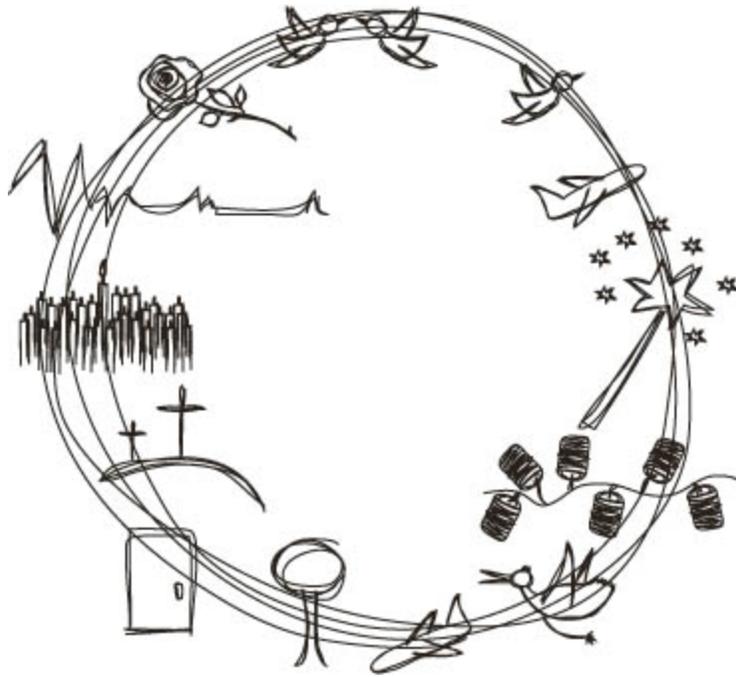


Über die Liebe, den Tod und
den Mut zum Weitermachen

Katharina Middendorf

Katharina Middendorf



360 GRAD

Über die Liebe, den Tod und
den Mut zum Weitermachen



Theseus Verlag

© Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2017

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, kleinebrise.net

Gestaltung: Plex GmbH, Berlin, plexgroup.com

Illustrationen im Buch: Katharina Middendorf

Foto auf der Rückseite: © Ferhat Torpal

E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-95883-063-9

ISBN E-Book 978-3-95883-064-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Für Lea und Naya

INHALT

Vorwort

Prolog

180 Grad /1

Bestimmung

Silbertablett

Abschied nach vorne

Ja

Monsoonbaby

Ein ganz normales Leben

180 Grad /2

Wendepunkt

Krebs

Der Weg

Leben und Tod
Abwärtsspirale
Station Ende
Ende
Verbrannte Erde
Heaven's Touch

360 Grad

Leben danach
Epilog
Prinz der Schwerter

Nachwort
Anmerkungen
Dinge, die weiterhelfen können
Danksagung
Über die Autorin

VORWORT

Dieses Buch gibt einen Einblick in ein Leben, das durch große und dramatische Veränderungen geprägt ist. Es sind Veränderungen, die an die Randbereiche der in unserer westlichen Welt komfortablen Lebensweise gehen. Alles hier Erlebte schließt an vielen Stellen sichtbar den Tod mit ein. Der Tod ist ganz generell ein Grundmotiv des Lebens, und dies wurde mir in meinem persönlichen Leben schon recht früh deutlich. Dieser frühe Kontakt mit Vergänglichkeit und die für alle Menschen geltende Tatsache, dass der Tod im Leben unumgänglich ist, löst in der Regel zwei Dinge aus: die Vermeidung des Todes und auch die Konfrontation mit ihm, sei es im Kleinen, wenn wir etwas loslassen, oder im großen Sterben.

Der Tod zeigt sich in diesem Buch als eine der Hauptantriebsfedern für den Wunsch, im Leben frei zu werden. Mein Weg, diesem Wunsch, ob unbewusst oder bewusst, unaufhörlich zu folgen, hat mich aufgrund frühkindlicher Erlebnisse und den daraus resultierenden Verhaltensmustern immer begleitet, und das Leben hat dafür immer wieder extreme Ereignisse bereitgestellt.

Es sind die zwei Seiten einer Medaille: die Triebfeder der Dramatik im Innen und die Schicksalsereignisse im Außen.

Die extremen Ereignisse wiesen nicht nur oft den Weg hin zur Freiheit, sondern führten gleichzeitig auch dazu, dass ich vor der Freiheit weggelaufen bin. Ich versuchte dann die Leere immer wieder zu füllen, bis das Füllen an seine Grenzen stieß und sich immer öfter ein bodenloses Loch

auftat, das nicht mehr geschlossen werden konnte. Und selbst dann hat die Angst wieder Mittel und Wege gefunden, um der einen unvermeidbaren Aufgabe auszuweichen: sich der Leere zu stellen, bis sich hinter der Leere und der Angst die Liebe und die Fülle – und damit die Freiheit – entfaltet.

Dieser duale Mechanismus, zum einen den positiven Antrieb zu spüren, alles zu riskieren, um Freiheit zu erleben, und zum anderen das Muster, durch das Drama extremer Vorfälle Leere zu füllen, führt zu dem primären Spannungsfeld auf dem hier beschriebenen Lebensweg.

Auf diesem Weg gab es kein einmaliges Transformationserlebnis, auf das ein „einmal gut, immer gut“ folgte. Es gab immer wieder Drehungen, Wendungen und neue Etappen, und dieser Weg bildet keine Linie, sondern eine Spirale, in der ich immer wieder an ähnliche Punkte kam, die sich dann aber an einer höheren Stelle befanden.

Und so war das Einzige, was ich tun konnte, um zu wachsen, einfach nicht stehen zu bleiben. Jedes Weitergehen ist zwangsläufig ein Schritt weiter in der Selbsterfahrung. Und warum sollten wir sonst hier sein, wenn nicht, um uns selbst zu erfahren?

Ich habe lange überlegt, ob ich dieses Buch schreiben soll, ob ich mich auf den Drahtseilakt einlassen soll, über Vergangenes zu schreiben. Bei der Klärung dieser Frage beschäftigte mich auf der einen Seite das Problem, dass sich in der eigenen Erinnerung Ereignisse umso mehr verändern, je mehr Zeit vergeht, und dass sich auch die Haltung dazu ändert, je mehr Zeit vergeht. Ich hatte die Vorstellung, dass das Aufschreiben plötzlich etwas „in Stein meißeln“ würde, was nicht in Stein gemeißelt gehört, und dass es für diejenigen unter den Lesern, die meine Geschichte auch betrifft, schwierig sein könnte, diesen „gemeißelten Stein“ zu betrachten.

Wahrscheinlich schreiben Menschen auch deshalb oft erst Autobiografisches, wenn sie am Ende ihres Lebens angekommen sind. Nachdem ich das Buch mehrmals neu geschrieben habe, weil sich das

Wesentliche darin einfach nicht einfangen ließ, habe ich mich schließlich dazu entschieden aufzuhören, es einfangen zu wollen. Und so sehe ich bereits jetzt nach Fertigstellung des Buches schon wieder viele Dinge mit anderen Augen und tatsächlich sogar auch mit einer anderen Erinnerung. Das bedeutet nicht, dass hier nicht die Wahrheit steht. Es gibt einfach nur so viele Wahrheiten.

Dass alles im Leben mehrere Seiten hat und viele Sichtweisen möglich sind, sollte für mich aber kein Grund sein, mich darum zu winden, eine Meinung zu haben. Stellung zu beziehen war ein wichtiger Aspekt im Entstehungsprozess dieses Buches und ist gleichsam auch ein wichtiger Grund dafür, wie ich mich entschieden habe zu leben: in der Weite der Möglichkeiten und in der Klarheit des Augenblicks.

Und so ist dieses Buch eine Ansammlung von Augenblicken – Augenblicken, die Weite zulassen sollen für Erschütterung, Kopfschütteln, Weinen, Freude, Irritation. Denn ich bin sicher, dass das, was die Leser alles fühlen und denken werden, an vielerlei Stellen auch in meinem Kopf und Herzen vorging und dass letztlich ohnehin immer die Gesamtheit von allem in etwas vorhanden ist. Nur habe ich damals im Moment des Erlebens eine bestimmte Sicht auf die Wirklichkeit gewählt und jetzt beim Schreiben möglicherweise eine etwas andere. Und dabei habe ich gelernt, dass es darauf ankommen kann, welche Wirklichkeit man wählt, um für sich Sinn zu erlangen. Eine gute Freundin sagte einmal zu mir auf die Frage, woran ich die richtige Entscheidung spüren könne: daran, dass sie für alle zuträglich ist.

Ich hatte da nicht sofort verstanden, was damit gemeint sein könnte, denn meine Freundin ist ein sehr weiser und differenziert denkender Mensch und würde mir sicherlich nicht vorschlagen, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen. Ich habe es für mich so interpretiert, dass ich bei meinen Entscheidungen alles mitdenken und jeden bedenken soll und mich erst dann entscheide, wenn ich um die Konsequenzen weiß. Dazu gehört auch, überhaupt darum zu wissen, dass ich als Mensch Entscheidungen

treffen muss. Und ich kann diese nicht für andere treffen, aber kann andere dabei im Herzen haben, ob sie subjektiv darunter leiden werden oder nicht. Was ich auf diesem Weg erfahren habe, ist, dass ich, egal welche Entscheidung ich getroffen habe, immer damit leben und sogar wachsen konnte, wenn ich dabei alles in mein Herz mit eingeschlossen habe. Ob ich diese Entscheidung dann im Nachhinein noch einmal so getroffen hätte oder nicht, spielt dabei keine Rolle.

Und vor diesem Hintergrund konnte ich mich entschließen, eine Geschichte aufzuschreiben, die eigentlich nicht in Worte zu fassen ist.

Ein weiterer Grund, der mich immer wieder zögern ließ, dieses Buch zu schreiben, war die Frage nach dem Warum. Und es kann viele Gründe geben, warum man ein Buch schreiben will: Anerkennung, eigene Verarbeitung, Hilfestellung geben, Freude am Schreiben, Egozentrik, Talent und noch vieles mehr. Ich habe viele autobiografische Bücher gelesen, die alle diese Beweggründe mehr oder weniger berührten. Und so musste ich mich mit dieser Frage beschäftigen, denn ich wollte kein Buch schreiben, von dem ich nicht genau wusste, warum ich es schreibe. Zunächst schrieb ich es für die eigene Verarbeitung. Diese Entwürfe sind mittlerweile gelöscht bzw. stark überarbeitet. Die folgenden Versionen galten dem Versuch, Hilfestellung zu geben. Dabei verlor die Geschichte ihre Kraft und die Bilder verblassten hinter der gut gemeinten Anstrengung der Erklärung. Auch diese Entwürfe sind mittlerweile nicht mehr da. Zu guter Letzt bin ich wieder dahin zurückgekehrt, wo ich am Anfang gestartet war: zu meiner Geschichte. Doch mit den gescheiterten Versuchen im Hintergrund und dem zeitlichen Abstand bin ich an den Punkt gelangt, diese meine Geschichte zu einer Geschichte zu machen. Es ist eine Geschichte von vielen, und sie dient dazu zu zeigen, dass, auch wenn jedem Menschen im Laufe des Lebens die eigenartigsten Dinge passieren, es darum geht weiterzugehen, mutig nach vorne zu gehen, dem eigenen Stern nach. Es geht darum, sich nicht entmutigen zu lassen von den Turbulenzen des Lebens, sondern das zu tun, was wir tief im Inneren vielleicht manchmal als unsere Pflicht spüren können: die Dinge zu nehmen, wie sie sind, das Beste daraus zu machen

und zu wissen, dass, selbst wenn wir am Boden sind, auch das nur ein kleiner Ausschnitt einer viel größeren Geschichte ist.

Und diese Geschichte heißt „Leben“.

PROLOG

Mallorca, Sommerurlaub 1984

Das Badezimmer ist voller Blut. Mein Vater übergibt sich und Teile seiner Organe abwechselnd der Toilettenschüssel und dem Waschbecken. Ich bin sechs Jahre alt und allein mit meinem sterbenden Vater auf Mallorca im Hotelzimmer. Draußen sind es 35 Grad Celsius und Sonnenschein.

Ich muss um Hilfe gerufen haben, denn ein paar Stunden später sitze ich neben einer netten Stewardess der TUI im Flieger und werde mit Merchandising überhäuft. Mein Vater ist in der Zeit vermutlich schon im OP, wo er gerade stirbt.



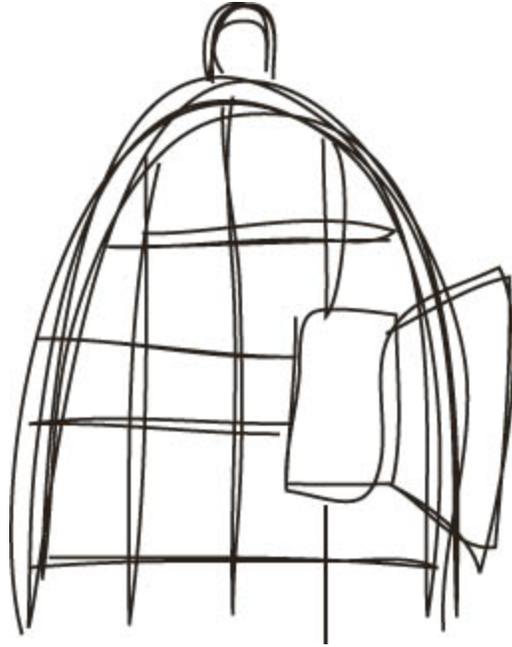
180 GRAD /1

*There are three things I do when my life falls apart
Number one I cry my eyes out and I dry up my heart
Not until I do this will my new life start
So that's the first thing that I do when my life falls apart.¹*

Jason Mraz²

BESTIMMUNG

Darüber, dass das Neue erst dann spürbar werden kann, wenn man die Schutzmauern der Gewohnheit verlässt.



„Glaubst du, dass wir füreinander bestimmt sind?“

So beginnt meine Geschichte – mit einer Frage, die jeder Beziehung zwangsläufig das Genick brechen muss. Und diese Frage passt eigentlich auch ganz gut zu meinem Charakter und meinem Streben nach Wahrhaftigkeit. Bis dahin waren die Folgen meiner Authentizitätssuche eigentlich immer gut abgefedert geblieben, doch zum Zeitpunkt dieser Frage war ich nicht mehr drei, 15 oder 24 Jahre alt, sondern ich ging auf die 30 zu, lebte seit Jahren in einer festen Beziehung und hatte mir in einer schwer umkämpften Branche eine wirklich gute Stellung als Kreativdirektorin aufgebaut. Alles war eigentlich gut, geradezu perfekt, wie auf Schienen. Auch die Beziehung verlief harmonisch und zugewandt, meistens, und erregte zumindest bei niemandem, nicht einmal bei uns selbst, den Verdacht auf Trennungspotenzial.

Nach außen wirkte ich wie ein recht geerdeter Mensch, der sein Leben sehr geradlinig lebt, trotz erswerter Startbedingungen wie etwa den Alkoholismus meines Vaters und sein früher Tod. Ich hatte eigentlich immer ein gutes Leben, auch wenn wir zwei oder drei Mal umgezogen sind und das schwierig für mich war. Selbst meine Magersucht mit 15 würde ich noch unter „durchaus gängig“ verbuchen, denn schließlich ging ich nie unter die Verhungerungslinie. Ich begab mich in Therapie und kriegte mein Leben mit Studium, Freunden und Beziehungen gut auf die Reihe. Es fiel auch gar nicht weiter auf – weder mir noch den anderen –, denn es waren die 90er-Jahre des Modelzeitalters und da war es angesagt, sehr dünn zu sein.

Doch was niemand merken konnte, war mein ungeheurer innerer Drang nach Selbsterkenntnis, Selbsterforschung oder wie man es auch immer nennen mag, wenn man sich die ganze Zeit selbst beobachtet und sich ständig fragt, ob das, was man fühlt, denkt und macht, richtig ist, weil man

überzeugt ist, dass es das eine Richtige gibt für jeden Menschen, einen Plan, den man im Leben zu erfüllen hat. Und weil man diesen Weg gehen und sich nicht in Bequemlichkeit verstecken möchte vor dieser einen Bestimmung. Das sind große Worte, und ob diese Sichtweise tatsächlich so ehrenwert ist, wie ich zu vielen Zeiten meines Lebens annahm, soll hier mal dahingestellt bleiben.

„Glaubst du, dass wir füreinander bestimmt sind?“

„Was meinst du?“

„Na, glaubst du, dass wir füreinander bestimmt sind?“

„ ... “

„ ... “

Zum Zeitpunkt der Frage hatte jedenfalls dieser Mechanismus die Führung übernommen, denn der Impuls, die Frage zu unterdrücken, hatte gegen die Wucht des Ausbruchs keine Chance. Während die Worte aus mir strömten, wurde alles um mich und uns herum ganz ruhig und still wie in einem Film, in dem eine Kugel langsam auf das Gegenüber zufliegt und der Zuschauer alles in Zeitlupe sieht. Ich hatte abgefeuert und beobachtete mein Gegenüber. Im Moment des Einschlags herrschte für einen kurzen Moment Überraschung und dann kam eine recht desinteressierte Nachfrage, was denn damit gemeint sei. Ich war froh über das vermeintliche Übergehen des Elefanten im Raum und wir verbrachten noch einen schönen Urlaub zusammen.

Kommt so eine Frage wirklich aus dem Nichts? In den nächsten Wochen hatte ich Zeit, darüber nachzudenken und dabei zu merken, dass ich die Beziehung schon lange nicht mehr wirklich als meinen Weg sah. Das Ungerechte war nur, dass ich das so gar nicht formulieren konnte, weder für mich noch für meinen Partner. Denn das, was da in mir vorging, hatte eigentlich gar nichts mit meinem Partner oder unserer Beziehung zu tun, sondern ganz allein mit mir und meinem Leben. Ich würde es fast eine verfrühte Midlife-Crisis nennen, in der man alles Erstrebt erst einmal erreicht hat und sich fragt: Und nun?

„Glaubst du, dass wir füreinander bestimmt sind?“

Weil ich selbst auf diese Frage überhaupt keine Antwort hatte, wollte ich von ihm eine Antwort und zerstörte damit alles, was im Weg war, um für das Neue, was immer das auch sein sollte, Platz zu schaffen.

Und so saß ich zwei Monate nach der Frage, auf deren Beantwortung sich eigentlich keiner von uns je richtig eingelassen hatte, in einer eigenen Wohnung und schaute auf die Scherben meines Lebens, die jetzt ganz klar vor mir zu liegen schienen. Ich war 29, Single und hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben machen sollte. Das veranlasste mich zunächst dazu, die Scherben zusammenkleben zu wollen und alles wieder rückgängig zu machen. Plötzlich kam mir die Idee, zu heiraten und Kinder zu kriegen und die Zweifel darauf zu schieben, dass wir diesen Schritt nicht gegangen waren. Doch dieses Mal blieben die Scherben liegen, und meine Handlungen, die bislang immer liebend aufgenommen worden waren, blieben, was sie waren: Zerstörung.

Ich geriet in Panik und spürte nichts mehr von meinem anfänglichen Selbstbewusstsein und Schaffensdrang, der die Trennung maßgeblich initiiert und vorangetrieben hatte. Jeder Schritt der Auflösung hatte sich sehr kraftvoll und gut angefühlt, weil endlich etwas passierte. Ich war hungrig nach dem Leben, nach Veränderung, nach Vollgas. Doch kaum war die Waschmaschine angeschlossen und das Bett in der neuen Wohnung aufgebaut, kamen die große Leere und die Vermutung, dass ich mich da in eine ganz schöne Sackgasse manövriert hatte. Die Leere füllte ich mit Versuchen, alles wieder zurückzuerobern, und ich verlor mich in Träumen über eine romantische Neuzusammenführung und die Fortsetzung unserer Beziehung. Die zweifelnden und nagenden Gefühle der letzten Monate oder Jahre waren wie weggeblasen. Dieses Mal war ich allerdings gründlich gewesen und hatte durch die Wohnungsauflösung Bedingungen geschaffen, die erst einmal nicht so einfach auf Anfang zu stellen waren. Darüber hinaus hatte ich viel zu viele Zweifel tatsächlich ausgesprochen, sodass diese begannen, Realität zu werden.