

Veeta Wittemann

**DIE GEHEIMEN
BEWOHNER DER SEELE**
und wie sie unser Leben bestimmen



Inhalt:

Vorwort	9
Annes Geschichte	13
<i>Serius, der Katastrophenmeister 14 · Schön ruhig und ausgeglichen 14 · Die verstummte Frau 17 · Auch Granitmauern sprechen 20 · Der Mann, der das Überleben sichert 25 · Mich kriegst Du nicht! 28 · Serius Black 33 · Bleiern, normal, abgeschmiert 37 · Festgenagelt und ausgenommen 39 · Ein überraschender Anruf 50 · Das Ende der Alleinherrschaft 53 · Ein rotes Sofa 65 · Heilvolle Entladung 67 · Übung im Alltag 72 · Grafik: Oberfläche und Tiefe von Annes innerem System 75</i>	
Gertruds Geschichte	77
<i>Topservice, Wellness und Wahrheit 78 · Meine persönliche Glückslüge 78 · Die Innenwelt ist eine Firma 82 · Willkommen in der Top-Service-Zentrale 88 · Einsichten einer Ja-Sagerin 94 · Tarnanzug einer Frau 96 · Liebe lässt sich kaufen 103 · Weiblicher Wellness-Rausch 105 · Goldener Handschlag 109 · Bombensicher hinter Panzerglas 114 · Ich bin ein Wurm 124 · Yentl und der Soldat 132 · Wahrhaftige Standpunkte 140 · Grafik: Oberfläche und Tiefe von Gertruds innerem System 145</i>	
Wiebkes Geschichte	147
<i>Tyrannenland ist abgebrannt 148 · Meine Therapeutin spinnt! 148 · Frauenleid und Selbstboykott 155 · Im süßen Netz der Spinne 158 · Ein zwanghaft freier Abend 164 · This is your wake up call 169 · Die Rache ist mein 179 · Ich brauche Dich auch nicht 182 · Wie geht das mit der Selbstliebe? 187 · Am eigenen Haken 196 · Manchmal helfen Wunder 201 · Die schöne Tyrannin und ihr Krieger 202 · Opfer siegen heimlich 206 · Im Fahrstuhl 214 · Ranja 219 · Grafik: Oberfläche und Tiefe von Wiebkes innerem System 222</i>	

Kleine Einführung in die Welt der IndividualSystemik	225
<i>Ich ist viele</i>	225
<i>Die Inneren Personen</i>	226
<i>Liebeswillen</i>	227
<i>Dialog im Gleich-zu-Gleich</i>	228
<i>Oberfläche und Tiefe der Innenwelt</i>	230
<i>Die fünf Kontinente der Psyche</i>	232
Zum Schluss	236
Danksagung	236
Bibliografie	237

Vorwort

Johann Wolfgang von Goethe hat mit seinem Satz, »Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust«, auf eine grundlegende Gegebenheit unseres Menschseins hingewiesen: weil Menschen keine homogenen Wesen sind, kommt es zu inneren Spannungen. Denn immer da, wo zwei unterschiedliche Seelen auf engstem Raum zusammenleben, ist ein Konflikt vorprogrammiert. Goethes Seufzen lässt erahnen, dass seine zwei Seelenbewohner nicht immer im Einklang miteinander lebten und ihm dadurch so manches Unbehagen bescherten.

Novalis, ein Zeitgenosse Goethes, ist bei seiner Innenweltschau zu einem ähnlichen Ergebnis gekommen. Ihm wird der Satz zugeschrieben: »Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft«. Novalis kannte also mehrere innere Bewohner, die, gleichwie die Menschen in der äußeren Welt, Strukturen des Zusammenlebens entwickeln und eine innere Gesellschaft aufbauen.

Auch in der Psychologie wurde der Gedanke der inneren Vielheit aufgegriffen und untersucht. Mittlerweile gibt es verschiedene psychotherapeutische Schulen, die sich mit der inneren Pluralität beschäftigen. Sie alle betrachten den Menschen als ein multipolares Wesen und das menschliche Ich als eine Ansammlung autonomer Kräfte, die miteinander ringen.

Dieses Menschenbild findet immer mehr Zuspruch in der Öffentlichkeit. So hört man vom inneren Kritiker, der befriedet sein will; von inneren Kindern, die versorgt werden müssen; vom Höheren Selbst, das entwickelt werden soll; vom inneren Schweinehund, der überwunden werden muss. Man liest von »Göttinnen in jeder Frau«^{*}; vom »König, Krieger, Magier und Liebhaber«^{**} im Mann. Nicht selten wird

* *Göttinnen in jeder Frau* von Jean Shinoda Bolen

** *König, Krieger, Magier, Liebhaber* von Robert Moore und Douglas Gillette

erklärt, dass leider ein Teil die innere Führung übernommen hat und man nicht anders konnte, als ihm zu folgen. An anderer Stelle wird man aufgefordert, wie ein Vermittler zwischen den verschiedenen Teilen zu verhandeln, um für alle eine möglichst optimale Lösung zu finden. Das klingt plausibel und höchst erstrebenswert, schließlich wollen wir in einem Miteinander leben, in dem jeder Einzelne sein Bestes gibt und damit zum Wohle aller beiträgt. Die Anwesenheit der Vielen erscheint bereichernd und gewinnbringend und die Art und Weise, mit ihnen umzugehen, einfach wie ein Kinderspiel. Doch wer ehrlich ist, muss zugeben, dass dieses harmonische Miteinander nicht so leicht zu bewerkstelligen geht, weder im Außen, noch im Innen.

Warum das so ist, davon erzählt dieses Buch.

Es ist ein sehr persönliches, ja ein privates Buch, das nicht die Sachverhalte einer psychologischen Methode beschreiben will, sondern in erster Linie Geschichten erzählt: die Geschichten von drei wagemutigen Frauen, die sich aufmachen, ihre inneren Bewohner zu erforschen. Die Frauen erzählen ihre Geschichten selbst und so können Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Begegnung mit den Inneren Personen direkt aus der subjektiv empfundenen Erlebensebene mitverfolgen.

Die Erzählerinnen sind ganz normale Frauen: sie stehen im Leben, gehen einer geregelten Arbeit nach und sind sozial gut eingebunden. So unterschiedlich ihre Biografien und Lebensweisen sind, so verschiedenen ihre Berufe – sie arbeiten als Pädagogin, Bankerin, Werbefachfrau – eint sie ein gleiches Bestreben: Sie engagieren sich seit Jahren für innere Entwicklung.

Die drei Frauen sind nicht persönlich miteinander bekannt. Sie leben irgendwo in Deutschland und beginnen zufällig, fast zeitgleich, mit der Erkundung ihrer inneren Bewohner. Erstaunlicherweise finden alle drei einen verborgenen Raum in ihrer Innenwelt, in den sich innere Bewohner zurückgezogen haben. Diese »Geheimen Bewohner« verbergen sich vor den Menschen. Sie wollen keinen Kontakt mehr. Sie

ziehen es vor, alleine zu sein, unbemerkt vom Rest der Welt. Ihr Entschluss ist absolut. Ihr »Nein Danke, ohne mich!« unverrückbar.

Sie haben gewichtige, persönliche Gründe für ihre Entscheidung: Einige sind enttäuscht darüber, dass es für ihre Art keinen Platz in der Welt gibt und dass das, was sie zu geben haben, nicht gewollt ist. Andere sind aufgerieben von den grausamen Machtkämpfen in der Arena der Selbstbehauptung. Und wieder andere nutzen den Vorteil ihres Schattendaseins, um im Hintergrund die Fäden zu ziehen.

Keine der drei Frauen hatte zu Beginn der Forschungsreise auch nur die leiseste Ahnung davon, dass es in ihr diese Geheimen Bewohner gibt. Und keine war darauf vorbereitet, mit welcher existentieller Wucht sie diese verborgene Wahrheit im eigenen Inneren treffen und bis in die Grundfeste ihres Menschseins erschüttern würde.

Es erforderte Mut und Wahrheitsliebe, sich nicht nur als Opfer der Umstände, sondern auch als Täterin in den Blick zu nehmen. Es verlangte Kraft und Ausdauer, anzuerkennen, dass das ganze Leben von einem Geheimen Bewohner bestimmt wird und andere darunter zu leiden haben. Und es wurde als ein wunderbares Geschenk erlebt, wenn die Geheimen Bewohner wieder ihre eigene Lust und ihre Liebe am Leben entdeckten und sich dadurch, wie von selbst, menschliche Begrenzungen erweiterten.

Die Erfahrung, dass die Konfrontation mit dem Nein der Geheimen Bewohner einen heilsamen Wandlungsprozess in Gang setzt, den man nicht willentlich steuern kann, lehrte alle drei Frauen Demut vor dieser inneren Realität. Das Erleben, dass im dunkelsten Nein ein leuchtendes Ja verborgen liegt und die Erkenntnis, dass in der Zustimmung zum individuellen Scheitern die Liebe zum Leben wiederzufinden ist, lassen diese abgründigen Erzählungen zu hoffnungsvollen Entwicklungsgeschichten werden.

Vielleicht fragen Sie sich: »Seltsam, warum ist nicht die Geschichte eines Mannes mit dabei?« Ja, seltsam. Auch in Männern, gibt es diesen

verborgenen Raum und Geheime Bewohner. Aber es fanden sich keine Männer, die bereit waren, so weit zu gehen und ihre intime innere Welt öffentlich zu machen. Meine Hochachtung und mein Dank gelten diesen drei mutigen Frauen. Ohne sie gäbe es dieses Buch nicht.

Zu ihrem Schutz, und zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte aller Menschen, die Teil dieser Erzählungen sind, wurden die Namen und einige biografische Gegebenheiten verändert.

Falls Sie beim Lesen der Geschichten Interesse bekommen, mehr über die Arbeit der IndividualSystemik zu erfahren, können Sie sich auf Seite 225 in dem Kapitel: *Kleine Einführung in die Welt der Individual-Systemik*, kundig machen.

Veeta Wittemann, Juni 2011

Anne, 45, Pädagogin, zunächst Single, dann in Partnerschaft.

Serius, der Katastrophenmeister

Schön ruhig und ausgeglichen

»Du bist so schön ruhig, so zentriert, es ist angenehm, in Deiner Nähe zu sein.«

Dieser Satz ist mir so oft begegnet, dass er mich irgendwann wütend machte – natürlich nur im Stillen. Ich selbst fühlte mich gar nicht so ruhig, oder besser gesagt, ich selbst konnte meine Ruhe nicht genießen, da mir immer etwas fehlte.

Mein Leben lang bin ich auf der Suche nach diesem *Etwas*. Was fehlt mir eigentlich genau? Was brauche ich, damit ich zufrieden und glücklich sein kann? Einen erfüllenden Beruf, gute Freunde, finanzielle Unabhängigkeit, eine glückliche Partnerschaft oder eine eigene Familie? Zu manchem bin ich gekommen, zu anderem nicht. Meine Suche ist geblieben, was sich auch in meinem beruflichen Werdegang widerspiegelt. Ich mache drei verschiedene Berufsausbildungen: werde Gärtnerin, Gymnastiklehrerin und schließlich Erzieherin. Und finde letztendlich eine Arbeitsstelle, die mir Freude macht; ich arbeite mit Kindern. Aber ein Zustand bleibt immer gleich und eine Frage weiterhin offen: Warum fühle ich mich nur so distanziert, so im Abstand zu allem? Zwar habe ich einige nahe Freunde, und auch mit den Kindern komme ich gut zurecht – sie mögen mich, trotzdem verändert sich dieser innere Zustand nicht. Ich fühle mich alleine, von den Menschen getrennt, weit weg vom Rest der Welt.

Warum nur will keine Partnerschaft gelingen? Auch nicht, als ich denke, jetzt habe ich meinen Traummann gefunden! Endlich, denn nichts wünsche ich mir sehnlicher. Doch es ist immer das Gleiche: Ich erlebe eine kurze, intensive Verliebtheit, und dann löst sich die Verbindung leise aber stetig wieder auf. Keine meiner Liebesbeziehungen ist von Dauer. Bis ich eines Tages trotzig beschließe: »Dann kann ich ja gleich alleine bleiben!« Das praktiziere ich über längere Zeit, fühle mich trostlos dabei, wage es doch wieder und scheitere erneut. Ich werde immer vorsichtiger mit Menschen und vor allem mit Männern. Genau genommen war ich schon immer ziemlich misstrauisch. Das war unter anderem ein Grund, warum ich bereits mit Anfang zwanzig eine Gesprächstherapie begann – freiwillig, aus eigenem Antrieb. Irgendwie war mir klar, dass mit mir etwas nicht stimmte. Viele Jahre nahm ich an Selbsterfahrungskursen teil und bekam auch Antworten auf meine Fragen. Ich entwickelte mich, lernte dazu, wurde anpassungsfähiger, lebensstüchtiger, nur die Ruhelosigkeit blieb. Und statt mich tiefer einzulassen, arbeitete ich noch mehr und zog mich weiter, still und leise, von den Menschen zurück. Was ist nur los mit mir? Was kann ich tun, um mich endlich besser zu verstehen, um etwas an diesem Zustand zu verändern?

Dass ich keinen Partner finde, liegt ja nicht daran, dass es keine Männer gibt. Ganz offensichtlich sind sie vorhanden. In Seminaren treffe ich immer wieder interessante Männer, einige bemühen sich auch ernsthaft um mich. Schließlich bin ich eine attraktive und intelligente Frau, kann ich mittlerweile voller Selbstbewusstsein sagen. Das war nicht immer so. Es kann also nicht nur an der Welt da draußen liegen, dass ich mich so alleine fühle. Irgendetwas stimmt mit mir nicht. Vielleicht müsste ich mich einfach nur noch tiefer für eine Beziehung entscheiden. Genau so wie ich entschieden habe, welche Arbeit ich tun wollte. Oder wie ich entscheide, was ich am Wochenende unternehme und welche Freunde ich mir wählte. Grundsätzlich hatte ich keine Probleme mit meinen Entscheidungen. Warum gelingt mir das, was ich mir am meisten wünsche, nicht?

Verdammt noch mal, andere kriegen das doch auch hin mit einer Partnerschaft.

Jetzt, mit fünfundvierzig, habe ich endlich Antworten auf diese Fragen gefunden. Ich habe eine psychologische Methode kennen gelernt, mit der ich das Rätsel, das ich mir selbst war, gelöst habe. Eigentlich auf eine ganz einfache Weise. Ich musste nur meinen Blick ein wenig anders einstellen und erlebte eine völlig neue Dimension in meiner Selbstwahrnehmung. Ich beobachtete nicht nur mein Verhalten, sondern ging zusätzlich der Frage nach, *wer* in mir dieses Verhalten erzeugt. So lernte ich unterschiedliche Willensquellen in mir kennen, die dafür sorgen, dass ich so bin, wie ich bin. Meine intuitive Ahnung, dass es auch in mir einen Grund dafür gibt, warum ich alleine bin, bestätigte sich.

Für jeden Zustand, in dem wir uns befinden, für jedes Verhalten, das wir entwickeln – egal wie verrückt es erscheinen mag –, gibt es mindestens eine Innere Person, die dafür verantwortlich ist.

Ich weiß jetzt, wer es schafft, mich immer wieder zu neuen Höchstleistungen zu treiben und mich dabei völlig zu verausgaben, egal ob in meinem Beruf oder in meiner Freizeit. Ich verstehe jetzt, wer mich befähigt, mit den Männern mitzuhalten z.B. bei technischen Knifflereien oder wenn es darum geht, die Teamsitzungen zu leiten, die Wochenpläne zu konzipieren oder die Führung zu übernehmen, sobald es schwierige Aufgaben gibt. Jetzt weiß ich, wer am Werk war, als der Kühler meines Autos kochte und ich den dreispurigen Verkehr anhielt, um von der linken auf die rechte Spur zu wechseln. Jetzt weiß ich, woher ich die Kraft habe, mit den Kindern zu arbeiten. In Ferienzeiten bin ich oft für fünfzig Kinder verantwortlich. Da kommt mir meine ruhige Art zugute. Selbst im größten Chaos bin ich gelassen und besonnen, kann klar denken und handeln. Das ist so normal und selbstverständlich für mich, dass ich mich wundere, wenn ich dafür gelobt werde.

Natürlich weiß niemand, wie es mir am Abend ergeht, wie müde und erschöpft ich bin, zu nichts mehr fähig. Und dass in meinem Kopf nach getaner Arbeit, stundenlang Gedanken um unerledigte Dinge kreisen. Manchmal gehe ich dann tanzen, um auf andere Gedanken zu kommen und mich wieder zu fühlen, wenigstens körperlich. Dann tanze ich bis zur völligen Erschöpfung. Das bringt mich wieder mehr zu mir selbst, aber es zehrt mich auch aus.

Und jetzt weiß ich auch, wer sich all die Zeit nach einem ganz anderen Leben gesehnt hat, nach einer partnerschaftlichen Beziehung, eigenen Kindern, einer großen Familie, einem lebendigen Miteinander mit Menschen.

Trotzdem habe ich mit Anfang zwanzig, als meine erste große Liebe zerbrach, geschworen, mich nie wieder auf Männer einzulassen. Tatsächlich hielt ich den Schwur dreizehn Jahre lang. Dreizehn Jahre ohne jegliche Intimität mit einem Mann. Die meisten Frauen würden das gar nicht durchhalten. Jetzt weiß ich, wer diesen Schwur geleistet hat. Diese Person hätte noch den Rest meines Lebens alleine bleiben können. Und diejenige, die sich nichts sehnlicher wünscht als eine Beziehung, hat mich zum Glück immer weiter geführt auf der Suche nach Entwicklung und Antwort.

Sie hat die Entscheidung getroffen, die Welt meiner inneren Bewohner zu erforschen.

Die verstummte Frau

Gleich in der ersten Einzelsitzung erlebe ich den Zustand, den meine Mitmenschen für Ruhe und Zentriertheit halten und der mir als Sprachlosigkeit wohlbekannt ist. Ich kenne sie nur zu gut aus meinem Leben: alle um mich herum reden munter und vergnügt, und ich bin still, bin unbeteiligt, beobachte, bin dabei, aber nicht wirklich im Geschehen. Meine ersten Jahre in der Bioenergetik, insgesamt waren es

fünf, verbrachte ich ohne zu reden. Zum Glück ging es um Körperübungen, sonst hätte ich gar nichts ausdrücken können. Ich konnte nichts erzählen, alles war leer, sobald mir der Therapeut gegenüber saß. Nur noch diffuse Empfindungen, ansonsten Starre. Die Übungen wurden zu meinem Sprachrohr und so konnte ich wenigstens meine Wut in eine Matte schlagen, konnte durch Strampeln und Tönen etwas aus mir herausbringen. Das war erleichternd! Endlich konnte ich mein inneres Chaos nach außen bringen, ganz ohne Worte. Warum ich so stumm war, warum es mir auch nach fünf Jahren immer noch schwer fiel, von mir zu sprechen, ließ sich leider nicht verstehen.

Und nun, in meiner allerersten Arbeit mit den Inneren Personen, bin ich wieder in dieser altbekannten Sprachlosigkeit. Erschütternd. Hinter mir liegen 25 Jahre Bemühung, kommunikationsfähiger zu werden. Jetzt sitze ich hier, mir gegenüber sitzt Helen, die Therapeutin, und ich werde wieder stumm. Helen bittet mich, dieser Stummheit einen eigenen Platz zu geben. Sie erklärt mir, dass diese Stummheit bereits der Ausdruck einer Inneren Person ist, die auf diese Art »spricht«. Ich rutsche mit meinem Stuhl ein paar Zentimeter nach vorne und da sitze ich nun. Helen sieht mich freundlich an und ist für eine Weile ebenfalls still. Das ist sehr angenehm. Dann sagt sie einige Sätze. Ich höre ihre Worte, schaue sie weiter nur an. Dass ich nichts von mir gebe, liegt nicht daran, dass ich mich unwohl fühle mit ihr. Im Gegenteil, ich fühle mich sicher und aufgehoben. Dennoch ist es mir nicht möglich zu sprechen. Ich spüre keinen Impuls zu reden oder Helen etwas zu fragen. Ich bleibe einfach still und regungslos sitzen. Einfach so, als wäre es das Einzige, was ich kann.

Manchmal wundere ich mich über Helen, dass sie so viel Geduld hat und mir einfach freundlich, schweigend gegenüber bleibt. Kleine Ewigkeiten vergehen, dann höre ich wieder ihre Stimme. Dabei ist es für mich gar nicht wichtig, was sie sagt, sondern wie sie es sagt. Auch wenn ich keinen Ton von mir gebe, höre ich ihr gerne zu. Das erstaunt mich, denn meistens fühle ich mich in diesem stummen Zustand mit

Menschen sehr unwohl. Doch jetzt sitze ich ganz entspannt vor ihr und fühle mich verstanden. Seltsam, sie spricht Dinge aus, die ich empfinde, aber selbst nie in Worte fassen könnte. Was sie über mich sagt, berührt mich. Ich fühle mich von ihr erkannt. Ich weiß nicht, wie sie es macht, aber sie findet die richtigen Worte, die genau das ausdrücken, was ich in diesem stummen Zustand spüre. Wie eine Übersetzerin kleidet sie meine Sprachlosigkeit in Worte. Und dennoch gibt es keine Reaktion von meiner Seite. Mein Schweigen und meine Unbeweglichkeit bleiben, auch wenn ich mich von ihr gesehen und verstanden fühle.

Die Inneren Personen kommunizieren, wie wir als ganze Menschen auch, über fünf Kommunikationsebenen: die Körper-, Emotions-, Symbol-, Sprach- und Energieebene.

Auch in den nächsten Sitzungen treffen wir diese verstummte Frau, die ich einfach nur SIE nenne. Da sie nichts von sich gibt, finde ich keinen anderen Namen außer SIE. Doch SIE wird von nun an Thema in meinem Leben. Ich beobachte mich im Alltag und schaue nach, wo SIE ist. Manchmal muss ich dafür innehalten und eine Weile nichts tun. Das ist gar nicht leicht in meinem viel beschäftigten Tagesablauf. Manchmal muss ich mir richtiggehend Pausen abtrotzen, um SIE in den Blick zu nehmen und erkenne schnell, dass SIE nie viel zu sagen hatte, dass ihre Wünsche und Bedürfnisse nie wirklich gefragt waren. Das kann ich empfinden, dabei ist noch gar nicht klar, welche Bedürfnisse SIE hätte. Ich kenne diese Frau in mir eigentlich nicht. Ich kenne nur den Zustand, der von ihr ausgeht: Stummheit, Unbeweglichkeit, Impulslosigkeit, verbunden mit einer freundlichen, warmen, feinen Ausstrahlung. SIE selbst ist irgendwie wie in einem Vakuum, unerreichbar, autistisch.

Nur zu gern möchte ich SIE tiefer kennen lernen, doch es kommt nicht dazu. Als wir SIE in den weiteren Sitzungen wieder aufsuchen, bleibt der Kontakt seltsam verhalten, der Abstand verstärkt sich, das

Schweigen wird tiefer. Mehr kann auch Helen nicht übersetzen. Es scheint alles gesagt zu sein. Wir sitzen uns beide stumm, bewegungslos und leer gegenüber. Und ich frage mich, ob wir hier wohl ewig so unbewegt die Zeit verbringen werden, ohne dass das Geringste geschieht.

Doch plötzlich verändert sich mein Zustand: ich werde hart und abweisend. Der freundliche, warme Kontakt ist wie weggeblasen. In mir breitet sich kühle Ablehnung, ja kaltes Schweigen aus. Wortlos sende ich eine klare Botschaft an Helen: »Bis hierher und nicht weiter!« Dabei werde ich ganz und gar zu Stein. Wie eine Granitmauer sitze ich vor Helen. Damit habe ich nun wirklich nicht gerechnet, und ich kann nicht behaupten, dass mir diese Veränderung gefällt. Aber sie findet statt, ob ich will oder nicht. Ich erlebe das ganz real, spüre meinen erstarrten, steinernen Körper, höre den Gedanken in mir, empfinde meine abweisende Haltung und verstehe nichts.

Auch Granitmauern sprechen

Da sitze ich jetzt und schweige weiter, kühler, dunkler irgendwie, fast schon grimmig. Ich höre in mir Gedanken: »Stopp! Halt! Hier nicht weiter! Zutritt verboten! Das ist die Grenze! Bis hierher war es erlaubt, aber Achtung, keinen Schritt näher!«

Auch Helen verdunkelt sich und sieht plötzlich unfreundlicher, kantiger aus. Sie kann immer noch sprechen und übersetzt das Geschehen in einem energischen Ton. Ihre Stimme hat etwas Harsches. Über sie höre ich meine eigene Botschaft und fühle wie entschlossen, ja fast schon aggressiv sie klingt. Und ich begreife es kaum. Denn normalerweise bin ich die Letzte, die andere Menschen zurückweist. Vor allem nicht die, die ich mag. Aber zweifellos weise ich Helen mit wortloser Geste zurück, halte sie auf Abstand und gebe ihr zu verstehen: »Bleib, wo Du bist!«

Zum Glück lässt sich Helen davon nicht im Mindesten

beeindrucken. Sie bleibt mir ein unerschrockenes, machtvolles Gegenüber und nimmt sich sogar weiter die Freiheit heraus, alles im »Mauer-Ton« auszusprechen, was sie in meinem stillen Stein-Dasein wahrnimmt. »Du wirkst auf mich wie ein riesiges Bergmassiv aus grauem, undurchdringlichem Granit. Dein Fels-Sein strotzt vor Entschlossenheit und Kraft. Um Dich herum breitet sich eine karge, steinige, kalte Hochebene aus, in der nichts wächst. Und Du sitzt mittendrin und bewegst Dich nicht, gibst nichts mehr von Dir. Es ist Dir wirklich ernst damit, in Ruhe gelassen zu werden!«

Diese Bilder treffen ins Schwarze und helfen mir, mich in meiner Unbeweglichkeit zu erfassen. So setzt sich der Dialog fort, manchmal verfallen wir beide in felsiges Schweigen, dann erhebt eine Mauer aus Granit ihre harte Stimme und ich sehe in ihr die Umrisse eines Menschen, der sich kraftvoll, direkt und klar ausdrückt. Als Granitmauer bin ich in steinerner Weise machtvoll und eindeutig. Ich spüre meinen Willen, nichts mehr von mir Preis zu geben. Normalerweise bekomme ich, Anne, nichts von diesem Willen mit. Nur diese Ruhe, in der auch eine Kraft liegt. Jetzt, mit Helen als Gegenüber, wird es mir erst bewusst. Wir sind uns in unserer Unbeeindruckbarkeit und Entschlossenheit ebenbürtig. Und doch ist da dieser entscheidende Unterschied: ich drücke meinen Willen passiv, ohne Worte aus, und meine Therapeutin ihren auch aktiv, mit Worten. Nein, ich will nichts sagen. Ich will Fels sein, und ja, ich meine es ernst: »Nichts mehr fühlen, nichts mehr wollen, niemanden brauchen, keiner soll mich merken, ich bin gar nicht da!« Darin liegt eine enorme Wucht.

Natürlich bin ich kein Stein, soviel weiß ich noch. Ich bin ein Mensch, der es vorzieht, ein Granitblock zu sein, der alles menschliche Empfinden aufgegeben hat. Und nun werde ich gestört in meiner mir heiligen, steinernen Ruhe. Ich weiß noch nicht, was ich davon halten soll. Und ich weiß noch nicht, ob mir das gefällt, was ich von mir sehe.

Mir dämmert, wie sehr ich in meinem Leben dieser Wille bin. Ich bekomme nur nichts davon mit, denn Felsen denken nicht über sich

nach. Sie sind Fels und damit hat sich's. So extrem wie jetzt erlebe ich das selten; so in den Blick genommen, komme ich mir noch zehnmal unlebendiger vor, als ich es von mir sowieso schon gewohnt bin. Das hat eine ganz andere Intensität, als meine vertraute Ruhe. Diese steinerne Ruhe ist alles andere als entspannt und hat nichts mit »In-seiner-goldenen-Mitte-ruhen« zu tun. So unheimlich mir das Ganze ist, empfinde ich doch, dass hier etwas Wahres vor sich geht. Das will ich tiefer verstehen.

*Je weniger eine Innere Person ihren Willen über alle fünf
Kommunikationsebenen bewegt, umso weniger ist sie fassbar.
Leider kann sie sich dadurch auch selbst nicht mehr erfassen
und vergisst mit der Zeit, wer sie ist.*

Durch das, was ich in mein Tagebuch schreibe, habe ich eine Art Beweis, dass meine Granitmauer ein lebendiges Wesen ist. Da stehen plötzlich Sätze: »Hau ab! Geh weg! Ich will nicht gestört werden! Lass mich da wo ich bin! Ich will meine Ruhe! Du hast ja keine Ahnung! Es geht um Leben und Tod! Ich habe es erträglich gemacht! Geh weg, weit weg! Lass mich zufrieden!«

Es berührt mich unangenehm, sie zu lesen, und doch ziehen sie mich magisch an. Ich spüre die Kraft und die Wahrheit, die darin liegen.

Doch je mehr ich mich auf diesen Nein-Willen ausrichte, umso stärker wird meine innere Anspannung. In mir entbrennt ein Kampf zwischen den beiden Bewohnern, die anscheinend schon mein Leben lang miteinander ringen: Der eine versucht jetzt seine Chance zu ergreifen, endlich ins Leben zu treten und nahe Beziehungen zu leben, und der andere verstärkt erst recht seine Anstrengung, auf Abstand zu bleiben. Es zerreißt mich fast. Diese Zerrissenheit kenne ich gut. Ich wollte diesen Zustand immer verändern, und jetzt ist alles nur noch schlimmer. Es ist zum Verzweifeln.

Bei einer Wanderung auf der Schwäbischen Alb stehe ich an einem Abgrund und schaue hinab. Ich stelle mir vor, wie leicht es wäre, mich etwas weiter vorzubeugen, nur einen kleinen Schritt weiter, und der ganze Druck würde von mir abfallen. Ich würde einfach aus diesem Leben treten und die Sinnlosigkeit und der zermürbende Kampf hätten mit einem Schlag ein Ende. Genau an diesem Abgrund, in dem Moment, in dem ich endgültig nein sagen könnte, bemerke ich: Das ist nicht nur Verzweiflung, sondern auch Stolz. Ich spüre den entschlossenen Willen der Granitmauer. Diese Person hat die Kraft, aus dem Leben zu treten; sie hat den Mut, zu sterben. Ich spüre deutlich ihren Willen nach Selbstbestimmung und Freiheit. Sie will unter allen Umständen selbst entscheiden, was geschehen soll und was nicht. Sie folgt keinen Anweisungen, lässt sich von niemandem zwingen. Zur Not entscheidet sie sich für den Tod. Ich erschrecke über mich, über meine Selbstmordgedanken und trete vom Abgrund zurück. So wenig hänge ich also am Leben! So sehr bestehe ich auf meinen freien Willen, dass ich bereit wäre, dafür zu sterben?

Zum Glück fühle ich mich sonst nicht selbstmordgefährdet. Es gibt Nährendes und Tragendes in meinem Leben. Ich lebe in geordneten Verhältnissen, gehe zur Arbeit und habe Freunde, mit denen ich über mein Inneres reden kann. Und ich bin im regelmäßigen Austausch mit Helen. So verarbeite ich diese tiefe Erschütterung ganz gut, die die Begegnung mit meinem Granitmauer-Menschen auslöst. Es wirft mich zwar kurzzeitig aus dem Lot, gibt mir aber gleichzeitig die Gelegenheit, diesen absoluten Willen nach Selbstbestimmung so deutlich wie nie zuvor wahrzunehmen. Wer diese Granitmauer eigentlich ist und worum es ihr geht, liegen aber immer noch im Dunkeln.

Mein zerrissener Zustand geht weiter: Manchmal möchte ich am liebsten vor mir selber weglaufen und aufgeben, dann will ich wieder umso mehr verstehen, oder ich lenke mich mit allerlei Aktivitäten ab, nur um die Existenz dieser seltsamen Granitmauer vergessen zu können.

Besonders schwer fällt mir das Nicht-Wissen auszuhalten: Nicht verstehen zu können wie mir geschieht und was es zu bedeuten hat, und hilflos daneben zu stehen und nichts tun zu können. Ob ich will oder nicht, ich muss mich so annehmen wie ich bin und ich muss hinnehmen, dass ich nicht weiß, warum ich eine Granitmauer bin.

Als Helen mir sagt, dass auch sie nicht weiß, wer dieser Mauer-Mensch ist und warum er sich absolut im Kontakt verweigert, muss ich die Hoffnung auf eine schnelle Lösung endgültig begraben. Ein wenig beruhigen mich ihre Worte: »Wir müssen darauf warten, bis dieser Mensch selbst etwas von sich geben will.« Mal sehen, wie lange das dauern wird. Als ich diese Gegebenheit annehme, stellt sich eine Beruhigung in mir ein. Es tut irgendwie gut, diese Innere Person zu bemerken und mich nicht länger anzustrengen, diesen unlebendigen Zustand, der durch sie entsteht, zu verändern. Ich muss Geduld haben mit mir und mit dieser Arbeit, das wird mir klar. Und trotz aller Widrigkeiten, die meine bisherige Erkundung meiner inneren Bewohner mit sich gebracht hat, spüre ich, dass ich einer geheimen, inneren Realität auf die Spur komme, die mir gleichzeitig bekannt vorkommt. Mein Interesse, sie zu untersuchen, ist auf alle Fälle größer, als meine Angst vor dem Unbekannten. So mache ich mich zum Objekt meiner eigenen Feldforschung: Wann bin ich ganz Mauer? Wodurch komme ich in diesen Zustand? Wie fühlt sich mein Mauerdasein an? Was denke ich als Mauer? Was sage ich in ihrer wortlosen Art?

Eine aufschlussreiche Notiz aus meinem Tagebuch: »Granitmauern haben es nicht nötig ihr Nein sichtbar zu machen. Ihr Mauerdasein wirkt auch so. Die meisten Menschen halten freiwillig Abstand, wenn ich versteinere. Sie ziehen sich von selbst zurück und lassen mich in Ruhe. Keiner wagt es, mir nachzurücken. Ich erzeuge einen angenehmen Sicherheitsabstand. Er wirkt wie ein magischer Bannkreis.«

Bewegen Innere Personen ihren Willen nur über die Energieebene, werden sie unsichtbar. Sie werden wie ein Geist, der seinen Spuk treibt, ohne dass er zu sehen, zu hören oder zu greifen ist.

Der Mann, der das Überleben sichert

Helen hat eine enorme Ausdauer und ich zum Glück auch. In den nächsten Sitzungen bleiben wir bei der Granitmauer. In gewisser Weise belagern wir sie. Ich bin nichts anderes, als ein regloser Fels. Helen sitzt steinern vor mir, hartnäckig, unbeeindruckt, mit schier endloser Geduld. Sie bleibt einfach sitzen, manchmal spricht sie aus, wie sie mich erlebt, oder spricht mich harsch an, ohne dass ich ihr antworte. Dann herrscht wieder ewiges, kühles Schweigen zwischen uns. Nichts passiert. Ein Hauch von Bewunderung verspüre ich ab und an für sie, dafür, dass sie sich Mühe gibt mit mir, dass sie dableibt und nichts weiter von mir will.

Die Beharrlichkeit lohnt sich, denn wieder geschieht wie von selbst eine Veränderung: ich fühle mich auf einmal nicht mehr steinern, sondern körperlich, menschlich. Ich stehe auf und stelle mich hinter meinen Stuhl. Dort stehe ich aufrecht und stolz, wie ein Fels in der Brandung, der jedem Unwetter, jedem Sturm standhält. Nichts wirft mich um, nichts erschüttert mich. Ich habe einen sicheren Abstand zu Menschen, eine wache Aufmerksamkeit zur Welt und ich beobachte alles ganz genau. Ich weiß, was zu tun ist, damit das Leben reibungslos funktioniert. Ich bin mir meiner Handlungskraft sicher. Was für ein starker, tragender, angenehmer Zustand.

Im Gespräch mit Helen wird mir klar, dass ich diese männliche Kraft sehr gut in meinem Leben kenne. Dieser Mann sorgt für das tatkräftige Handeln in meinem Leben. Oft haben mich Freundinnen dafür

bewundert, wie unerschrocken ich die schwierigsten Dinge anpacke. Ich dachte immer, ich sei eben eine starke Frau, aber jetzt weiß ich, dass diese Stärke von einem Mann ausgeht.

Ich nenne ihn den Häuptling. Als ich bei einer weiteren Begegnung an seinem Platz stehe, taucht ein Bild in mir auf: Ich befinde mich hoch oben in den Bergen; ich bin alleine. Über mir der Himmel in seiner grenzenlosen Weite, vor mir ein weites Land und Menschen, auf die ich schaue. Ich weiß in diesem Moment, dass es meine Sippe ist. Ich bin berührt von ihrem Anblick. Stille Freude steigt in mir auf.

Der Häuptling spricht wenig, aber was er sagt, hat Hand und Fuß.

»Ich stehe hier und behalte alle im Blick, keiner geht verloren.« Diese Aussage spiegelt sein großes Verantwortungsgefühl für die Menschen wider, die ihm anvertraut sind. Mir wird klar, dass der Häuptling in meiner Arbeit mit den Kindern immer mit dabei ist, z.B. im Kontakt mit Sandro, einem Jungen, der extrem viel Aufmerksamkeit fordert. Es war der Häuptling, der zu Sandro sagte: »Wenn ich nein sage, heißt es nein, wenn ich ja sage, heißt es ja.« Darauf kann sich Sandro dann hundertprozentig verlassen. Das Wort des Häuptlings gilt. Sandro hat ein Verhalten entwickelt, so lange zu quengeln, bis er bekommt, was er will. Eigentlich ist er unsicher und braucht Grenzen, die ihm Halt geben. Mit mir erlebt er freundliche, unterstützende Begrenzung. Er akzeptiert mein Nein und freut sich über mein Ja. Eigentlich ist es die Autorität und die zuverlässige Art des Häuptlings, die dem Jungen die nötige Sicherheit geben. Was der Häuptling zusagt, hält er ein, egal, ob es sich dabei um ein Kind, einen Freund oder einen Kollegen handelt.

Als ich in der nächsten Sitzung wieder auf seinem Platz stehe, taucht erneut ein Bild in mir auf: Ich befinde mich mit meinem Volk in einer aussichtslosen Situation. Eine feindliche Übermacht hat uns alle eingekreist. Es gibt kein Entkommen. Vor meinen Augen wird meine Sippe vernichtet. Alles, wofür ich lebe, wird zerstört. Alle, für die ich verantwortlich bin, werden vernichtet. Alle Frauen, Kinder und die

Alten werden ausgelöscht. Nur ich selbst scheine zu überleben. Mit aller Kraft versuche ich noch meine Würde und die Würde der anderen zu bewahren. Mein ganzer Wille konzentriert sich darauf, aufrecht stehen zu bleiben. Ich versteinere, werde zu einem Felsen, an dem sich die anderen festhalten können. Selbst im Tod können sie sich noch an mir aufrichten. Ich kann empfinden, dass ich mich von diesem Moment an nicht mehr menschlich fühle, und dass mein Lebenswille seitdem erloschen ist. Und plötzlich weiß ich auch, dass ich mich danach in die Einsamkeit der Berge zurückgezogen habe. Ich wollte nur noch weg von den Menschen, ganz weit weg. Für Anne, die ich mit im Blick habe und der ich wohl gesonnen bin, setze ich mich noch ein. Ich unterstütze sie tatkräftig, damit ihr Leben funktioniert.

Dann geschieht wieder eine Verwandlung. Ich sehe nicht nur die Bilder, sondern fühle sie auch. Ich werde überwältigt von Gefühlen: Wut, Schmerz und Trauer über diesen grausamen Verlust brechen aus mir heraus. Ich gehe zu Boden und krümme mich vor Schmerzen, wälze mich, schreie und weine. Es zerreißt mich, zu spüren, dass dieses gute Miteinander durch einen einzigen Schlag zerstört wurde. Ich schreie aus tiefster Verzweiflung: »Ich konnte nichts tun! Ich konnte nichts machen! Es waren zu viele!«

Beim nächsten Treffen mit Helen werde ich wieder von diesem Schmerz überwältigt. Helen fordert mich auf, meine Sippe in den Blick zu nehmen. Als ich das tue, spüre ich die tiefe, liebevolle Verbundenheit mit diesen Menschen. Damit habe ich nicht gerechnet. Die vertraute Verbindung ist immer noch da, so, als wäre nie etwas anderes gewesen. In meinem Körper und tief in meinem Wesen breitet sich eine angenehme Wärme aus. Ich werde weicher und ruhiger und fühle mich wieder als Mensch unter Menschen. Das tragische Geschehen dieser dramatischen Erinnerung verblasst. Ich bin erleichtert, fühle mich gereinigt, offen für das Leben, offen für die Menschen, mit denen ich lebe.

Vielleicht ist das endlich der heilsame Durchbruch. Zuversichtlich fahre ich nach Hause. Doch seltsam, Wochen später taucht trotz dieser

Befriedung wieder das bergige, kühle Klima in mir auf. Die altbekannte, unlebendige Zurückhaltung hat mich erneut erfasst. Wie kann das sein, nach allem, was der Häuptling durchlebt, durchlitten und verstanden hat? Er war doch so berührbar geworden?

Helen regt an, ihn direkt zu fragen, ob er etwas mit dieser seltsamen Klimaveränderung zu tun hat. Als wir ihn treffen, verneint er das und gibt zu verstehen, dass auch ihm die Erstarrung geschieht. »Ein starker, eisiger Sog erfasst mich von hinten und macht mich unbeweglich«, bekommen wir von ihm zu hören. »Da muss also noch jemand anderer sein«, sagt Helen. Kaum hat sie den Satz ausgesprochen, wird die Atmosphäre noch kälter, richtig arktisch, fast so, als hätten wir die Schneegrenze des Gebirges erreicht. Ein eisiger Wind weht uns entgegen. Noch ehe ich reagieren kann, spricht Helen in diese Schneelandschaft hinein, als wäre sie sich ganz sicher, dass sich darin jemand verbirgt: »Ich sehe Dich zwar nicht, aber ich kann Dich spüren in Deiner kalten Art. Du hast viel Macht und Einfluss, sonst wäre es nicht möglich, diesen starken Mann hier einzufrieren. Auch Du scheinst es vorzuziehen, für Dich zu bleiben und Dich niemandem zu zeigen. Aber wir bemerken Dich.« Während sie das sagt, huscht für den Bruchteil einer Sekunde ein verzerrtes Grinsen über mein Gesicht. Dann ist es wieder ausdruckslos und steinern. Helen ermutigt mich, dem Sog nachzugeben und mich nach hinten ziehen zu lassen. Vom Platz des Häuptlings aus gehe ich rückwärts, soweit wie es räumlich überhaupt möglich ist. Damit betreten wir das tief gefrorene Reich eines absoluten Willens, der uns sein stilles, eisiges Nein entgegenhaucht.

Mich kriegst Du nicht!

Nichts rührt sich, einfach absolut nichts. Ich stehe da, erhöht auf einem Stuhl, weggerückt vom Rest der Welt und schaue in die Weite, teilnahmslos, abgewandt.

Mir kommen Jugendliche in den Sinn und ihre »Fuck-you«-Haltung. Aber natürlich sage ich kein Wort. Denn darin würde ja schon ein Ausdruck von Ärger liegen und das wäre zu viel von mir gegeben. Hier ist nichts! Hier wird nichts gegeben!

So stehe ich da, hoch oben und empfinde mich mächtig. Ich will nichts mehr mit den Menschen unter mir zu tun haben. Nichts mehr, aber auch gar nichts mehr! Mein Blick geht über ihre Köpfe hinweg. Erhaben schaue ich nur auf den Horizont. So ist es erträglich, so ist es gut. Die Anwesenheit von Helen ist mir völlig egal und eine Anne kenne ich nicht. Hier bin ich autark; was da unten passiert, unten, auf diesem kleinen Planeten Erde, interessiert mich nicht im Geringsten. Helen lässt nicht locker. Sie spricht mich direkt an: »Du hältst wohl nicht viel von Menschen, ziehst es vor, allein zu bleiben!«

Ich höre sie; fühle, dass es stimmt, was sie sagt; aber nichts regt sich in mir, nicht mal ein Wimpernschlag. Mein Blick bleibt starr in die Ferne gerichtet. Wieder lässt Helen nicht locker. Ihre Sätze sind wie ein Rauschen von ganz weit her. Wie ein leichter Windhauch ziehen sie an mir vorbei. Mein Entschluss steht fest: Einfach keine Bewegung machen, keine Reaktion zeigen, dann geht dieses lästige Rauschen vorüber. Bislang musste ich nicht mehr tun, um mir die Menschen vom Leib zu halten. Einfach nicht hinschauen, nicht hinhören, auf nichts und niemanden reagieren, das hat allemal gereicht. Aber jetzt hört dieses unangenehme Rauschen nicht auf. Das Störfeld unter mir bleibt bestehen und macht mich ein wenig nervös. Wie kann sie es wagen, an der Tür zu meinem erhabenen Reich zu kratzen?! Okay, wenn sie darauf besteht, dann soll sie ruhig gleich kapieren: Mich kriegst Du nicht! Die Tür bleibt zu! Das sage ich natürlich nicht laut, aber ich empfinde es zutiefst und erschrecke gleichzeitig darüber, dass ich so bin.

Nur die Willensstärksten und Unabhängigsten in uns können es sich leisten, sich ganz von den Menschen und dem Leben zu verabschieden.

Hier kommen wir keinen Millimeter weiter, soviel ist klar. Von dieser Person werden wir nichts erfahren. Sie hat ihr Nein unumstößlich gesetzt. Dass es so etwas Absolutes, Entschiedenes und völlig Geheimes in mir gibt, ist erschütternd. Ich kann es fast nicht ertragen. Ich konnte mir bisher nicht vorstellen, dass es so etwas in einem normalen Menschen geben kann. Vielleicht in psychisch schwer gestörten Menschen, ja, aber auf keinen Fall in mir. Es ist mir peinlich, dass Helen das von mir sieht.

Dennoch muss ich zugeben, dass mir diese Haltung bekannt vorkommt: Jeden Morgen wache ich damit auf. Eigentlich möchte ich am liebsten liegen bleiben und nicht ins Leben hineintreten müssen. Es ist mir unangenehm, wenn morgens jemand in meiner Nähe ist. Wie oft bin ich nachts davongeschlichen, wenn ich mit einem Mann zusammen war. Irgendwann fand ich das selbst komisch und fragte meine Freunde, wie es ihnen morgens ergeht, nach einer gemeinsamen Nacht. Meistens wache ich ja allein auf und werde nach einer Weile auch einigermaßen funktionstüchtig und welttauglich. Das habe ich wohl dem Häuptling zu verdanken, der aus seiner Starre erwacht und sein Tagewerk beginnt.

Es ist nicht leicht, diese innere Realität nun so ungeschminkt zu betrachten. Und sie anzunehmen, nach so vielen anstrengenden Jahren der Bemühung um Lebensbejahung und Beziehungsfähigkeit, verlangt meine ganze Wahrheitsliebe. Mir einzugestehen, dass ich selbst der Grund für meine offensichtlichen Begrenzungen bin, unter denen ich leide, ist schwer. Anzuerkennen, dass ich ein absoluter Neinsager, Lebensverweigerer und sogar ein Menschenverächter bin, braucht all meinen Mut. Wie habe ich mich angestrengt, diese Verachtung, die immer wieder leise in mir hochstieg, zu kontrollieren. Mir war klar, dass sie nicht angemessen war, also wollte ich sie loswerden. Nein, ich will nicht, dass andere das sehen. So will ich auf keinen Fall sein. Das entspricht nicht meinem Menschenbild. Am liebsten würde ich mich jetzt davonschleichen und so tun, als wäre alles ganz normal, als wäre das, was ich soeben erlebt habe, nicht passiert. Der Gedanke steigt in

mir auf, dass mein Leben bislang doch eigentlich ganz gut funktioniert hat. Aber genau das ist der springende Punkt. Nach außen habe ich funktioniert, ich habe in der Welt funktioniert, aber in mir fühlt es sich nicht gut an. Ich muss mir eingestehen: Ich bin unglücklich, einsam, unlebendig und kann das nicht verleugnen. Leider!

Nach dieser eisigen Erfahrung muss ich aufpassen, nicht ganz in dem kalten Nein-Sog zu versinken. Die Tage danach habe ich große Lust, einfach im Bett liegen zu bleiben und gar nichts mehr zu tun. Diese Person in mir könnte alles, wofür ich mich bisher angestrengt habe, auf Eis legen. Ihr ist mein persönliches Leben völlig egal. Ich, Anne, muss all meine Kraft aufbringen, um dagegenzusteuern. Kein Wunder, dass mein grundlegendes Lebensgefühl das der Anstrengung ist.

Jetzt will ich erst recht wissen, was es mit diesem Yeti in mir auf sich hat. So versuche ich mir vorzustellen, wie er leben würde. Ein Bild taucht auf: Er ist allein, hoch oben in den Bergen, dort gibt es keine Menschen, nur er, und eine kleine, graue, steinerne Hütte, hinter ihm eine Felswand aus dem gleichen grauen Stein. Wer nicht genau hinsieht, bemerkt die Hütte überhaupt nicht. Sie verschmilzt mit ihrem felsigen Hintergrund. Er lebt ein karges Leben und ist ganz einverstanden damit. Aber ich kann nicht empfinden, dass er sich zufrieden anfühlt. Er ist zu ernst, zu grau, zu leblos.

Durch dieses Bild erkenne ich wieder einen Zusammenhang mit einem Lebensgefühl, das ich schon sehr lange kenne: Dieses traurige, leblose, melancholische, karge Empfinden ist mir gut vertraut. Und wie oft habe ich mir vorgestellt, wenn es schwierig war mit den Menschen, mir einen Ort zu suchen, an dem ich alleine lebe und mich selbst versorge. Mit ein paar Tieren um mich herum und einem Hund als Freund. Diese Vorstellung war immer ein rettender und beruhigender Gedanke. Aber eigentlich wäre ich gleichzeitig todunglücklich, müsste ich derart isoliert vom Rest der Welt leben.

Es ist ernüchternd, dass so deutlich zu erkennen, und auch

erleichternd. Endlich kann ich viele meiner Zustände begreifen, mit denen ich mich schon mein Leben lang auseinandersetze. Endlich verstehe ich, dass es Nebenwirkungen dieses verborgenen Nein-Willens sind. Das ergibt mir Sinn.

Was er wohl davon hält, dass ich ihm auf die Spur komme? Begeisterung kann ich von seiner Seite nicht gerade wahrnehmen. Umso deutlicher seine eisige, todernde Entschlossenheit. Und ich kann sie übersetzen. Er gibt mir zu verstehen, dass er bleiben will wo er ist, alleine im Hochgebirge.

Die Inneren Personen, die ja sagen und am Leben teilhaben wollen, können das Problem nicht lösen, das durch die Inneren Personen entsteht, die nein sagen und für sich bleiben wollen.

Wie gut, dass ich zuvor die Erfahrung mit dem Häuptling und seinem Granitmauer-Dasein gemacht habe. Das gibt mir Zuversicht. Wenn Granitmauern zugängliche Menschen werden können, sollten wir es auf alle Fälle auch bei einem Schneemenschen versuchen. Nein, ich werde mich von seiner ablehnenden Haltung nicht beirren lassen. Und Helen anscheinend auch nicht, denn sie ermuntert mich, tiefer in seine Nein-Haltung hineinzusinken. Sie sagt: »Wenn wir mit dieser eisigen Person in Beziehung treten können, und es gelingt, sie für ihr Nein zu interessieren, haben wir den goldenen Schlüssel in die Tiefe Deiner Innenwelt gefunden. Ihr Nein verhindert das Leben. Und solange sie selbst nicht weiß, warum sie so absolut Nein sagt und wer sie eigentlich ist, gibt es keine tiefen Veränderungen in Deinem Menschsein.« Ihre Worte trösten mich ein wenig, aber sie können das mulmige Gefühl in mir nicht wegmachen. Ich bin mir nicht sicher, ob ich wirklich noch mehr von meinem Nein wissen will. Trotzdem bleibe ich dabei.

Um diesem kalten Spuk ein menschlicheres Gesicht zu geben, suche ich nach einem passenden Namen für meinen Eismenschen. Ich erin-

neren mich an eine Figur aus einem Jugendbuch*, das mich vor einiger Zeit in den Bann gezogen hat. Sirius Black ist ein eigenwilliger Mensch, der sich eigentlich für das Gute einsetzt, sich aber nicht immer an Gesetze hält. Eines Tages gerät er in einen Hinterhalt und viele Unschuldige werden dabei getötet. Er selbst überlebt, den Übeltätern gelingt es, ihn als den Urheber dieser grausamen Tat darzustellen und er wird von seiner eigenen Sippe verurteilt und eingesperrt. Mit letzter Kraft entkommt er der entwürdigenden Gefangenschaft. Von da an bewegt er sich als Einzelkämpfer. Er will das Unrecht aufdecken und rächen, das ihm und seinen Freunden widerfahren ist. Sirius Black, der Protagonist aus dem Buch, wird mit einem »i« geschrieben, mein Sirius hingegen mit einem »e«. Ich will damit den seltsamen Ernst betonen, der von ihm ausgeht. Mein Sirius ist ein »serious man«.

Sirius Black

Wer ist dieser Mann, von dem ich bislang nicht einmal wusste, dass er in mir existiert? Er selbst gibt immer noch keine Auskunft. Er verweigert sich mir und meiner Therapeutin.

Ein Traum bringt etwas Licht ins Dunkel: Londons Taschendieb.

Ich fahre mit meinem Auto durch London. Ich parke es und gehe zu Fuß zum Flughafen. Ein Mann begleitet mich; er zeigt mir den Weg. Das letzte Stück gehen wir durch einen Tunnel. In der Schalterhalle angekommen, frage ich nach meinem Flug. Ich muss aber erst 40 Euro bezahlen, um überhaupt eine Auskunft zu bekommen. Das finde ich zwar seltsam, bezahle aber das geforderte Geld. Es ist noch nicht klar, ob ich ein Ticket bekomme. Dann gehe ich zum Parkplatz zurück, um mein Auto zu holen. Ich möchte es mit ins Flugzeug nehmen. Auf dem Rückweg zum Auto ist wieder dieser Mann an meiner Seite. Er geht ganz nah an meiner Seite und zieht mir

* Harry Potter und der Gefangene von Askaban von Joanne K. Rowling

dabei meine Geldbörse aus der Hosentasche. Ich schaue ihn direkt an, um ihm zu verstehen zu geben, dass ich es merke. Er tut so, als wäre nichts gewesen und steckt die Geldbörse wieder zurück in meine Hosentasche.

In Träumen teilen sich die Inneren Personen auf der Symbolebene mit.

Ich nehme mir vor, diesen Traum mit Helen zu betrachten. Sie wird mir sicher sagen, was der Traum zu bedeuten hat. Anstelle ihn zu deuten, fordert sie mich auf, ihn zu untersuchen und beginnt mit der Frage: »Was ist für Dich das Eindrücklichste in diesem Traum?« Ich muss keinen Moment darüber nachdenken und antworte: »Wie selbstverständlich dieser Mann die Geldbörse herauszieht und wie unberührt er bleibt und so tut, als wäre alles ganz normal.« »Und was verbindest Du mit London?«, fragt Helen weiter.

»London ist eine riesige Stadt, am Puls der Zeit, die ganze Welt aus der Film-, Pop-, Mode- und Finanzbranche trifft sich dort. Es herrscht ein reges, buntes, multikulturelles und chaotisches Treiben in der Stadt, das gefällt mir. Und ich gehe davon aus, dass in London auch dubiose Geschäfte abgewickelt werden.« Helen nickt: »Das klingt ganz nach London. Von dort aus willst Du also eine Flugreise antreten. Wo genau willst Du hin?« »Ich bin auf dem Rückweg. Ich will nach Hause fliegen. Komischerweise will ich mein Auto mit ins Flugzeug nehmen. Mein Auto ist wichtig, es muss unbedingt mit.« »Wie fühlen sich diese zwei Welten für Dich an, London und zu Hause?« »Das eine ist unbehaust, ungeschützt«, erkläre ich ihr. »Das andere geborgen und sicher. Zu Hause kann ich loslassen und mich ausruhen. In der großen Welt, in London, ist alles unberechenbar. Ich muss die ganze Zeit aufpassen und zu Recht, wie man sieht.« »Das stimmt«, bestätigt Helen mir. »Der Traum gibt zu verstehen: wenn man nicht aufpasst, wird man sofort bestohlen! Wichtig ist Dein Auto, das Du mit nach Hause nehmen willst.« »Ja, ich fahre gerne Auto. Ich habe ein kleines wendiges Auto und damit komme ich überall durch. Ich fliege eigentlich selten und auch nicht gerne. Fliegen würde ich nur, wenn ich längere

Entfernungen zurücklegen möchte. Da muss ich mich zwar in die Hände eines Flugkapitäns begeben, aber dafür komme ich sehr weit.« »Das Auto gibt Dir also die Möglichkeit, Dich leicht und unabhängig in der Welt zu bewegen und selbst zu steuern«, wiederholt Helen und fährt dann fort: »Sobald Du es parkst, um Dich um die Flugreise zu kümmern, entsteht Verwicklung. Das bedeutet: sobald Du die Kontrolle aufgeben musst, wird es unheimlich, und ehe Du Dich versiehst, wirst Du ausgenommen.« »Genau, schon am Schalter wird es schräg. Und dann ist plötzlich dieser Mann an meiner Seite. Wie aus dem Nichts taucht er auf; wie ein herrenloser, Anschluss suchender Hund trottet er neben mir und zeigt mir erst ganz hilfsbereit den Weg.« »Seine Hilfsbereitschaft hält solange an«, führt Helen meine Aussage weiter, »bis Du beim Schalter bist und diese ungereimte Situation mit Deinem Ticket erlebst. Kannst Du erahnen, was das bedeuten könnte?« »Sobald ich mich ausgeliefert fühle, bekomme ich zwar Unterstützung von einem Mann, aber komisch, auch ihm kann ich nicht wirklich trauen. Ganz schön dreist, was er sich da leistet.« Mir wird mulmig bei diesem Gedanken. »Was befindet sich denn normalerweise in Deinem Geldbeutel?«, fragt Helen weiter.

»Alles Wichtige, mein Ausweis, mein Führerschein, Kfz-Schein, Bargeld und sämtliche Geldkarten.« »Dieser Mann versucht also Dir Deine Identität zu nehmen. Er beraubt Dich der Legitimation, die Du brauchst, um Dich frei in der Welt zu bewegen.« »Richtig abgebrüht ist der!«, empöre ich mich. »Als ich ihn auf frischer Tat ertappe, zeigt er kein bisschen Schuldgefühl. Er tut eiskalt so, als wenn nichts gewesen wäre!« Sofort fällt mir das Wort eiskalt auf und ich muss unweigerlich an Serius denken. Hat er vielleicht damit zu tun? Hilft er mir und beklaut mich gleichzeitig? Ich bin wütend. »Das muss etwas mit Serius zu tun haben! Es kommt mir so vor, als ob er nicht nur zur Welt nein sagt, sondern irgendwie auch zu mir. Er nutzt meine Gutgläubigkeit aus!«, rufe ich entrüstet. Diese Aussage macht mich nervös.

»Du bemerkst das im Traum gerade noch rechtzeitig«, antwortet Helen. »Der Traum erzählt von zwei Dingen: Zum einen von Serius'

Lebensgefühl, dass die Welt kein guter Ort ist. Man muss die Kontrolle behalten. Gibt man sie auf, wird man sofort in unlautere Machenschaften verwickelt. Und zum anderen von Serious' lebensfeindlicher Haltung, die Dein Selbstverständnis als Frau, die sich in der Welt bewegt, aushöhlt.« Ich werde noch ärgerlicher, als ich Helens Zusammenfassung höre. »So gemein kann man doch nicht sein!«, rufe ich außer mir. Aber seltsam, je aufgebrachter ich werde, um so mehr versteinert mein Körper.

Auch Helen bemerkt diese Veränderung. »Merkst Du, wie sich Serious in Stellung bringt?«, fragt sie mich. Sie gibt mir ein Zeichen, auf seinen Platz zu gehen. Dieses Mal vergeht einige Zeit, bis ich die richtige Position gefunden habe. Breitbeinig, mit vor der Brust verschränkten Armen, stehe ich da, abwartend, lauernd. Es ist ganz klar, dass ich keine weitere Bewegung machen und kein Wort sagen werde. Das spricht ja wohl für sich selbst; mehr habe ich nicht zu sagen und mehr hat man von mir auch nicht zu wollen!

»Da hast Du es Dir ja gut eingerichtet, auf Deinem Posten.«

»Hmm«, gebe ich von mir. Es gefällt mir, dass sich Helen nicht von mir einschüchtern lässt, und es verunsichert mich auch ein wenig. »Irgendwie muss ich über Dich schmunzeln«, höre ich sie leicht amüsiert sagen.

»Wieso?«, rutscht es mir heraus und es ärgert mich im selben Moment, dass ich etwas von ihr wissen will. Helen setzt sich umständlich in ihrem Stuhl zurecht und sagt mit betont getragener Stimme: »Ich schmunzle über Deine gewichtige Zeremonie, mit der Du Dich in Stellung bringst. Das gefällt Dir, wie ich sehe.« »Ja, es fängt gerade wieder an, mir Spaß zu machen.« Während ich das sage, spüre ich meine Kraft und Unabhängigkeit. Es fühlt sich gut an, sicher; so kann mich nichts umwerfen. Niemand kann mir was, ich fühle mich allen überlegen.

»Diese herausragende Position ist Dir wichtig, wie ich sehe«, fährt Helen machtvoll, etwas provokant fort. »Damit hebst Du Dich von der Masse ab, die irgendwo da unten ist.« »Es gefällt mir, da habe ich alle im Blick«, bestätige ich. »Ich genieße diese Überlegenheit.

Die Menschen sind unter mir, kleiner als ich, beschäftigt, die sehen mich gar nicht.« Helen bleibt völlig unbeeindruckt: »Ja, so ein kleiner Durchschnittsmensch bist Du wirklich nicht.«

Sie hat Recht. Wieso weiß sie das alles, obwohl ich ihr nichts davon sage? Das verstärkt mein Misstrauen. Ich versinke wieder in Schweigen; auch Helen ist still. Nichts passiert. Es wird ein wenig ungemütlich für mich. »Und Anne wünscht sich nichts sehnlicher, als ein ›normales‹ Leben als Frau zu führen, mit einem netten Mann an ihrer Seite, vielleicht auf einem Biobauernhof, einige Kinder um sich herum, einem Projekt mit engagierten Menschen.« Diese Aussage pflügt sich wie ein Eisbrecher in meine ruhige, arktische Landschaft vor. Auch jetzt antworte ich nicht, denke mir aber: »Genau das will ich nicht. Auf diese Gefühlsduselei lasse ich mich nicht mehr ein.« Und ich empfinde, dass ich beschlossen habe, nichts mehr von mir zu geben, und mich auch nicht weiter auf das Leben da unten zu beziehen. Außerdem reicht mir diese Unterhaltung jetzt. Schluss damit!

Mein seismografisches Gegenüber versteht mich wenigstens, denn es antwortet: »Wie ich sehe, war's das für heute. Nun gut! Du entscheidest, das ist klar. Dann bis zum nächsten Mal.«

Wortlos, aber mit überlegenem Blick gebe ich ihr zu verstehen: »Das werden wir noch sehen!«

Bleiern, normal, abgeschmiert

Zu Hause angekommen, falle ich todmüde ins Bett und schlafe zwölf Stunden ohne Unterbrechung. Ich wache mit schweren Gliedern und einer dunklen Erinnerung an meine Mächtigkeit auf. Die Wahrheit dieser ersten längeren direkten Begegnung mit Serius sitzt mir in den Knochen. Ich spüre ihn, ich bin er: mit seinem absolutem Desinteresse gegenüber den Menschen und der Welt und dieser eisigen Entschlossenheit, dass alles so bleiben soll, wie es ist! Punkt, aus, basta, Ende der Durchsage!

Ich bin erschüttert. Wie kann ich mich so überhaupt noch unter Menschen wagen?

Die Geheimen Bewohner der Innenwelt brauchen unsere Rettungsaktionen nicht. Sie wollen nicht erlöst werden, denn sie haben ihre gute Lösung bereits gefunden. Sie brauchen ein unerschrockenes Gegenüber, das sich für ihr Nein interessiert.

Eine bleierne Schwere legt sich über mich. Mehrere Tage bleibe ich in diesem unbeweglichen Zustand. Ich bin froh, nach einigen freien Tagen wieder zur Arbeit zu gehen. Wenigstens habe ich da eine Aufgabe, kann mich an die gewohnten Abläufe halten, weiß was zu tun ist und fühle mich dabei wieder ein wenig mehr als normaler Mensch. Der Häuptling tut wenigstens seine Pflicht und hält das bekannte Gesicht der Anne aufrecht. Das fühlt sich allemal besser an, als Serious' kaltes, arrogantes Nein. Kaum bin ich wieder alleine, breitet sich diese stumpfsinnige Schwere aus. Jede Bewegung wird zur Last, so, als würde ich Tonnen vor mir herschieben. Selbst der E-Mail-Kontakt mit Helen wird zur Schwerstarbeit und Telefonieren geht überhaupt nicht.

Was für eine harte Zeit, so freudlos und elend war mir schon lange nicht mehr zumute. Mit Anfang zwanzig war mein Lebensgefühl ähnlich. Wie gerne hätte ich diesen Bio-Bauern geheiratet, den es tatsächlich gegeben hatte. Und doch habe ich ihn abgewiesen. Ich mochte ihn sehr, konnte ihn aber nicht lieben. Jetzt weiß ich warum: Serious hat ihn in den Wind geschossen und seinen Zorn auch noch gegen mich gerichtet, weil er ein für alle Mal Schluss machen wollte mit diesen unkontrollierten Gefühlsregungen. Ich hatte es gewagt, mir etwas zu wünschen und etwas zu tun, womit er nicht einverstanden war, und er ließ mich dafür büßen. Mit enormer Wucht setzte er sein stilles Nein dagegen. Das Ergebnis war eine Lähmung und meine weiblichen Beziehungsbedürfnisse fanden keinen Weg mehr in die Welt. Stattdessen

habe ich jahrelang buchstäblich alles in mich hineingefressen, bis alle Gefühle abgetötet waren und ich nichts mehr spürte. Heute weiß ich, dass ich in dieser Zeit an einer Bulimie erkrankt war, von der natürlich niemand etwas wusste. Nach sechs Jahren heimlichen Leidens bezwang ich meine Krankheit.

Serius ist aber nicht der Einzige in mir, der seinen Willen behauptet. Ihm stellte sich immer wieder jemand entgegen. Ich kann diese andere Innere Person jetzt deutlich hören: »Ich werde alles tun, um Dich zu erfassen, Serius, auch wenn Du Dich nicht fassen lassen willst! Ich bin eine Frau und ich will Beziehung, auch wenn Du Dich noch so dagegenstellst. Ich gebe meine Sehnsucht nicht auf! Nein, ich habe nie aufgegeben! Mich gibt es auch, ich war auch immer da, genau wie Du!« Das sagt eine Frau. Sie spricht viel leiser als Serius, aber ich kann sie jetzt ebenso deutlich hören, wie ich Serius wahrnehmen kann. Und ich spüre ihren tiefen Herzenswunsch nach einer Beziehung mit einem Mann.

Festgenagelt und ausgenommen

Um mich noch tiefer zu verstehen und die inneren Zusammenhänge noch besser zu begreifen, nehme ich an einem Training in der systemischen Arbeit mit Inneren Personen teil. Es ist eine ganz besondere Art zu lernen, da ich Schülerin und Forschungsobjekt in einem bin. Uns Teilnehmern wird schnell klar, dass das Lernen davon abhängt, wie weit sich unsere Inneren Personen frei bewegen und in Kontakt treten können. Ich bin mir meiner Begrenzungen bewusst, die ich durch Serius' Nein habe. Dennoch übe und lerne ich gerne mit entwicklungsorientierten Menschen – eine alte Leidenschaft von mir. So stelle ich mich oft als Übungspartnerin für meine Mitstudenten zur Verfügung und nutze diese Gelegenheiten, um Serius mehr kennenzulernen.