

ICH BIN ANDERS ALS ICH DACHTE

Eine Biografie der etwas anderen Art

von Gerlinde Heinke

Teil 5

Innenschau und Aufarbeitung

(Anfang August 2022)

Bevor ich damit fortfahre, euch meine, bzw. eine Geschichte zu erzählen, lasst mich kurz ein paar Worte vorab sagen.

Wie ihr sicherlich noch wisst, habe ich Anfang 2021 damit begonnen, über mein Verhältnis zu meinem Körper zu schreiben. Es war mir ein tiefes Bedürfnis, geradezu ein Drang, davon zu berichten, wie ich mich in und mit meinem Körper gefühlt habe und wie es, familiengeschichtlich betrachtet, dazu kam, dass ich zeitlebens ein recht – ich würde es nicht unbedingt als ein gestörtes Verhältnis bezeichnen, aber es war ein Verhältnis, das von Unwohlsein, Ablehnung und Missverständnissen geprägt war. Ich war lange Zeit nicht in der Lage, über den Tellerrand, sprich über meine biologische Form, hinauszusehen und das ganze Bild zu erkennen. Zu tief steckte ich in meinen Vorurteilen meinem Körper gegenüber fest. Und ich hatte mich so sehr mit ihm identifiziert, dass ich – wir kennen das alle – glaubte, mein Körper zu sein.

Selbst als ich in meiner esoterischen Phase der Selbstfindung gelernt hatte, dass wir nicht unser Körper sind, war ich weit davon entfernt, das auch wirklich zu verstehen, bzw. zu erfahren. Ich „wusste“ es nur, weil ich es gelesen und gehört hatte. Aber es hat noch mehrere Jahrzehnte gedauert, bis ich das mentale Konstrukt des bloßen Wissens überwinden und nach und nach in das wahre Verstehen dieser Tatsache eintauchen konnte.

Auch wenn ich mich im Laufe der vergangenen Monate scheinbar von diesem Ursprungsthema – mein Körper – immer weiter entfernt habe, so passt und gehört doch alles, was ich bisher geschrieben habe und was ich noch schreiben werde, sehr wohl in dieses Thema.

Außerdem scheint es so zu sein, dass ich immer weiter aushole und mich in meiner Biografie, die eigentlich gar keine ist, „verliere“, und dass ich zeitlich von hier nach dort springe und offenbar planlos kreuz und quer durch meine Erinnerungen eile.

So ist es aber nicht!

Ich lasse mich führen. Ich folge einem für mich deutlich *fühlbaren* roten Faden, der mich durch die schier endlosen Gänge meiner inneren Bibliothek der Erinnerungen führt und mich hervorholen lässt, was immer ich zum Verfassen meiner Biografie benötige.

Ich habe, um bei dem Bild Bibliothek zu bleiben, ganz hinten bei den sehr, sehr alten, angestaubten und oftmals auch unliebsamen Erinnerungen eine Verbindungstür zu einem unfassbar großen, immens weitreichenden Bereich entdeckt, der nicht nur *meine* Erinnerungen und Erfahrungen enthält, sondern auch die von allen, allen, allen Menschen, die jemals hier auf diesem Planeten weilten. Ich habe erkannt, dass die persönliche Bibliothek all meiner Erinnerungen nichts weiter ist als ein winziger Teil einer gigantischen Datenspeicherungs-Maschinerie, genannt Massenbewusstsein, mit der wir alle verbunden sind und die wir mit unseren Erfahrungen und Erinnerungen usw. „speisen“. Ich habe diese Verbindungstür geöffnet und bin mir dabei der Tatsache bewusst, dass vieles, von dem ich hier in „meiner“ Biografie berichte, oftmals gar nichts mit mir zu tun hat.

Vieles, was ich schreibe, basiert auf sogenannten wahren Erinnerungen und vieles auf Erinnerungen von anderen, die mir etwas erzählt haben und woran ich mich dann wieder erinnere. Vieles ist „erfunden“, ist hinzugedichtet, weil es in den Verlauf der Erzählung passt und somit zu einer neuen, wenn auch erfundenen Erinnerung geworden ist. Und vieles hat wirklich nichts mit mir zu tun, weil ich es aus den Bereichen des Massenbewusstseins „aufschnappe“, die zu dem jeweiligen Thema passen, über das ich gerade schreibe.

Wie kann ich das beschreiben? Wie kann ich verdeutlichen, was ich meine und was ich empfinde, wenn ich ungefiltert in eine Vergangenheit eintauche, von der ich mir nicht sicher sein kann, ob ich das auch wirklich erlebt habe. Einerseits weiß ich zum Beispiel ganz genau, was mir damals als dreijähriges Mädchen im Gewitter passiert ist. Aber diese Erinnerung – wie auch alles andere, wovon ich erzählt habe – ist inzwischen so weit weg von jeglicher persönlichen Betroffenheit, dass ich mich oft frage, ob ich das und alles andere, von dem ich erzählt habe und von dem ich noch erzählen werde, wirklich erlebt habe.

Nun, ... ja und nein.

Ja, weil diese Erinnerungen tief in meiner persönlichen Datensammlung, auf die ich jederzeit Zugriff habe, gespeichert sind. Dies ist der Bereich „Gerlindes Erinnerungen“ in dem riesigen Gewölbe meiner Bibliothek.

Nein, weil diese Erinnerungen nichts mit MIR zu tun haben. Es sind Erinnerungen an Erfahrungen, die ich, Gerlinde, zwar gemacht habe, die aber inzwischen – wie formuliere ich das am besten – nahezu vollkommen aus meinem jetzigen persönlichen Einzugsbereich verschwunden sind. Außerdem haben viele Erinnerungen, von denen ich berichte, *nichts mehr mit mir zu tun*, weil ich die Auswirkungen der Erfahrungen, die damit verbunden sind, überwunden und losgelassen habe.

Die erlebten Traumata und das damit verbundene Gefühlschaos sind einer wunderbaren Ehrlichkeit, Klarheit und Neutralität gewichen, sodass ich jetzt wertfrei und offen von meinen Erfahrungen und meinen ehemals chaotischen Gefühlen sprechen kann, ohne dass mir der Aspekt in die Parade fährt, der fürchtet, man könnte mich für einen totalen Psychopathen halten. Ehrlich gesagt, hatte ich schon hin und wieder die Befürchtung, als vollkommen gestört rüberzukommen, wenn ich weiterhin so offen von meinem Innenleben erzähle. Aber ich habe diesen Aspekt, der mir diese Gedanken eingeflüstert hat, ziemlich schnell seines Amtes enthoben. Er kann jetzt mitsamt all seiner schamhaften Befürchtungen – *Wie stehe ich denn jetzt da? Was werden die Leute von mir denken? Die müssen mich ja für vollkommen gestört halten.* – in das Sammelbecken meiner integrierten Aspekte eintauchen und „die Klappe halten“.

Oder aber ich beschreibe „völlig aus der Luft gegriffene“ Erinnerungen von irgendjemand anderem, die mir während des Schreibens gewissermaßen zufliegen und sich in meine Biografie einfügen.

Bevor ich weiterschreibe, möchte ich versuchen zu erklären, dass ich meine Biografie inzwischen als eine Mixtur aus *allen* Arten von Erinnerungen empfinde. Sie ist völlig unbeabsichtigt zu einem Querschnitt der Gefühle geworden, die sich mir während des Schreibens offenbaren. Die Grenzen zwischen den „wahren“, also meinen Erinnerungen, sowie meiner Fantasie und den Erinnerungen, die ich aus dem Massenbewusstsein aufgreife, sind fließend. Die Person, die ich beschreibe, hat in dieser Form nie existiert. Sie wird in gewisser Weise in dem Moment „geboren“, in dem ich über sie schreibe.

Nicht falsch verstehen. Ich habe die Traumata, von denen ich erzählt habe, tatsächlich erlebt. Und was ich ansonsten über mein Leben berichtet habe, – meine Freundschaft mit Brigitte, mein spiritueller Aspekt, der mich, aufgebläht und wichtigtuertisch, Freundschaften hat zerstören lassen, mein Verhältnis zu meinem Sohn usw., usw. – ist ebenfalls wahr. Aber was ich in meiner Gefühlswelt wahrnehme und was ich weiterhin darüber berichten werde, geht so viel tiefer, geht weit über meine „eigenen“ Gefühle hinaus, dass ich wirklich nicht sagen kann, was ich gefühlt habe und was ich aus dem riesigen Gefühls-Topf des Massenbewusstseins rausgefiltert habe.

Nun, ich finde, das spielt keine Rolle. Meine Geschichte über meine Gefühlswelt ist, wie gesagt, eine Art Querschnitt durch all die Gefühle, die ich während des Schreibens wahrnehme. Und somit werden sie, da ich sie wahrgenommen habe, ebenfalls zu meinen Gefühlen, selbst wenn sie so nie in meinem Inneren stattgefunden haben.

Uff! Mir wird gerade klar, was für ein „Mammutwerk“ ich begonnen habe, als ich die Idee zu einem Artikel über mein Verhältnis zu meinem Körper umgesetzt habe. Ich habe eine Lawine an Erkenntnissen und Empfindungen losgetreten, was ich in dieser Form nie beabsichtigt hatte.

Oder doch?

Da war ein Rufen tief in meinem Inneren, ein Aufruf, ein Weckruf, wie auch immer ich es nennen möchte. Es war mehr als ein Impuls, mit dem Schreiben zu beginnen. Es war der Beginn einer Geschichte, die sich sehr schnell verselbständigt hat und deren Verlauf ich manchmal nur „hinterher hecheln“ kann, da ich mich des Öfteren selbst zu überholen scheine.

Ich hoffe, ich verwirre euch nicht zu sehr mit meinen gedanklichen „Querschlägern“ und kann euch mitnehmen in eine Welt aus Erinnerungen, Erfahrungen und Gefühlen, so wie sie sich mir in dem Moment offenbart, in dem ich meine Eindrücke und Empfindungen niederschreibe.

Doch bevor ich mit meiner Biografie fortfahre, lasst mich noch kurz von einem alten Foto erzählen, auf das ich neulich beim Aufräumen gestoßen bin. Das Wiederauftauchen einer längst vergessenen Vergangenheit hat mich auf eine weitere seltsame Wendung aufmerksam gemacht, die unsere Erinnerungen nehmen können.

Auf jenem Foto ist eine hübsche junge Frau mit halblangen, dunklen Locken zu sehen. Neben ihr sitzt ein junger, dunkelhäutiger Mann, der mit einer ziemlich vertraulich wirkenden

Geste eine Hand auf ihr Bein gelegt hat. Nun, die junge Frau bin ich, bzw. war ich. Und der junge Mann neben mir? Keine Ahnung. Ich kann mich nicht an ihn erinnern. Er hat scheinbar keine bedeutende Rolle in meinem Leben gespielt. Aber dass ich die junge Frau auf dem Foto sein soll, fühlt sich seltsam an. Ich weiß, dass ich es bin, doch ist mir die auf diesem Foto abgebildete Frau dermaßen fremd, dass ich es fast nicht glauben kann, dass ich das gewesen sein soll.

Die Gerlinde von damals ist nicht nur rund 45 Jahre jünger, sie ist mir vollkommen fremd! Ich fühle keinerlei Bezug zu ihr. Die Person, die ich damals war, ist völlig in den Nebeln meiner Erinnerungen verschwunden. Ich weiß nichts mehr von ihr, ich fühle nicht, was sie damals gefühlt haben mag. Sie fühlt sich leer, flach und irgendwie zweidimensional an.

Habt ihr sowas auch schon Mal erlebt? Dass ihr ein altes Foto von euch findet und es nicht glauben könnt, dass ihr das sein sollt? Das fühlt sich recht seltsam an, nicht wahr? Auf jeden Fall war ich ziemlich irritiert von dieser plötzlich aufgetauchten „Erinnerung“ an eine junge Frau, – eines meiner vielen Ichs, die ich in diesem Leben verkörpert habe – an die ich mich aber überhaupt nicht erinnere.

Diese Gerlinde ist die Person, die damals zwischen ihrem 17. Lebensjahr (dem Jahr mit dem tiefen, emotionalen Trauma und dem drohenden Selbstmord) und ihrem „Erwachen“ rund 17 Jahre später ziemlich oberflächlich einfach ihrem Leben nachging und noch weit von der Suche nach dem tief in ihr verborgenen Sinn ihres Daseins auf diesem Planeten entfernt war.

Wie gesagt, unsere Erinnerungen sind eine seltsame Sache und können noch seltsamere Wendungen nehmen. Als ich jenes Foto fand und mich mit der fehlenden Erinnerung an die darauf abgebildete junge Frau konfrontiert sah, war dies wie eine Momentaufnahme meiner heutigen Erinnerungen an jene Zeit. Ich sah mich mit der Abbildung eines vergangenen Ichs konfrontiert, das mit meinem momentanen Ich überhaupt nichts mehr zu tun hat. Und die Erinnerungen an jenes vergangene Ich sind nicht mehr relevant.

Aber es kommt immer darauf an, aus welcher Perspektive und mit welcher Absicht wir in unsere Vergangenheit blicken. So habe ich euch beispielsweise in Teil 3 meiner Biografie ausführlich von meiner langjährigen und oft auch merkwürdigen Freundschaft mit Brigitte erzählt. Und während ich darüber berichtet habe, konnte ich mich sehr wohl an die Gerlinde von damals erinnern und an das, was sie gefühlt, gedacht und getan hat. Die Frau auf besagtem Foto ist diese Gerlinde. Sie ist die Gerlinde, von der ich in Teil 3 erzählt habe. Ich konnte mich in die Gerlinde von damals hineinversetzen, weil ich in dem Moment des Erzählens mit diesem Teil meiner Erinnerungen verbunden war. Ich konnte darauf zugreifen, darin eintauchen und alles, was für meine Geschichte von Bedeutung war, hervorholen. Und nachdem ich von dieser Phase meines Lebens berichtet hatte, „verschwand“ dies alles in der Rubrik „Erinnerungen an die Zeit mit Brigitte“ und reihte sich wieder in die endlosen Regalreihen meiner Bibliothek ein. Daher war beim Finden jener Fotografie die Erinnerung an jene Gerlinde „weg“ und es fühlte sich seltsam und irritierend an, als ich dieses alte Foto plötzlich in der Hand hatte.

Doch genug der eingeschobenen, recht philosophisch anmutenden Vorrede über meine Erinnerungen, bevor ich wirklich abschweife und Gedanken und Impulse für ein Kapitel weiterverfolge, das sich gerade in das Inhaltsverzeichnis dieser Artikelreihe „eingeschmuggelt“ hat:

Unsere Erinnerungen = Alles nur ein Fake? (So oder so ähnlich könnte der Titel lauten.)

Ich spüre gerade den starken Drang, mich wirklich näher mit dem Thema „Erinnerungen“ zu befassen. Nun, meine Biografie beruht auf Erinnerungen, aber wie vielschichtig und tiefgreifend dieses Thema ist, habe ich weiter oben versucht zu beschreiben. Ich hatte bereits vor ein paar Jahren einen Artikel mit dem Titel „*Unsere Erinnerungen – Eine Bibliothek mit trügerischem Inhalt*“ verfasst. Aber damals habe ich mich, zumindest empfinde ich das heute so, dem Kern dieses Thema nur peripher genähert. Damals war mein Verstand noch der Wortführer und dies hat verhindert, dass ich mich über den Tellerrand seiner Sichtweise und seiner Herangehensweise hinausbewegen konnte.

Ich fühle in dem Thema *Erinnerungen* eine tief verborgene Wahrheit, die ich im Moment aber noch nicht richtig erfassen kann. Es ist wie ein leises „Raunen“ tief in meinem Inneren, wie eine Stimme, die mir etwas zuflüstert und mich erahnen lässt, dass da etwas entsteht, das nur darauf wartet, in Worte und Empfindungen gefasst zu werden, und dass die darin enthaltenen Energien freigelassen werden.

Ist es nicht großartig, mitzuerleben, wie sich beim Schreiben, bzw. beim Lesen meiner „Biografie“ ein Thema nach dem anderen auftut und sich in die Warteschlange der noch zu schreibenden Kapitel einreihet, und wie das Inhaltsverzeichnis meiner Artikelreihe immer länger wird?

Aber machen wir jetzt erstmal mit dem weiter, was ich in den vergangenen drei Monaten als Fortsetzung meiner Artikelreihe verfasst habe. Ich habe lange gebraucht, bis ich wieder in das Schreiben eintauchen konnte, da ich im Verlauf meines Rückblicks auf mein damaliges Leben auf ein Thema gestoßen bin, das mich doch länger beschäftigt hat, als ich vermutet hätte. Diese Pause war wichtig, denn es hat eine Weile gedauert, bis die erforderliche Klarheit diesbezüglich in mir herangereift ist. Ich dachte eigentlich, ich hätte dieses Thema, das nicht nur Shaumbra betrifft, hinter mir gelassen. Aber es hat sich gezeigt, dass ich mir über so manches noch nicht ganz klar war, weil ich das Thema einfach nur abgehakt hatte, ohne es wirklich „überwunden“ und das Ausmaß dessen verstanden zu haben.

Von welchem Thema ich spreche, wollt ihr wissen? Ihr werdet es sehen, wenn ich mit meiner Erzählung über die Jahre nach Romans Geburt fortfahre. Vielleicht ahnt ihr es auch schon, wer weiß.

So also hatte ich diesen Teil meiner Biografie begonnen, bevor ich dem Drang, ein Vorwort zu schreiben, nachgab...

(Mai bis Juli 2022)

Willkommen zurück in meiner Biografie, in der ich weit darüber hinausgehe, als „nur“ über mich und mein Leben zu berichten. Dies wäre – oberflächlich betrachtet – ziemlich banal, denn mein Leben verlief völlig „normal“. Ich habe nichts Großartiges erfunden oder geleistet oder wurde zu einem gefeierten Star. Nichts davon.

Aber ich habe etwas anderes Großartiges geleistet:

Ich habe MICH gefunden!

Und der Weg dahin war und ist alles andere als das, was man als ein normales Leben bezeichnen könnte.

Anfang 2021 war es nur ein kleiner Funke, ein Impuls, der mich dazu bewog, über mein problematisches Verhältnis zu meinem Körper zu schreiben. Damals war ich dick und wollte unbedingt schlank sein. Aber ich spürte, dass unter der Oberfläche viel, viel mehr auf mich wartete, als „nur“ mein Verhältnis zu meinem Körper zu beschreiben und damit, wie ich insgeheim hoffte, eventuell auch zu klären. Also legte ich los, ohne zu ahnen, wohin mich das Abenteuer einer schriftlichen „Aufarbeitung“ dieses Themas führen würde.

Heute (Ende Mai 22) bin ich immer noch dick. (hihihi) Aber im Laufe der vergangenen Monate hat sich mein Verhältnis zu diesem Umstand völlig verändert. Ich habe mich verändert. Ich empfinde meinen Körper nicht mehr als meinen Feind! Ich fühle mich nicht mehr als sein Opfer! Ich identifiziere mich nicht mehr mit ihm. Ich bin nicht mehr er, sondern *er ist ich!* Außerdem ist er mein Zuhause, er gewährt mir Obdach, während ich hier auf diesem Planeten weile.

Dass ich meinen Körper nach langen Jahrzehnten der Ablehnung endlich auf diese Weise wahrnehmen kann, hat zu einer nie dagewesenen gefühlsmäßigen Verbindung mit ihm geführt. Es hat sich so etwas wie eine Freundschaft zwischen uns entwickelt. Er spürt, dass ich ihn nicht mehr ablehne, dass ich mich nicht mehr vor ihm und seinem ausufernden Gewicht ekle und dass ich ihn nicht mehr als Belastung empfinde. Es herrscht Frieden zwischen uns, wo früher, wenn überhaupt, nur eine Art Waffenstillstand ausgerufen war.

Ich habe erkannt, dass einige meiner Aspekte, wie beispielsweise meine Eitelkeit und mein innerer Richter mit seinen abfälligen Urteilen über mich, dafür verantwortlich waren, dass ich mit meinem Körper solche Probleme hatte, bzw. dass ich Schwierigkeiten hatte, ihn zu respektieren oder gar zu lieben. Nun, im Grunde genommen waren meine Aspekte nur insoweit für mein schräges Verhältnis zu meinem Körper verantwortlich, wie ich es ihnen erlaubte, mir Sand in die Augen zu streuen.

Bereits Mitte vergangenen Jahres hatte ich interessanterweise etwas geschrieben, das dem Channeln meines Körpers gleichkommt. Ich hatte ihn zu Wort kommen lassen und er hat mir gesagt, dass er mein Freund ist, dass er schon immer mein Freund war und dass er immer für mich da sein wird! Und er hat mir versichert, dass er immer schon für mich dagewesen ist, obwohl ich ihn die meiste Zeit meines Lebens abgelehnt habe und ein recht zwiespältiges Verhältnis zu ihm hatte.

Es ist wunderbar, wie sehr sich mein Verhältnis zu meinem Körper verändert hat. Diesen Zweck hat meine Biografie schon mal erfüllt. Aber wie wir gesehen haben, geht es hier um weit mehr als „nur“ darum, dem eitlen Wunsch nach einem schlanken Körper nachzugeben und darüber zu schreiben, wie sich Dick-sein und Schlank-sein-wollen für mich angefühlt hat.

Aber lasst mich jetzt an das Ende von Teil 4 und meine Liebeserklärung an meinen Sohn anknüpfen und davon erzählen, wie meine Jahre nach Romans Geburt verliefen.

Im Würgegriff des Pleitegeiers

Das Mangel-Gefühl und seine Auswirkungen auf mein Leben

Ich war Mutter, war alleinerziehend, berufstätig, hatte Schulden und war zudem noch intensiv damit beschäftigt, in meinem Inneren aufzuräumen. Es gab so viel aufzuarbeiten und ein innerer Drang „zwang“ mich geradezu, endlich konsequent damit loszulegen und den bis dahin angesammelten emotionalen Müll loszuwerden.

Also begann für mich der Spagat zwischen den Bereichen, die mein damaliges Leben prägten. Zunächst einmal hatte Roman Vorrang. Ich hatte meine Mutter-Rolle zwar nicht so richtig angenommen (davon habe ich in Teil 4 ausführlich berichtet), aber ich hatte natürlich die Verantwortung für mein Kind übernommen. Also blieb ich die ersten drei Jahre nach seiner Geburt zuhause. Ich habe mich schon während der Schwangerschaft darum gekümmert, dass ich nach der Geburt meines Sohnes in das sogenannte „Mutter-Kind-Programm“ der Stadt Stuttgart aufgenommen werde. In dieses Programm, das immer über einen Zeitraum von drei Jahren lief, wurden ausschließlich ledige Mütter aufgenommen. Sie sollten dadurch die Möglichkeit erhalten, sich während der ersten drei Lebensjahre ausschließlich um ihr Kind kümmern zu können, bevor sie wieder arbeiten mussten. Es war eine Art bessere Sozialhilfe, von der man mehr schlecht als recht leben konnte. Die Höhe des Unterhalts orientierte sich zwar an der Höhe der letzten Gehälter, aber das Geld reichte trotz allem nur für das Allernötigste.

Als ich dann nach drei Jahren an meinen alten Arbeitsplatz zurückkehren konnte, erhielt ich wieder mein volles Gehalt, da ich mich dafür entschieden hatte, weiterhin Vollzeit zu arbeiten. Das Entgelt für einen Halbtagsjob hätte hinten und vorne nicht gereicht. Außerdem konnte der im Grunde überschaubare Schuldenberg, den ich vor der Schwangerschaft angehäuft hatte, nicht weiter abgebaut werden, da ich in den drei Jahren, in denen ich vom Unterhalt des Mutter-Kind-Programms lebte, nur die Zinsen abdecken konnte. Daher blieb nach meinem Wiedereinstieg in mein Berufsleben von meinem im Grunde recht üppigen Gehalt nicht viel übrig, denn jetzt musste ich neben dem Abzahlen meines Kredites und den sonstigen finanziellen Verpflichtungen zusätzlich für ein Kind sorgen.

Romans „Vater“ hatte sich leider aus dem Staub gemacht und dachte nicht daran, den Alimente-Zahlungen nachzukommen, zu denen er verpflichtet war. Als ich ihn deswegen anzeigte und die Staatsanwaltschaft schließlich seiner habhaft wurde, konnte er belegen, dass er völlig zahlungsunfähig war und ich schaute somit in die Röhre. Ich bekam vom Stuttgarter Jugendamt zwar eine entsprechende Ausgleichszahlung, aber als diese dann nach sechs Jahren auslief, war die Lücke in dem Betrag, der mir monatlich zur Verfügung stand, ziemlich groß.

Wie ihr seht, steckte ich tief in meinem Mangel-Bewusstsein fest, denn ich war damals noch der Meinung, dass widrige, äußere Umstände mich in diesen Mangel hineinmanövriert hätten. Tja, weit gefehlt, wie ich heute weiß. Der Geld-Mangel und die Angst davor, nicht über die Runden zu kommen, hatten mich zu jener Zeit voll im Griff. Doch anstatt dem nachzugehen und zu erforschen, was hinter diesem Mangel-Gefühl stecken könnte, suchte ich mein Heil im Außen. Ich suchte mir Nebenjobs, um die Kasse zumindest etwas aufzufüllen.

Letztendlich habe ich mich irgendwie durchgewurschtelt. Ich gab jeden Tag einfach mein Bestes, ging meiner Arbeit und meinem jeweiligen Nebenjob nach, kümmerte mich um mein Kind und um den Haushalt, half Roman bei den

Hausaufgaben, und bei all dem versuchte ich verzweifelt, noch ein wenig Freiraum für mich und für die Aufarbeitung meines Innenlebens zu ergattern.

Und ich machte mir ständig Sorgen um mein Konto, welches hoffnungslos überzogen war und mir keinerlei finanziellen Spielraum ließ. Diese Sorgen waren lange Zeit vorherrschend in meinen Gedanken. Alles drehte sich nur um eines: wie komme ich über die Runden? Woher nehme ich das Geld für Anschaffungen? Da ich einen renommierten Arbeitgeber und ein gutes Gehalt hatte, waren die Banken gerne bereit, mir mit Krediten auszuhelfen. Aber das „erleichterte“ meine finanzielle Lage nur temporär. Letztendlich beschleunigte dieses Leben auf Pump die finanzielle Abwärtsspirale, denn die Banken wollten ihr Geld natürlich zurück und die Lücke im verfügbaren Rahmen auf meinem Konto wurde immer größer.

Dieses finanzielle Desaster hat mich als Teil meines Alltags sehr lange Zeit begleitet. Und parallel dazu folgte ich dem Drang, nach innen zu gehen, nach innen zu schauen und all den emotionalen Schutt, den ich im Laufe dieses Lebens angehäuft hatte, abzutragen und die mit Sorgen und Problemen und Traumata vollgestopften Bereiche meiner Gefühlsebene aus- und aufzuräumen. Eine Art Großreinemachen begann, das sich ein paar Jahre später noch intensivierte, als ich Ende 2004 per „Zufall“ auf den Crimson Circle und die monatlichen Sitzungen mit Tobias gestoßen war.

Aber was hat dieser permanente und mir nach und nach die Luft abdrehende Geld-Mangel damals mit meinen Gefühlen gemacht? Wie habe ich mich dabei gefühlt, ständig mit diesem Mangel und dieser Existenzangst konfrontiert zu sein?

Nun, ich habe lange Zeit einfach nicht „hingefühlt“ und die Gefühle der Angst, der Sorgen, der Nöte und des inneren Chaos verdrängt.

Ich machte in gewisser Weise nicht nur im Außen einen Spagat zwischen all den Bereichen meines Lebens, die ich unter einen Hut zu bringen versuchte, sondern auch in meinem Gefühlsleben. Es war ein innerer Spagat zwischen Wahrnehmen und Verdrängen, zwischen der Angst davor, genauer hinzuschauen, und dem Bedürfnis zu verstehen und zu klären.

Wie schon gesagt, suchte ich lange Zeit mein Heil im Außen, indem ich versuchte, mein leeres Konto mit Nebenjobs etwas aufzufüllen. Aber das war natürlich nur ein Tropfen auf dem heißen Stein und ging völlig am eigentlichen Thema vorbei. Dass ich unter einem Mangel-Bewusstsein „litt“ und dass dieses Mangel-Denken das, was ich mir unter Fülle vorstellte (nämlich Geld), verdrängte und sie geradezu unmöglich machte, wurde mir erst sehr viel später bewusst. Tief in mir spürte ich zwar schon lange den Ruf des Mangels nach Klärung, aber ich war viel zu sehr damit beschäftigt, eine Lösung im Außen zu suchen, dass ich nicht hinhörte.

Die Angst, nichts zu haben vs. die Angst davor, alles zu haben

Es hat sehr, sehr lange gedauert, bis sich der Nebel des Verdrängens gelichtet hatte und sich plötzlich zwei recht verstörende, scheinbar gegensätzliche Tendenzen in mir zu erkennen gaben:

Zum einen empfand ich es als Verlust, wenn ich Geld ausgeben musste.

Ich hatte immer das Gefühl, dass ein Loch in meinem Geldbeutel entsteht, wenn ich etwas haben wollte und Geld dafür hergeben musste. Nicht, dass ich geizig war. Nein, das war es nicht. ...

Oder, ... irgendwie doch.

Es war eine merkwürdige Mischung aus Geiz und Großzügigkeit in mir, die irgendwie miteinander zu ringen schienen. Ich war geizig, weil ich das Gefühl hatte, kein Geld zu haben, das ich ausgeben konnte. Und ich war großzügig, weil das eher meinem Naturell entspricht. Aber oftmals war diese Großzügigkeit auch eine Art Kompensation des Mangel-Gefühls, weil es mir widerstrebte, kein Geld zu haben. Also wollte ich unbedingt mehr Geld haben, das ich ausgeben konnte und gleichzeitig wollte ich es nicht ausgeben, weil es sonst weg war.

Da war stets dieses seltsame Gefühl des Verlustes, fast ein Bedauern, das sich an der Kasse eines Geschäftes einstellte, wenn es ans Bezahlen ging. Wenn ich Geld ausgegeben hatte, war es – wie gesagt – meinem Empfinden nach weg. Unwiederbringlich weg. Dass ich dafür etwas bekam, war egal. Und dass am nächsten Ersten wieder Geld auf meinem Konto einging, spielte in diesem Zusammenhang ebenso keine Rolle. Es war das Gefühl des Verlustes, das vorherrschte und mein Verhältnis zu Geld prägte.

Und zum anderen hatte ich Angst davor, Geld zu haben!

Oft flüchtete ich mich in Tagträume, um dem alles erdrückenden Mangel zumindest zeitweise zu entkommen, und stellte mir vor, im Lotto zu gewinnen und unendlich reich zu sein und mir alles leisten zu können, was ich möchte: Eine Villa, die ich gedanklich mit teuren, exquisiten Möbeln einrichtete, ein schickes Auto, jede Menge Schmuck und eine tolle Designer-Garderobe, reiche Freunde und ein Leben im Luxus. Wie dem auch sei, allein bei der Vorstellung „unendlich reich“ war es eigentlich schon aus. Das war definitiv zu viel, also reduzierte ich in jenen Tagträumen den Geldsegen stets von „unendlich reich“ auf „reich“. Aus der Villa wurde ein Haus und aus dem Haus letztendlich eine Wohnung, denn plötzlich setzte die Angst ein, wirklich reich zu sein.

Denn das durfte nicht sein! Also fand ich mich damit ab, „nichts zu haben“ und gab mich mit meiner drei-Zimmer-Mietwohnung zufrieden. Ich blieb lieber in der Angst vor dem permanent drohenden Ruin hängen, statt mich der Angst vor der Fülle zu stellen.

Ich war nicht in der Lage, mich dem Wunschtraum eines erfüllten Lebens in Luxus und Reichtum hinzugeben, denn allein die Vorstellung, er könne sich erfüllen, jagte mir eine Heidenangst ein. Und somit war sogar der Wunsch beängstigend, meine Schulden endlich los zu sein.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich dem Mechanismus dieser Tagträume auf die Schliche kam. Sie waren eine gedankliche Spirale, eine Art Wiederholungsschleife, die mir Trost spenden und mich vor einer drohenden Panikattacke bewahren sollte. Immer wenn mir der finanzielle Leidensdruck über den Kopf zu wachsen drohte, wenn es enger und enger wurde in dem selbst gegrabenen Loch in meinen Finanzen, dann setzte dieser Mechanismus ein und ich konnte mich kurzfristig dem Traum hingeben, endlich frei von diesen Sorgen zu sein.

Der Ablauf dieser Tagträume war immer derselbe: Es begann mit Angst. Einer Angst, die mir die Brust eng werden ließ und mir den Atem nahm. Meistens erwischte mich diese gedankliche Spirale des „Wegträumens“ meiner finanziellen Probleme, wenn ich abends im Bett lag und kurz vor dem Einschlafen war. Und kurzfristig konnte ich mich diesen Wunschträumen hingeben und mich damit beruhigen, ich konnte wieder atmen und fühlte mich „reich“. Bis dann recht schnell der Gegenmechanismus einsetzte: „Und was ist, wenn ich wirklich im Lotto gewinne? Was ist, wenn ich wirklich reich werde? *Was mache ich dann???*“

Die Angst vor diesem erträumten Reichtum war nahezu überwältigend. Ich konnte mir dieses Gefühl nicht erklären, das mich stets aus dem selig zusammenfantasierten Traumhaus und einem Leben in Reichtum und finanzieller Freiheit riss.

Immer und immer wieder erwischten mich diese beiden Mechanismen, diese mir damals unerklärlichen Ängste, die gegeneinander zu arbeiten schienen und sich gegenseitig aushebelten, die aber letztendlich ein und demselben Muster entsprangen: Meinem Mangel-Bewusstsein. Wie oft bin ich darüber gestolpert, wie oft habe ich mich dabei „erwischt“, dass ich mich in diese Tagträume flüchtete und meine Existenzängste mit diesem Schein-Reichtum zu beruhigen versuchte.

Im Grunde genommen war das ein Programm, das immer und immer wieder auf dieselbe Art und Weise ablief und mir gebetsmühlenartig vor Augen führte/führen wollte, wo das eigentliche Problem liegt. Im Laufe der Zeit wurde ich zwar auf dieses Programm aufmerksam, aber ich hatte damals nicht den Mut, genauer hinzuschauen. Zu groß war meine Angst, in die mir unermesslich scheinende Tiefe des Loches zu blicken, das der Mangel in meine Finanzen und somit in mein Leben gerissen hatte. Meine Existenzangst war zu groß, als dass ich in der Lage gewesen wäre, mich dem begrenzenden Tellerrand dieser Sichtweise auch nur zu nähern.

Besessen von Geld

Besessen von Geld? Was soll das denn heißen, fragt ihr? Wie kann man von Geld besessen sein, wenn man keins hat, wenn man im Mangel ist? Besessen von Geld sind doch nur die Reichen, die nichts anderes kennen als Geld zu scheffeln und zu horten und die nichts anderes im Sinn haben, als ihren Reichtum zu vergrößern.

Weit gefehlt!

Eines der Dinge, die mir im Zusammenhang mit meinem Mangel-Denken/Mangel-Gefühl außerdem aufgefallen sind, ist: Ich war regelrecht besessen von Geld! Nur dass der Kontostand leider in der falschen Spalte meines Kontoauszugs stand. Und dass diese aus Geld bestehende gedankliche Spirale mich in den Würgegriff des Pleitegeiers führte, statt in den „Himmel“ des Überflusses.

Mein Denken und Fühlen waren angefüllt mit der Sorge, nicht genug zu haben. Und ich hatte definitiv nicht genug, zumindest war das das Ergebnis meiner jahrelangen Misswirtschaft mit meinem Geld. Ich habe Geld ausgegeben, das ich nicht hatte. Ich habe alles auf Kredit gekauft oder auf Raten bezahlt. Ich wollte haben, haben, haben. Geben war für mich definitiv nicht seliger denn Nehmen. Da war ein Egoismus in meinem Verhältnis zum Geben, der dazu führte, dass ich es

beinahe als selbstverständlich empfand, etwas zu empfangen, ohne etwas zurückzugeben.

Ich wollte stets den Mangel ausgleichen, wollte nicht einsehen, dass ein Mangel-Gefühl in mir herrschte, das mich einfach nicht aus seinen Klauen ließ, bzw. dem ich lange Zeit erlaubte, mich in seinen Klauen zu haben! So war ein Loch in meinen Finanzen und auf meinem Konto entstanden. Aber dieses Loch wollte mich, wenn ich es mir recht überlege, eigentlich nur darauf aufmerksam machen, *dass hier etwas vollkommen schief läuft.*

Und was in diesem Zusammenhang schief läuft/schiefgelaufen ist, geht wesentlich tiefer, als es oberflächlich betrachtet zu sein scheint.

Es geht NICHT um Geld!

Reichtum hat nichts mit einem prall gefüllten Geldbeutel zu tun.

Es geht nicht um den Kontostand, **egal** ob er im Plus oder im Minus ist. Wenn ich tief in mich hinein höre, wenn ich tief in meine damalige Angst, nicht genug zu haben, bzw. nicht genug zu bekommen, hinein spüre, erkenne ich ein Mangel-Empfinden, das überhaupt nichts mit Geld zu tun hat. Geld, bzw. der Mangel an Geld, war nur der Platzhalter für einen viel tiefer liegenden Mangel, der, **bezogen auf dieses Leben**, unter anderem auf meinen Schuldgefühlen, meinem geringen Selbstwertgefühl und auf der Frage, was ich eigentlich auf diesem Planeten soll, basierte. Ich empfand mein Leben damals als grau, trist und wenig lebenswert. Ich lebte einfach vor mich hin, wusste nicht, wie ich den dumpfen Gefühlen in mir entkommen konnte.

Mein Leben war – innen wie außen – geprägt von Mangel:

Beispielsweise der Mangel an Eigenliebe,

der Mangel an Verständnis,

ein mangelndes Zugehörigkeitsgefühl

und schließlich der Mangel an Fülle.

Und wenn ich noch tiefer in mich hinein spüre, stoße ich auf einen Mangel, der auf dem Verlust der Erinnerung an mein wahres Sein basiert. Wir haben damals, als wir uns in das Abenteuer stürzten, das uns hier auf diesem Planeten erwartete, vergessen, wer wir sind. Dies hat zu einem Gefühl des Verlustes geführt, das tief in uns vergraben ist und sich als Mangel-Empfinden in uns manifestiert hat.

Hmm. Es ist unendlich schwer zu beschreiben, was ich fühle, wenn ich in diesen Mangel, in dieses Mangel-Empfinden, eintauche. Was ich in diesem Zusammenhang empfinde, ist sehr, sehr tiefgreifend. Mir scheint, dass der Ursprung dieses Empfindens weit, weit in unsere Vergangenheit zurückreicht. So weit, dass es in den Nebeln des Vergessens verschwunden ist. Trotz allem hat dieses ursprüngliche Empfinden des Mangels, des Verlustes, Auswirkungen auf unser heutiges Leben.

Der Mangel hat viele Gesichter. Er drückt sich nicht nur in Armut aus oder in einem riesigen Schuldenberg, den viele von uns anhäufen. Es kann auch ein Mangel an Gefühlen sein, ein Leben ohne Freude und ohne Freunde.

Und sind Menschen, die im Reichtum und Luxus leben, oder Menschen, die große Macht innehaben, gefeit vor dem Mangel? Nein. Sie haben den Mangel im Außen „beseitigt“, haben Geld und Macht angehäuft und können doch einsamer und unglücklicher sein, als wir es uns vorstellen können, denn sie fürchten sich tief in ihrem Inneren davor, ihren Reichtum zu verlieren. Außerdem könnte nur derjenige, wer Reichtum und Macht mit Fülle gleichsetzt, glauben, dass diese Menschen keinen Mangel empfinden.

Was Gerlinde hier versucht zu beschreiben, ist unglaublich vielschichtig. Es geht weit über ihre menschlichen Erfahrungen mit dem Mangel-Bewusstsein hinaus. Sie hat es völlig richtig erkannt, dass sie dieses Gefühl des Mangels mit hierhergebracht hat. Ein Gefühl, das durch den „Verlust“ ihres wahren Seins, bzw. den „Verlust“ der Erinnerungen an ihr wahres Sein entstanden ist. „Wer bin ich? Keine Ahnung! Was mache ich hier? Keine Ahnung!“

Aber – und das ist absolut genial!!! – hinter diesem Gefühl des Mangels verbirgt sich auch die Gewissheit, dass es überhaupt keinen Mangel gibt.

Es gibt keinen Mangel, denn das Selbst, das wahre Sein, war niemals verloren. Nur die Erinnerung daran war „blockiert“, um den Weg für das freizumachen, was man nur als Mensch hier auf diesem Planeten erleben und erfahren kann.

Das ist nichts Neues. Ich weiß. Aber Ich möchte hier zum Ausdruck bringen, und damit noch einmal darauf aufmerksam machen, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen dem mentalen Konstrukt des gelernten Wissens und dem *wahren* Verstehen, das nur wahrgenommen und gefühlt und nicht gewusst werden kann.

Außerdem stürmen unendlich viele unterschiedliche Eindrücke und Empfindungen auf Gerlinde ein, während sie von sich und ihren Erfahrungen mit dem Mangel an dem, was sie als Fülle verstanden hat, erzählt. Der Besitz von Geld war für sie die Lösung für das tiefe Mangel-Gefühl, das sie in sich wahrnahm. Sie ist – zum Glück – mit dieser „Lösung“ gescheitert, sonst wäre sie nicht dazu in der Lage gewesen zu erkennen, dass es keinen Mangel gibt. Denn mit Geld das grundsätzliche Mangel-Gefühl zu überwinden, ist nicht möglich!!

Man kann das Mangel-Gefühl nur mit dem *gefühlten* Wissen überwinden, dass es keinen Mangel gibt!!

Die vielen Empfindungen, die sie beim Eintauchen in dieses Thema hatte, sind zu Erkenntnissen herangereift und diese wollen sich nun mitteilen. Also, los geht's. Lassen wir uns überraschen, wie Gerlinde weiter an dieses Thema herangehen wird. Denn jetzt nähern wir uns einem ziemlich „heiklen“ Bereich, nämlich ihren Gefühlen, und der Tatsache, dass sie sich ihnen irgendwie ausgeliefert fühlte.

Die Last meiner Gefühle und mein ständiger Versuch, sie zu verdrängen

Oh ja, meine Gefühle. Sie kommen mir wie ein Haufen aufgescheuchter Hühner vor, die wild durcheinanderrennen und sich vor meinem klärenden und bereinigenden

Blick auf sie irgendwo verstecken wollen. Es ist nicht ganz einfach, rückblickend in dieses Chaos einzutauchen und einen „roten Faden“ zu erwischen, an dem ich mich orientieren kann, denn ich komme mir im Moment wie der sprichwörtliche Fuchs im Hühnerstall vor, der durch seine bloße Gegenwart totales Chaos und blanke Panik unter den Hühnern auslöst.

Hihihih. Dieses Bild gefällt mir. Meine Gefühle hocken wie Hühner nebeneinander, unter- und übereinander auf ihren Nistplätzen und brüten ihre ungelegten Eier aus. Und dann komme ich als Beobachter herein und scheuche sie auf. Sie rennen wild durcheinander und wollen sich verstecken. Aber das geht nicht. Das geht nicht mehr, denn ich gehe mit meinem Licht weit in den dunklen Hühnerstall hinein und leuchte ihn bis in die hintersten Winkel aus.

Nachdem sich das Chaos und die Panik im aufgescheuchten Hühnerhaufen meiner Gefühle gelegt hat, kann ich sie in ihrer enormen Vielzahl und Vielfalt erkennen. Manche von ihnen nehme ich unter anderem als Angst, Unsicherheit, Selbstvorwürfe, mangelndes Selbstvertrauen, unterdrückten Zorn, Egoismus, Traurigkeit und Schmerz wahr.

Es sind natürlich auch viele positive, lebensbejahende Gefühle dabei, sonst hätte ich bereits in jungen Jahren das Handtuch geworfen, hätte dieses Leben als Fehlversuch eingestuft und wäre schnellstens wieder von hier verschwunden. Wenn ich jetzt tief in mich hinein fühle, kann ich diese positive Strömung wie einen Leitfaden in meinen Gefühlen spüren. Sie sind eine Grundströmung, in der ich den roten Faden erkennen kann, an dem ich mich mein Leben lang „entlang gehangelt“ habe und der mir letztendlich den Weg aus dem Chaos dieses aufgescheuchten Hühnerhaufens meiner Gefühle gezeigt hat.

Aber es gab wirklich eine Zeit in meinem Leben, da waren ein paar der oben genannten Gefühle vorherrschend. Es war hauptsächlich die Zeit zwischen meinem dritten und meinem 17. Lebensjahr, in der ich mich nicht besonders wohl fühlte. Ich war kein rundum glückliches Kind. Ich empfand das Leben vielmehr oft als Strafe und ich fühlte mich fehl am Platz. Ich fühlte mich missverstanden und irgendwie nicht geliebt. Nun, natürlich liebten mich meine Eltern, zumindest so, wie es ihnen aufgrund ihrer eigenen Geschichte möglich war, und auch mein Bruder war mir von Herzen zugetan. Es ist also in der Tat nicht so, als wäre ich in einem lieblosen Elternhaus groß geworden.

Aber Gerlindes Gefühle waren da manchmal völlig anderer Meinung. Sie trug ihre eigene Geschichte mit sich aus, machte ihre eigenen Erfahrungen und sie hatte sich dazu das perfekte Elternhaus ausgesucht. Ihre Vereinbarung mit ihrer Mutter, sich in diesem Leben als Mutter und Tochter zu treffen, zog sie – wie sie bereits zu Beginn dieser Biografie erzählt hat – in diese Familie. Und diese Tatsache bereitete den Boden für die Erfahrungen, die sie letztendlich machen würde und die sie brauchte, um sich aus dem unübersichtlichen Wust an Gefühlen und emotionalen Verletzungen herauswählen zu können, die sie in diesem und in unendlich vielen anderen Leben angehäuft hatte. Den Antrieb zum Klären und Aufarbeiten ihrer Gefühle brachte sie in dieses Leben mit, denn sie hatte vor, hier und jetzt einiges zu bereinigen.

Als Gerlinde damals mit drei Jahren im Gewitter diesen unbeschreiblichen, emotionalen Schock erlitten hatte, war der Weg bereitet in ein Leben voller Verletzungen und dumpfem Schmerz. Nun, das klingt schlimm, richtig. Aber es klingt schlimmer, als es letztendlich war. Es waren „nur“ die Erfahrungen, die sie machen

wollte, um schließlich an den Punkt zu gelangen, an dem sie heute ist und der sie befähigt, diese Biografie zu schreiben.

Doch sie empfand damals ihr Leben, wie sie es letztendlich empfand, und um all das nicht spüren zu müssen, hat sie sich zu einer Meisterin im Verdrängen gemausert. Was Gerlinde hier versucht zu beschreiben, fand tief in ihrem Inneren statt. Sie war so tief in sich abgetaucht, dass sich aus diesem Umstand eine Art Doppelleben entwickelte:

Zum einen war da die Gerlinde, die an der Oberfläche ihres Seins dahinlebte. Sie lebte ihr Leben. Sie wuchs heran, erlebte in jungen Jahren noch zwei weitere Traumata und verdrängte die Auswirkungen davon. Sie hat einfach weitergemacht, hat weitergelebt und versucht, das unterschwellig in ihr drohende Unheil durch ihre verletzten Gefühle nicht wahrzunehmen, bzw. nicht wahrzuhaben.

Und zum anderen war da die Gerlinde, die, wie in einer Parallelwelt, tief in sich zurückgezogen lebte und die vielen Aspekte, die im Laufe der ersten Jahre ihres Lebens entstanden waren, an die Oberfläche schickte, damit sie dort ihr Leben für sie leben. Sie selbst traute sich nicht hervor, traute sich nicht, sich zu zeigen.

So ist, bezogen auf dieses Leben, ein tiefes Gefühl des Mangels in ihr entstanden, welches sie erst später, in ihrem Erwachsenenleben, mit dem Fehlen von Geld gleichsetzte. Gerlinde war einsam und fühlte sich verlassen und nirgends dazugehörig. Und sie wollte dieses Gefühl des Mangels nicht wahrhaben. Der Aspekt, der verzweifelt versuchte, dieses Mangel-Gefühl zu kompensieren, indem er haben und haben und nochmals haben wollte, indem er ausgab, was er nicht hatte, indem er versuchte, jemand zu sein, der er nicht ist, trat in den Vordergrund und somit konnte Gerlinde sich aus ihrem Leben „raushalten“, sie musste sich nicht „einmischen“.

Zusammengefasst kann ich nur sagen: *Ich war lange, lange Zeit nicht ich.*

Die Gerlinde, deren Leben ich hier in meiner Geschichte versuche zu beschreiben, ist mir vollkommen fremd geworden, sie ist eine völlig andere Person. Wenn ich mich daran erinnere, wie zum Beispiel mein spirituelles Ego mein Handeln bestimmte, kann ich nur mit dem Kopf schütteln. Versteht mich nicht falsch! Ich urteile nicht (mehr) über mich, dass ich diese esoterisch eingefärbte, wichtigtuersische Phase auslebte. Ich schäme mich nicht mehr, es zugelassen zu haben, dass diese vollkommen „falsche“ Version von mir die Oberhand ergreifen konnte. Irgendwie gehört diese Vergangenheit nicht mehr zu mir, bzw. sie hat mit der Person, die ich heute bin, nichts mehr zu tun. Ich habe mich darüber hinaus entwickelt.

Aber, wenn ich es mir recht überlege, haben diese Zeit und mein überhebliches Verhalten und meine zutiefst empfundene Scham darüber dazu beigetragen, dass ich „aufgewacht“ bin, dass ich letztendlich aus meinem sogenannten Erwachen aufgewacht bin und nach langen Jahren endlich den Weg der Klarheit beschreiten kann.

Ich habe mich zurück an die Oberfläche gewühlt, bin aus den Tiefen meines Seins aufgetaucht und habe Stück für Stück alles nach oben gebracht, was sich in den Katakomben meiner Gefühlswelt angesammelt hatte und habe es losgelassen. Ich kann jetzt in mich hinein spüren und voll liebevoller Neutralität betrachten.

Und, wisst ihr, was auch dazu beigetragen hat, dass ich so vollkommen urteilsfrei und offen über mich und mein Leben, über mein Handeln und meine zutiefst verletzten Gefühle sprechen kann?

Es ist die Tatsache, dass ich diese Biografie schreibe!!

Ich schreibe über mich und mein Leben. Ich tauche tief in meine Vergangenheit ein und allein der Umstand, dass ich als Beobachter in meinen Erinnerungen dorthin zurückkehre, verändert sowohl mich, den Beobachter, als auch meine Erinnerungen an mein Leben. Ich habe mich in den vergangenen Monaten verändert, weil ich durch die schriftliche „Aufarbeitung“ meiner Lebensgeschichte einen völlig anderen Blickwinkel erlangt habe und vieles loslassen konnte, von dem ich eigentlich dachte, es längst überwunden zu haben!

Bevor ich mich in gewisser Weise – wie soll ich es ausdrücken – von Kapitel zu Kapitel in meine Biografie „hineingeschrieben“ habe, wollte ich „nur“ über meinen Körper und mein problematisches Verhältnis zu ihm schreiben. Ich wollte auf diese Weise einen Weg finden, mit meinem Körper klarzukommen, und ich wollte verstehen, warum ich ihn so ablehnt habe.

Aber dann kam alles anders und ich bin in einem Fluss gelandet, dessen Strömung mich mal hierhin, mal dorthin trieb und an dessen Ufern unendlich viel für mich bereit lag, das ich einsammeln, anschauen und überwinden konnte und weiterhin kann. Ich bin in einer Art Biografie gelandet, die ein Leben beleuchtet und beschreibt, welches meins war und auch wieder nicht. Ich tauche in Erinnerungen ein, die meine sind und auch wieder nicht. Ich spüre Gefühle in mir auf, die mich in diesem Leben begleitet haben und die mir dazu verholfen haben, tief durchatmend und frei aus einem Chaos aufzutauchen, das eigentlich kein Chaos war und in gewisser Weise auch oft gar nicht meines war.

Was ich damit meine, versuche ich im nächsten Teil meiner Biografie zu beschreiben, in dem es um so vieles gehen wird, hauptsächlich aber um meine Gefühle.

Ich liebe meine Gefühle!

Alle!!

... Heute.

Früher empfand ich sie als erdrückend, als Last und ich wollte mich vor ihnen verstecken, wollte weglaufen und wusste nicht, wohin. Ich habe mein Leben gelebt, funktionierte nach Außen hin völlig „normal“ und doch spürte ich tief in mir einen brodelnden Abgrund, der mich manchmal zu verschlingen drohte. Lange Zeit versuchte ich, diesen Abgrund nicht wahrzuhaben. Ich schaute nicht hin und doch war da der Drang in mir, genau das zu tun: Hinschauen, ergründen und verstehen.

Ich nahm mich sehr wohl wahr mit all den Facetten meiner Gefühlswelt. Dieses „ungewollte“ Wahrnehmen, das ich nicht wahrhaben wollte, dem ich mich aber nicht entziehen konnte, sorgte lange Zeit für eine gewisse Verwirrung in mir. Es war wie ein Tauziehen zwischen zwei gleich starken Kräften: Verdrängen und Wahrnehmen. Nicht wissen zu wollen und tief drinnen doch alles zu wissen.

Das bei diesem Tauziehen eine gewisse Verwirrtheit nicht ausbleiben konnte, liegt auf der Hand. Doch dazu mehr im nächsten Teil in meiner Biografie der etwas anderen Art.

Es ist toll, dass ihr mich bei meinem Tauchgang in mich und meine Innenwelt begleitet. Lassen wir uns überraschen, wie tief uns die Taucherglocke, in der wir – beim Schreiben und beim Lesen – sitzen, noch abtauchen lässt.

Tief hinunter in den Ozean meiner Gefühle und darüber hinaus.

Wir sehen uns in Teil 6. Ich freue mich auf euch.