

Katharina Kleiner

Anka

Die Stimme des Unausgesprochenen

*Krisen als Sprungbrett in ein
wundervolles und befreites Leben*



Katharina Kleiner

Anka – Die Stimme des Unausgesprochenen

Katharina Kleiner

Anka

Die Stimme des Unausgesprochenen

Krisen als Sprungbrett in ein wundervolles und befreites Leben

© 2022 Katharina Kleiner

Katharina Kleiner Mentaltraining

ISBN Softcover: 978-3-347-68922-0

ISBN E-Book: 978-3-347-68924-4

Satz und Gestaltung: Wort & Design Medienbüro Martina Jung,
Hamburg

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Dieses Buch widme ich meinen Ahnen, besonders meinen Eltern
und Schwestern: Danke, dass ich durch Euch leben und wachsen
durfte und darf!

Inhalt

Kapitel 1

An der Grenze, da beginnt das Leben

Anka ist eine zu viel
Grenzerfahrung Gewalt
Lichtblick im Chaos
Ankas Weg in eine andere Welt
Ankas erlebt eine Befreiung und viele Wunder
Ankas Vision von einer Welt der Herzens-Verbindungen
Anka in der Beobachterposition
Ankas Fragen und ihr Weg zur „goldenen Kugel“
Ankas wundersame Erlebnisse mit Ariane

Kapitel 2

Von der Angst zum Mut zur Veränderung

Angstgesteuerte Wege
Entwicklung aus der Komfortzone
Der Weg gestaltet sich erst beim Gehen
Ankas Überwindungsweg der Angst in die Freiheit

Kapitel 3

Loslassen und die Unsicherheit umarmen

Die goldenen sieben Schritte zum Loslassen
Befreiung durch Loslassen

Kapitel 4

Der Tod gehört zum Leben

Schmerz, Leid, Tod – die große Frage nach dem Warum?
Anka und der Tod
Von der Angst hin zu Liebe, Vertrauen und Geborgenheit

Kapitel 5

Was bleibt?

Wer sind wir und was verlieren wir?

Kapitel 6

Sinn finden in einer schwierigen Zeit

Im Chaos den Sinn finden

Wege aus dem Chaos

Wegweiser für ein wundervolles Leben

Kapitel 7

Das Herz übernimmt die Regie

Der Weg zum Herzen

Das Herz und die Ewigkeit

Neue Wege in die Freiheit

Nachwort

Danksagung

Vorwort

Was ist hinter dem Abgrund? Was liegt hinter der größten Angst? Können sich da, wo man es am wenigsten vermutet, Welten auftun, von denen wir vorher gar nicht zu träumen wagten? Gibt es etwas zwischen Himmel und Erde, das wir erahnen, das jedoch unser Verstand und unsere Angst nicht zulassen wollen? – Ja, es gibt sie, die sogenannten Wunder, diese Ereignisse, die unser Verstand nicht erfassen kann. Ich habe selbst solche „Wunder“ erlebt, und auch in der Begleitung von besonderen Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Kranken, Älteren – von Menschen, die von der Gesellschaft als „psychisch und geistig behindert“ bezeichnet werden –, habe ich immer wieder von solchen Wundern erfahren – und auch Wunder erlebt.

In diesem Buch geht es nicht um großartige, spektakuläre Wunder, sondern um die vielen kleinen (und manchmal auch großen), die in schwierigen Momenten geschehen, wenn wir unseren Kompass im Vertrauen auf unseren innersten göttlichen Wesenskern ausrichten. Wenn neues Licht in den tristen oder unfassbaren Alltag tritt, werden plötzlich innere Potenziale freigelegt, die in ein neues Leben münden.

Bei meinen Seminaren und Vorträgen, in die meine Erfahrungen und Erlebnisse einfließen, wurde ich immer wieder gefragt, ob ich darüber nicht ein Buch schreiben könnte. Ein Buch mit vielen Seiten hat mich schon als Kind abgeschreckt. So viel zu lesen! Und jetzt soll ich selbst eins schreiben?!? Doch nun, nach vielen „Kannich-das-überhaupt“-Drehungen, folge ich endlich diesem Wunsch meiner Zuhörer, der auch in mir verborgen liegt.

Das, was uns immer wieder beschäftigt und uns gleichzeitig auch Angst macht, wartet auf unser mutiges „Hindurchgehen“ und dafür müssen wir unsere oft willkommenen Ablenkungen aufgeben. So, wie ich es oft gelehrt habe, lerne ich auch selbst, die Hürden, die sich mir in den Weg stellen, anzunehmen. Denn durch das Überwinden dieser Hürden wachsen wir über uns hinaus.

In diesem Buch werde ich Ihnen Anka vorstellen. Anka (Name geändert) hat es geschafft, schon als kleines Kind mitten in der Dunkelheit Licht zu finden, schwere Krisen zu meistern und daran zu wachsen. Sie hat das alles aus eigener Kraft bewältigt, jedoch nicht allein – sie hatte so etwas wie einen Engel an ihrer Seite, von dem sie viel lernte: ihre jüngere Schwester Ariane, die als geistig behindert galt. Für Anka war Ariane einfach nur anders, aber in keiner Weise „behindert“, im Gegenteil: Anka entdeckte, wie viel Frieden und Liebe ihre Schwester ausstrahlte, gerade weil sie den dunklen Alltag ganz anders erlebte als die „normalen“ Menschen um sie herum. Diese Haltung wollte Anka auch in sich selbst finden – und das hat ihr vermutlich das seelische Überleben gerettet. Ich kenne Anka und Ariane seit ihrer Kindheit und möchte ihre Geschichte hier erzählen, um Ihnen Mut zu machen: Es gibt immer und überall einen Weg ins Licht.

Anka kann sich auf eine besondere Weise in Situationen einfühlen und wird uns mit auf die Reise nehmen, eine Reise, auf der gerade in ausweglos scheinenden Situationen scheinbar Unmögliches möglich wird. Diese Reise in die innere Sicherheit und Klarheit führt letztendlich in ein befreites Leben voller Wunder.

Kapitel 1

An der Grenze, da beginnt das Leben

Grenze

„Corona“ hat uns eine Grenze aufgezeigt, weltweit! Was passiert hier? Wie durch einen Reset-Knopf steht so viel still, was im Alltagsbewusstsein wie selbstverständlich ablief. Längst ahnten wir, dass unser „höher, schneller, weiter“ an Grenzen stößt. Und da ist sie: die Grenze!

Wir alle kennen Grenzübergänge vom Baby bis hin zum Erwachsenen sowie körperliche, psychische, emotionale Grenzen, die es zu überwinden gilt. Oft werden Grenzerfahrungen als tragisch und schicksalhaft erlebt. Eine solche Grenzerfahrung kann erst im Rückblick als Wachstumsschritt gewürdigt werden. Doch zunächst: Wie gehen wir mit einer Grenzerfahrung um, deren Ausgang absolut unsicher, nicht vorhersehbar ist? Können wir diese Grenze, diesen Einschnitt willkommen heißen, ohne alles schönzureden oder in Panik zu verfallen?

Gerade in Situationen, in denen wir scheinbar mit dem Rücken zur Wand oder vor einem Abgrund stehen, genau an diesem Wendepunkt, wenn

wir das Gefühl haben, dass gar nichts mehr geht, kann alles Alte, bisher Geglaubte abfallen und ein neues Leben kann beginnen. Wenn wir es denn wollen! Denn die Vorstellung, alles Bisherige zu verlieren, fühlt sich bedrohlich an und löst bei vielen eine enorme Angst aus, Angst vor dem Unbekannten – nach dem unbewussten Motto „Lieber das bekannte Unglück als das unbekannte Glück“. Festhalten im Widerstand gegen die neue Situation verschlimmert und verzögert diesen Prozess.

Doch wenn wir uns bewusst machen, dass die Schicksalsgrenze nicht der Abgrund, sondern das Sprungbrett zu unserer Glückseligkeit, zu unserem eigentlichen Sein ist, und wir auch schon vor dieser vermeintlichen Grenze dies erleben können, lohnt es sich doch, diese Grenzerfahrungen genauer zu beleuchten. Statt mit ängstlicher Abwehr zu reagieren könnten wir sie dann sogar willkommen heißen. Aber wie machen wir das, denn das hieße ja, die Krise, den Feind, den Tod, willkommen zu heißen?! Geht das überhaupt? Und wenn ja, wie? Soweit zur Theorie: Hier kommt nun Anka ins Spiel.

Anka ist eine zu viel

In diesem Kapitel mache ich die Bühne frei für Anka. Anka wächst anders als andere auf, in einer dunklen Welt. Ankas Kindheit und Jugend ist durchgängig geprägt von Erfahrungen, die in der Psychotherapie heutzutage als „traumatisch“ anerkannt werden. Anka wusste nichts von Trauma oder Psychologie. Für sie fühlte sich das Leben wie ein Märchen an, in dem immer wieder Hindernisse auftauchen, die es zu bewältigen gilt, in dem aber auch Wunder geschehen, die dafür sorgen, dass es am Ende gut geht, denn: Die eigene Grenze zu überschreiten führt in ein neues Leben.

Ankas Geschichte beginnt mit der Geburt ihrer jüngeren Schwester Ariane. Anka ist damals gerade ein Jahr alt, ihre ältere Schwester Alice ist zwei. Zu Geburt fährt die Mutter zusammen mit Alice zu ihrer Mutter. Bei ihrer Rückkehr dreht sich Anka von ihr weg. Hat Anka sie nicht

wiedererkannt oder ist sie enttäuscht? Jedenfalls ist es für Anka die erste Erfahrung des Verlassenwerdens. Von nun an sind die Kinder zu dritt – und eine davon ist zu viel.

Die Eltern sind spätestens mit Arianes Geburt an ihrer Belastungsgrenze. Als Anka eineinhalb Jahre alt ist, wird der Familie angeboten, Anka an die Patentante abzugeben. Die Mutter reagiert entrüstet, ebenso bei dem Vorschlag, Ariane in ein Heim abzugeben. Als Anka in das Alter kommt, in dem Kinder Fragen stellen, versucht sie es immer wieder bei ihrer Mutter: Wie kommt die Marmelade ins Glas? Wie kommen die Kinder auf die Welt? Wo sitzt die Seele? Die Mutter ignoriert alle Fragen und schweigt und irgendwann stellt Anka keine Fragen mehr. Anka fühlt, dass die Mutter meist abwesend ist. Der Vater ist auch nicht ansprechbar, obwohl er zu Hause ist, es fehlt das Geld.

Die Eltern von Anka sind Kettenraucher. Ankas Mutter erzählt später, dass sie bei ihrem ersten Kind Alice auf das Rauchen verzichtet habe. Bei Anka habe ihr der Arzt geraten, weiter zu rauchen, das sei genauso ungesund wie die Nebenwirkungen des Entzugs. Die drei Schwestern wachsen in einem Chaoshalt auf. Weder passen die einzelnen Möbel zusammen, noch ist irgendeine Ordnung zu erkennen. Ein Kinderzimmer ist nicht vorhanden. Als Kleinkind spielt Anka oft unter dem Ess-Tisch, der im Wohn-/Arbeitszimmer steht. Fluchen mit lautem Gebrüll gehören zum täglichen Alltag. Als Anka schon etwas älter ist, wäscht sie nach dem Mittagessen, wenn die Mutter ihren Mittagsschlaf hält, oft von sich aus das Geschirr ab und räumt auf. Ankas Mutter freut sich nicht darüber. Anka fragt sich, ob sie die „Ordnung“ der Mutter gestört hat. Gespräche innerhalb der Familie finden nicht statt.

Als Dreijährige wird Anka immer wieder vor die Wahl gestellt, ob sie zum Einkaufen mitkommen will. Kommt sie mit, bekomme sie nichts. Bleibt sie zu Hause, werde ihr etwas Schönes mitgebracht. Anka wundert sich, dass ihr immer wieder diese Frage gestellt wird, denn die Mutter müsste doch wissen, wie sie antwortet: „Mitkommen!“ Anka fühlt jedes Mal, dass es der Mutter eigentlich gar nicht recht ist, freut sich jedoch, dass sie

(Anka) entscheiden darf, auch wenn sie bei dem gemeinsamen Gang nur im Laufschrift mitkommt. Noch schneller laufen muss Anka, wenn der Vater sie in den Kindergarten bringt – in der Zeit, als Alice schon zur Schule geht. Das ist Ankas erstes Lauftraining. Anfassen darf Anka ihren Vater nicht. Nur wenn ein Hund kommt, darf sie ihre Hand in seine schieben. Dass ein Hund gefährlich ist, hat sie von ihrer Mutter übernommen. Am Kindergarten angekommen, wird sie von ihrem Vater reingeschoben und schnell wird die Tür geschlossen. Anka schreit.

Als Anka noch mit ihrer Schwester Alice in den Kindergarten geht, darf sie nicht mit ihr spielen. Die größeren Kinder werden von den jüngeren durch eine große Glasscheibe zwischen den beiden Räumen getrennt. Anka beobachtet traurig, wie die Schwester mit anderen Kindern mit dem Puppenladen spielt. Anka weiß, dass Alice nicht mit ihr spielen möchte. Das hört Anka oft genug, trotzdem träumt sie davon. Die Mutter erzählt amüsiert, wie ihr berichtet wird, wie ihre Kinder in den Kindergarten gehen. Die Ältere läuft vorweg, die Jüngere hinterher. Die Ältere tritt nach hinten aus, die jüngere nach vorn. Anka findet dies nicht lustig.

Mit drei Jahren zeigt Anka, wie mutig sie ist: Bei einem Streit der Eltern, die aufeinander losgehen, geht sie dazwischen, schiebt die Beine der Erwachsenen auseinander und ruft: „Ihr sollt euch nicht streiten, ihr sollt euch lieben!“ Die Eltern gehen wortlos und überrascht auseinander. Für eine ganze Weile bleibt es still. Die Worte „Liebe“ oder „liebhaben“ sind vorher nie gefallen.

Als Anka älter wird, sagt ihre Mutter ihr immer wieder, dass nur für ein Kind Geld da ist. Als Begründung wird Anka wiederholt erklärt, dass die älteste Tochter Alice „ein Motor“ sei, man müsse ihr alles geben, ihr alles gewähren, sonst drehe sie durch. Daraufhin verankert sich in Anka der Wunsch, später nur ein Kind zu haben, und zwar eine Tochter, die so ist wie sie. Hierbei träumt sie sich in diese Welt, und erlebt so in ihrer Fantasiewelt, wie sie sich als Mutter mit ihrem Kind fühlt und was dabei alles geschieht.

Alice bekommt Klavierunterricht, wobei sie kaum Zeit zum Üben hat. Anka, die sich dies sehnlichst wünscht, wird versprochen, dass die Mutter ihr es beibringt: Es bleibt bei dem in 2 Minuten beigebrachten Lied „Kuckuck“. Als Alice einmal auf dem Klavier übt, beißt Anka sie vor lauter Wut in den Oberschenkel. Alice, die sonst bei jeder Kleinigkeit lospoltert, bleibt diesmal still. Sie schauen sich wortlos an und in ihren Blicken ist alles gesagt. Wenn Anka mit ihrer älteren Schwester streitet und eine von ihnen oder beide sich an die Mutter wenden, kommt immer wieder der abwehrende Satz: „Streitet euch ohne mich!“ und sie kehrt ihnen den Rücken zu. Da die Mutter keine Stellung bezieht, findet Anka in eskalierenden Streitsituationen mit ihrer Schwester eine Lösung: „Wir geben jetzt alles in den Himmel ab. Und später wissen wir, wie da entschieden worden ist.“ Dann ist Ruhe, Alice nickt, darauf kann sie nichts entgegnen.

Anka registriert, dass die Mutter völlig überfordert ist, ohnmächtig und hilflos spielt sie „Vogel Strauß“. Sobald die Kinder, wenn die Mutter mit ihnen unterwegs ist, ihre Aufmerksamkeit fordern, auch auf negative Weise, reagiert sie so, als seien es nicht ihre Kinder. Dazu steht sie auch, indem sie äußert: „Ihr seid so frech, da tue ich so, als wärt ihr nicht meine Kinder.“

Anka möchte reiten. Das darf sie eine kurze Zeitlang. Jeden Mittwoch freut sie sich schon in der Schule darauf, nimmt die Pferde und den Geruch wahr. Als Alice dann auch reiten will, kann ihr das nicht abgeschlagen werden. So wird Anka angeboten, dass sie, wenn sie das Reiten aufgibt, wie ihre Schwester Taschengeld bekommt. Anka möchte mit Freundinnen etwas unternehmen, nicht nachstehen und lässt sich darauf ein. Mit dieser Entscheidung bleibt das versprochene Taschengeld aber aus und die Freude des Reitens ist auch vorbei. Als Begründung kommt immer wieder der Satz: „Ich kann mir das Geld nicht aus den Rippen schneiden!“

Ein weiterer Deal: Für jede Stunde, die sie für ihren Vater arbeitet, soll sie 1 DM bekommen. Dieser Betrag würde dann in etwa dem wöchentlichen Taschengeldebtrag entsprechen, den Alice erhält. Als Anka nach mehr als 10 Stunden danach fragt, hört sie wieder den lauten vorwurfsvollen Satz: „Ich