

Die Schule des Lebens

Ein Geschenk des Himmels

SACIDE GÖPFERICH

IMPRESSUM

© 2022 Sacide Göpferich

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung der Autorin für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Karen Christine Angermayer
Korrektur: Bianca Weirauch
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:
Susanne Büttner, trustmarketing.de

ISBN: 978-3-755759-95-9

2. Auflage 2022
Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Bildnachweis:
© Umschlagfoto Cover: Fotolia kengmerry
© Autorenfoto: focus fotostudio, Bretten

Die Schule des Lebens

Ein Geschenk des Himmels

SACIDE GÖPFERICH

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	15
Vertrauensbrüche	25
Mein Start	43
Kindheit und Jugend oder so etwas Ähnliches	51
Meine schöne Schulzeit	77
Hochzeit oder weiter auf die Schule?	95
Zukunftsvisionen eines Mädchens	101
Hochzeit mit Verwandtschaft oder nicht?	107
Meine erste große Liebe	121
Ehe und unsere schönsten Jahre	141
Mein Wake-up-Call	149
Zeichen des Lebens	159
Mein Prozess	171
Weihnachten	187
Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben	193
Veränderungen in unserer Ehe	205
Beruf und Berufung	221
Veränderungen in meiner Arbeit	237
Zeitmillionär	247
Meine Beziehung zu meinem Körper und (Über-)Gewicht	255
Alle denken an sich – nur ich denke an mich	273

Mein geistiger Weg	281
Die Macht der Gebete	289
Praxisteil und Fragen	299
Am Ende ist alles gut	321
Danksagung	326

Ich widme dieses Buch meinen Eltern.

*Weißt du noch, wer du warst,
bevor die Welt dir gesagt hat, wer du sein musst?*

Danielle LaPorte

Vorwort

Die Liebe ist und war schon immer sehr wichtig für mich. Meine Liebe zum Leben wurde mir nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt. Aber ich habe mich immer wieder darum bemüht. Ich liebe das Leben, mit allem, was es beinhaltet.

Selbst am Punkt dieser Liebe verändert sich bei mir etwas. Es ist Liebe zwischen mir und dem Leben. Es war immer schon Liebe zwischen uns. Es bleibt Liebe zwischen uns. Aber die Intensität dieser Liebe, die Wertigkeit dieser Liebe oder, ich könnte auch sagen, das Maß, der Reifegrad, die Höhe und Größe dieser Liebe, sie verändern sich.

Die Liebe, die aus einer Schwärmerei entsteht, ist eine etwas andere Liebe als die Liebe, die auch manche Herausforderungen integrieren muss. Mein Leben hat mich nicht immer nur bedient mit leichter Kost, mit dem, was mich verzückte, mich auf Wolke sieben brachte oder zum Schwärmen. Das eine und andere, was mir geschah, war mir überhaupt nicht angenehm.

Ich kann heute freudig und glücklich dem Neuen und der Veränderung gegenüberstehen. Ich kann diejenige sein, die diesen „Umzug“ selbst wollte, und ich kann gleichzeitig auch eine Traurigkeit, einen Abschiedsschmerz und eine Wehmut empfinden.

Früher habe ich abgespalten, was gut war oder was herausfordernd war. Es gab nur ein „entweder oder“ für mich.

Jetzt ist auch meine Art, das Leben zu lieben und somit auch mein eigenes Leben lieben zu können, eine Liebe, die wesentlich reifer und gefestigter ist als die Art und Weise, wie ich früher lieben konnte.

Die Liebe ist wie eine Pflanze. Egal ob es eine Liebe zu einem Menschen, zur Arbeit, zu einer Sache oder zum Leben ist. Sie wächst und gedeiht, wenn wir sie pflegen. Wie eine Pflanze entwickelt sie sich immer weiter, bildet immer neue Triebe aus und immer größere Wurzeln.

Neben der Liebe, die man entwickeln kann, kann jeder Mensch auch sein Selbstbewusstsein und seinen Selbstausdruck entwickeln und entfalten, sich seiner selbst „bewusst“ sein.

Dieses Buch ist ein Herzenswunsch von mir. Für mich ist es ein Beweis, dass der Mensch eine Wahl hat. Manchmal braucht es fast 40 Jahre, wie bei mir, um dies zu erkennen. Immerhin habe ich es erkannt.

Während meiner Schulzeit hätte ich niemals geglaubt, dass ich einmal ein Buch schreiben werde. In der Schule sagten sie mir, ich kann eben nicht so gut Deutsch, weil ich keine Deutsche bin, weil ich ein Gastarbeiterkind bin. Der Rektor der Grundschule sagte zu meinen Eltern, er könne sich eine Türkin auf dem Gymnasium nicht vorstellen.

In den Situationen, in denen mir Mitglieder meiner Familie das Gefühl gaben, ich soll mir nichts auf mein Leben einbilden, es sei sowieso nicht so viel wert, weil ich ein Mädchen bin, da hätte ich niemals daran gedacht, dass gerade dieses Leben so viele wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse für mich bringen würde.

Diese möchte ich heute mit dir, liebe Leserin, lieber Leser, teilen.

Mir geht es auch gar nicht um die Geschichten, die ich erlebt habe. Das ist einfach mein Leben und gehört zu meiner Biografie.

Für dich ist dein Leben wichtig. Ich möchte dich inspirieren und

einladen, dieses Buch mit dem Kopf und dem Herzen zu lesen. Dann wirst du erkennen, ob du vielleicht, von den Grundzügen her, Ähnliches erlebt hast.

Vielleicht hast du auch Eltern gehabt, die nur mit sich selbst beschäftigt waren oder damit zu überleben?

Vielleicht hast du auch die Erfahrung gemacht, dass deine Eltern etwas ganz anderes leben, als sie ursprünglich leben wollten?

Vielleicht hast du auch an anderen Stellen Erfahrungen gesammelt, die dir sagten: „Du bist klein und unwichtig! Du kannst doch nicht bestimmen und entscheiden, was du mit deinem Leben machen kannst!“

Jeder Mensch kann sich selbst reflektieren. Jeder Mensch kann sein eigenes Leben rekapitulieren. Alle Menschen, wirklich jeder Mensch, denkt, fühlt und handelt in der Art, wie die Erlebnisse seines Lebens ihn geprägt haben. Ob es ihm bewusst ist oder nicht.

Manchmal sehe ich deutlich, wie ein Erwachsener plötzlich wie ein Kind reagiert und wieder zum kleinen Mädchen oder zum kleinen Jungen wird. Ist uns Menschen bewusst, dass wir uns oft, durch bestimmte Situationen hervorgerufen, an das erinnern, was als Kind schon da war? Wie wir dann in alter Art und Weise reagieren können – oder aber von einem Standpunkt des Erwachsenen aus die Chance haben, uns all das noch mal anzusehen. Und vielleicht kommt der Erwachsene in uns dann heute zu etwas anderen Schlussfolgerungen und Einschätzungen als das Kind damals.

Ich habe mir selbst bewiesen, dass sehr, sehr vieles in einem Menschenleben möglich ist. Sogar, dass jemand wie ich ein Buch schreibt! Mein Hauptinteresse und das Wichtigste dabei ist, dass ich es tue. Dass ich es einfach tue, nur weil ich es wollte.

Ich teile in diesem Buch mein privates Leben nicht so detailliert, damit andere Richter spielen und darüber urteilen können. Nein. Mein Herzenswunsch ist es vielmehr, dass ich meine Erkenntnisse aus allem mit dir teile.

Meinen Mut, offen für das Neue und für Veränderungen zu sein, möchte ich mit dir teilen.

Meinen Glauben, meine Begeisterung und meine Dankbarkeit dem Leben selbst gegenüber möchte ich mit dir teilen.

Meine Art, das Leben als eine große Schule oder Universität zu sehen, möchte ich mit dir teilen.

Weil ich der Meinung bin, jeder Mensch hat es verdient, sein eigenes Leben zu leben. Darum habe ich immer gekämpft.

Und es ist egal, wie dieses Leben für andere erscheint. Aber ich kann in meinem Leben stehen und sagen, es ist meins!

Vieles von dem habe ich bewusst gewählt. Zum Beispiel, dass ich jetzt in diesen Tagen an den Bodensee umziehen werde. Das habe ich bewusst gewählt.

Wir wohnen neben dem Friedhof und mein Mann lebt seit fast 60 Jahren in dieser Ortschaft. Unsere Köpfe dachten, wir gehen irgendwann direkt von dieser Wohnung in unsere letzte Ruhestätte rüber. Jetzt machen wir vorher noch einen Ausflug.

Nun, wir hätten auch sagen können, wir können hier nicht wegziehen. Hier haben wir die Eigentumswohnung. Hier haben wir unsere Freunde und unser soziales Umfeld. Hier haben wir meine Schwiegermutter. Hier sind wir in der Nähe von großen Städten und da gibt es wahrscheinlich bessere Arbeitschancen für uns.

So viele Menschen sagen tagtäglich: „Ich würde ja gerne etwas verändern, aber ich kann leider nicht, weil ...“ Eine meiner Botschaften ist, wenn man wirklich etwas verändern will, wenn man

sich dazu entscheidet und wenn man bereit ist, die Konsequenzen auch zu tragen, dann kann man etwas verändern. Zumindest kann man anfangen, kleine einzelne Schritte zu tun.

Bis zu meinem 40. Lebensjahr habe ich mich nicht getraut, ganz authentisch und ehrlich zu sein. Ich war in meinen Vorstellungen und Bildern gefangen, wie ich glaubte, sein zu müssen. Ich war in meiner Geschichte gefangen. Ich war innerlich nicht frei. Ich habe weit weniger an mich geglaubt, als es nach außen hin aussah. Mir war immer die Wertschätzung der anderen wichtig. Was die Eltern sagen. Was die Leute denken.

Heute sehe ich jeden Tag des Lebens selbst als eine Schule oder als einen „Workshop“ an. Mit dieser Sicht geht es mir eben um Erkenntnisse und nicht um Verletzungen und Enttäuschungen. Das macht einen ganz großen Unterschied, auch für das eigene Wohlbefinden.

Wenn eine Lehrerin liebevoll ihren Schüler darauf aufmerksam macht, dass ein Buchstabe anders geschrieben wird, dann ist es doch gut. Wie schwierig wäre es, wenn der Schüler das als Verletzung und Beleidigung aufnimmt? Sich dann zurückzieht und sagt: „Damit beschäftige ich mich nicht mehr. Davon will ich nichts mehr wissen.“ Er würde nichts lernen.

Ich bin fest der Meinung, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Dann kann man alles erreichen, wenn man es wirklich will.

Ich werde dir im Buch erzählen, dass ich den Jakobsweg gelaufen bin. Einfach los. Obwohl ich befürchtete, dass ich keinen Kilometer durchhalten würde. Nach sieben Wochen waren es über 900 Kilometer. Über 1,5 Millionen Schritte. Mit meinem elf Kilo schweren Rucksack. Bei fünf Wochen Regen. Alleine. Ohne Handy.

Dieser Weg hat mir viel über mein Leben gezeigt. Man sagt zwar, der Weg ist das Ziel, aber was meint man damit? Vielleicht ist das Leben vielmehr eine Reise. Eine Wanderung. Ein Weg, der zu gehen ist. Man weiß nie genau, was passiert: Wo scheint die Sonne. Wo regnet es? Wann wird es kalt? Wem begegnet man? Stolpert man mal? Wo findet man ein Bett? Wann ist es ganz dunkel und man sieht kein Licht mehr? Wann kommt man am Ziel an oder kommt man überhaupt an?

Jeder entscheidet vor allem durch seine eigene Einstellung dazu, zu was er sein Leben macht. Ob er sein Leben zu einem Drama oder zu einem Märchen macht.

Das, was ich kann, das kannst auch du!

Ich wünsche dir für deinen Lebensweg viel Erfolg und Gottes Segen.

Sacide

Einleitung

Ich – Sacide – in Istanbul geboren – Muslima – früher Türkin – heute Mensch mit Migrationshintergrund – Frau – Tochter – Schwester – Tante – Freundin – Nachbarin – Ehefrau – deutscher Staatsbürger – Reiseverkehrskauffrau – 30 Jahre Angestellte bei einer deutschen Fluggesellschaft – Pilger auf dem christlichen Jakobsweg Camino Francés – zertifizierter Wanderführer – zwei Jahre Zeitmillionär – und seit heute auch Autorin.

Ich liebe Geschichten. Ich liebe Märchen. Wenn ich an Weihnachten zum 156. Mal „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ anschauen kann, ist es eine große Freude für mich. Am besten gefällt mir folgende Szene: Das Königspaar hat zu einem Ball eingeladen, damit ihr Sohn, der Prinz, seine zukünftige Frau aussuchen kann. Der Prinz entdeckt Aschenbrödel, als er gerade den Hofball verlassen möchte. Bei einem Tanz mit ihr sagt er, dass er sich entschieden habe, sie zu heiraten. Ganz selbstbewusst fragt Aschenbrödel den Prinzen, ob er nicht eine Kleinigkeit vergessen hätte, nämlich sie zu fragen, ob sie möchte?

Wow – diese Frage von ihr und diese Szene berührt mich jedes Jahr zu Tränen, immer wieder, auch wenn ich inzwischen jeden Satz auswendig kann. Wenn Aschenbrödel in ihrem bezaubernden Ballkleid ganz anmutig diese Gegenfrage stellt. Sie, die von ihrer Stiefmutter

und den Stiefschwestern so abfällig behandelt wird, hat ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstbewusstsein und ihre Würde bewahrt. Vielleicht erinnert diese Szene mich auch ein wenig an mich selbst, wie ich war, wie ich bin und wie ich gerne sein wollte? Ich bin ohne Selbstwertgefühl aufgewachsen und bin heute eine Frau, die ein Selbstwertgefühl und ein Selbstbewusstsein hat und die sich selbst liebt.

Ich bin als Gastarbeiterkind in Deutschland aufgewachsen. Meine Geburtsstadt Istanbul verbindet zwei Kontinente. Mein Leben ist geprägt durch zweierlei Kulturen. Schon in meiner Kindheit habe ich Brücken zwischen zwei Kulturen geschlagen. Was ich in diesem Buch ausdrücken will, ist, wie diese Kindheit auf mich gewirkt hat und wie sie unbewusst noch viele Jahrzehnte wirkte, und zwar auf alle Beziehungen und auf alle Ebenen, und welche Erkenntnisse ich heute daraus habe. Wie ich von meiner Seele geführt wurde. Mein bisheriges Leben war ein Prozess und eine Reise zu mir selbst, zu der, die ich heute bin. Es war ein Segen für mich und ich habe mir in gewisser Weise aus beiden Kulturen das Beste genommen. Es hat mich dahin geführt, mich als Mensch und mich als Seele zu sehen. Als einen Erdenbürger und nicht als jemand, der in diese Religion oder in jene hineingeboren wurde. Der in diese Kultur oder in jene hineingeboren wurde.

Meine Eltern sind die besten Eltern, die sie sein konnten. Jeder von ihnen hat es immer so gut gemacht, wie sie es konnten und wussten. Mir geht es auch gar nicht persönlich um meine Eltern. Mir geht es nicht einmal um türkische Eltern. Sie sind nur die Stellvertreter für viele andere Eltern auf der ganzen Welt, die aufgrund ihrer eigenen Prägung, ihrer eigenen Kultur auch nur Bestimmtes an die nächste Generation weitergeben konnten. Das kann man überall auf der ganzen Welt treffen.

Vielleicht ist mein Leben nur stellvertretend für das Leben vieler anderer Menschen auf der ganzen Welt, die Ähnliches erlebt haben?

Mir geht es darum, dass jeder Mensch aber immer selber entscheiden kann. Gott hat uns den freien Willen geschenkt. Letztendlich geht es um Entwicklung.

Es gab eine Zeit, da hat nur ein einziger Mensch behauptet, dass die Erde eine Kugel sei. Alle anderen hatten damals den Standpunkt, dass die Erde eine Scheibe ist. Wer wurde umgebracht? Es gab eine Zeit, in der es einen Mutigen gab, der den ersten Schritt getan hat. Auch wenn seine Wahrheit der Wahrheit aller anderen Menschen genau entgegengesetzt stand. Heute würden wir alle lachen, wenn jemand behauptet, dass die Erde eine Scheibe ist. Auf jeden Fall wird er dafür nicht mehr umgebracht. Zumindest in Deutschland nicht.

Heute haben über sieben Milliarden Menschen den Standpunkt, dass die Erde eine Kugel ist. Wir haben uns weiterentwickelt.

Jeder einzelne Tag in meinem bisherigen Leben war gespickt mit vielen unterschiedlichsten Erfahrungen, damit ich wachsen und mich entwickeln konnte und zu der werden konnte, die ich heute bin. Heute kann ich rückblickend erkennen, dass bisher alles sinnvoll und lichtvoll war, so wie es war. Das kann ich heute von Herzen sagen und fühlen. Die ersten 40 Jahre habe ich es immer irgendwie anders haben wollen, als es war. Durch diese Erwartungen und Gedanken, dagegen zu sein oder es anders haben zu wollen, als es war, habe ich viel Leid und Schmerz erfahren.

Ein Freund von mir sagt: „Das Leben fängt erst mit 50 an – alles andere ist nur Vorspiel!“ Dieser Satz gefällt mir. Bei mir scheint es auf jeden Fall zu stimmen.

Ich bin 54 Jahre jung. Mit diesem Buch möchte ich auch DANKE

sagen. Ich danke Gott, dem Universum, meiner Seele, dem Leben und besonders meinem persönlichen Leben von ganzem Herzen. Ich fühle mich so unendlich reich beschenkt von meinem bisherigen Leben. So viele verschiedene und bunte Erfahrungen und Erlebnisse habe ich erleben und erfahren dürfen. Die Lebensschule war und ist mein allergrößter Lehrer.

Ich danke, dass ich in der Schule des Lebens bin und die Lehrer mich nicht vergessen haben. Sie finden immer wieder so viele Möglichkeiten, mich auf die unterschiedlichste Art und Weise zu erreichen und zu berühren. Ich werde nicht müde werden, diese Schule des Lebens bis zu meinem letzten Atemzug zu studieren und zu genießen.

In der Türkei wird jeder Fremde grundsätzlich mit Schwester, Bruder, Tante oder Onkel angesprochen. Dadurch entsteht sofort eine Verbundenheit. Das ist mir schon in meiner Kindheit besonders aufgefallen und hat mir sehr gefallen.

Wir sind alle Kinder Gottes und somit ebenbürtig und dadurch vielleicht auf anderer Ebene auch Bruder und Schwester oder Onkel und Tante. Deshalb werde ich dich hier im Buch mit „du“ ansprechen.

Ich liebe die Menschen. Ich liebe es, Menschen zu beobachten und sie zu studieren. Manchmal ist das einfacher für mich, als mich selbst zu studieren, weil ich mein Brett vor meinem Kopf nicht gleich wahrnehme. Ich habe kein Psychologiestudium. Es sind meine Erlebnisse, wie ich sie durch meine Sichtweise wahrgenommen habe. Es ist meine Wahrheit. Ganz sicher und sehr wahrscheinlich haben Familienangehörige und andere Beteiligte in diesem Buch eine ganz andere Wahrnehmung und ihre ganz eigene Wahrheit. Das ist völlig in Ordnung und es ist auch gut so.

Keine Schneeflocke gleicht der anderen, obwohl sie ähnlich aussehen. Jede ist einzigartig. Auch jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch hat seinen eigenen Fingerabdruck, seine eigene DNA. Kein Mensch gleicht dem anderen. So hat jeder Mensch auch seine ganz eigene Sicht auf die Dinge. Dies ist mir sehr wichtig zu betonen und ich könnte es bei jedem Kapitel wiederholen, dass jeder Mensch seine eigene Sichtweise hat!

Wie schon erwähnt – ich liebe Geschichten. Kaiserin Sissi und ihr Franzl haben sich sehr geliebt. Dennoch hat es keiner von beiden geschafft, die Welt mit den Augen des anderen zu sehen, was vielleicht sowieso unmöglich ist.

Inzwischen haben wir uns alle weiterentwickelt. Wir könnten, wenn wir es wollten, dennoch versuchen, auch den Standpunkt von unserem Gegenüber wahrzunehmen. Uns einmal für einen Augenblick in seine Rolle zu versetzen. Wie bewusst sind wir mit unseren Gedanken und unseren Worten? Alles, was man denkt und fühlt, auch ganz heimlich, still und leise vor sich hin, hat seine Auswirkungen im Leben. Und immer wirkt es auch auf unser Gegenüber und auf alle Mitmenschen um uns herum. Ist dir das bewusst?

Wir Menschen bestehen ungefähr zu 70 Prozent aus Wasser. Der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto ist bekannt durch seine Wasserexperimente. Er hat Flaschen mit Wasser beschriftet und anschließend eingefroren. Er hat zum Beispiel auf eine Flasche „Danke“ geschrieben und auf die andere Flasche „Krieg“. Die Eiskristalle, die dadurch entstanden sind, hat er fotografiert und konnte aufgrund des Aussehens der Kristalle auf die Qualität dieses Wassers schließen. Er hat bewiesen, dass Wasser die Einflüsse von Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern kann. Das Wasser

aus der DANKE-Flasche hatte vollkommene Kristalle und in der KRIEG-Flasche nur unvollkommene, tote Kristalle. Das hat natürlich Folgen auf den Zustand des Wassers.

Wenn wir alle zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, gilt dieses Experiment auch besonders für uns Menschen! Jeder Satz, den wir an Kinder sagen, ist eine direkte „Hypnose“ und wird gleich als absolute Wahrheit gespeichert, achtest du darauf? Achtest du wirklich besonders bei Kindern auf das, was du sagst und was du vorlebst? Oder lebst du bereits so integer, dass es irrelevant ist, ob Kinder oder Erwachsene dich beobachten?

Wenn ich heute auf mein bisheriges Leben zurückblicke, hatte ich schon immer einen roten Faden in meinem Leben, auch wenn er mir in den ersten Jahrzehnten nicht so bewusst war. Mir geht es schon immer um Erkenntnis. Um Bewusstwerdung. Um Verstehen. Immer wollte ich es irgendwie verstehen: Was ist da? Warum ist es so? Was steckt dahinter? Wozu kann es dienen? Warum reagiert jemand so und der andere anders? Ich wollte hinter die Fassade schauen. Mit den Jahren und Jahrzehnten konnte ich immer besser die Beobachterin sein. Ich stellte mir immer viele Fragen.

Seit meiner Kindheit gibt es einen Teil in mir, der wie Pippi Langstrumpf denkt: „Ich mache mir die Welt, widewide wie sie mir gefällt!“ Ich hatte schon immer einen aus mir, aus meiner Seele herauskommenden Glauben, dass ich die Dinge in meinem Leben „machen“ kann. Dass das Leben nicht einfach so ist, wie es ist, und ich damit irgendwie klarkommen muss. Sondern dass ich aus meinem Leben etwas machen kann. Und am allerbesten nicht das, was alle anderen erwarten, sondern das, was ich möchte, was ich für gut und richtig empfinde. Was meinen inneren Werten entspricht.

Einer dieser inneren Werte ist, dass alle Menschen an dem Punkt

gleich sind, dass sie eine Seele haben. Dass sie alle auf dem Weg sind. Dass sie alle nach etwas suchen.

Ich hatte schon immer einen Glauben an das Wesen von Entwicklung. Sonst hätte ich mich als Kind einfach so hingegeben und aufgegeben. Ich wäre sonst viel braver und viel angepasster gewesen.

Ein Baum wächst, solange er lebt. Ein Mensch, der aufhört, innerlich zu wachsen, beginnt zu sterben.

Ich hatte schon immer eine innere Ausrichtung auf Entwicklung. Entwicklung heißt für mich, immer wieder aus dem Zimmer hinauszugehen, in dem ich gerade bin. Immer wieder die Struktur aufzubrechen und zu verändern. Manchmal musste ich eben etwas länger suchen. Wo ist hier ein Fenster? Wo ist hier eine Tür? Aber ich habe gesucht und gesucht und früher oder später auch gefunden!

Was ist Leben für mich? Für mich ist das Leben eine Chance von Bewusstseinsentwicklung. Es wäre doch ganz großartig, wenn man am Ende seines Lebens dasteht und dazugelernt hat. Und nicht nur einfach sagen kann: „Oh, ich habe es geschafft, irgendwie durch dieses Leben zu kommen.“ Eigentlich kann man noch nicht einmal so richtig sagen, ich habe es geschafft zu überleben, denn jetzt kommt der Tod. Also wozu sollte das Ganze dienen? Wie möchte ich am letzten Tag meines Lebens dastehen? Was ist mir dann das Wichtigste?

Ich möchte Spuren im Herzen der Menschen hinterlassen. Vor allem Spuren der Liebe. Bei den Begegnungen mit meinen Mitmenschen möchte ich, dass sie danach etwas größer, etwas fröhlicher, etwas leichter, etwas glücklicher, etwas zufriedener, etwas friedlicher, etwas toleranter, etwas mutiger oder etwas entspannter von mir gehen, als ihr Zustand vorher war. Ich möchte Liebe und Freude verbreiten.

Obwohl mir die Natur, besonders mit den vier Jahreszeiten, und die Kinder ständig vorleben, dass das Leben stetige Veränderung ist, war ich früher sehr in meinen Vorstellungen gefangen, wie die Welt zu funktionieren hat. Mein ganzes Umfeld hat mir erzählt und vorgelebt, dass immer alles so bleiben soll, wie es bisher war, und vor allem wie sie sich mein Leben vorstellen. Seitdem ich innerlich flexibler und offener geworden bin, muss mir das Leben mit großen Dramen und Schicksalsschlägen nicht mehr nachhelfen, damit ich mich bewege. Natürlich bekomme ich immer noch Hinweise von den Lehrern aus der Schule des Lebens, die mich auf bestimmte Dinge hinweisen. Heute höre ich auf meine Herzensstimme und suche zur richtigen Zeit den nächsten Raum oder das offene Fenster.

Ich habe erfahren, dass das Leben tatsächlich stetige Veränderung ist, und zwar immer Veränderung zum Besseren. Wenn dir Gott etwas nimmt, dann nur, weil er dir etwas Besseres gibt! Einen anderen Grund gibt es nicht – auch wenn ich, also mein Kopf, es manchmal nicht gleich oder gar nicht erkennen kann.

Und wie ganz nebenbei öffnet sich dabei immer eine neue Tür! Auf einmal kommt Freiheit, Freude und pure Lebensfreude zum Vorschein. Echte Freiheit. Echte Freude, die einfach so da ist. Die manchmal auch ganz still ist.

„Das, was hinter uns liegt, und das, was vor uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“ Diesen Satz habe ich irgendwo gelesen. Und das ist auch meine Wahrheit.

Heute kann ich mein Leben selbst als ein Märchen sehen. Heute erzähle ich dir mein eigenes Märchen. Meine persönliche „Drei Nüsse für Aschenbrödel“-Story. Obwohl ich bisher mehr als drei Nüsse „zu knacken“ hatte.

Ich möchte dich auf eine Reise mitnehmen. Auf meine bisherige Reise zu mir selbst.

*Leben tun wir vorwärts
verstehen tun wir rückwärts!*

Sören Kierkegaard

Vertrauensbrüche

Heute weiß ich, dass ich bisher immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort war und bin. Dass ich genau die richtigen Erfahrungen gemacht habe. Ich bekam zwar nicht immer das, was ich wollte, doch ich bekam das, was ich brauchte. Das, was ich für meinen nächsten Schritt brauchte. Meine Seele kennt den Plan und führt mich. Das habe ich inzwischen erkannt.

Heute weiß ich: Das, was ich verdrängt habe, das beherrscht mich aus dem Untergrund. Wie auf Autopilot geschaltet übernimmt mein Unterbewusstsein die Führung, wenn ich mir meine Verletzungen nicht angeschaut habe oder Gefühle nicht fühlen konnte oder wollte. Auch Erfahrungen, die nicht zu Ende gebracht wurden. Hier ein Beispiel dazu:

Bis zu meinem 35. Lebensjahr dachte ich, ich hätte eine ganz normale Kindheit gehabt. Die meisten Details hatte ich verdrängt und wollte es gar nicht mehr so genau wissen. Mein Motto war: Ich will das Glück und schaue nach vorne und niemals zurück!

Es war das Jahr 1998 und mein damaliger Mann und ich waren seit sieben Jahren glücklich verheiratet. Mein Mann war als Unternehmensberater in den neuen Bundesländern viel beschäftigt und nur am Wochenende zu Hause. Ich war der Finanzminister bei uns. Meistens habe ich die Kontoauszüge für uns beide geholt. An diesem

Tag im Jahr 1998 habe ich auf dem Kontoauszug meines Mannes einen großen Betrag entdeckt. Er hatte 2000 Deutsche Mark an eine Frau überwiesen. Ich war sehr überrascht, dass er mir bei einer so großen Summe nichts gesagt hatte. Es stellte sich heraus, dass er der Frau diese Summe geliehen hatte. Einer Frau, die in Geldnot war. Er hat das Geld nie zurückbekommen. Also hat er dieser Frau 2000 DM geschenkt. Ich war fassungslos. Ich dachte: Das weiß doch jeder, dass es keine Hilfe ist, jemandem Geld zu geben. Sinnvoller ist es doch, ihm das Fischen beizubringen, statt ihm zwei Fische zu geben.

Mit meinem damaligen Weltbild, mit dem ich unterwegs war, war ich wohl etwas größenwahnsinnig. Ich glaubte, nur weil ich seit sieben Jahren mit ihm verheiratet war, hätte ich einen Anspruch darauf, bei seinen Entscheidungen mitzubestimmen. Und weil es in diesem Fall nicht so war, hatte ich das Gefühl, er hätte mein Vertrauen missbraucht.

Wir waren weder Tochter noch Sohn von Beruf. Wir hatten jeweils nur unser gutes Monatsgehalt. Deshalb hatten wir unsere Eigentumswohnung vollfinanziert. Sieben Jahre vorher, im Jahr 1991, lag der Zinssatz extrem hoch, bei neun Prozent. Unsere wenigen Ersparnisse hatten wir für Notargebühren, die Einrichtung und Sonstiges ausgegeben. Wir hatten immer noch sehr große Schulden bei der Bank. Ich war sehr genügsam. Für mich selbst gab ich kaum Geld aus. Für diese 2000 DM müsste ich viele Wochen arbeiten, dachte ich damals. Das war unsere erste Ehekrise. Ich habe gar nicht nach Details gefragt, wie nah er dieser Frau wirklich gekommen war, dass er ihr gleich so einen hohen Betrag geschenkt hatte. Ich habe ihm blind vertraut. Ich hätte mir sehr gut vorstellen können, dass er einfach so, ohne Grund, jemandem 2000 Mark schenkt. Er hat ein großes Herz und ist sehr großzügig und sehr hilfsbereit. Aber in mir

ist damals etwas zerbrochen. Mein Vertrauen war gebrochen. Mein Vertrauen war missbraucht. Wir haben viele Gespräche geführt. Es dauerte Monate, bis ich das Gefühl hatte: Jetzt ist alles wieder in Ordnung. Jetzt kann ich wieder weitergehen. Jetzt kann ich wieder nach vorne schauen.

Aber womit ich noch mehr überfordert war, dass exakt in dieser Zeit verstärkt Bilder aus meiner Kindheit in mir hochkamen, in denen mein Vater mich verprügelt hatte. Was sollte das? Das war doch schon über 20 Jahre her und erledigt! Oder vielleicht doch nicht? Warum kamen ausgerechnet jetzt diese alten Erinnerungen wieder hoch? Ständig waren diese Bilder in meinem Kopfkino und ich konnte es nicht ausschalten. Was wollte das Leben mir damit sagen? Ich wusste es nicht und habe es damals nicht verstanden.

Das Nudelholz heißt im Türkischen Oklava. Es ist aus Holz, ungefähr einen Meter lang und hat einen Durchmesser von fast drei bis fünf Zentimetern. Es sieht aus wie ein langer Stab. Mein Vater hat drei solcher Nudelhölzer auf meinem Kinderhintern kaputtgeschlagen. Das heißt, dieser stabile Holzstab ist auf meinem kleinen Kinderhintern auseinandergebrochen. Meistens auf meiner rechten Pobacke. In seiner Wut konnte er mit viel Kraft auf mich einprügeln. Er war jähzornig und ein Choleriker, eine emotional tickende Zeitbombe, unkalkulierbar und unberechenbar in seinen Emotionen. Was ich sagte, hatte keine Bedeutung für ihn. Nur sein Weltbild war richtig und hatte eine Berechtigung!

Ich lebte ständig in Angst. Ich war mir nie sicher, wann es plötzlich wieder losgehen würde. Angst wurde mit der Zeit zu meiner Zwillingsschwester, ohne dass es mir bewusst war.

Mein Vater ist Schreiner. Nachdem das erste Nudelholz auseinandergebrochen war, habe ich mich gefreut und dachte mit meiner