

Teil 1

Reise ins Unterbewusstsein

„Man kann vieles unbewusst wissen,
indem man es nur fühlt aber nicht weiß.“
Dostojewski (1923)

Kapitel 1: Ein inneres Universum

„Das Universum ist die harmonische Interaktion aller Elemente und Kräfte, die Gleichgewicht und Harmonie erschaffen. Das Wort Universum bedeutet wörtlich «ein Lied» (uni: eins, Lied: versum).“

Deepak Chopra (1995)

Ein Augenblick von Weite

Es war ein warmer, sonniger Tag. Fröhlich springend machte ich mich auf den Weg von der Grundschule nach Hause. Ich war gerade erst eingeschult worden. Mein Tag war rundum schön – bis zu jenem Moment, in dem alles Schöne wie ein Kartenhaus zusammenfiel:

„Ich will sofort wissen, wo du gewesen bist!“ Mit drohender Geste beugt sich mein Vater über mich, kaum dass ich die Wohnung betreten und meinen Schulranzen abgestellt habe. Unsanft setzt er mich vor sich auf den Esszimmertisch.

Ich weiß: Was jetzt kommt, ist vollkommen unberechenbar und nicht zu stoppen. In Momenten wie diesen gleicht mein Vater einem Unwetter und es entlädt sich gerade direkt über mir. Mein Puls rast, ich höre das Blut in meinen Ohren rauschen. Der Hals ist wie zugeschnürt, ich kann kaum atmen. Schnell wird der Schmerz in Brust und Hals unerträglich, dehnt sich aus in den Rücken, dann die gesamte Wirbelsäule entlang. Ich sehe meinen Vater mit großen Augen an.

„Ich war in der Schule“, antworte ich wahrheitsgemäß. Im nächsten Augenblick spüre ich, wie mein Kopf jäh nach rechts geschleudert wird:

Seine Ohrfeige trifft mich mitten ins Gesicht. Ich verstehe die Welt nicht mehr. Zwar kenne ich seine cholерischen Ausbrüche von klein auf, stehe jedoch erstmals ganz allein in deren Zentrum.

„Du bist zu spät – wo warst du nach der Schule?“, fährt er mich an, mittlerweile noch wütender. Mein Körper zerburst beinahe vor Angst und Schmerz. Ich zittere wie Espenlaub, Tränen bahnen sich ihren Weg. Ich habe keine Ahnung, wovon er spricht. Weder habe ich bemerkt, dass ich offenbar später als üblich von der Schule nach Hause gekommen bin, noch habe ich irgendeinen Umweg genommen. Ich kann nur noch flüstern, als ich ihm erkläre, unsere Klassenlehrerin habe uns heute erst nach dem Ende der letzten Schulstunde die Hausaufgaben erklärt und dann sei ich geradewegs heimgelaufen. Die nächste Ohrfeige schmerzt noch mehr. Meine Wange brennt wie Feuer, mein Kopf dröhnt, im Nacken spüre ich ein unangenehmes Knistern. Ein ziehender Schmerz breitet sich entlang der gesamten Wirbelsäule aus. Mir wird klar: Er glaubt mir nicht. Erneut schreit er mich an, beugt sich drohend über mich. Mir versagt der Atem, ich habe das Gefühl, jeden Moment wie Wasser vom Tisch auf den Boden zu fließen, alle Kräfte verlassen meinen Körper.

„Du musst jetzt sofort tief durchatmen“, höre ich meine innere Stimme. Ohne zu überlegen atme ich so tief ich kann in den Schmerz in Hals, Rücken und Brust hinein, dann folgt ein tiefes Ausatmen. Nach dem dritten Atemzug lassen Schmerzen und Angst nach. Die Wirkung überrascht mich so sehr, dass ich Vaters Wut für einen Moment vergesse.

„Finde heraus, was er hören will“, kommt mir in den Sinn. Also wiederhole ich, etwas zögernd und mit zittriger Stimme, immer noch flüsternd seine Behauptung:

„Ich bin zu spät, weil ich noch woanders war.“ Es klingt wie unverzeihlicher Verrat. Wieder wird es eng im Hals. Diesmal, weil sich jede Zelle meines Körpers gegen diese Unwahrheit wehrt.

„Atme den Schmerz einfach aus“, meldet sich meine innere Stimme erneut. Also atme ich weiter tief ein und aus. Mit jedem tiefen Atemzug lässt mein innerer Widerstand nach, so, als könnte ich ihn tatsäch-

lich ausatmen. Ich beobachte, wie auch mein Vater jetzt ruhiger wird: „Du warst mit Simon auf der Mess“, klagt er mich missbilligend an. Simon war ein Schulfreund. Wir hatten denselben Heimweg. Aktuell fand eine kleine Kirmes im Zentrum unseres Vorortes statt. Dort hatte er mich also vermutet.

Versöhnt mit seiner Wirklichkeit setzt mein Vater zu einem seiner üblichen, langen Monologe an. Er belehrt mich darüber, warum Mädchen in meinem Alter dies oder jenes tun oder nicht tun sollen und darüber, wie gefährlich die Welt für Mädchen in meinem Alter ist.

An seine Belehrungen erinnere ich mich nicht mehr. Umso mehr jedoch an diesen speziellen Moment, in dem ich zum ersten Mal bewusst in mich hinein falle: Sein Monolog beschert mir Zeit, den immer wieder aufkeimenden Widerstand gegen die Unwahrheit, die er mir unterstellt, auszuatmen und loszulassen. Ich fühle mich wie ein Surfer beim Wellenreiten. Die Wellen werden flacher und flacher, in mir wird es ruhiger und ruhiger. Da, plötzlich, falle ich beim Ausatmen in mich hinein: Ein kurzer Moment von Panik.

In der nächsten Sekunde spüre ich eine neue Weite in meinem Körper und in meinem Geist, begleitet von vollkommener Ruhe, die sich mit jedem tiefen Atemzug mehr und mehr in meinen Körperräumen und schließlich darüber hinaus ausdehnt. Ich höre auf zu zittern. Einen winzigen Moment lang fühle ich mich meinem Vater haushoch überlegen: Ich begreife, dass er ein Gefangener in seiner inneren Gedankenwelt ist. Er hat seine eigene, sowohl mir als auch meiner Schwester und meiner Mutter fremde Wirklichkeit. Ich höre, wie er klingt, so als sei er ein Musikstück, und sein dunkler, moll-dominierter, für mein inneres Ohr wirrer Klang macht mich einen kurzen Moment unendlich traurig. Ich atme die Trauer aus, bis sich sein Klang neutral für mich anfühlt.

Da vernehme ich plötzlich meine eigene Melodie und mir scheint, dass im Orchester meines Vaters im Vergleich zu meiner Melodie ein paar Register fehlen: diejenigen, die Menschen harmonisch, melodisch und fröhlich leicht klingen lassen. Im nächsten Moment fühle ich, dass mein Denken und meine Gedanken sich nicht länger auf den Raum in

meinem Kopf beschränken, sondern sich frei um meinen ganzen Körper herumbewegen können. Ihr Bewegungsradius dehnt sich mit jedem Atemzug aus, und mir ist, als reiche er schließlich sogar über die Erde hinaus ins Universum und unendlich weit darüber hinaus. Mein Puls beruhigt sich, das Rauschen in den Ohren weicht einer wunderbaren, inneren Stille. Ich fühle mich zutiefst mit allem verbunden und in allem geborgen was ist. Das schönste Gefühl der Welt!

Dieser Moment überwältigt mich dermaßen, dass ich unvermittelt die Luft anhalte. Es ist unbeschreiblich schön – ich entdecke eine neue, unsichtbare Welt, in deren Weite ich bald neue Gedanken und mir unbekanntes Wissen finden werde. Eine Welt, die mir allen Raum und alle Sicherheit schenkt, die ich brauche, um mit meinem Vater in seiner Welt und deren Wirklichkeit, die er für einzig real und wahr hält, klarzukommen. Von da an spielen sich mein Bewusstsein und mein Unterbewusstsein in der Kommunikation mit meinem Vater Bälle zu. Wenn der Verstand nicht weiter weiß, atme ich tief durch und der Ball fliegt zum Unterbewusstsein. Dort wird mit dem nächsten Ballwechsel ein Impuls ins Bewusstsein gespült, der mir weiterhilft.

Ich lerne, dass Bewegung nicht immer auf der Ebene möglich ist, auf der ich sie gewöhnlich ausführe. Drei Mal versuche ich, von zu Hause wegzulaufen. Das dritte Mal endet so entsetzlich, dass ich weitere Versuche aufgebe. Wenn mein Körper stillsitzen muss, obwohl ich am liebsten davonrennen möchte, übernehmen das fortan meine Gedanken. Ich stelle mir in inneren Bildern vor zu rennen, beobachte mich dabei, fühle im Körper, wie sich das in Armen und Beinen anfühlt, wie die Bewegungsenergie durch meinen Körper fließt und sich Befreiung verschafft. Ich spüre den Wind in meinen Haaren, höre die Natur um mich herum und rieche ihren Duft. Ich komme schließlich in meinen inneren Bildern bei meiner Großmutter an und lasse mich in ihre Arme fallen. Jeden Moment davon atme ich tief ein und aus: In mir wird es ruhiger, der Bewegungsdrang ist befriedigt, ich fühle mich wieder sicher.

Wenn mein Vater neben der Forderung, ich solle still sitzen, auch noch meine Gedanken damit beschäftigt, ihm Antworten zu liefern,

können sie für mich keinen inneren Film mehr drehen, in dem ich wegrenne. Jetzt kann ich nur noch den Atem selbst dazu nutzen. Ich schicke ihn also in meinem Körper dorthin, wo ich fühle, dass ich wegrennen möchte und atme aus, wie sich der Wunsch, wegzulaufen, im Körper anfühlt. Und siehe da, der Körper wird ruhiger, mein Atem rennt jetzt für mich. Je tiefer der Atemzug, desto weiter die zurückgelegte Strecke – bis ich wieder Sicherheit in mir fühlen kann.

Ich beginne heimlich, die Bücher aus Vaters Bücherregal zu lesen: Psychologie, Psychiatrie, Medizin, Physik, Körpersprache und Kommunikation, Geschichte, Philosophie und Gedichte. Sie alle und die Tausend Bilder Bibel (1953) werden zu meiner täglichen Lektüre. Im Gegensatz zur Bibliothekarin in der Grundschulbibliothek verbot mir Vaters Bücherregal nicht, zu lesen was sich darin befand und für mein Alter offiziell nicht als Lektüre vorgesehen war. Ich aß Wissen und es nährte mich ausgezeichnet! Wie Puzzleteile schwebten Informationen im Universum meines Geistes umher und wann immer ich es brauchte, verbanden sich die passenden Teile zu einem Gedanken oder einer Idee. In mir entstand nach und nach ein inneres Team von Beratern unterschiedlichen Alters, mit denen ich Konferenz halten konnte, wann immer ich wollte. Ich lernte, dass Wissen an keinem speziellen Platz verortet ist und mich nicht altershalber ausschließt. Ich erlebte Wissen als lebendige Energie, die überall vorhanden ist und immer dort greifbar wird, wo die Scheinwerfer des Bewusstseins es beleuchten. Wir Menschen leben meiner Erfahrung nach inmitten eines lebendigen Energiefeldes von Wissen. Wir können mit dem Atem hineingreifen und herausholen, was immer uns dient. Fragen können wir mit dem Ausatmen in das Wissensfeld hineingeben. Mit dem Einatmen kehren aus diesem Feld Impulse zurück ins Bewusstsein.

Mit zunehmendem Lernpensum in der Schule wurde es schwierig, die Energie aufzubringen, gleichzeitig eine gute Schülerin und eine folgsame Tochter zu sein. Manchmal weckte mein Vater mich und meine Schwester auch nachts, wenn er dachte, es sei an der Zeit, verbrauchte Buntstifte auszusortieren oder einem seiner Monologe zu lauschen. Solche Nächte kosteten Kraft. Eines Nachts, nach dem Sortieren mei-

ner Schulutensilien, lege ich mich zurück ins Bett. Da höre ich wieder meine innere Stimme:

„Atme tief!“

Während ich meine Atemzüge fließen lasse, taucht ein lichtdurchfluteter Sarkophag vor meinem inneren Auge auf. Ich lege mich hinein und höre, wie schwere Steinplatten langsam scharrend von rechts und links her die Öffnung zur Mitte hin verschließen. Hier drinnen, mitten im Licht, herrscht vollkommene Stille, überall: im Körper, in den Gedanken und in den Gefühlen. Ich schlafe ein. Am nächsten Morgen fühle ich mich so energiegeladen wie sonst nur nach einer ausgiebigen Müttel Schlaf. Von jener Nacht an wartete der Energiesarkophag abends auf mich, wann immer ich ihn brauchte. In jener Zeit wuchsen tiefe Wurzeln in mir für das Gefühl, dass in jeder Hinsicht gut für mich gesorgt ist.

Kettenkarussell der Gefühle

Die weitere Erfahrung mit meinem Vater lehrte mich, dass ich mit Hilfe meines Atems sogar verhindern kann, dass Angst und Panik sich zu sehr aufbauen, indem ich das Kinn leicht in Richtung Brustkorb schiebe und so mehr durch den Kehlkopf atme. Das bremst das Entstehen von Angst und Panik. Es ist wie mit einem Kettenkarussell: Gezielte Kehlkopfatmung bremst die Auswirkung von Vaters Wut-Wind, der mein Karussell zu drehen beginnt. Die Sessel stellen die einzelnen, möglichen Gefühle und Emotionen dar. Jeder Stuhl ist über eine Kette oben mit der Mitte des Karussells verankert. Ein still stehendes Karussell entspricht Ruhe und Neutralität.

Ich lerne, dass selbst dann, wenn sich das Karussell dreht, Ruhe und Neutralität noch da sind: oben in der Mitte des Karussells, in der die Ketten der Gefühlssessel fest verankert sind. Meine Gefühle und Emotionen bleiben stets damit verbunden. Ruhe ist immer das andere Ende und ich kann es nicht verlieren. Im Gegenteil: Selbst in der Angst kann ich noch die Anwesenheit der Ruhe spüren. Um wieder in die Ruhe zu

gelangen konzentriere ich mich lediglich oben auf die Mitte des Karussells und Sorge mit langen und tiefen Atemzügen dafür, dass das Karussell sich langsamer dreht und schließlich stehen bleibt. Dann kann ich die Ruhe wieder deutlich fühlen. Gefühle sind kurz ausgedrückt einfach Ruhe, die in Bewegung geraten ist. Jahrzehnte später, während meiner Arbeit als Therapeutin sollte sich dieser Gedanke abwandeln in den Gedanken: *Gefühle sind Liebe in Bewegung.*

Im Laufe der Jahre entstand in meinem Kopf eine innere Welt voller Möglichkeiten der Regeneration: Ein Strand, an dem ich mich nach besonders schlimmen Erlebnissen erholen konnte, eine Insel, auf der ich mich sicher vor der Welt fühlen durfte und viele Orte mehr. Ganz oft schwebte ich in meiner Freizeit einfach in meinem geistigen Universum und ruhte mich im Raum zwischen den Gedanken aus oder ich ging dort neue Gedanken fischen, fühlte mich wunderbar schwerelos und vollkommen geborgen. Irgendetwas sagte mir, dass alles gut ist, egal, was gerade nicht gut scheint.

Ein sicherer Ort für unangenehme Gefühle

„Ich gehe mir jetzt mal in Ruhe Sorgen machen, ohne mir damit im Weg zu stehen.“

Simone Burkert

Mein Vater liebte Ausflüge. Es zog ihn insbesondere zu Burgen und anderen historischen Gebäuden hin. Wir Kinder verbrachten unzählige Stunden auf dem Rücksitz. Für mich waren die langen Autofahrten eine stete Herausforderung, die alsbald aufkommende Übelkeit irgendwie auszubalancieren, bis wir endlich wieder zu Hause waren. Meine Mutter hantierte stets emsig auf dem Beifahrersitz mit Landkarten herum, um meinem Vater den Weg zu weisen. Sie faltete sie hin und her, kreuz und quer. „Könnte man doch die Landkarte so zusammenklappen, dass die Burg, die wir besuchen nur wenige Schritte von zuhause entfernt ist“, dachte ich oft verzweifelt.