

BETTINA WULFF

mit Heino Masemann

# Anders als gedacht

Wie ich lerne, was wirklich zählt



Der Sinn des Reisens besteht darin,  
die Vorstellungen mit der Wirklichkeit auszugleichen,  
und anstatt zu denken, wie die Dinge sein könnten,  
sie so zu sehen, wie sie sind.

*Samuel Johnson*

\*

Die Vorstellungen, die sich miteinander vertrugen,  
blieben übrig, die größte Zahl ging zugrunde –  
und geht zugrunde.

*Friedrich Nietzsche*  
*Fragmente, 1883/84*

# INHALT

BETTINA WULFF

Prolog 10

Familienglück 14

Reisen mit leichtem Gepäck 25

Perfekt sein 51

Weichenstellungen 59

Das hält ewig 76

Alles wird wieder gut 90

Tausendundeine Nacht 96

Wann wird es wirklich besser? 109

Mein Platz im Leben 124

Das passiert einem nicht zweimal – oder? 134

Es kocht innerlich 138

Anders als gedacht 151

So fühlt sich Glück an 156

Die Kraft der Liebe 162

Von guten Mächten 182

Epilog 188

HEINO MASEMANN

Ein Junge weint nicht 38

Aufs falsche Gleis gesetzt 70

Freundschaft 74

So gehört sich das 81

Auf den zweiten Blick 106

Das darf keiner erfahren 115

Nicht einfach weiter 122

Gelingt öfters 142

Was werden die anderen sagen? 146

Sehnsucht nach einer Hand, die uns hält 171

Das Beste kommt noch! 175

Alles neu 186



# UNSERE VORSTELLUNGEN:

1

## VERGANGENHEITSBEZOGEN

So war es, oder so habe ich es in Erinnerung.  
Sinnliche Bilder, einzelne Szenen, »Kino im Kopf«.  
Eine innerliche Imitation der realen Wahrnehmungen,  
die ich einstmals hatte.

2

## ZUKUNFTSBEZOGEN

Wenn ich etwas voraussehe, erwarte oder befürchte.  
Die Vorstellung, dass es für mich wichtig werden könnte, weil es  
richtig gut ist oder es sich vielleicht bedrohlich entwickelt.  
Ich male es mir in Gedanken aus.

Die Vorstellung ist eine sinnliche Erfahrung,  
die ich gedanklich durchspiele,  
wenn ich sie mir noch einmal oder erstmals vor Augen führe.  
Manchmal verändern sich dabei die Bilder.  
Zum Guten oder zum Schlechten.

## PROLOG

Einmal war ich mit meinem Sohn in einem Gartenlabyrinth. 2 Meter 50 – so hoch waren die Hecken in etwa, und man konnte nicht erkennen, welcher Weg der richtige war. Freudig sind wir losgelaufen und standen schon bald in der ersten Sackgasse. Also haben wir umgedreht und an der nächsten Weggabelung einen anderen Abzweig gewählt. Wir glaubten, dass dieser Weg ans Ziel führte. Aber wir täuschten uns erneut und mussten eine andere Richtung einschlagen. So ging es eine ganze Weile, bis wir endlich die Mitte des Labyrinths erreicht hatten. Dort stand ein kleiner Turm, von dem aus man die gesamte Anlage überblicken konnte.

Im Rückblick war es, von hier aus betrachtet, relativ einfach zu erkennen, welchen Weg man nehmen musste, um ans Ziel zu gelangen. Aber vorher sind wir ganz schön außer Atem gekommen, es gab einige Durststrecken zwischendurch. Und auch bange Momente für meinen Sohn, wenn wir miteinander überlegt haben, wie es nun weitergeht, und er merkte: Mama weiß es auch nicht.

So ist es irgendwie auch in der Mitte des Lebens ... Ich bin etwas erschöpft von der bisherigen Wegstrecke. Ich muss wieder zu Atem kommen, mich neu orientieren. Ich bleibe stehen, halte für



einen Moment inne und schaue zurück. Und ich frage mich: Wie bin ich an diesen Punkt gelangt?

Nach all den Erfahrungen, die ich bisher gemacht habe, wuchs in den vergangenen Jahren der Wunsch, sich noch einmal ganz neu mit grundsätzlichen Themen auseinanderzusetzen. Eine innere Stimme fragte: Was ist es, was bleibt? Auf was kann ich in den kommenden Jahren und (hoffentlich) Jahrzehnten bauen? Was kann wachsen? Was geht zu Ende? Und was von all dem, das ich erlebt habe, ist es wert, mit anderen geteilt zu werden – damit diese vielleicht den einen oder anderen Gedanken aufgreifen können?

Jahrelang hatte ich viele Bilder und Schablonen in meinem Kopf, wie das Leben »zu sein hat«. Wie es »richtig ist«. Von vielem musste ich mich letztlich verabschieden, um zu mir selbst zu kommen und zu erkennen, was wirklich zählt.

Obwohl meine Eltern mich als Kind nie laut zu Dingen gedrängt und mir viele Freiheiten gelassen haben, war mir seit dem Kindergarten klar, dass ich mit gutem Benehmen und Leistung irgendwie mehr gemocht und gelobt wurde, als wenn ich still und bockig allein in der Ecke mit Bauklötzen spielte. Die Sehnsucht, gemocht und geliebt zu werden, war groß. Und sie hat mich mein Leben lang geprägt.

Klar, geliebt zu werden, das ist ein angeborenes Bedürfnis. Als hilfloser Säugling und Kleinkind sichert uns die Zuneigung anderer schlicht das Überleben. Wir kommen erst einmal alle als sonnige, unbedarfte Wesen in diese Welt, bevor wir die ersten Erfahrungen in Sachen Angst und Schmerz machen und dann beginnen, diesen unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

In Sachen »aus dem Weg gehen« – später nennt man es wohl verdrängen – bin ich im Laufe der Jahre ziemlich gut geworden.

Bei allem, was ich bislang in meinem Leben erfahren durfte, dachte ich sehr lange, dass ich mit meiner Verdrängungstaktik das Ganze mehr oder weniger ziemlich gut im Griff hatte. Im Nachhinein muss ich sagen: Dies war ein Irrtum.

Das Leben ist laut und aufregend. Es gibt so viel zu entdecken! Du machst mit, schmeißt dich mittenrein und kannst auf diese Weise die leisen, manchmal mahnenden Stimmen in dir eine Zeit lang prima links liegen lassen. Bloß nicht zu viel beachten – die piksen-den Plagegeister in deinem Kopf. Immer schön weitermachen, die nächste Schablone ausfüllen. Irgendwann werden all die Gedanken, die mir sagen, dass es »besser wäre, wenn ...«, schon von alleine aufgeben und sich verkrümeln. So die Hoffnung. Doch das tun sie nicht. Sie bleiben, und – oh Schreck! – sie nisten sich dauerhaft ein und machen es sich im Laufe der Jahre immer bequemer. So lange, bis etwas wirklich Einschneidendes passiert.

Ja, es gab immer mal wieder Situationen in meinem Leben, in denen das mit dem Verdrängen nicht mehr funktionierte. Doch dann habe ich meistens doch noch irgendwie die Kurve bekommen und bin rechtzeitig wieder in gewohnte Muster eingeschert. Aber vor einigen Monaten war Schluss. Ich habe die Kurve nicht mehr bekommen und die Karre im wahrsten Sinne des Wortes gegen die Wand gefahren. Oder in meinem Fall das Auto an einen Baum. Ich wurde auf null zurückgeworfen – und war selbst daran schuld.

Nun ist die Zeit zum Innehalten und zum Reflektieren gekommen. Zeit zum Austausch mit anderen, Gleichgesinnten. Zeit, in meinem Leben aufzuräumen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Vielleicht denken Sie gerade – und was hat Heino Masemann mit all dem zu tun?

Er ist mein Seelsorger und Pastor, inzwischen ein guter Freund. Wir hatten die Idee, gemeinsam dieses Buch zu schreiben, weil wir beide Ähnliches erlebt haben. Und weil es gut ist, einen weiblichen und einen männlichen Blick auf manche Fragestellungen zu werfen.

Wir sind beide irgendwann an Grenzen gekommen, an denen uns klar wurde, dass es an der Zeit ist, einen Neuanfang zu wagen.

In diesem Buch möchten Heino Masemann und ich Sie mitnehmen auf eine innere Reise. Denn wir haben beide erfahren, wie vielschichtig und oftmals krisenhaft die Zeit sein kann, die wir als *Lebensmitte* bezeichnen. Und wie beglückend es ist, irgendwann zu spüren, wohin die eigene Reise wirklich gehen kann und dass sie noch lange nicht zu Ende ist. Vielleicht möchten Sie sich mit auf den Weg machen? »Es ist ganz anders als gedacht« – hat nicht jede und jeder von uns das schon einmal festgestellt?

*Bettina Wulff*

## FAMILIENGLÜCK

BETTINA WULFF            Glücklicherweise bin ich in eine Familie hineingeboren worden, die mir Halt gegeben hat, mir als Kind und Jugendliche Verlässlichkeit und Heimat bot. Meine Familie, das sind meine Eltern, mein älterer Bruder, liebe Tanten und Onkel, eine Cousine und viele Cousins. Ich denke vor allem an besondere Großmütter und eine starke Großtante zurück. Und viele süße Neffen sind auch schon dazugekommen.

Ich bin sehr dankbar für viele schöne Erinnerungen: besondere Momente mit meiner Mutter, meinem Vater und meinem Bruder, an die ich mich bis heute so klar erinnern kann, dass mir der Geruch von damals und die Geräusche genau im Gedächtnis geblieben sind: Meine Mutter backt Schmalzkuchen, und wir Kinder »verkaufen« sie in kleinen weißen Tütchen, mit Puderzucker bestäubt, aus dem Küchenfenster heraus an die Nachbarn. Mit einem Lächeln denke ich an den wunderbaren Duft, wenn die Kuchen aus dem Ofen kamen oder mittags nach der Schule mein Lieblingsessen auf dem Tisch stand. Ebenso nicht vergessen habe ich den Klang des kleinen Glöckchens, mit dem am Weihnachtsabend zur Bescherung geläutet wurde. Die Aufregung, die Lichter, der geschmückte Baum. All das sind wirklich gute Erinnerungen an glückliche Tage.

Ich freute mich, wenn wochentags mein Vater schon nachmittags nach Hause kam und wir etwas zusammen unternehmen konnten. Im Sommer ging es ins Freibad, oder wir fuhren eine Runde mit dem Fahrrad durch die Felder.

Und dann gab es das starke Gefühl der Geborgenheit: wenn uns meine Mutter liebevoll weckte und uns an einen gedeckten Frühstückstisch in der Küche rief. Ein warmer Tee, die fürsorgliche Ermahnung, zumindest ein kleines Stück Marmeladenbrot zu essen, bevor es mit einer gut gefüllten Brotdose in die Schule ging.

Im Teenie-Alter haben meine Eltern mir viele Freiheiten gegeben. Sie haben mir vertraut, dass ich selbst meine Grenzen erkenne, und mich so eigene Erfahrungen machen lassen. Im Nachhinein hätte ich ihnen vielleicht doch besser das eine oder andere erzählen und sie um ihren Rat fragen sollen. Das spüre ich, wenn mich heute mein eigener Teenagersohn wenigstens von Zeit zu Zeit an seiner Gedankenwelt teilhaben lässt. Dann schenkt er mir sein Vertrauen, und das freut mich als Mutter sehr. Und er lässt mich auf diese Weise manchmal auch noch einmal selbst in die spannende Zeit der Adoleszenz eintauchen. Eine Lebensphase, in der der Abgleich der eigenen Gefühle mit der Umwelt eine permanente Herausforderung darstellt.

Ich habe damals als Teenager vieles mit mir selbst ausgemacht. Einige unruhige Nächte hätte ich mir getrost ersparen können, wenn ich darauf vertraut hätte, dass meine Eltern, die natürlich auch mal jung gewesen sind, mir einen guten Rat hätten geben können. Auch wenn ich als Kind meistens sehr gerne und ausführlich am Abendbrottisch über die Dinge geredet habe, die mich tagsüber beschäftigt hatten – häufig zum Leidwesen der weiteren Familienmitglieder, die eher selten zu Wort kamen –, waren meine Hemmungen, mich meinen Eltern mit meinen

Themen anzuvertrauen, als Heranwachsende zu groß, als dass ich diese anzusprechen gewagt hätte.

Irgendwann hieß es für sie und mich loszulassen, als ich nach dem Abitur zu Hause auszog, nicht weit weg, gerade mal 25 Kilometer nach Hannover. Dennoch hat es mich immer wieder nach Burgwedel, ins elterliche Haus zurückgezogen. Ob zum Mittagessen am Sonntag, manchmal mitten in der Woche spontan, wenn ich mit einer kleinen Übernachtungstasche nach der Uni vorbeikam, oder zum »Tröstenlassen« bei Liebeskummer.

Die Studentin mit Fernweh, die es erst einmal zum Auslandssemester nach Amerika oder Asien zieht, um dann vielleicht gleich ganz dortzubleiben – nein, das war ich nicht. Ich wäre eingegangen vor Heimweh, oder vielmehr wohl vor lauter Sehnsucht nach den Menschen, die ich liebe.

Natürlich gibt es auch Themen, die schwierig sind mit den Eltern und dem Bruder. Über Gefühle wurde und wird in unserer Familie wenig gesprochen – zu groß ist vermutlich die Angst, auch mal zu viel vom eigenen Inneren zu zeigen, vielleicht Tränen laufen zu lassen oder wütend zu werden. Diese Art von Auseinandersetzung gibt es in meiner Familie nur sehr selten – dafür schwingt irgendwie vermutlich wohl der preußische Gedanke von Ratio und Disziplin in der Lebensgestaltung zu stark mit. Und dennoch wissen wir natürlich unausgesprochen um viele Gefühle des anderen.

## RESPEKT UND DANKBARKEIT

Nie würde ich behaupten, streng erzogen worden zu sein. Doch die Autorität meiner Eltern, vor allem meiner Mutter, war unangefochten und mir immer präsent.

Für manche Frauen ist deren Mutter so etwas wie die beste Freundin. Auf diesen Gedanken würde ich niemals kommen – es sind meine Eltern, nicht meine Freunde, zwei völlig unterschiedliche Beziehungsebenen.

Meine Mutter ist eine starke Frau, die mir als Kind Sicherheit gegeben hat. Mein Vater ein ruhiger, besonnener Mann. Er war für uns Kinder da, aber niemals hätte er sich mit uns, auf dem Teppich liegend, herumgerauft. Ich habe vor beiden sehr großen Respekt, auch dass sie es geschafft haben, all die Jahre zusammenzubleiben und Schwierigkeiten gemeinsam zu meistern. Und ich fühle Dankbarkeit, für alles, was sie mir vermittelt und vor allem auch mit mir ausgehalten haben.

Für meine Kinder sind die beiden neben uns als Eltern die wichtigsten Bezugspersonen. Mit Oma und Opa können sie andere Dinge tun und auch über andere Sachen reden als mit ihrer Mama oder ihrem Papa.

Bei mir musste im Alltag immer alles schnell gehen, vor allem in den letzten Jahren. Morgens sollten meine Kinder zügig aufstehen, sich anziehen und frühstücken. Nachmittags habe ich sie schnell zum Sport gebracht, dann auf dem Heimweg noch kurz eingekauft, um wenig später das Abendbrot auf den Tisch zu zaubern. Den Großen habe ich anschließend schnell noch Vokabeln abgefragt, dann mussten vorm Schlafengehen noch rasch die Zähne geputzt werden ...

Oma und Opa hingegen haben Zeit – zum Beispiel zum Entenfüttern am Teich, als die Jungs noch klein waren. Zeit, um mit ihnen auf den Spielplatz zu gehen oder sich ausgiebig mit den Neuigkeiten in der Spielzeugabteilung zu beschäftigen. Dass sie sich derart gelassen und liebevoll um meine Kinder gekümmert haben, als sie klein waren, hat mich mit tiefer Freude erfüllt. Ich finde es wunderbar zu beobachten, wie mein jüngerer Sohn in der Küche auf meinem alten Kinderherd mit meiner Mutter Pfannkuchen backt. Und ich mag es, meinem Vater zuzuschauen und zuzuhören, wenn er mit seinem jüngeren Enkel Mikado spielt und die beiden nebenbei die Fußballbundesliga durchdiskutieren. Neuerdings besucht mein großer Sohn nun seine Großeltern mit dem Motorrad, und kürzlich saß ich hinten auf dem Sozius. Dies sind wahre Glücksmomente. Das ist für mich Familie.

## SO SOLL ES WERDEN!

Ich hatte schon als Mädchen und junge Frau ein klares Bild, wie ein gutes Familienleben aussieht. Und ich wusste, wie ich selbst mein eigenes Familienleben gestalten wollte. Es kam letztlich alles anders als gedacht.

Mein erster Sohn ist ein absolutes Wunschkind. Aber nach knapp einem Jahr ging die Beziehung in die Brüche, und ich zog mit meinem kleinen Sohn aus der gemeinsamen Wohnung aus. Der Schmerz und die Enttäuschung über das Scheitern waren groß. Aber auch nach der Trennung von meinem damaligen Partner war ich weiterhin fest entschlossen, das Vater-Mutter-Kinder-Modell zu verwirklichen, von dem ich immer geträumt hatte. Da gab es einen starken Anspruch an mich selbst, ein positiv besetztes Familienbild. Ein Bild, dem ich gerecht werden wollte; ein



Stück weit vielleicht auch, um meine Eltern nicht zu enttäuschen. Allein leben mit Kind, dieses Lebensmodell konnte ich mir nur als eine Art Übergangsphase vorstellen, so lange bis ich eine neue, feste Beziehung gefunden hatte.

Ich hatte damals den sehnlichsten Wunsch, einen Menschen kennenzulernen, in den ich mich noch einmal tief und innig verlieben würde. Einen, der mit mir geht, sein Leben ohne Wenn und Aber mit mir teilt.

Dann habe ich mich tatsächlich schon bald neu verliebt, in Christian. Mit Haut und Haaren habe ich mich auf die Beziehung eingelassen, mit all den gravierenden Veränderungen, die sich daraus für mein Leben ergaben. Und ich habe natürlich auch an meinem inneren Familienbild weitergefeilt. Gemeinsam mit Christian habe ich einen wunderbaren zweiten Sohn bekommen und als die damals vielleicht »bekannteste Patchworkfamilie Deutschlands« versucht, Verbundenheit und Stärke zu leben.

Dieses Lebensmodell hat eine Weile getragen. Bis sich irgendwann meine eigenen Ansprüche an die Beziehung nicht mehr mit der Realität gedeckt haben.

Mein Traum von der idealen Familie ist ein zweites und später sogar noch ein drittes Mal gescheitert. Das zu erleben, war unbeschreiblich bitter, vor allem erkennen zu müssen, dass ich eine Entscheidung treffen muss, die Konsequenzen für alle anderen Familienmitglieder hat. Und bei der letzten Trennung konnte auch noch vermeintlich ganz Deutschland dabei zusehen, überwiegend durch die Boulevardbrille beurteilt.

Mittlerweile weiß ich: Nur wenn ich mich selbst so annehme, wie ich wirklich bin, können sich eine gute Beziehung und Familienbande entwickeln. Eine Beziehung, durchaus mit einem kalkulierbaren Druck von außen – aber ohne meinen eigenen, bislang

immer zu hohen Anspruch, in allem perfekt sein zu müssen. Denn der doppelte Druck wäre kaum auszuhalten, jedenfalls nicht auf Dauer. Beziehungen dürfen und müssen sich sogar verändern, damit sie gelingen. Partner sollten aneinander wachsen, ohne einen Schein nach außen wahren zu müssen.

Für mich ist heute klar: Wenn jemand in der Familie mehr Raum für sich selbst braucht, dann bekommt er ihn. Wenn jemand größerer Geborgenheit und Nähe bedarf, dann versuche ich sie zu geben.

## SICH SELBST NICHT AUS DEN AUGEN VERLIEREN

Ein längeres Verharren in einer komplexen, eher schwierigen Beziehungssituation funktioniert nicht, weder nach außen noch nach innen. Eine Weile lang kann so etwas gut gehen. Dann steigt der Druck, zwangsläufig. Und irgendwann ist es nicht mehr zum Aushalten.

Beziehungen müssen »atmen«, damit sie Bestand haben können, diese Erfahrung durchlebe ich gerade und beginne Schritt für Schritt darauf zu vertrauen. Es gibt eben nicht nur »den einen, idealen Weg«, auch nicht »die ideale Patchworkfamilie«. An Konventionen und Bildern festzuhalten, mag für die einen gut sein, weil es Sicherheit gibt. Für mich braucht es mehr.

Es liegt in unserer Hand, als Eltern, Ehe- oder Lebenspartner der Familie eine Form zu geben.

Eine perfekte Familie gibt es nicht – aber ein Familienglück, das unseren unterschiedlichen Lebensphasen gerecht wird, das gibt es.

Bei allem Mühen um die Gemeinschaft mit anderen darf man sich selbst nie aus den Augen verlieren. Auch das habe ich

mühsam gelernt. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass ich als Mutter nur wirklich offen für meine Kinder sein kann, wenn ich auch darauf achte, mir selbst genug Raum zu geben. Es ist wichtig, mir einen inneren Freiraum zu bewahren, in dem ich diejenige sein kann, die ich wirklich bin, mit all meinen Fähigkeiten und Schwächen. Wenn ich manchmal einfach das machen kann, was allein mir guttut – ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn ich mir Zeit nehme, um meine Freundinnen zu treffen, Sport zu machen, zu gärtnern, spazieren zu gehen. Und wenn ich im Team an beruflichen Projekten arbeite, die ich spannend finde und deren Umsetzung mir Freude bereitet. Erst dann, wenn ich all dies im Blick behalte und mich auch um mich selbst und meine Seele kümmerge, bin ich innerlich ausgeglichen.

Nur wer lernt, in sich selbst zu ruhen, kann anderen etwas geben, seinen Kindern und seiner Familie aufgeschlossen gegenüberstehen, dem Partner ein echtes Gegenüber sein.

Bei mir hat es sehr lange gebraucht, bis ich das erkannt und wirklich begonnen habe es zu verinnerlichen. Es war ein schwieriger Prozess mit mutigeren und anderen, eher ängstlichen Tagen und Nächten. An guten Tagen wache ich morgens mit einer klaren, bewussten Verbindung zu mir selbst und meinen Gefühlen auf. Dann wieder fliehe ich vor meinen Ängsten frühmorgens aus dem Bett, um den Zweifeln, die sich nachts breitgemacht haben, nicht weiter Raum zu geben, weil ich auf dem neu gewählten Weg Kurs halten möchte.

Ich lerne Zentimeter für Zentimeter, mein äußeres Tun und Verhalten mit meiner Seelenlage übereinzubekommen. Das erfordert echte Übung und ist häufig ziemlich anstrengend. Doch letztlich kommt meine Seele so langsam in eine Ausgeglichenheit, die ich früher nie für möglich gehalten hätte – Tendenz steigend.

Psychologisch betrachtet versuche ich wohl seit einiger Zeit meine »inneren Kinder« anzuschauen und auch mit den Quälgeistern unter ihnen mindestens einen Waffenstillstand auszuhandeln. Nun bin ich weiß Gott keine Expertin auf diesem Gebiet, aber mir hilft das Bild, dass es in mir unterschiedliche »Kinder« oder »Wächter« gibt, ungemein. Einige davon sind seit vielen Jahren zu ziemlich penetranten Mitbewohnern geworden. Stefanie Stahl schreibt in ihrem Bestseller *Das Kind in dir muss Heimat finden* über dieses Thema – und der Erfolg des Buches zeigt, wie viele Menschen sich damit beschäftigen.

Mit der Vorstellung, sich der Handlungsmuster bewusst zu werden und sie mir nach und nach anzusehen, beginne ich mein Seelenleben zu »sortieren«. Harmloses Beispiel: Als kleines Mädchen war ich stolz, bei gemeinsamen Abendessen mit Freunden meiner Eltern schon früh mit am »Erwachsenentisch« sitzen zu dürfen, einfach weil ich mich gut benehmen konnte. Ein innerer Wächter in mir sagte: »Benimm dich so, dass die Erwachsenen dich loben, dann mögen sie dich. Tust du das nicht, sind sie enttäuscht von dir und schicken dich weg.« Also saß Klein-Bettina still bei Gesprächen dabei, die sie überhaupt nicht verstand, und aß Dinge, die sie eigentlich fürchterlich fand – ich denke nur an Honigmelone mit Schinken oder Datteln im Speckmantel. Brrr, allein beim Gedanken daran bekam ich die letzten Jahrzehnte meist ein Würgegefühl, will sagen Brechreiz. Dabei würde mir vielleicht beides heute durchaus schmecken, ich habe mir fest vorgenommen, es demnächst auszuprobieren.

Heute weiß ich um den Mechanismus, der mich damals dazu gebracht hat, brav dabeizusitzen und zu tun, was man anscheinend von mir erwartete. Ich kenne die Angst, vielleicht doch wieder von der Tischgemeinschaft ausgeschlossen zu werden – und dann damit nicht umgehen zu können. Irgendwann hätte ich

damals dem inneren Wächter deutlich sagen müssen, dass er verschwinden kann. Weil ich mir traue zu sagen, dass ich eigentlich auch lieber mit den anderen Kindern gemeinsam am Tisch Pommes und Würstchen essen will. Ob das Erwachsene nun besser oder schlechter finden.

Ich habe in letzter Zeit gelernt, mir auch die ganz unbequemen inneren Nörgler anzusehen. Diejenigen, die vermeintlich seit Jahren ganz genau wissen, dass es »sicherer« für mich wäre, sie weiterregieren zu lassen, anstatt sie freundlich, aber mit Nachdruck auf die Reservebank zu verweisen. Idealerweise sollte ich wohl irgendwann auch ein gnädiges Annehmen der anstrengendsten Kandidaten zulassen. Indem ich mit einem liebevollen Blick erkenne, warum sie jahrelang mehr oder weniger vehement das innere Zepter behalten wollten. Aber das ist dann die Kür, momentan arbeite ich am Pflichtprogramm – und ohne professionelle Begleitung und Beratung würde ich diesen Weg wahrscheinlich nicht so beharrlich weitergehen.

## EIGENE VERHALTENSMUSTER ERKENNEN

Indem ich endlich zulasse, mir meine inneren Strukturen ehrlich anzuschauen, werden Verhaltensmuster sichtbar, die mich bislang oft daran gehindert haben, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es hat gedauert, bis ich dazu bereit war, mich damit auseinanderzusetzen und meine Angst zu überwinden. Eine unbestimmte Angst, die mich davon abhält, genau hinzusehen. Die Angst, etwas Falsches zu tun. Angst, am Ende nicht gemocht oder geliebt zu werden.

Die ersten Schritte sind getan – gewachsen aus der schmerzhaften Erkenntnis, dass der Kampf, meine inneren Antreiber und Wächter loszuwerden, nicht zu gewinnen ist. Und dies kann auch gar nicht das Ziel sein. Die inneren Stimmen sind und bleiben da. Und für manche Erlebnisse und Phasen im Leben sind sie durchaus recht hilfreich. Was es braucht, ist eine gute Art, mit unseren Emotionen oder Erlebnissen umzugehen.

Der Mensch ist ein Superverdränger – das hat in der Vergangenheit ganze Generationen irgendwie überleben lassen und geholfen, um über schlimmste Erlebnisse hinwegzukommen.

So sehr ich es auch lange Zeit versucht habe, mich von meinen inneren Antreibern frei zu machen – es ist mir nicht gelungen. Umso dankbarer bin ich jetzt dafür, mich mit ihnen konstruktiv auseinandersetzen zu können und daran zu wachsen – in meinem eigenen Tempo. Es wird alles Zeit brauchen. Viel Zeit. Und die nehme ich mir.

Vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich? Das Gute an der Sache ist ja – wir können jeden Tag damit beginnen, etwas anders zu machen, egal wie alt wir sind. Trauen Sie sich!

## REISEN MIT LEICHTEM GEPÄCK

BETTINA WULFF      »Leichtes Gepäck«. So heißt ein Lied der Band Silbermond. Der Song beschreibt auf wunderbare Weise, dass es sich lohnt, ab und an eine Bestandsaufnahme zu machen. Die Dinge zu prüfen, mit denen ich mich in meinem Leben umgebe. Zu schauen, was notwendig ist und was nicht. Und vor allem, was uns daran hindert, uns von manchem Ballast zu befreien.

Teilweise ist der Text recht radikal formuliert, wenn es zum Beispiel heißt, dass einem plötzlich auffällt, dass man 99 % von allem, mit dem man sich umgibt, eigentlich nicht braucht. Der Refrain »Es reist sich besser mit leichtem Gepäck« ist jedenfalls ein toller Aufhänger für eine regelmäßige Inventur des eigenen Alltags.

Wenn Sie auf Ihr bisheriges Leben zurücksehen, als welchen Typ Mensch würden Sie sich selbst beschreiben? Sind Sie eher »Sammler« und »Bewahrer« oder »Sortierer« und »Loslasser«?

Jemand, der sich schwer von den Dingen trennen kann, die er einmal als Teil seines Lebens begriffen hat? Oder einer, der sich mit leichter Hand von seinem Besitz verabschieden kann, ohne es später zu bereuen? Sicherlich kennen Sie gute Beispiele für das eine und das andere.

## AUFRÄUMEN

Seit Jugendzeiten versuche ich, mit möglichst wenig Besitz durchs Leben zu gehen. Das glauben Sie nicht? Ja, so denken viele, die mich nicht gut kennen. Die Medien haben über viele Jahre ein bestimmtes Bild von mir vermittelt – sicherlich habe ich mit meinem Verhalten auch dazu beigetragen. Aber es ist Zeit, auch mit diesem Bild aufzuräumen. Und nicht nur das. Aufräumen, das ist das entscheidende Wort: Immer wieder nehme ich das eine oder andere in die Hand und überlege, ob ich es wirklich brauche – Kleidungsstücke, Dekogedöns und andere Einrichtungsgegenstände ... Dann überlege ich: Liegt es mir wirklich am Herzen, oder dient das Teil letztlich nur als weiterer Staubfänger in der Wohnung? Anschließend treffe ich eine Entscheidung. In vielen Fällen führt dies dazu, dass ich mich von etwas trenne. Dann verschenke ich das eine oder andere, spende es für einen guten Zweck oder verkaufe es. Der Abschied fällt manches Mal dann doch schwer – in anderen Fällen ist es leicht. Besitz kann auch belastend sein. Denn Besitz, der sich ansammelt, muss auch von mir verwaltet, in Ordnung gehalten und immer wieder neu sortiert werden.

So manches Mal hat sich früher mein Drang zu striktem Aufräumen und Sortieren auch auf die Besitztümer meiner Familie ausgedehnt – meine Kinder können ein Lied davon singen und wachen seitdem penibel über ihre Schätze in den Kinderzimmern. Wissend, dass mein Verhalten von Zeit zu Zeit übergriffig war, konzentriere ich mich mittlerweile auf die regelmäßige Prüfung meiner eigenen Habseligkeiten. Getreu dem Motto »Jeder ordne sein eigenes Leben ...«.

Die für mich wirklich wichtigen Dinge, von denen ich mich auf keinen Fall trennen möchte, versuche ich in einem alten Koffer



meines Vaters und einer Holzkommode mit drei großen Schubladen zu bündeln. In dem schon recht lädierten Koffer schlummern die Bücher, die für mich als Teenager am wichtigsten waren. Von *Also sprach Zarathustra* bis zu Astrid Lindgrens Buch *Kerstin und ich*. Außerdem lagern in der Kommode meine Poesiealben, viele Tagebücher und erste Liebesbriefe. Spätestens vor einem Umzug (bisher waren es 15) schaue ich mir alles noch einmal gründlich an. Dann sitze ich vor diesem Koffer, nehme Stück für Stück in die Hand und lasse dabei die Lebensphasen und Gefühle Revue passieren. Dabei frage ich mich, ob das eine oder andere wirklich für mein jetziges Leben unabdingbar wichtig ist. Oder ob die lebendige Erinnerung vielleicht auch ohne einen äußeren Aufhänger in mir weiterschwingt. Bisher gab es da allerdings nichts weiter zu reduzieren. Und ich weiß: Wenn ich aus dem Koffer etwas weggebe, würde mir tatsächlich etwas fehlen.

Mit den drei Schubladen der Kommode ist es anders. Hier gibt es etwas mehr Dynamik: Regelmäßig kommt etwas Neues hinzu. Und ab und an müssen auch Dinge, die schon länger Platz gefunden haben, anderen weichen. Wenn ich den Inhalt der Schubladen auf dem Boden vor mir ausbreite, gibt es drei Kategorien von »Erinnerungsmaterial«: zum einen viele, sehr viele Fotos, mehr oder weniger geordnet – Bilder aus meiner Kindergartenzeit, Schnappschüsse, die mich als Teenager, Studentin oder stolze Mutter zeigen. Fotos von Freundinnen und Freunden und anderen Menschen, die mir auf meinem bisherigen Weg wichtig geworden sind. Und natürlich auch zahlreiche Bilder von Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen: als Partnerin und Ehefrau des niedersächsischen Ministerpräsidenten und späteren Bundespräsidenten Christian Wulff. Fotos mit gewählten und gekrönten Staatsoberhäuptern, wunderschönen Kronprinzessinnen und anderen Persönlichkeiten aus vielen Ländern der Erde.

Aufnahmen mit Papst Benedikt, Bill Gates, Michelle Obama, Angela Merkel, Bono oder Dirk Nowitzki. Bilder mit Kindern und Jugendlichen des Kinderzirkus Sankt Petersburg im Garten vom Schloss Bellevue und manches mehr.

Im krassen Gegensatz dazu stehen die Bilder von Obdachlosen, die in einer christlichen Einrichtung in Sao Paulo Unterschlupf gefunden haben. Wir haben sie dort besucht, und die Eindrücke haben mich lange beschäftigt. Aufgehoben habe ich auch die Bilder junger Mütter mit ihren Babys, die in einer neu erbauten Klinik auf uns warteten. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass die Klinik damals eigentlich noch gar nicht fertiggestellt war. Deshalb wurden uns lediglich der Empfang und die Entbindungsstation »vorgeführt«, samt einer gerade entbindenden Mutter – was mir sehr unangenehm war.

Dann habe ich Bilder beeindruckender Menschen in der Hand, die während eines Besuchs in einem Altenheim in Istanbul entstanden sind. Als Nächstes Aufnahmen fröhlich klatschender Marktfrauen beim Rundgang über einen Basar in Antalya. Und ein gemeinsames Foto mit Hayrünnisa Gül, der Frau des damaligen türkischen Staatspräsidenten.

Während ich die Bilder betrachte, kommen viele Erinnerungen hoch. Was habe ich damals gefühlt, gedacht, gemacht? Die Bilder zeigen, wie viele großartige und ganz unterschiedliche Menschen ich bisher in meinem Leben kennenlernen durfte. Und ich rede nicht nur von Prominenten. Nein, es waren oft die »einfachen Leute«, die mit ihrer Art, das Leben zu gestalten, einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen haben.

Vieles, was ich erleben durfte, lässt mich dankbar, staunend, ehrfürchtig und demütig zurück. Anderes macht mich traurig, weil ich spüre, wie begrenzt die konkreten Möglichkeiten der Unterstützung letztlich sind. Wie gerne hätte ich der evange-

lischen Ordensschwester in Sao Paulo mit Mitteln aus Deutschland geholfen. Wie viele tolle Projekte für Jugendliche – vom kostenlosen Mittagstisch über die Beratung für Schulabbrecher bis zur Initiative »Leselernhelfer« – durfte ich kennenlernen und hatte dann die hilfreose Erkenntnis, dass meine Besuche keine nachhaltige Unterstützung bringen konnten.

## SCHÄTZE

In der zweiten Schublade liegen Baby-Fotobücher meiner Kinder, daneben erste Strampelanzüge, Tauf-Urkunden, Bilder der Einschulungen und Erinnerungen an die Konfirmationsfeier meines älteren Sohnes. Das alles sind für mich ganz besondere Schätze.

Wenn ich sie betrachte, fühle ich mich in die Zeiten zurückversetzt, als das Erleben ganz unmittelbar war. Dann denke ich wieder an die beiden Schwangerschaften und die Geburten meiner Kinder. Wie beschwerlich manches war, die Schmerzen während der Wehen und der Geburt. Dann der Moment, als ich mein Kind das erste Mal in die Arme nehmen konnte – das sind mit die wunderbarsten Momente meines Lebens. Kinder zu bekommen und sie in ihrem Wachsen zu begleiten, ist ein Geschenk.

Ich komme ins Schwärmen bei der Betrachtung der Erinnerungen – aber ich will Ihnen verraten, was sonst noch alles in meiner Kommode zu finden ist.

Schublade drei beinhaltet »formale« Geschichten: Verträge und andere wichtige Unterlagen, meine Patientenverfügung, Versicherungspolice, auch abgelegte Rechnungen, Steuererklärungen ... Bei Betrachtung dieser Unterlagen denke ich an die vielen Spuren, die ein Leben hinterlässt, weil vieles einer korrekten Form

bedarf. Emotional interessiert mich der Inhalt von Schublade drei recht wenig – aber natürlich kümmere ich mich darum mit angemessenem Pflichtbewusstsein.

Passt ein Leben in einen Koffer und die drei Schubladen einer Kommode? Natürlich nicht. Aber die wesentlichen Dinge, die es aufzuheben gilt, passen für mich hingegen schon hinein.

Klar, es gibt bei mir zu Hause auch vieles mehr. Alles, was in einen Haushalt gehört, ein Schrank voller Kleidung und Schuhe. Schöne Dinge. Modische Sachen. Aber das ist mir, wie gesagt, nicht mehr besonders wichtig. Und vor jedem Kauf überlege ich ganz bewusst, ob ich diese Hose oder jenen Pulli wirklich brauche. Weniger ist mehr, denn auch hier gilt: Je mehr man besitzt, desto komplexer wird das Leben. Und außerdem kann ich schlecht mit meinen Kindern über unsere CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke und überlegtes Bestellen im Netz diskutieren, wenn ich mich selbst nicht entsprechend besonnen verhalte ...

## DAS RICHTIGE ÄUSSERE

Als ich an der Seite meines damaligen Mannes Christian plötzlich im Rampenlicht stand, haben mich die Aufmerksamkeit und das öffentliche Interesse an meinem Erscheinungsbild und meiner Garderobe zunächst absolut befremdet und überfordert. Auf was da alles geachtet wurde! Und die Bewertung meines Aussehens durch die Medien war manchmal einfach zum Schmunzeln. Da wurde zum Beispiel die Frage gestellt: »Sitzt ihr Pferdeschwanz zu jugendlich hoch oder zu bieder nach unten?« Oft blieb mir das Lachen über derart absurde Fragen aber auch im Halse stecken. Meistens war ich über all die äußerlichen Bewertungen eigentlich eher sprachlos.

Allen recht machen konnte ich es ohnehin nicht, das wurde mir nach den ersten öffentlichen Auftritten und deren medialer Resonanz schnell klar. Aber ich habe immer versucht, mit meiner Kleidung meinem Gegenüber und dem Anlass entsprechend Respekt und Achtung zu zollen.

Bei einem Staatsbankett braucht es den richtigen Auftritt, es gibt bestimmte Erwartungen als Gast oder Gastgeberin zu erfüllen. Dabei geht es um Respekt, die Achtung fremder Kulturen und Traditionen. Ich habe immer versucht, das bei der Wahl meiner Garderobe im Blick zu haben.

Heute sehe ich in dieser Hinsicht einiges gelassener. Denn es geht um viel mehr als das »richtige« Äußere.

Eine innere Haltung und die Beantwortung der Sinnfrage sind viel entscheidender.

Was nützen das beste Aussehen und die schönsten Kleider, wenn ich dabei gute Miene zum bösen Spiel machen muss? Wenn ich mir vorkomme, als wäre ich im falschen Film, und spüre, dass die Werte, die mir persönlich wichtig sind, in der jeweiligen Situation keine Rolle zu spielen scheinen?

Mein formales Gepäck reduziere ich jedenfalls seit einiger Zeit wirklich regelmäßig und halte es überschaubar.

Dem »inneren Gepäck«, Erfahrungen und Erlebnissen, habe ich jahrelang zu wenig Beachtung geschenkt. Es blieb irgendwie keine Zeit dafür – oder ich nahm sie mir nicht. Stattdessen wurde einfach immer noch eine Schicht obendrauf gelegt. Bevor mir klar wurde, wie ich das eine oder andere innerlich einzusortieren hatte, kam bereits das Nächste. Im Handeln blieb wenig Zeit zur Reflexion.

Über einen indianischen Stammeshäuptling wird folgende Begebenheit erzählt: Nach seinen ersten Flugreisen legte er sich, nachdem er die Gangway hinuntergegangen war, dort auf den Boden und verharnte eine Weile. Als ihn Journalisten nach dem

Grund für sein Verhalten fragten, meinte er: Ich musste darauf warten, bis auch meine Seele angekommen war, die Reise ging so schnell.

Ja, es ist wichtig, dass unsere Seele mitkommt. Jetzt, in der Mitte des Lebens, konnte ich mich nicht länger darum herumdrücken und habe innegehalten und mir die Zeit genommen, wirklich bei mir selbst anzukommen.

Kennen Sie das auch? Nach außen sieht alles so rund und richtig aus – zum Beispiel das Bild einer gesunden, glücklichen Familie. Die wirtschaftlichen Verhältnisse sind abgesichert, die Teilnahme an illustren gesellschaftlichen Anlässen gehört dazu. Man lebt in einem tollen Haus mit schönem Garten. Ein interessanter Bekanntenkreis lässt sich von Zeit zu Zeit blicken. Die Gespräche mit Freunden sind anregend. Das Leben scheint perfekt.

Aber irgendwie will sich das innere Glück einfach nicht einstellen. Irgendetwas in einem nagt. Zunehmend stellen sich bohrende Fragen ein: Ist dies wirklich das Leben, das ich leben will? Macht es Sinn, so zu handeln – und macht es mich glücklich?

Lange habe ich versucht, diese innere Stimme zu verdrängen. Bis zu einem gewissen Punkt ist mir dies sicherlich auch gelungen. Es sah oft wirklich so aus, als wäre das Glück meines Lebens echt. Und dann ist alles in sich zusammengefallen.

Ein fürchterlicher Verkehrsunfall mit Alkohol im Blut hat mich aus der Bahn geworfen. Spätestens nach diesem einschneidenden Ereignis konnte ich mich nicht mehr weiter von der Konfrontation mit mir selber ablenken.

## »HANDGEPÄCKLER DES LEBENS«

Als Heino Masemann und ich vor sechs Jahren zum ersten Mal bei ihm zu Hause zum Kochen verabredet waren, habe ich mich vorher gefragt, zu welchem Typus Mann er wohl gehört. Klar, er war mein Gemeindepfarrer, ein guter Prediger und Seelsorger. Aber ich war neugierig zu sehen, wie er lebt. Gehörte er eher zu den Sammlern oder den Sortierern? Seine Wohnung bestach jedenfalls auf den ersten Blick durch reduzierte, wohlbedachte Möblierung und klare Strukturen bis ins Bücherregal. Alles war nach Schriftstellern und Genres sortiert, schnell auffindbar. Ich war beeindruckt und spürte, dass mir die Klarheit auch im Miteinander guttat.

Natürlich kann man niemanden in eine Schublade einsortieren. Aber wir stellten auf jeden Fall ziemlich schnell fest, dass wir beide wohl zu den »Handgepäcklern des Lebens« gehören.

Wo sich unsere Wege zum ersten Mal gekreuzt haben? Das war so: Heino hatte uns als Familie im Sommer 2012 mehrmals zu einem seiner Gottesdienste in den Expowal in Hannover eingeladen. Und wir waren neugierig auf diese andere Art, Kirche zu erfahren, vom Glauben zu hören.

Die unkonventionelle Form des Gottesdienstes mit einem »Warm up« in Gestalt von Gymnastik und einem Witz zur Einstimmung erschien mir damals dann doch etwas zu frei – aber gut, ich habe verhalten mitgemacht, als ich sah, dass alle anderen Gäste mit Begeisterung dabei waren. Und nach 20 Minuten Gottesdienst war ich ziemlich »geflasht«, wie meine Kinder sagen würden. Dieser Gottesdienst war jedenfalls alles andere als langatmig, vielmehr eine inhaltsreiche Kombination vieler Elemente. Neben einer intensiven Auseinandersetzung mit einem Thema – es ging damals

um das Thema »Leidenschaftlich leben trotz aller schweren Momente« – war es eine offene Begegnung mit Menschen, die sich einander im Suchen nach Sinn und Glauben verbunden fühlen. Kirche erlebte ich hier als eine schöne, lebensnahe Organisation. Von der Kinderbetreuung über Frühstück und Mittagessen gab es viele Angebote. Während des Gottesdienstes brauchte sich deshalb niemand parallel Gedanken darüber zu machen, dass die Kinder vielleicht andere Besucher mit ihrer Lebendigkeit stören könnten oder was es später zu Hause zu essen geben sollte.

Im Anschluss an den Gottesdienstbesuch bezog Heino uns damals gleich ins Gespräch mit weiteren Gästen ein. Plötzlich merkte ich, wie lange ich mich schon nicht mehr mit anderen Gottesdienstbesuchern über den Predigttext oder die Lieder, die wir gemeinsam sangen, ausgetauscht hatte. Ein tiefes, lebendiges Glücksgefühl überkam mich.

Ich stand im Foyer des Expowals – ziemlich beeindruckt und im Herzen berührt. Eine alte Sehnsucht war in mir wach geworden. Es tat gut, über meinen Glauben reden zu können. Und ich erinnerte mich wieder daran, welchen Impuls es in meinem Leben gegeben hatte, um überhaupt die »Kurve zu Gott« zu bekommen. Und dann erzählte Heino – ganz Menschenfänger im Dienste des Nächsten – vom »Notruf Mirjam«. Einem Hilfsangebot für Mädchen und Frauen, die ungewollt schwanger werden oder in anderen schwierigen Situationen unkomplizierte Hilfe und ein offenes Ohr brauchen. Betrieben wird der Notruf vom Landesverein der Inneren Mission Hannover, dessen Geschäftsführer Heino Masemann seit vielen Jahren ist. Ehrenamtlich engagierte Frauen betreuen das Notruftelefon an 365 Tagen rund um die Uhr, ein Angebot für die Regionen Hannover, Bremen, Weser-Ems und Göttingen. Zu dem Hilfsangebot gehört auch das sogenannte Babykörbchen am Friederikenstift in Hannover. Ein Ort, an dem



Mütter anonym ihre Säuglinge ablegen können, in der Gewissheit, dass sie liebevoll versorgt und später an Adoptiveltern vermittelt werden.

Jedes Baby ist ein geschenktes Leben. Wir alle wissen um fürchterliche Geschichten von heimlich entbundenen und irgendwo zum Sterben abgelegten Säuglingen.

Das Engagement für Rat suchende Frauen und Mütter hat mich sehr berührt, ich wollte mehr darüber wissen. Nach einem ersten Treffen mit der Koordinatorin des Notrufs fragte Heino Masemann mich dann eher nebenbei, ob ich mich denn nicht auch engagieren möchte. Na klar, ich fand die Idee großartig und sagte zu. Zwei Monate später absolvierte ich nach einer Schulung dann meinen ersten Notrufdienst. Das war aufregend und beglückend!

In den vergangenen Jahren haben wir mit dem Team Hunderte Mädchen und Frauen am Telefon beraten und mit ihnen gemeinsam nach passenden Lösungen für ihre Situation gesucht. Sie einfach erst einmal Luft holen lassen, um für sich selbst wieder klarer sehen zu können. Und viele Ratsuchende haben wir an andere gute Einrichtungen und Beratungsstellen weitervermittelt.

Heino Masemann und ich hatten ähnliche Gedanken über das Leben, das merkten wir schnell. Es tat gut, miteinander zu reden. So sind wir zu Freunden geworden.

## KÜCHENGESPRÄCHE

Irgendwann steckten wir auch in einer ähnlichen Lebenssituation. Beide hatten wir uns von unseren Ehepartnern getrennt und versuchten nun, unseren inneren Kompass neu auszurichten. So unterschiedlich unsere Lebenswege bis dato gewesen waren, jetzt standen wir vor ganz ähnlichen Fragen. Langjährige Partner-

schaften waren zerbrochen, wir hatten vieles schmerzvoll aufgegeben. Aber wir waren uns beide darüber im Klaren, dass wir so wie bisher nicht hätten weitermachen können.

Heino Masemann stand als Pastor, Seelsorger, Ehemann und Familienvater im Licht der Öffentlichkeit. Die Trennung war seine private Entscheidung. Aber sie wurde natürlich auch bei ihm von Außenstehenden kritisch beurteilt. Und auch ich war ins Trudeln geraten. Innerhalb weniger Wochen hatte sich mein Leben komplett verändert. Ich lebte in unterschiedlichen Rollen: als PR-Fachfrau auf Jobsuche, als Mutter und als ehemalige Gattin des Ex-Bundespräsidenten. Was ich sagte, und auch das, was ich nicht erwähnte, das, was ich tat oder unterließ, alles wurde – so schien es mir – ganz intensiv beobachtet. Einige schienen zu wissen, wie ich es hätte besser machen können. Andere schütteten Hohn und Häme über mir aus. Und es gab Momente, in denen ich regelrecht verzweifelt darüber war. Aber nun gab es auch kein Zurück. Zuweilen erschien mir die Lage nahezu aussichtslos.

In der Lebenskrise stellt sich immer wieder die Sinnfrage. Wut und Enttäuschung über verpasste Chancen wechseln sich mit dem Gefühl ab, dass es vielleicht doch noch einen Ausweg geben könnte. Die ewige Frage: Warum passiert das mir – und warum gerade jetzt? Und der Zweifel, ob es da wirklich einen gibt, oben im Himmel und hier auf Erden. Gott, der an uns denkt, der an uns glaubt und uns in den Krisenzeiten des Lebens unter die Arme greift.

Der Glaube verbindet Heino Masemann und mich als Suchende. Und der Zweifel gehört auch immer wieder mit dazu. Er meldet sich, manchmal zaghaft und bei anderen Gelegenheiten richtig penetrant. Flüstert einem ins Ohr: »Das kannst du doch nicht ernsthaft glauben. So ist es nicht ... Du wirst scheitern. Und du bist dabei ganz allein ...«

Heino und ich trafen uns in dieser Zeit öfters, um gemeinsam zu kochen. Das war einerseits entspannend und andererseits eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen. Während wir in der Küche standen, Gemüse schnibbelten und Soßen vorbereiteten, erzählten wir einander, was uns gerade umtreibt.

Es war spannend, sich bei den Küchengesprächen über unsere Rollenbilder auszutauschen.

Zu merken, woran wir etwas festmachen, wie wir uns selbst sehen. Zu reflektieren, wie sich manches entwickelt, wie sich in unseren jeweiligen Lebenssituationen nach und nach ein immer stärkerer, innerer Druck aufgebaut hatte. Wie er scheinbar unaufhaltsam wuchs, bis schließlich ein Punkt erreicht war, an dem wir ihm beide nicht mehr standhalten konnten. Es war bitter zu merken, wie die schön gestalteten Fassaden des Lebens bröckeln, bisherige Rollen nicht mehr aufrechtzuerhalten sind. Und irgendwann standen wir beide vor einem Scherbenhaufen.

Wie waren wir überhaupt in derartige Situationen hineingeraten? Und wäre der Lauf der Dinge vielleicht doch noch irgendwie zu verhindern gewesen?

Neben all diesen tiefgründigen Themen fiel uns während unserer Begegnungen auch bald auf, wie gern wir beide das Leben genießen – mit gutem Essen und gutem Wein. Heino konnte bis dahin überhaupt nicht kochen und stand ziemlich hilflos in seiner Küche. So haben wir damit begonnen, gemeinsam ein leckeres Essen vorzubereiten. Zunächst mit einfacheren Gerichten, die er später gut nachkochen konnte, wenn er Lust darauf hatte, Menschen, die ihm wichtig sind, auf einen schönen Abend zu sich einzuladen. Bis dahin war es allerdings ein längerer Weg. Ich sage nur – auch wenn das natürlich etwas übertrieben ist: »Erst mal die Spaghetti aus der Folie nehmen, bevor man sie ins kochende Wasser wirft ...«