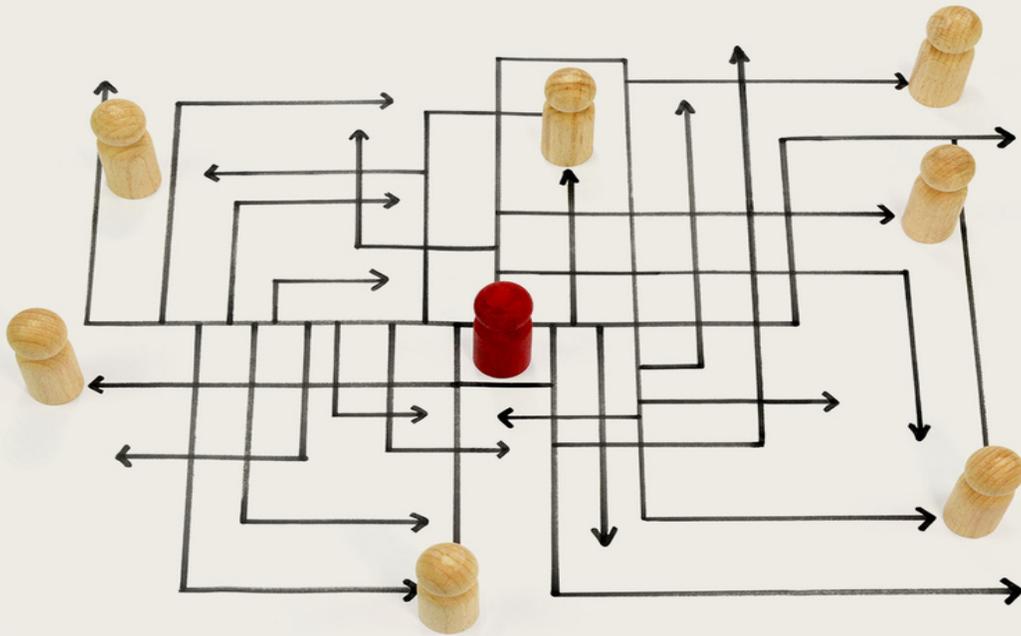


CHARLOTTE FOX WEBER



*Weißt du,
was du wirklich
wilst?*

Eine Therapeutin nimmt uns mit
in zwölf Sitzungen über
unsere wahren Wünsche

KNAUR ✱

CHARLOTTE FOX WEBER

**WEISST DU, WAS DU
WIRKLICH WILLST?**

Eine Therapeutin nimmt uns mit in zwölf Sitzungen über unsere wahren Wünsche

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

Über dieses Buch

Unsere Wünsche haben direkten Einfluss auf unsere psychische Gesundheit – je nachdem, ob wir sie wahrnehmen und erfüllen, sie gezielt verdrängen oder uns ihrer gar nicht bewusst sind. Die Psychotherapeutin Charlotte Fox Weber lässt uns teilhaben an zwölf Fallbeispielen aus ihrem Praxisalltag. Einfühlsam und mit großem Erfahrungswissen beschreibt sie die zwölf universellen Wünsche, die alle Menschen teilen: vom Wunsch, zu lieben und geliebt zu werden, über das Verlangen nach Kontrolle, bis hin zum Begehren dessen, was uns schadet. Ein faszinierendes Buch über unsere wahren Wünsche und kluge Anregungen, wie wir sie erkennen.

Inhaltsübersicht

Widmung

Zitat

Vorbemerkung der Autorin

Einleitung

Kapitel 1 Lieben und geliebt werden

Was Tessa wusste

Was Liebe bedeutet

Kapitel 2 Verlangen

Jacks Entscheidungen

Das Verlangen und Sie

Kapitel 3 Verstehen

Vielsagende Namen: der Song von Sying

Verstehen, wer Sie sind

Kapitel 4 Macht

Elliot's nie erzählte Geschichte

Was Macht bedeutet

Kapitel 5 Aufmerksamkeit

Chloes Drama

Ihre Aufmerksamkeit

Kapitel 6 Freiheit

Saras Urteil

Freiheit finden

Kapitel 7 Schöpferisch sein

Rosies Raum

Schöpferisch sein und spielen

Kapitel 8 Dazugehören

Dwights Blues

Wo fühlen Sie sich zugehörig?

Kapitel 9 Gewinnen

Der Weg des größtmöglichen

Widerstands: Gabriel und Samantha

Was es heißt, zu gewinnen

Kapitel 10 Beziehungen eingehen

Astrids Geschenk

Nur Verbundenheit?

Kapitel 11 Was wir nicht wollen sollten (und was doch)

Alice' geheime Seiten

Das Paradox und Sie

Kapitel 12 Kontrolle

George und die Zeit

Die Kontrolle und Sie

Nachwort

Dank

Glossar

Für meine Familie

Sich verstecken macht Spaß, nicht gefunden werden ist
schrecklich.

Donald W. Winnicott, englischer Psychoanalytiker

Vorbemerkung der Autorin

Die Geschichten in diesem Buch beruhen auf meiner Arbeit mit real existierenden Personen. Um ihre Identität zu schützen und meine Schweigepflicht nicht zu verletzen, habe ich sämtliche Angaben, die eine Identifizierung erlauben würden, geändert. Ich habe viel von meinen Klientinnen und Klienten gelernt und lerne weiterhin von ihnen. Ich verdanke den Personen, mit denen ich gearbeitet habe, so unendlich viele Entdeckungen über das Leben und unser menschliches Dasein.

Die Sprache, die ich in diesem Buch verwende, ist manchmal etwas eigentümlich, aber hoffentlich immer feinfühlig. Ich habe mich bemüht, bei meiner Begriffswahl den Fachjargon so weit als möglich zu vermeiden, habe aber mitunter auch eigene Begriffe geprägt. All diese Formulierungen erscheinen im Text in **fett gedruckter Schrift** und werden im Glossar am Buchende genauer erklärt.

Einleitung

Ich war selbst jahrelang in Therapie und habe eigentlich immer darauf gewartet, dass meine Therapeutinnen oder Therapeuten mich nach meinen großen Wünschen¹ fragen. Was aber keiner von ihnen je tat. Stattdessen lenkte ich mich also mit kleineren **Verlangen**² und großen Hindernissen ab. Somit ging ich einigem von dem, was mir wichtig war, nach, bremste mich aber gleichzeitig auf tausenderlei Art und Weise aus. Immer wieder stand ich mir selbst im Weg. Ich konzentrierte mich ständig mehr auf alle möglichen Schwierigkeiten als auf das, was sich tatsächlich als möglich anbot.

Frag mich doch endlich, was ich wirklich will! Was lässt mich wirklich lebendig werden?

Ich suchte jemanden, der mir sein Plazet gab. Und gleichzeitig hielten Scham und Stolz entlang meiner Grenzen strengstens Wache. Sosehr ich mich nach Weite sehnte, die Enge hielt mich davon ab, voll und ganz an meinem Leben teilzuhaben.

Schließlich hatte ich das Warten satt, ebenso das Gefühl, festzustecken, und so fing ich endlich selbst an, diese Fragen zu stellen – mittlerweile war ich ja selbst Psychotherapeutin. Ich arbeitete mit Tausenden von

Patientinnen und Patienten, welche die unterschiedlichsten sozialen und biografischen Hintergründe hatten. Und ich war wie elektrisiert von der Energie, die frei wird, sobald wir anfangen, unsere tiefinnersten Wünsche zu erforschen. Wie düster uns unsere Situation im Einzelfall auch vorkommen mag: Wenn wir herauskristallisieren, was wir wirklich wollen, gibt uns das einen ordentlichen Schub nach vorne. Gleichzeitig stellt sich das Gefühl ein, dass das, was wir wollen, auch möglich ist. Unser Verlangen zu verstehen lässt uns in uns selbst zurückkehren. Es ist ein Sprungbrett für unser weiteres Wachstum.

Wir alle haben Wünsche und Bedürfnisse, und wir alle haben damit Konflikte. Einige unserer Wünsche zeigen wir, während wir andere verstecken, sogar vor unserem eigenen Bewusstsein. Unser tiefstes Verlangen ängstigt uns und versetzt uns zugleich in freudige Erregung. Wir haben Angst, zu versagen, und fürchten uns davor, erfolgreich zu sein. Wenn wir erkennen und verstehen, was wir uns wirklich wünschen, so hilft uns das, uns selbst ohne Zaudern zu begegnen. Gleichzeitig ist es ein starkes Stimulans, endlich ein erfüllteres, freudvolleres Leben zu führen.

Wir sind so sozialisiert worden, dass wir manche Wünsche offen zeigen, andere eher verbergen. Wir geben vor, wir würden nur das wollen, was sich gehört, und zwar so, wie es sich gehört. Jedes ungehörige Verlangen wird mit einem

Tabu belegt. Und so landen unsere geheimsten Wünsche – unser **ungelebtes Leben** – in einer Art psychischer Lagerhalle.

Wir haben nicht nur vor anderen Geheimnisse, sondern auch vor uns selbst. Es ist ein echter Durchbruch, wenn wir es schaffen, unsere tabuisierten Sehnsüchte aufzudecken und über diese zu sprechen. Sich seinen geheimen Wünschen zu stellen ist ein wichtiger Teil jeder Psychotherapie. Wir bearbeiten schmerzliche Gefühle der Reue oder unerlöste Fantasien. Wir sehen uns alles an, was auch immer aus der Vergangenheit noch herumgeistert und uns das Leben schwer macht. Manchmal sind die Geheimnisse, die wir offenbaren, Dinge, von denen wir längst wissen, dass wir sie unter den Teppich gekehrt haben – Affären, Süchte, zwanghaftes Verhalten. Mitunter aber handelt es sich bei unseren Geheimnissen um Geschichten, die wir noch niemandem, nicht einmal uns selbst, erzählt haben.

Unsere geheimen Wünsche liegen im Dauerclinch mit dem »Sollen« – mit dem, was wir uns wünschen sollten oder was wir tun sollten, um es zu bekommen. Und weil wir Angst haben, dabei zu versagen, geraten wir in einen tiefen Zwiespalt, was unsere Wünsche angeht. Perfektionismus und das Bemühen, es allen recht zu machen, halten uns davon ab, auch einmal ein Wagnis einzugehen und neue Erfahrungen zu machen. Wir verschwenden unsere Zeit mit Vermeidungsstrategien. Wir betäuben uns mit Alkohol oder

Drogen. Wir ziehen eine Show ab, um jene inneren Anteile zu verbergen. Wir wollen dasjenige, von dem wir glauben, dass wir es nicht wollen sollten. Und wollen aber nicht die Dinge, von welchen wir meinen, dass wir sie wollen sollten. Wir geraten häufig in Konflikt mit unseren wahren Gefühlen, und sind dann wild entschlossen, unser Leben gemäß Drehbuch zu führen. Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, Ihre wahren Wünsche aufzuspüren und zu akzeptieren. Es zeigt Ihnen Alternativen auf zu dem üblichen Schamgefühl, welches unsere geheimsten Sehnsüchte kontrolliert und mundtot macht. Das beste Gegenmittel gegen das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, ist, unsere Wünsche und Verlangen zu verstehen, zu erkennen, was sie bedeuten, und unsere Prioritäten zu klären.

In der Fantasie malen wir uns aus, wie unser Leben sein könnte. ***Eines Tages***, ja, da machen wir dann, was wir wirklich tun möchten. Ja, ***wenn doch nur*** damals dies und jenes nicht gewesen wäre ... Oder wenn wir uns seinerzeit doch nur anders entschieden hätten, dann, ja dann wäre unser Leben so, wie wir uns das wünschen. Aber »*eines Tages*« und »*wenn doch nur*« schicken uns auf einen Schlingerkurs, lassen quälende Bilder der Vergangenheit aufblitzen oder einer eingebildeten Zukunft, während sie gleichzeitig unsere Fähigkeit unterminieren, aus der Fülle der Möglichkeiten, die das Leben uns in diesem Moment

bietet, das Beste zu machen. Die Geschichten in diesem Buch erzählen von Menschen unterschiedlichsten Alters in den unterschiedlichsten Lebensphasen, die sich im Kampf mit ihren tiefer liegenden Sehnsüchten befinden. Indem sie sich ihrem Verlangen und ihrer inneren Wahrheit gestellt haben, konnten sie damit beginnen, auf eine allmähliche Lösung hinzuarbeiten.

Weißt du, was du wirklich willst? – dieses Buch hilft Ihnen, Kontakt zu den Tiefen Ihres Selbst aufzunehmen und das, was Sie bislang vor Ihren Mitmenschen und sich selbst verborgen haben, anzunehmen. Kommen Sie durch Bewusstwerdung Ihrem wahren Weg näher, nach dem Ihr Innerstes sich sehnt, indem Sie Ihr kostbarstes Leben leben.

Kapitel 1

Lieben und geliebt werden

Wir wollen lieben und geliebt werden. Das kann leicht und einfach sein. Es kann aber auch endlos kompliziert sein und einen in den Wahnsinn treiben. Wir suchen nach Liebe, ringen mit unseren Fantasien, halten Liebe für unmöglich, fordern sie ein, fürchten sie, sabotieren sie, stoßen sie von uns, verzehren uns nach ihr. Wir brechen Herzen, unsere eigenen eingeschlossen. Das Leben kann herzerreißend sein. Doch die Liebe macht das Leben schön.

Wir alle haben unsere Liebesgeschichten. Damit meine ich die Geschichten über die Liebe, die Sie glauben und für wahr halten. Sie haben diese Geschichten vielleicht nie direkt in Worte gefasst, und doch sind dies Ihre inneren, häufig unvollendeten Drehbücher der Liebe. Und sie prägen die Liebe, die Sie sich wünschen, die Liebe, die Sie sich ausmalen, die Liebe, die Sie geben. Was Sie über die Liebe wissen, haben Sie gelernt durch persönliche Erfahrung, durch Ihre Kultur, durch die Menschen, von denen Sie geliebt, enttäuscht, abgelehnt, erzogen und geschätzt wurden. Und Sie lernen immer noch. Solange Sie leben, so lange können Sie dazulernen. Sie lernen etwas über die Liebe von Fremden, von Rückschlägen, Büchern,

Filmen, den Geschichten anderer Menschen und von der Natur. Manchmal ist die Liebe zu einem anderen Menschen die Hölle, und dann wieder fühlt sie sich an wie die Erlösung von allem Übel. Sie können ein und denselben Menschen - auch sich selbst - lieben und zugleich hassen.

Es empfiehlt sich, unsere Liebesgeschichten regelmäßig upzudaten. Denn in der Liebe stecken Zufall, Charakter und Mysterium. Die Welt verändert sich, ebenso wie wir, und eine offene Geisteshaltung in puncto Liebe schenkt uns Flexibilität im Umgang mit den konkreten Begebenheiten. Denn das Festhalten an der in Beton gegossenen Vorstellung, wie wahre Liebe zu sein hat, ist eines der größten Hindernisse, um zu dieser Liebe zu finden.

Die Geschichten, die wir uns selbst über die Liebe erzählen, betreffen unseren innersten Kern. Sie prägen unsere Vorstellungen von Menschen, anderen Leuten, von uns selbst, vom Leben. Unsere Geschichten sind meist leidvoll und lustvoll zugleich. Was wir über die Liebe glauben, kann unser Leben verbessern oder es verschlimmern. Therapie wiederum kann den Menschen helfen, ihre Geschichten zur Sprache zu bringen, sie umzuschreiben und die, die wichtig sind, zu verstehen. Denken Sie an Ihre Erfahrungen mit der Liebe. Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen Sie sich ungeliebt fühlten? Wie haben Sie die Liebe kennen-, wie sie fühlen gelernt?

Lieben und Geliebtwerden kann unzählige Formen annehmen. Die Liebe kann Verheißung oder Enttäuschung sein, wir können Vertrauen in sie haben oder an ihr zweifeln. Wir können Menschen, die wir lieben, sehr schlecht behandeln, und Menschen, die uns lieben, können uns auch verletzen. Liebe kann sich sicher anfühlen, aber auch erschreckend. Wir können uns die Liebe vom Leib halten oder ganz damit abschließen. Es gibt tausend Mittel und Wege, wie wir die Liebe sabotieren können. Sie zu verleugnen ist eine Methode, die Affektverschiebung eine andere.

Wir haben häufig Angst davor, uns wirklich selbst zu lieben. Wir fürchten, das würde uns zu hemmungslosen Ich-Menschen machen. Oder erkennen zu müssen, dass wir mit unserer guten Meinung von uns falschliegen, woraufhin wir uns dumm vorkommen. Wir glauben, wir bräuchten erst von anderen den Beweis dafür, dass wir liebenswert sind, ehe wir uns selbst voll und ganz lieben dürfen. Mit das Beste, was ich als Psychotherapeutin tun kann, ist, Raum zu lassen für die vielen unterschiedlichen Formen fehlender Selbstliebe. Es ist ein Problem, wenn wir glauben, dass wir zu jeder Zeit liebenswert sein müssten. Und möglicherweise stellen wir sogar fest, dass wir bestimmte Menschen immer noch lieben, obwohl sie uns im Stich gelassen, betrogen, verletzt haben.

»Liebe« ist bei meinen Patientinnen und Patienten ein Dauerthema. Sie begeben sich in Therapie, weil sie sich

Hilfe in Sachen Liebe wünschen. Die Art und Weise, wie sie geliebt bzw. nicht geliebt, abgeschreckt, missverstanden oder im Stich gelassen werden, sorgt für Frustration. Doch meist äußert sich der Wunsch nach Liebe weniger direkt. Dennoch spielt das Thema, egal wie, in jede Therapie hinein. Unsere Sorgen und Ängste, unsere Verlusterfahrungen, unsere Leidenschaften – diese grundlegenden Gefühle haben samt und sonders mit Liebe in all ihren Variationen zu tun. Die Liebe ist Handlung und Ziel der meisten Geschichten. In meiner Arbeit geht es um die Auseinandersetzung mit komplexen Beziehungsmustern – unseren Beziehungen zu anderen Menschen, zu uns selbst und zur Welt. Selbstliebe ist eines dieser Konzepte, das wir theoretisch gut finden, das aber in der Praxis eine Herausforderung für uns darstellt. Manche Menschen tun sich damit leicht, aber für die meisten von uns ist die Selbstliebe einer der Hauptkampfplätze.

In der Therapie gibt es bei manchen Patientinnen oder Patienten Widerstände dagegen, ihren Wunsch nach Liebe auszudrücken, weil sie es für wenig wahrscheinlich halten, tatsächlich Liebe zu erleben. Bei diesen Personen besteht ein Teil der Therapie darin, ihnen Methoden zu zeigen, um ihre Vorstellungen über die Liebe zu verlernen. Wir haben oft panische Angst davor, etwas falsch zu machen, und die Tyrannei des Perfektionismus lässt uns in einen Zustand von Angst und Erstarrung verfallen, der bei jedem Streben nach Beziehungen und Erfahrungen draußen in der Welt

hinderlich ist. Wir wünschen uns Liebe und fürchten uns zugleich davor. Der **Schleier der Ablehnung** – unsere Angst vor Ablehnung – hält uns zurück. Sobald wir unsere grundlegenden Wünsche erkannt haben, können wir Fantasie und Fakten trennen, und die Liebe nimmt zuerst mögliche, dann konkrete Formen an. Das kann zum einen bedeuten, dass wir bei unserer Ungewissheit verweilen müssen, zum anderen, dass wir erkennen, was wir bereits haben.

Oder um George Bernard Shaw zu zitieren (dessen Schriften ich inspirierender finde als so manches Lehrbuch der Psychologie): »Die Leute sind manchmal mehr an ihre Lasten gebunden als ihre Lasten an sie.«³ Sobald es um wirklich wichtige Anliegen geht, drücken wir uns mit irgendwelchen erfundenen Argumenten vor einer klaren Auseinandersetzung mit unseren wahren Wünschen und Bedürfnissen. Wir spinnen uns ein Netz aus Hinderungsgründen. Die Liebe macht da keine Ausnahme. Wir beschreiben lang und breit die Gründe, warum wir dies oder jenes nicht tun können, und die Probleme, die uns angeblich davon abhalten. Bisweilen fällt es uns leichter, zu sagen, was wir nicht wollen, als zu sagen, was wir wollen. Lassen wir unseren Wunsch nach Liebe zu, dann setzen wir uns unserer Verletzlichkeit aus, riskieren Ablehnung und Demütigung, wie wir sie entweder schon erfahren haben

oder wie wir sie uns vorstellen. Es erfordert sehr viel Mut, unserem Wunsch nach Liebe Ausdruck zu verleihen.

Der Wunsch, zu lieben und geliebt zu werden, ist ein ebenso einfaches wie ursprüngliches Bedürfnis. Und er kann sich höllisch hart anfühlen. Tessas Abschied vom Leben war zugleich ihre Begegnung mit der Liebe. Sie erzählte mir ihre Geschichten vom Lieben und Leben.

Was Tessa wusste

Meine erste Stelle als Psychotherapeutin hatte ich in einer recht hektischen Londoner Klinik. Ich gehörte zu einem Team, das Schwerkranken und ihren Angehörigen eine Kurzzeittherapie anbot. Privatsphäre war mehr oder weniger inexistent, unsere »Praxis« ein Notbehelf. Wir arbeiteten am Bettrand sitzend, in Abstellkammern oder auf dem Flur. Ich war unerschütterlich optimistisch. Ich glaubte, dass die Psychotherapie den Menschen etwas zu bieten hatte, gleichgültig wie die äußeren Umstände und Bedingungen aussehen mochten. Das glaube ich übrigens heute noch. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie wir unser Leben verbessern können.

Der erste »Überweisungsschein« für unser Team kam von einer der Stationsschwestern. In altmodischer Handschrift - welche ich nur mit Mühe entziffern konnte - hatte ein Mann geschrieben, dass seine Frau, die in den Sechzigern war und Bauchspeicheldrüsenkrebs im Endstadium hatte, gerne mit jemandem reden würde. Wofür so bald als möglich ein Termin vereinbart werden sollte.

Ich ging auf die offene Station, wo die Frau lag, und kam mir sehr erwachsen vor mit meinem Namensschild, das an einem Band um meinem Hals hing und mich als

Fachpersonal auswies. Ich war so unglaublich stolz auf mein Namensschild – zum ersten Mal las ich hinter meinem Namen die Bezeichnung »Psychotherapeutin« –, dass ich es manchmal sogar schon vor meinem Dienst bzw. danach noch trug. Die Schwester führte mich in einen Raum voller Patientinnen und Patienten, dort an das Bett einer auffallend eleganten Frau. Obwohl Tessa krank war, verbreitete sie eine Aura sanfter Vitalität und Weiblichkeit. Ihr Haar sah aus, als käme sie frisch vom Friseur, und sie trug Lippenstift. Sie saß aufrecht im Bett, von mehreren Kissen gestützt. Auf ihrem Bett lag die *Financial Times*, auf dem Tischchen neben ihr ein Stapel Bücher und Karten. Während auf der Station eine Atmosphäre von Krankheit und Chaos herrschte, umgab Tessa ein kleines Areal wohlbedachter Ordnung. Neben ihrem Bett saß ein vornehmer Herr, der sich, sobald er mich erblickte, sofort erhob und sich mir als ihr Mann David vorstellte. Er entschuldigte sich höflich und ohne jede Befangenheit und meinte, er würde in einer Stunde wiederkommen.

Tessa sah mir in die Augen. »Kommen Sie doch näher«, forderte sie mich auf.

Ich setzte mich auf den Stuhl neben ihr, der sich noch warm anfühlte, da ihr Mann dort gesessen hatte. Irgendetwas wurde in mir lebendig. Ich zog den Vorhang um uns herum zu, um wenigstens eine Andeutung von Privatsphäre zu schaffen, ein zumindest symbolisches therapeutisches Umfeld. Ich erklärte ihr, dass wir fünfzig

Minuten hätten. Ich wollte so eine Art professioneller Autorität vermitteln. Aus der Nähe konnte man sehen, dass Tessas Hände blaviolett von Blutergüssen waren, was mir zeigte, wie gebrechlich sie war, obwohl sie das, so gut sie konnte, zu verbergen versuchte.

»Ich habe keine Zeit zu verschwenden. Kann ich mit Ihnen wirklich reden?«, fragte sie und sprach mit einer Deutlichkeit und Klarheit, an der ich mich aufrichtete. Ich antwortete mit Ja, natürlich, deswegen wäre ich ja da.

»Ich meine wirklich reden. Offen und ehrlich. Keiner lässt mich das. Ich nehme an, Sie sind auf so etwas vorbereitet. Die Schwestern, die Ärzte, meine Familie, alle versuchen, mich abzulenken und es mir so angenehm wie möglich zu machen. Immer wenn ich wage, anzusprechen, was passieren wird, werden sie nervös und wechseln das Thema. Ich will das Thema aber nicht wechseln. Ich will dem Ganzen ins Gesicht sehen.«

»Welche Dinge sind es denn genau, denen Sie ins Gesicht schauen möchten?«, fragte ich.

»Mein Tod. Mein Leben. Ich möchte mir all das ansehen. Mein Leben lang habe ich die Augen verschlossen, und dies ist für mich die letzte Gelegenheit, richtig hinzuschauen.«

Ich horchte aufmerksam auf jedes Wort, das sie sagte, und darauf, wie sie es sagte.

Die Art und Weise, wie Menschen beim Erstgespräch Dinge beschreiben, kann sehr aufschlussreich sein für die Jahre, die dann folgen. Mit Feuereifer hielt ich einige ihre

Äußerungen fest, schrieb einzelne Fragmente auf, wobei ich strikt darauf achtete, dass wir so viel Augenkontakt wie möglich hielten, damit diese Sitzung zu einer gemeinsamen Erfahrung von uns beiden wurde. Ihr dort zu begegnen, wo sie war, war alles, was ich ihr anbieten konnte. Also hielt ich mich immer wieder dazu an, einfach mit ihr da zu sein.

»Ich spüre, wie ich jeden Tag weniger werde. Ich möchte meine Angelegenheiten in Ordnung bringen. Aber dazu muss ich über zwei Dinge unbedingt mit jemandem sprechen. Genauigkeit war immer eine meiner Stärken. Ich habe noch nie zuvor eine Therapie gemacht. Im Prinzip ist das ja ein Gespräch, bei dem ich frei reden kann, bei dem ich die Wahrheit über ein paar Sachen herausfinden, vielleicht auch so etwas wie Sinn erkennen und sehen kann, was möglich ist. Sehe ich das richtig?«

»Ja, auf jeden Fall«, sagte ich und nickte zustimmend. Das traf es sogar sehr genau.

»Aber als Erstes würde ich gerne eine Abmachung mit Ihnen treffen. Ich folge dem ersten Eindruck, den ich von Ihnen habe. Er beruht nicht auf eben viel, aber ich habe das Gefühl, dass ich mit Ihnen reden kann. Also lassen Sie uns genau das tun. Ich möchte nicht, dass das hier eine einmalige Angelegenheit bleibt. Ich bin keine Frau für einen One-Night-Stand. Also verständigen wir uns doch darauf, dass Sie wiederkommen und mich so lange besuchen, bis ich nicht mehr in der Lage bin, mit Ihnen zu sprechen.«

»Wir können gerne mehrere Sitzungen vereinbaren«, sagte ich.

»Um es noch einmal ganz klar zu formulieren: Sie kommen so lange, bis es bei mir nicht mehr geht. Wenn ich Ihnen erzähle, was wirklich in mir vorgeht, dann muss ich die Gewissheit haben, dass bei all dem, was sonst noch passiert, ich mich auf das hier, auf Sie, verlassen kann, und zwar für die ganze Zeit, die mir noch bleibt. In Ordnung?«

»Ja, in Ordnung.« Mein Vertrag sah zwar eine strikte Obergrenze von zwölf Therapiestunden pro Patientin vor, und ich hatte keine Ahnung, wie viel Zeit Tessa noch haben würde, aber wie hätte ich in diesem Fall nicht zustimmen können? Sie hatte das Kommando übernommen, und in Anbetracht ihrer Situation schien mir das gut und richtig. Wir hatten eine therapeutische Allianz geschlossen, die auf Sicherheit, gegenseitigem Einvernehmen und Vertrauen beruhte.

»Gut.« Sie hob den Kopf und schaute mir ins Gesicht, während sie sich ein wenig nach vorn beugte, als hätte sie endlich ihren eigenen Raum gefunden.

»Als Nächstes muss ich mir gleich selbst widersprechen. Halten Sie mich nicht davon ab. Ich habe vorhin zwar gesagt, dass es zu meinen Stärken gehört, mich kurz und bündig auszudrücken, aber wir haben noch ein wenig Zeit, und darum möchte ich jetzt einfach alles aussprechen, was ich loswerden will.« Ihre Stimme klang ganz bestimmt, aber auch ein wenig spitzbübisch.

»Nur zu.« Hätte sie Führung von mir benötigt, hätte ich ihr gezielt Fragen stellen und die Gesprächsrichtung vorgeben können, wie das bei Erstsitzungen üblich ist. Aber das war etwas, was Tessa weder wollte noch brauchte.

»Mein erstes ›Thema‹, wie Leute sagen, die eine Therapie machen – zu meiner Zeit hatten ›Themen‹ noch mit Texten zu tun und nicht mit Gefühlen –, hat mit Reue zu tun. Ich möchte Ihnen von diesem Gefühl der Reue erzählen, und bitte, Charlotte, versuchen Sie nicht, mir das auszureden. Ich muss einfach darüber sprechen.« Ich versprach es ihr.

»Ich wünsche mir, ich hätte mehr mit meinen Jungs gekuschelt. Ich habe zwei Söhne, mittlerweile sind beide erwachsen. Das ist es, wonach ich mich am meisten sehne, während ich an dieses Bett gefesselt bin. Ich vermisse nicht sonderlich viel von meinem Leben – die abendlichen Dinnerpartys, die Reisen, die Kleider, die Schuhe, den Schmuck. Das alles kann ich loslassen. Ich trage gerne Lippenstift, und ich besitze gerne schöne Dinge, aber all das scheint mir jetzt nicht mehr wichtig. Doch es gibt mir jedes Mal einen Stich, wenn ich daran denke, dass ich die zwei viel öfter gedrückt haben könnte. Ich habe beide aufs Internat geschickt. Jung. Bevor sie dafür bereit waren. Gerade unser älterer Sohn. Er wollte absolut nicht ins Internat. Er hat mich angefleht, ihm das nicht aufzuzwingen. Doch damals schien mir ein Internat aus

allen möglichen Gründen das Richtige zu sein. David und ich mussten alle paar Jahre in ein anderes Land gehen. Ich will Sie jetzt nicht mit Rechtfertigungen langweilen. Der Punkt ist: Hätte ich wirklich zugehört, dann hätten wir uns wenigstens in die Arme nehmen und einander näher sein können. Uns umarmen, kuscheln - ich kann an fast nichts anderes denken ... Ich wünsche mir einfach nur, meine Söhne in die Arme zu nehmen und dass wir miteinander in unserem alten Haus sind, warm und nahe. Sie scheinen noch recht jung zu sein, zu jung, um schon Kinder zu haben. Haben Sie welche?«

»Nein, noch nicht«, platzte ich heraus, obwohl ich wusste, dass mein damaliger Supervisor meine unbedachte Selbstoffenbarung missbilligen würde.

»Nun, irgendwann werden Sie das wahrscheinlich, und wenn Sie welche haben, dann kuscheln Sie mit ihnen. Tun Sie auch alles andere, aber Kuscheln ist sehr wichtig. Das war für mich eine echte Überraschung ... ich habe mein ganzes Leben zugebracht, ohne zu sehen, wie wichtig das ist. ›Kuscheln‹ - schon das Wort klingt albern. Aber es ist wichtig. Das ist es, worauf es ankommt. Ich erkenne das erst jetzt.«

Unsere Blicke begegneten sich. In Tessa's Augen lag der Ausdruck eines Menschen, der einem unbedingt etwas vermitteln will, und ich verspürte das Bedürfnis, ihr zu zeigen, dass ich ihre Lektionen aufnahm. Dann begann sie wortgewandt von einigen schönen Momenten ihres Lebens

zu erzählen. Ich hörte ihr so aufmerksam zu, wie ich das immer tat und tue. Ich wollte unbedingt alles in mich aufnehmen, ihre Stimme, ihre Botschaften und ihre Geschichte.

Ihr Mann David stand im diplomatischen Dienst und war nach Asien und Afrika entsandt worden. So hatten die beiden in sechs verschiedenen Ländern gelebt.

»Wie Sie sich vorstellen können, wurden wir überallhin eingeladen. In vornehme Villen. Zu den glamourösesten Partys und Events. Wir schlossen Bekanntschaft mit außergewöhnlichen Menschen, mit faszinierenden Persönlichkeiten. Und auch mit ein paar sterbenslangweiligen Leuten.« Sie beschrieb ihre Dinnerpartys, die schicken Etuikleider, die sie dabei getragen hatte, und ihre Gerichte, die sie für Treffen im vertrauten Kreis zubereitete, die »wenig außergewöhnlich, aber anheimelnd waren und immer zu stark gepfeffert. *Zu viel Pfeffer, Tessa!* Das sagten alle, aber ich mag Pfeffer nun mal, und ich sehe mich selbst als jemanden, der Pfeffer hat. Also weigerte ich mich, weniger zu nehmen. Was ich kein bisschen bedauere. Und, meine Güte, mir fehlen diese liebevollen Frotzeleien meiner Familie. Seit ich krank bin, macht niemand mehr einen Scherz über mich.«

Dann erzählte sie mir, dass sie immer gerne viele Kerzen aufgestellt hätte. »David hat mich immer ausgelacht wegen der vielen Kerzen. Er meinte, ich solle doch nicht ein solches Tamtam veranstalten. Er drückte es aber sehr süß

aus. *Mach dir doch nicht so viel Mühe, Tessa. Es fällt doch sowieso keinem auf.* Aber es war mir diese viele Mühe wert, und, wissen Sie, *mir* ist es aufgefallen. Manche Dinge lohnen die Mühe doch, weil wir uns selbst verzaubern wollen. Ja, das ist es, jetzt, da ich es ausspreche – ich habe mich durch diese kleinen, hübschen Gesten selbst verzaubert. Ich habe das sehr gerne gemacht. Charlotte, machen Sie es sich zur Angewohnheit, sich selbst zu verzaubern. Das gehört zur Selbstliebe einfach dazu. Und zur Liebe zum Leben.«

Sie wäre gerne Lektorin geworden. »Es macht mir Spaß, da und dort kleine Fehler aufzuspüren und zu sehen, wie man einen Text verbessern kann. Ich wäre ziemlich gut geworden. Und ich weiß immer, was jemand sagen will, selbst wenn es noch so verdreht formuliert ist. Außer vielleicht in meinem eigenen Fall.« Aber sie war damit im Reinen, dass sie keinen Beruf ausgeübt hatte. Sie war so oft umgezogen, hatte anderweitig viel geleistet und viel Spaß gehabt. Dann wollte sie, dass ich mir vorstellte, wie sie früher ausgesehen hatte. »Sie sehen mich jetzt in diesem Zustand, aber versuchen Sie einmal, sich mich mit toupiertes Mähne vorzustellen. Toupiertes Haar fand ich immer super, ganz egal was die Mode gerade vorschrieb. Sie wissen schon, was ich meine: die Sechzigerjahre, Haare wie Jackie O.« Sie vermisste den Körper, den sie gehabt hatte, die Wahlmöglichkeiten und den Selbstausdruck der gesunden Tessa.

Als sie sich an ihr Sozialleben erinnerte, die unzähligen, mit Freunden verbrachten Stunden, fragte sie sich, womit sie eigentlich ihre Zeit verbracht, was sie in diesen Momenten getan hatten. Sie vermutete, dass sie wohl etwas getrunken hatten, über Bücher geredet, über Menschen, Theater, Filme, Reisen, Kunst, Politik und all das, jedoch konnte sie sich an keine Einzelheiten mehr erinnern. Aber es war für sie in Ordnung, dass sie an diesen Teil ihres Lebens nur noch schwache Erinnerungen hatte, denn sie wusste, dass dies ihre »gute alte Zeit« gewesen war. Völlig grundlos hatte sie sich ständig Sorgen gemacht, was die Leute wohl von ihr denken mochten. »Wenn ich jetzt so überlege, dann weiß ich von den Freunden, die mich mochten, dass sie mich mochten und dass ich sie gern hatte. Diese Beziehungen waren eine Bereicherung für mein Leben. Aber ich habe mich das auch bei Leuten gefragt, an denen mir überhaupt nichts lag. Einfach Zeitverschwendung«, sagte sie. »Ein bisschen Zeitverschwendung ist ja okay, aber nichts anderes war das.«

Tessa hatte das Bedürfnis, noch einmal zu sagen, wie sehr sie sich doch wünschte, mit ihren Kindern mehr gekuschelt zu haben. Ans Bett gefesselt, hatten diese Gedanken und Gefühle sie nun eingeholt, und sie konnte ihnen nicht mehr entkommen. Schließlich musste sie akzeptieren, dass das, was sie empfand, schlicht ein tiefes Gefühl der Reue war. »Meine Jungs beteuern immer wieder,