

Ein Happy End für Andrea

Es war Wolfgang's 43. Geburtstag und das Wetter spielte Gott sei Dank mit. Sie hatten an die zwanzig Leute eingeladen und im Garten Bierbänke und ein Buffet aufgebaut. Andrea war den ganzen Tag in der Küche gestanden, tags zuvor hatte sie schon das ganze Haus geputzt und nach dem Kochen noch alles liebevoll eingedeckt und dekoriert. Sie war ein wenig stolz auf das Ergebnis und genoss den Abend. Gerade stand sie mit Birgit, der Frau eines ebenfalls selbständigen Kollegen von Wolfgang, im Wohnzimmer und unterhielt sich mit ihr über die Pflege von Orchideen, als Wolfgang mit einem leeren Teller in der Hand von der Terrasse hereinkam.

„Das ist jetzt schon der zweite Teller, der mir heute Abend unterkommt, auf dem noch alter Dreck klebt. Jetzt wird es langsam peinlich“, fauchte er im Vorbeigehen, gerade so laut, dass Birgit es hören konnte, die sogleich überrascht die Augenbrauen hochzog. Andreas Gesichtsausdruck blieb entspannt. Sie blickte Wolfgang kurz nach, machte eine kurze abwiegende Bewegung mit der Hand und wendete sich dann sofort wieder ihrer Gesprächspartnerin zu.

„Mit dem haben Sie es aber auch nicht immer leicht, oder?“ Andrea musste lachen, sie fand die offene und ehrliche Art der Frau, die sie gerade erst kennengelernt hatte, sehr erfrischend.

„Sagen wir es so, er hilft mir gelegentlich dabei, über mich selbst hinauszuwachsen.“

„Da bewundere ich Sie aber, mich kann man mit solchen Bemerkungen ganz schön auf die Palme bringen.“

„Ja, mich früher auch, genau das meine ich.“

Das Lächeln auf Andreas Gesicht war nicht aufgesetzt. Sie freute sich wirklich darüber, dass genau eine solche Situation noch vor etwa anderthalb Jahren mit Sicherheit dazu geführt hätte, dass die Party für sie gelaufen gewesen wäre. Wahrscheinlich hätte sie Birgit kurzerhand stehen gelassen und wäre ihrem Mann wutentbrannt hinterhergelaufen: „Wie kommst du dazu, mich öffentlich so bloßzustellen? Zwei Tage lang habe ich geschuftet für diese dämliche Geburtstagsfeier ...“

Etwa in dieser Art wäre es losgegangen, und geendet hätte es sicher so, dass nicht nur sie sich den Rest des Abends furchtbar gekränkt, sondern sich auch keiner der Gäste mehr richtig wohlgeföhlt hätte. Birgit hätte sie tatsächlich doof gefunden, doch weniger wegen Wolfgang's Äußerung, als vielmehr wegen Andreas Umgang damit, und Andrea selbst hätte sich noch Wochen danach für den Abend geschämt und Wolfgang deswegen Vorwürfe gemacht.

Was war das doch für ein anstrengendes Leben gewesen, und wie schön, dass sie jetzt viel entspannter mit solchen Dingen umgehen konnte. Sollte er doch ein wenig meckern, an dem, wie die Leute über sie dachten, änderte das überhaupt nichts. Das hatte sie schnell bemerkt, nachdem sie ihre Haltung geändert hatte, und dass sich das für sie früher anders darstellte, lag vermutlich nur daran, dass sie davon so überzeugt war, dass sie gar nichts anderes wahrnehmen konnte. Gerade in diesem Moment wurde wieder deutlich, dass sich die Verbindung zu Birgit durch den kleinen Zwischenfall eher noch verbessert hatte.

In Wahrheit hatte sich ihr komplettes Weltbild verändert. Sie lebte jetzt nicht mehr in einer feindlichen Welt, in der sie sich permanent schützen und verteidigen musste, weil ihr selbst ganz nahe Personen vermeintlich etwas Böses wollten. Sie war jetzt in Sicherheit und gehörte dazu, weil sie sich und andere trotz der kleinen Fehler freundlich betrachten konnte.

Es war ein beschämender Moment gewesen, als ihr bewusst wurde, dass sie genau das tat, was sie anderen vorwarf. Sie stellte die kleinen Unzulänglichkeiten ihrer Mitmenschen oft in den Vordergrund, nahm jedes kleinste Versäumnis ungemein persönlich und vergaß dann völlig, wie sehr sie doch auch von der Beziehung profitierte. Gleichzeitig hatte sie dadurch den Punkt gefunden, an dem sie ansetzen konnte, denn sie war neugierig auszuprobieren, ob sie das ändern konnte und wie es sich auswirken würde. Gott sei Dank war also nichts geworden aus ihrem Entschluss, sich beleidigt in sich selbst zurückzuziehen, bestmöglich alles abprallen zu lassen und sich gegebenenfalls aus dem Staub zu machen. Wohin hätte sie auch fliehen sollen, sie konnte ja schlecht vor sich selbst davonlaufen.

Scheinbar zufällig hatte sie diese Erkenntnis gestreift. Ausgerechnet über Facebook war sie auf ein interessantes Interview mit einer Psychotherapeutin gestoßen, deren Aussage über glückliche Menschen etwas in ihr zum Klingen brachte. Sie war gefragt worden, was aus ihrer Sicht glückliche von unglücklichen Menschen unterschied.

„Menschen, die längerfristig unglücklich sind, führen einen permanenten Kampf gegen bestimmte Umstände in ihrem Leben. Ändern sich dann die äußeren Umstände, ändern sich auch ihre Bedürfnisse, so dass sie wieder unglücklich sein können. Glückliche Menschen sind dazu in der Lage, die Umstände entweder nach ihren Wünschen zu beeinflussen oder aber ihre Bedürfnisse den Umständen unterzuordnen.“

Den Satz schrieb sich Andrea sofort in ihr Notizbuch. Sie las ihn unzählige Male, immer wieder, bis die darin enthaltene Information nach und nach den Weg in ihr Inneres gefunden hatte ... *so dass sie wieder unglücklich sein können.*

Wollte sie unglücklich sein? Und wenn ja, warum?

„Warum will ich unglücklich sein?“ Sie schrieb auch diesen Satz in das Notizbuch und ein paar Tage später stand dahinter: „Wenn ich unglücklich bin, weil ich schlecht behandelt werde, bin ich der bessere Mensch. Ich mache es richtig, die anderen machen es falsch.“ Wieder hatte sie etwas entdeckt, worauf sie nicht gerade stolz war, doch da war auch eine unglaubliche Erleichterung. Jetzt stand es da, schwarz auf weiß. Keine Spielchen mehr, kein sich selbst in die Tasche Lügen und kein „Ich kann’s ja eh nicht ändern“. Und vielleicht war es jetzt draußen. Wenn es da auf dem Papier stand, musste sie es vielleicht nicht mehr herumtragen. Die Idee gefiel ihr. Und es gefiel ihr, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Nach und nach wurde das Notizbuch zu einer Art Gesprächspartner. Sie hielt fest, worüber sie nachdachte, und formulierte Fragen, wenn sie eine Antwort suchte. Manchmal dauerte es nur Sekunden, bis ihr etwas dazu einfiel, manchmal auch einige Tage. Doch es kam immer irgendetwas. Sie fühlte sich nicht mehr so alleine und schrieb auf: „Ich muss immer alles mit mir alleine ausmachen“ ist zu „Es tut so gut, die Antworten in mir selbst zu finden“ geworden.“

Auch von außen kamen noch weitere Inspirationen. Da war das Statement eines Freundes in den sozialen Medien: „Von dem, was du glaubst, kann auch das Gegenteil wahr sein.“ Das erinnerte sie sehr stark an ein Buch, das sie schon länger einmal gelesen hatte. Von Byron Katie, die mit ihrer Methode „The work“ dazu einlud, die eigenen Gedanken anhand von bestimmten Fragen zu überprüfen. An die ersten beiden Fragen konnte sich Andrea noch gut erinnern, weil sie so einfach waren. „Ist das wahr?“ war die erste und die zweite lautete: „Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, dass das wahr ist?“ Wie so viele andere Bücher, die sie gerne gelesen hatte, hatte sie auch dieses danach ins Regal gestellt und wieder vergessen. Die Methode war ihr damals sehr interessant erschienen, aber viel zu simpel, um etwas damit zu bewegen. Nun fühlte sie sich bereiter, sich mit ihren Gedanken auseinanderzusetzen, und legte gleich los, mit dem, was ihr zu diesem Zeitpunkt wohl am häufigsten im Kopf herumging: *Wolfgang behandelt mich respektlos. Es ist falsch. Er schadet*

mir mit seiner ewigen Kritik. Ständig werden Erlebnisse meiner Kindheit dadurch reaktiviert. Wenn das nicht aufhört, könnte ich krank werden ... und so weiter und so weiter. Okay, was also, wenn das gar nicht stimmte, sondern das Gegenteil wahr war? Gut, dann war es also richtig, dass er das tat. Was war das Gegenteil von schaden? Nützen? Oder vielleicht sogar retten? Was, wenn es sie rettete, dass er so mit ihr sprach?

Andrea merkte sofort, wie stark es sie inspirierte, Derartiges auch nur in Erwägung zu ziehen. Eine Frage nach der anderen ploppte in ihr auf. Was für Argumente konnte es geben, dass es richtig war, wie ihr Mann sich verhielt? Vielleicht sollte er sie an ihre Kindheit erinnern. Vielleicht sollte sie beginnen, darüber nachzudenken, warum sie immer wieder mit ungerechtfertigter Kritik und unfairer Behandlung konfrontiert war. Aber warum, verdammt nochmal? Ihre Neugier war geweckt und sie ließ nicht locker. Immer wieder stellte sie sich die Fragen: Wie habe ich bisher darüber gedacht? Was für Überzeugungen stecken hinter meinen Gedanken und Wünschen?

Wenn ich nicht kritisiert werden will, heißt das, Kritik ist schlecht. Sie könnte auch gut sein. Wenn ich nicht an meine Kindheit erinnert werden will, will ich sie verdrängen. Vielleicht ist das noch viel schädlicher.

Manchmal war sie nach wenigen Minuten ganz verwirrt und wusste gar nicht mehr, was sie denken sollte, doch nun war sie so offen, das nicht einfach schlecht zu finden. Es fühlte sich sogar richtig gut an. Nicht mehr zu wissen, was richtig war, war irgendwie weniger eng, als ganz genau zu wissen, wie es zu laufen hatte. Auf einmal war viel mehr möglich. Was, wenn sie sich aus den vielen Möglichkeiten einfach eine aussuchen konnte, die sich am besten anfühlte? Und warum es nicht einfach ausprobieren?

Es machte Spaß, mit den Gedanken zu jonglieren, anstatt sie einfach zu glauben und völlig unreflektiert die Tageslaune nach ihnen auszurichten. Bald schon nahm sich Andrea selbst auf die Schaufel, wenn sie sich dabei ertappte, dass sie wieder im Geiste lamentierte und jammerte: „Fällt dir da wirklich nichts Besseres ein?“ Manchmal sagte sie es sogar laut und schon war die Tür wieder offen für ganz viele Alternativen. Oft übertrieb sie dabei auch völlig schamlos. Gerade, wenn sie etwas früher ganz besonders ärgerlich gefunden hätte, gab sie sich nicht damit zufrieden, es einfach gut zu finden, sondern sie formulierte es lieber so: „Das ist wirklich das Beste, was mir jetzt passieren konnte.“ Wenn ihr Verstand das nicht glauben wollte, sprach sie es aus und experimentierte mit verschiedenen Tonfällen, um sich selbst zu überzeugen. Wenn es ihr manchmal auch nicht zu hundert Prozent gelang, so war sie durch das Spiel mit sich selbst wenigstens abgelenkt. Gerade im Büro musste sie manchmal aufpassen, dass sie nicht laut zu lachen begann. Ganz nebenbei wurde ihr bewusst, wie oft sie ganz automatisch beim kleinsten Anlass innerlich zu meckern begann, und je mehr sie übte, umso schneller kamen ihr die unterschiedlichsten Ersatzinterpretationen in den Sinn.

„Warum kann die mich nicht leiden?“

„Ach was, die mag dich, die weiß nur nicht, wie sie Kontakt mit dir aufnehmen kann.“

„Kann die ihren Scheiß nicht selbst machen?“

„Ist das nicht schön, sie vertraut mir und weiß, dass ich es viel besser kann.“

„Muss er mir immer auf die Finger schauen?“

„Der will doch nur was lernen, zeig ihm, wie's geht.“

Schließlich kam sie noch auf die Idee, den beiden Stimmen, die sich beständig auf diese Weise in ihr unterhielten, Namen zu geben. Diejenige, die immer schneller war und dazu neigte, alles auf sich zu beziehen, und zwar im negativen Sinne, war Herta. Lisa war die mit der unerschütterlichen guten Laune, die einfach nichts umhauen konnte. Andrea liebte

diesen Namen. Als Kind hatte sie immer Lisa heißen wollen und nun hieß zumindest ein Teil von ihr so.

Ihre Welt begann sich nach und nach zu verändern. Sie war gut gelaunt und energiegeladen, hatte viel mehr Freude an ihrer Arbeit und nur noch ganz selten Streit mit Wolfgang. An seinem Blick konnte sie manchmal sehen, dass es ihm durchaus auffiel, dass sie anders reagierte, wenn er sie zurechtwies, doch sie tat so, als würde sie es nicht merken. Stattdessen zog sie es vor, sich auszumalen, was er jetzt wohl denken mochte. Manchmal schien er richtiggehend darauf zu warten, dass sie ihn anschnauzte, und sie wandte sich dann schnell ab, damit er ihr Grinsen nicht sah. Insgesamt hatte sie das Gefühl, dass er sie weniger kritisierte, doch sie war sich nicht ganz sicher, ob es ihr nur so vorkam, jetzt, wo sie sich standhaft weigerte, darunter zu leiden. So richtig raus aus seiner Haut wollte und konnte er jedoch offensichtlich noch nicht, und das war auch okay für Andrea. Es war schön, die Entscheidung, ob und wann er das wollte, einfach ihm überlassen zu können und ihn trotzdem gern zu haben.

Nachdem Andrea ihr neues Spiel etwa fünf Monate lang gespielt und schon richtig lieb gewonnen hatte, wachte sie eines Morgens mit einer Erkenntnis auf, die ihr sofort in alle Glieder fuhr.

Sie hatte da noch etwas ganz Wesentliches übersehen. Es gab noch einen Gedanken, den sie schon so viele Jahre mit sich herumtrug und den sie trotz all ihrer neuen Gewohnheiten noch keine Sekunde in Frage gestellt hatte:

Bei meinem Rheuma kann man nichts machen. Das habe ich schon so lange, da ändert sich nichts mehr. Damit muss ich leben.

Was, wenn das auch nicht stimmte?

Noch am selben Tag begann sie zu recherchieren, indem sie das Internet nach sämtlichen Stichpunkten durchforstete, hinter denen sich Therapieansätze und Heilungserfolge bei Rheuma verbergen konnten. Sie stieß auf den Erfahrungsbericht einer Frau in ihrem Alter, die wie sie schon als Kind unter den Symptomen gelitten und die Hoffnung auf Besserung schon ganz aufgegeben hatte. Als sie dann auch noch an Krebs erkrankte, wollte sie ihr Schicksal nicht mehr nur den Ärzten überlassen. Sie stellte ihre Ernährung komplett um und entgiftete nach und nach ihren gesamten Körper. Sie leitete Schwermetalle aus, sanierte ihren Darm, führte Leber- und Nierenkuren durch und war danach nicht nur vom Krebs geheilt, auch ihr Rheuma war um vieles besser geworden.

Die Frau war Andrea sympathisch und was sie sagte, war plausibel. Das wollte sie auch probieren. Doch weil sie in den letzten Monaten so gute Erfahrungen damit gemacht hatte, aus ihren eingefahrenen Gewohnheiten auszubrechen, entschied sie sich dazu, nicht wie sonst zehn Maßnahmen gleichzeitig zu ergreifen, sondern ganz langsam vorzugehen. Zunächst erhöhte sie nur ihre Trinkmenge und ließ eine von den drei Tassen Kaffee weg, die sie täglich trank. Dazu machte sie zweimal in der Woche ein basisches Fußbad. Es war ihr wichtig, sich nicht zu überfordern, stattdessen lieber dauerhaft dranzubleiben. Nach und nach kamen weitere Veränderungen hinzu, jedoch nur solche, deren Umsetzung ihr ganz leichtfielen.

Fast ein Jahr war es nun her, dass ihr Denken eine neue Richtung bekommen hatte, es Herta und Lisa und sehr viel mehr Freude in ihrem Leben gab. Seit etwas mehr als einem halben Jahr kümmerte sie sich auch besser um ihren Körper und die ersten Erfolge begannen sich zu zeigen.

Leseprobe „Das Heilungsspiel“ von Alexandra Stross

Zwar konnte sie sich nicht mehr so ganz leicht in ihr altes Ich von vor einem Jahr hineinversetzen, doch die Erinnerung daran motivierte sie täglich, ihren Weg weiterzuverfolgen und darauf zu achten, nicht in alte Muster zu rutschen. In den selten gewordenen Momenten, in denen sie keinen Ausweg aus den negativen Gedanken fand, nahm sie ihr altes Notizbuch zur Hand. Es war längst vollgeschrieben und von einem Nachfolger abgelöst worden, aber immer noch ihr ständiger Begleiter. Die ganzen ausgelutschten alten Bekundungen von Selbstmitleid und die unzähligen konstruktiven Umwandlungen darin machten ihr dann sehr schnell klar, wie weit sie schon gekommen war.

Am meisten faszinierte sie die Tatsache, dass eigentlich nichts von der großen Veränderung, die in ihrem Inneren stattgefunden hatte, im Außen eindeutig sichtbar war. Sie hatte solche Angst gehabt, etwas Liebgewonnenes hergeben zu müssen, um sich besser zu fühlen, und genau dadurch hatte sie sich auf das, was war, nicht wirklich eingelassen, sondern lieber die Fehler gesucht und ihr Herz verschlossen gehalten.

„Vielleicht geben Sie mir demnächst mal einen Tipp, wie man mit meckernden Ehemännern besser klarkommt“, sagte Birgit, während sie Andrea ihr halbvolles Sektglas entgegenhielt, um mit ihr anzustoßen.

„Aber sicher doch, das ist gar nicht schwer. Und das richtige Getränk dazu ist schonmal ein guter Anfang.“ Arm in Arm gingen die beiden nach draußen, um sich wieder unter die Leute zu mischen.



Wenn du jetzt Lust auf noch viele weitere Fallbeispiele bekommen hast, kommst du hier direkt zum Buch.

[https://www.amazon.de/gp/product/1790364957/ref=as li qf asin il tl?ie=UTF8&tag=alexandrastro-21&creative=6742&linkCode=as2&creativeASIN=1790364957&linkId=84ca20027d55e2c741e1773a50b5ae8f](https://www.amazon.de/gp/product/1790364957/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=alexandrastro-21&creative=6742&linkCode=as2&creativeASIN=1790364957&linkId=84ca20027d55e2c741e1773a50b5ae8f)