

Heike Malisic · Beate Nordstrand

Trau dir

Neues wagen und
den eigenen Weg finden

Heike Malisic · Beate Nordstrand

Trau dich

Neues wagen und
den eigenen Weg finden

e SCM
Hänsler

Heike Malisic · Beate Nordstrand

Trau

dich

Neues wagen und
den eigenen Weg finden

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-7751-7514-2 (E-Book)

ISBN 978-3-7751-6109-1 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Titelbild: Gettyimages: Jonathan Knowles

Autorenfotos: © Rahel Täubert, www.raheltaeubert.de

Satz: Kathrin Spiegelberg, www.spika-design.de



*Dieses Buch ist den Lebenshungrigen gewidmet,
den Weltverbesserern, den Mutigen.
Aber erst recht den Mutlosen.*

*Zwar gibt es keine genaue Anleitung für Lebenskunst,
aber Heike und Beate haben herausgefunden,
dass Mut und Risiko sich lohnen. Statt schnöder Theorie liefern die
beiden Freundinnen mal wieder jede Menge Beispiele aus ihrem
Alltag.*



Inhalt

Über die Autorinnen

Einleitung

Es war einmal ...

Trau dich *zu scheitern* ...

Trau dich, *erfolgreich zu sein* ...

Trau dich, *deinen Traum wahr werden zu lassen* ...

Trau dich, *Entscheidungen zu treffen* ...

Trau dich, *es zu probieren* ...

Trau dich, *verletzbar zu sein* ...

Trau dich, *großzügig zu sein* ...

Trau dich, *Pause zu machen* ...

Trau dich, *glücklich zu sein* ...

Was wir dir noch sagen wollen

Anmerkungen

Über die Autorinnen



HEIKE MALISIC (Jg. 1966) arbeitet seit 1998 freiberuflich als Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement, Coach und Referentin. Mit ihrer Familie lebt sie in Oberkirch.



BEATE NORDSTRAND (Jg. 1960) ist selbstständige Diätassistentin. Sie referiert deutschlandweit zu unterschiedlichen Aspekten der ganzheitlichen Gesundheit. Mit ihrer Familie lebt sie in Würzburg.

Gemeinsam haben die beiden »Lebe leichter« und »Body, Spirit, Soul« entwickelt.

The image features a background of marbled paper with intricate, swirling patterns in shades of purple, pink, and white. The word "Einleitung" is written in a white, elegant cursive script, centered horizontally and slightly above the vertical middle of the page.

Einleitung

Wir, das sind Heike Malisic und Beate Nordstrand, seit 2003 Freundinnen, seit 2005 ein unschlagbares Team.

»Wie wäre es ...?« – mit dieser Frage begannen etliche E-Mails, Telefonate, Sprach- und WhatsApp-Nachrichten, die hin- und hergingen, um über den Inhalt dieses Buches zu beraten. Wenn wir ein neues Projekt im Kopf haben, dann sprudeln unsere Ideen nur so über. Wir denken laut, schreiben schnell, sind aufgeregt, jubeln, schweigen, spinnen Ideen weiter, speichern sie ab. Wir lassen Gedanken wieder fallen, schlafen ein paar Nächte drüber, sammeln weiter, verwerfen einiges und irgendwann haben wir einen Plan. Dann werfen wir all die guten Ideen in einen Topf, rühren um, fertig.

Das, was dabei herausgekommen ist, hältst du gerade in den Händen.

Ich, Heike, hatte zuerst mit einem Buch über Ruhe und Achtsamkeit geliebäugelt. Die letzten zwei Jahre haben mich gesundheitlich doch sehr mitgenommen und mich zu mehr Ruhe gezwungen. Beate hatte eher den Titel »Trau dich« im Kopf. Zeitgleich war die Idee eines Podcasts entstanden.

Jede von uns hatte ein paar Ideen. Kurze Überlegung, ob wir einen gemeinsamen Podcast herausbringen oder jede einen für sich. Beides hat Vor- und Nachteile. Und eigentlich könnte auch jede von uns mal ein eigenes Buch schreiben. Wir müssen ja nicht alles zusammen machen.

Aber immer wieder bekommen wir das Feedback, dass wir zu zweit ein unschlagbares Team sind. Na ja, wir glauben sowieso, dass unsere Freundschaft im Himmel arrangiert wurde. »Wenn jetzt jede von uns alleine was beginnt, dann denken die Leute, wir haben uns nicht mehr lieb«, witzelte Beate. Das wollen wir natürlich auf keinen Fall. Also schreiben wir zusammen.

Die Zwangspause und -ruhe kam während des Corona-Shutdowns im Frühling 2020. Alle unsere Auswärtstermine waren abgesagt worden. Für uns eine völlig unbekannt Situation, die wir gerne so genommen haben, wie sie kam. Abends rechtzeitig ins Bett. Täglich ausgedehnte Spaziergänge. Eine perfekte, ausgewogene Work-Life-Balance. Gearbeitet haben wir trotzdem. Motivierende Newsletter verschickt, Impulse für *Lebe leichter* und *Body Spirit Soul*¹ geschrieben, unsere *Lebe-leichter*-Coaches und *Body-Spirit-Soul*-Kursleiterinnen mit Ermutigung versorgt und die ersten Podcast-Folgen aufgenommen. Und währenddessen gingen unsere Überlegungen hin und her, wie ein neues Buch aussehen könnte.

Dabei stand uns unser zehnjähriges *Lebe-leichter*-Jubiläum 2021 vor Augen. Vor zehn Jahren haben wir uns auch ganz schön was getraut und sind über uns hinausgewachsen. Wir sind selber immer wieder erstaunt, was seitdem passiert ist und wie wir uns immer mehr zugetraut haben. Unser großes Anliegen besteht darin, Menschen zu ermutigen, das Beste aus ihrem Leben zu machen. Eben: sich was zu trauen.

So entstand die Idee unsere eigenen Traudichs mit dir zu teilen.

»Wie wäre es, wenn wir einfach mal Traudichs sammeln und daraus die Hauptkapitel machen?«

»Wie wäre es, wenn wir zu den Kapiteln unsere eigenen Traudich-Geschichten schreiben, unsere persönlichen Siege und Pleiten, private und berufliche?«

»Wie wäre es, wenn wir mal so richtig ausholen und verraten, was uns im Leben stärker gemacht hat? Unsere Erfolge, aber auch unsere Niederlagen?«

»Wie wäre es, wenn sich jede zuerst einmal ein paar Kapitel raussucht und die passenden Geschichten dazu schreibt?«

»Wie wäre es, wenn erst einmal jede nur ein Kapitel schreibt, um zu schauen, wie das zueinander passt?«

»Wir wäre es, wenn wir auf unsere Unterschiedlichkeit zu sprechen kommen?«

»Wie wäre es, wenn wir mal erzählen, unter welchen Umständen wir groß geworden sind?«

Beate und ich haben ganz unterschiedliche Erfahrungen in unserer Kindheit gemacht. Während Beate in glücklichen Verhältnissen aufwuchs, Liebe, Geborgenheit und Annahme erfahren hat, verlief meine Kindheit eher unter schwierigen Umständen.

Weil die Persönlichkeitsentwicklung maßgeblich unter dem Einfluss der Erfahrungen in der Kindheit stattfindet, fangen wir einfach mal beim Anfang an.



Es war
einmal ...

Heikes Geschichte

Ich habe keine Ahnung, wie meine Mutter damals reagierte, als sie feststellte, dass sie mit mir schwanger war. Die Beziehung zu meinem Vater endete so schnell, wie sie begonnen hatte. Übrig geblieben war ich. Vor ein paar Jahren erzählte mir meine Mutter die ganze Geschichte aus ihrer Sicht. Sie lebte damals noch bei ihrer alleinerziehenden Mutter. Ihren Vater kannte sie kaum, da die Ehe ihrer Eltern geschieden wurde, als meine Mutter noch sehr klein war. Meine Oma war eine strenge Frau, die es nicht zuließ, dass meine Mutter mich bei sich großzog. Im sechsten Monat schwanger musste sie in ein Mütterheim, damit die Nachbarn bloß nicht mitbekamen, dass sie ein uneheliches Kind erwartete. Es waren die Sechziger.

Sofort nach meiner Geburt kam ich für einige Zeit in ein Kinderheim, danach wurde eine Pflegefamilie für mich gefunden. Mein Urvertrauen war angeknackst. Ein Jahr später kam mein Vater zurück. Für meine Mutter damals die einzige Möglichkeit, mich wieder zurückzubekommen. Damit begann das Desaster. Es gab viel Streit, Gewalt und unschöne Erfahrungen, bei denen ich nicht ins Detail gehen möchte. Meine Eltern haben es sicherlich so gut gemacht, wie sie eben konnten, aber als Kind habe ich die Folgen der katastrophalen Ehe zu spüren bekommen.

Das Grundgefühl, an das ich mich erinnere, war Angst.

Angst, verlassen zu werden, Angst, allein zu sein, Angst, nicht geliebt zu sein, Angst vor Versagen, Angst, Erwartungen nicht zu entsprechen, Angst vor Unberechenbarkeit, vor dem Donnerwetter, Angst, mich zu blamieren, Ärger zu bekommen, nicht genug zu haben, zu kurz zu kommen, keine Freunde zu haben, zu widersprechen.

Als Kind war mir das nicht so bewusst, aber durch den Kontakt zu anderen bekam ich eine Ahnung davon, dass Familie eigentlich anders

gelebt wird.

Die schönsten Erinnerungen habe ich an Weihnachten. Wenn mein Vater mit uns zur Oma fuhr, wir dort den Nachmittag verbrachten und währenddessen meine Mutter den Tannenbaum schmückte und die Geschenke unter den Baum stellte. Nach unserer Rückkehr mussten wir vor der geschlossenen Wohnzimmertür warten, bis Mutter das Glöckchen klingelte. Weihnachten war immer Frieden. Auch bei uns.

Eins meiner Highlights war meine große Barbie-Ausstattung. Ich hatte eine Tante in Amerika, die uns regelmäßig zu Weihnachten Pakete schickte. Für mich waren immer Barbie und Co. dabei. Schon in den 70ern hatte ich einen Swimmingpool, einen Campingwagen, ein Zelt und anderes Zubehör, das es in Deutschland noch nicht zu kaufen gab. Mit meinen Barbie-Figuren spielte ich regelmäßig heile Familie. An einem Tag kam mein Vater von der Arbeit nach Hause und es gab ein riesiges Donnerwetter wegen unserem unaufgeräumten Zimmer. Er beförderte meine komplette Barbie-Sammlung in die große Mülltonne vor unserem Haus. Die Nachbarskinder bekamen davon Wind und freuten sich über neues Spielzeug. Ich muss damals neun Jahre alt gewesen sein.

Solche Ausbrüche haben sich seitdem wiederholt. Mein Herz fing jedes Mal vor Angst an zu rasen, wenn mein Vater im Anmarsch war. Wenn ich aus meinem Zimmer heraus die Autotür hörte, wenn er die Treppe hochkam, den Schlüssel in die Wohnungstür steckte. Ich war immer in Habachtstellung. Ich teilte mir damals mit meinem drei Jahre jüngeren Bruder ein Zimmer. Wir zwei lagen schon im Bett, da gab es mal wieder einen Streit zwischen meinen Eltern. Plötzlich riss mein Vater die Tür zu unserem Zimmer auf und machte ein großes Theater, weil es nicht aufgeräumt war. Er zog alle Schränke auf und schmiss unsere ganzen Sachen auf den Boden. Danach bekamen wir beide eine Tracht Prügel. Mein Bruder und ich saßen anschließend weinend im Bett und legten einen Schwur ab: »Das werden wir ihm NIE verzeihen.« Wir verabredeten sogar

ein Codewort, mit dem wir uns über Jahre an diesen Schwur erinnerten. Sehr viel später erst erkannte ich, wie wichtig Vergebung ist.

Ordnung gehörte nicht zu meinen Fähigkeiten, sehr zum Leidwesen meiner Eltern. Auch die schlimmsten Disziplinarmaßnahmen brachten nicht den gewünschten Erfolg. Der einzige Ort, an dem ich Ordnung lernte, war bei meiner Oma. Sie wachte mit Argusaugen darüber, dass ich meine Sachen SOFORT an den Platz räumte, wo sie hingehörten. Ich verbrachte meine Ferien gerne bei ihr. Trotz ihrer Strenge. Bei ihr musste ich mit geradem Rücken auf dem Stuhl sitzen. Hin und wieder mit Bügel im Rücken. Ihr habe ich wohl meine gerade Haltung zu verdanken. Während sie täglich mit einer Kehrmaschine den Teppich saugte, musste ich mit einem Kamm die Teppichfransen gerade kehren. Meine Oma brachte mir das Stricken, Häkeln und Nähen bei. »Langes Fädchen, faules Mädchen«, lehrte sie mich. Und: »Halte Ordnung, liebe sie, es erspart dir viel Zeit, Arbeit und Müh.« Sie kochte den allerleckersten Wirsing. Bei ihr war Ruhe und Beständigkeit.

Es gab vieles, was ich mir anders gewünscht hätte, aber es war nicht alles schlecht. Als Kind, das in den Siebzigerjahren groß wurde, gehörten Gummitwist und Seilspringen zu meinen Lieblingssportarten. Und Hula-Hoop. Bis heute schaffe ich es, stundenlang mit Schwung den Ring über die Taille zu schwingen. Gelernt ist gelernt. Was ich nie gut konnte: Handstand, werfen und fangen. »Das kannst du wirklich nicht«, bestätigen auch meine Kinder. Außer Basketball. Körbe werfen klappt.

Als ich 12 Jahre alt war, trennten sich meine Eltern. Ich blieb mit meinem Bruder umständehalber bei meinem Vater, seiner neuen Partnerin und ihrer Tochter. Wir zogen damals vom Dorf in die Großstadt. Wir wohnten in Köln, meine Mutter zog nach Bremen. Sie lernte einen neuen Partner kennen und heiratete wieder. Ich weiß noch, als ich sie damals das erste Mal zusammen mit meinem Bruder besuchte. So viel Ruhe, Geborgenheit und Harmonie hatte ich noch nie in meinem Leben erfahren. Für mich stand

fest: Ich ziehe zu ihr. Noch im Zug auf der Rückfahrt von Bremen nach Köln erzählte ich meinem Bruder davon. Er war sofort hellauf begeistert und wollte auch. Drei Wochen später zog er um.

Warum ich die Entscheidung traf, doch nicht zu gehen, weiß ich nicht mehr. Vielleicht wollte ich meinen Vater nicht enttäuschen. Vielleicht erhoffte ich mir aber auch ein besseres Leben, wenn ich mit ihm allein blieb. Ich war damals 13 oder 14 und die pubertierende Egozentrik hatte mich voll im Griff. Das führte unter anderem dazu, dass es mir in der Schule wichtiger war, beliebt zu sein, als gute Noten zu schreiben. Die achte Klasse wiederholte ich freiwillig, weil ich sonst mit dem Französischunterricht nicht hätte weitermachen können. Aber auch in den folgenden Jahren nahm ich das mit dem Lernen nicht so wichtig. Ich tat das Nötigste, um den Durchschnitt zu halten. Außer in meinem Lieblingsfach: Mathematik. Logisches Denken war schon immer meine Stärke. Wenn es heute bei uns am Tisch ums Rätselraten geht, rufen die Kinder schon immer: »Mama macht nicht mit.«

Als junges Mädchen hatte ich einige Träume. Einige traute ich mich anzugehen, andere nicht. Ich wollte gerne Klavier spielen lernen und tanzen. Mein Vater stellte mich vor die Wahl: Klavierunterricht oder Tanzschule. Ich wählte die Tanzschule.

Das war ab sofort das Highlight meiner Woche. Bei einem Wettbewerb gewann ich sogar den zweiten Platz und sah mich schon als Profitänzerin auf der Bühne. Mit 15 Jahren kam der Wachstumsschub. Innerhalb von ein paar wenigen Monaten schoss ich auf 1,76 m in die Höhe. Superschlank, mit langen Beinen bekam ich damals den Vorschlag, mich als Model zu bewerben. Lach jetzt ruhig, aber wenn dir so was im Alter von 16 Jahren gesagt wird, dann bist du schon geschmeichelt und beginnst, von einer Karriere zu träumen. Aber nur kurz, denn natürlich wusste ich, dass Tanzen und Modeln brotlose Künste sind. Außerdem wollte ich sowieso Nachrichtensprecherin werden, am liebsten bei der Tagesschau. Leider

lispele ich etwas, vor allen Dingen, wenn ich aufgeregt bin, und damit war dieser Traum schon zerplatzt, bevor er richtig geträumt war.

In der Schule standen die Praktika an. Mit meinem Zahlenverständnis brauchte ich nicht lange zu überlegen. Ich ging zur Bank. Nach dem Praktikum war mir klar: Ich werde Bankkauffrau. Doch auf jede meiner Bewerbungen bekam ich eine Absage.

Zu Hause spitzte sich die Situation zwischen meinem Vater und mir zu. Ich war mittlerweile 16 Jahre alt und wurde quasi zu Hause eingesperrt. Zur Schule gehen, putzen, lernen und lesen waren die einzigen Dinge, die ich durfte. Dabei wäre ich zu gerne mit Freunden auch abends zum Tanzen gegangen. Ich wurde rebellischer und mutiger. Einmal habe ich mich widersetzt, mit dem Ergebnis, dass plötzlich mein Vater vor mir in der Disco stand.

Es gab so viele andere Situationen, an die ich mich gar nicht mehr erinnern und die ich auch nicht erzählen möchte. Kurz vor meinem 17. Geburtstag stand ich wieder vor der Entscheidung wegzugehen. Ich war drei Wochen bei meiner Mutter zu Besuch und hatte gehofft, dass sie mich fragen würde, ob ich zu ihr ziehen wolle. Ich selbst traute mich nicht zu fragen. Was würde passieren, wenn sie Nein sagte? Praktisch gesehen war ein Umzug schwierig, da sie zusammen mit ihrem neuen Mann und meinem Bruder in einer 3-Zimmer-Wohnung lebte. Wo sollte ich da unterkommen?

Zurück von meinem Besuch eskalierte es zu Hause. Ich wusste, mein Vater würde mich niemals gehen lassen. Ich traf meine Entscheidung. Ohne ihm oder meiner Mutter Bescheid zu sagen, packte ich ein paar Sachen zusammen und verließ Köln. Für immer. Das war am 11. April 1983, zwei Monate vor meinem 17. Geburtstag. Während der gesamten Zugfahrt hatte ich Angst, dass mein Vater mein Fehlen frühzeitig bemerken und mich an irgendeinem Bahnhof abfangen würde. Auch wusste ich nicht, wie meine Mutter reagieren würde.