





ANN-KRISTIN SOYK

DER WEG  
ZURÜCK IN  
MEIN HERZ

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

© 2024 Ann-Kristin Soyk · @\_reiseherz\_

Lektorat: Melissa Loh · lueckenlos-uebersetzungen.de

Satz u. Layout/E-Book: BÜCHERMACHEREI · Gabi Schmid ·  
buechermacherei.de

Covergestaltung: Corina Witte-Pflanz · OOOGRAFIK · ooografik.de

Bildquellen: Privatarchiv Autorin; AdobeStock #304988733, #308484850,  
#308484850, #612494339

Druck und Distribution im Auftrag des Autors/der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

Softcover: 978-3-384-41765-7

Hardcover: 978-3-384-41766-4

E-Book: 978-3-384-41767-1

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |     |
|---|-----|
| Hier war ich schon einmal .....                           | 10  |
| Umzugskartons .....                                       | 13  |
| Der Regenbogentukan .....                                 | 28  |
| Abschied nehmen .....                                     | 42  |
| Der Ozean ist unberechenbar .....                         | 53  |
| Ich brauche Hilfe! .....                                  | 81  |
| Liebes, das Universum hat etwas anderes mit dir vor ..... | 105 |
| Nur Mut!!! .....  | 123 |
| Triff deine Entscheidungen .....                          | 140 |
| Meine Schubladen .....                                    | 163 |
| Wer bist du? .....  | 176 |
| Ich bin ein Reiseherz .....                               | 192 |
| Liebe auf den ersten Blick – im Doppelpack .....          | 207 |
| Es bedarf innerer Stabilität, um zu fliegen .....         | 223 |
| Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen .....                  | 240 |
| Muttersein .....  | 260 |
| Ein Jahr, acht Monate und sechsundzwanzig Tage .....      | 275 |
| Was würdest du mehr bereuen? .....                        | 298 |
| Dank .....  | 320 |
| Die Autorin .....   | 322 |



Hallo, du Herzensmensch,

ich freue mich, dass du mein Buch in deinen Händen hältst, in dem ich über meinen Lebensweg mit allen Höhen und Tiefen schreibe. Es ist mein erstes Buch, das ich meiner Großmutter Johanna widme. Alle Namen der im Buch genannten Personen wurden zur Wahrung der Persönlichkeit geändert.

Mit meinen Erfahrungen und meinen Tools möchte ich dich inspirieren. Ich stelle mir vor, wie wir zwei zusammen am Strand spazieren gehen und wie gute Freunde offen und ehrlich miteinander reden. Während des Schreibens habe ich immer das Bild vor meinem inneren Auge, dass ich dir auf irgendeine Art und Weise helfen oder dich anregen kann, den nächsten Schritt auf deinem persönlichen Weg in Vertrauen und Liebe zu gehen. Du bist einzigartig und ein Wunder. Wir alle sind das. Ich hatte das sehr lange vergessen und meine Wertschätzung mir selbst gegenüber verloren.

Ich war voller Enthusiasmus, als ich den Entschluss gefasst hatte, mein erstes Buch zu schreiben. Dieses Bild von uns beiden rief ich ab, wie wir einander zuhörend auf das Meer blickten, dort zusammensaßen und du mein Buch aus deinem Rucksack hervorholtest. Das Buch in deinen Händen zu sehen, bedeutete mir so viel.

Mich erfüllt eine riesige Freude, wenn ich mir während des Schreibens vorstelle, dich mein Buch lesen zu sehen. Ich sehe dein Lächeln und vielleicht auch eine kleine Träne in deinem Augenwinkel, die Ausdruck deiner Berührung, Dankbarkeit, Hoffnung und Freude ist, all dieser Gefühle, die sich beim

Lesen in dir regen. Diese Bilder vor meinem inneren Auge halten mich davon ab, aufzugeben, wenn Zweifel meinen Raum der Kreativität betreten. Sie treiben mich an, am Ball zu bleiben.

Die Tür zu meinem Herzen hatte ich nicht nur für die Außenwelt, sondern auch für mich selbst für lange Zeit verschlossen. Ich war der Überzeugung, dass ich mich damit schützen konnte, sodass ich meinem Kopf zu hundert Prozent das Kommando übergab und meine Intuition ignorierte. Es gab immer nur Schwarz und Weiß. Hoch und Tief. Hell und Dunkel. Entweder-oder. Kein Dazwischen. Widerstand, Anstrengung, Leid, Kummer, Kämpfen und selbstvernichtende Gedanken- und Verhaltensmuster begleiteten mich ständig. Ich erlaubte mir nicht, Pausen einzulegen. All das sei normal, dachte ich. Das ist halt das Leben. Ohne Fleiß kein Preis. Wer rastet der rostet.

Mein Tiefpunkt und schließlich Wendepunkt war eine Depression. Ich suchte und fand Hilfe. Mit dieser Entscheidung begann mein Weg heraus aus dem Tal der Depression und hinein in mein Herz. Dieser Hilferuf war der erste Schritt zurück zu mir und zu meiner Wahrheit. Ich habe die Schutzmauern um mein Herz zu Fall gebracht. Schritt für Schritt. Ich entschied, mich zu zeigen und wurde jeden Tag mehr ich selbst.

Heute gehe ich bewusst mit offenem Herzen auch die Gefahr ein, verletzt und enttäuscht zu werden. Zugleich steht mein Herz auch auf Empfang für all das Schöne, Gute und die Wunder, die das Leben für uns alle bereithält. Heute ist mein Herz weit und offen, ich meditiere und bin eine Yogini – on and off the mat. In meinem Leben scheint heute deswegen nicht jeden Tag die Sonne. Schwierige Herausforderungen, Tage der Melancholie, des Zweifels, der Traurigkeit, Angst und Dunkelheit begegnen mir nach wie vor, aber ich bin heute anders aufgestellt als damals. Meine Lebensfreude ist

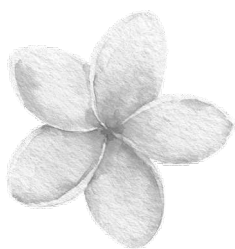


meine Basis. Meine positive Energie, meine Liebe und mein Vertrauen in mich, meine Fähigkeiten und in das Universum – in Gott – lassen mich innerlich wachsen. All dies hilft mir, auch in stürmischen Zeiten gegenwärtig zu sein und meinen Optimismus zumindest nicht langfristig zu verlieren. Mein tiefer Glaube daran, dass alles aus einem bestimmten Grund passiert, lässt mich innehalten. Ich stelle mich der jeweiligen Situation. Annehmen und Reflektieren: Welche Aufgabe ist für mich in dieser Herausforderung verpackt, die mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung wachsen lässt?

All die Fragen, Menschen, Ratschläge, „Werkzeuge“ und Selbsterkenntnisse, die mir in meinem Leben bis heute begegnet sind und mir geholfen haben, die Person zu sein, die ich heute bin, teile ich in diesem Buch mit dir. Ich liebe diesen Weg der Persönlichkeitsentwicklung, die mich lebenslang begleiten und erst am Tag meines letzten Atemzugs enden wird. Weil ich ein Reiseherz bin, freue ich mich über alle Kostbarkeiten, die mich auf meinem Weg begleiten. Eine dieser Kostbarkeiten ist die Dankbarkeit für dein Interesse an meinem Weg zurück in mein Herz.

Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration auf deinem Weg des Wachstums und deiner Selbstverwirklichung.

*A*nn-Kristin



## HIER WAR ICH SCHON EINMAL

Ich zog meine Koffer hinter mir her und verließ das Flughafengebäude. Die warme Abendluft atmete ich tief ein, blieb stehen und zog meinen Pullover aus. Diese Wärme tat so gut. Lächelnd sah ich mich um. Über mir lag der funkelnde, mit Sternen übersäte Nachthimmel. Ich war glücklich. Es fühlte sich irgendwie vertraut an, hier zu sein.

Da hörte ich eine Stimme und drehte mich um. Ich wunderte mich, denn da war niemand, der mich ansprach. Schnell wurde mir klar, die Stimme, die ich wahrnahm, kam aus meinem Inneren und sie sagte zu mir: *Hier war ich schon einmal.*

Sie war leise, vielleicht auch noch etwas müde von dem zwölfstündigen Direktflug von Frankfurt, aber trotzdem voller Klarheit. Sie klang ruhig und sehr deutlich mit einem Hauch einer beglückenden Überraschung. Es war die Stimme meines Herzens. Eine kribbelnde, kraftvolle Welle floss aus meinem Herzzentrum durch meinen Körper – dabei jede einzelne Zelle berührend. Dieses Gefühl erinnerte mich an das Prickeln auf meiner Zunge, sobald das Brausepulver sich auflöste, das mich als Kind zum Kichern und Hüpfen gebracht hat. Jetzt schäumte dieses bunte, knisternde Gefühls-Brausepulver durch meinen gesamten Körper.

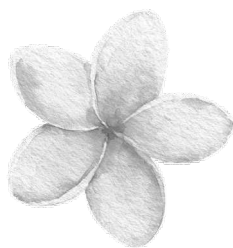
Dieser elektrisierende Energieschub hatte wohl zeitgleich meinen Kopf aufgeweckt, denn er erwiderte mit einem Mal hellwach: *Wie bitte? Was redest du da? Du bist doch zum ersten Mal in dieser Stadt. Hey, was soll das denn jetzt? Das ist Blödsinn. Du bist zum ersten Mal in deinem Leben überhaupt in diesem Land. Kann doch gar nicht sein, dass du schon einmal hier gewesen bist. Du bist hier eine Fremde.* Ja, das stimmte. Als Ann-Kristin war ich hier vorher noch nicht gewesen, doch ab dem Moment meiner Ankunft hier erfüllte mich ein tiefes Vertrauen. Ganz gelassen dachte ich sogar, dass ich mir ein Taxi nehmen, in die Stadt fahren und eine Unterkunft finden würde, falls ich den Reiseleiter nicht antreffen sollte. Ich war sorglos und unbeschwert.

Noch vor einigen Jahren belasteten mich Themen, die tief in meinem Unterbewusstsein schlummerten und mit ihrem Gewicht die Stimme meines Herzens mehr und mehr verstummen ließen. Innerhalb Deutschlands war ich mit all den mich belastenden Inhalten ein paar Mal umgezogen, ohne den ein oder anderen schweren Karton vorher auszupacken, um mit leichterem Gepäck weiterzureisen.

Heute höre ich meiner Herzstimme zu. Ja, ich höre sie! Ich folge ihr. Sie erklingt in einem kurzen Satz und manchmal kommuniziert sie mit mir nur in Form eines Bildes oder Wortes, ganz kurz. Es ist ein Impuls, der nur wie ein Windhauch die Haut berührt und wie feine Haare sanft kitzelt. Diese intuitive Stimme wird ab heute nicht mehr übertönt von meiner ohne Punkt und Komma quasselnden, auf Fakten pochende Kopfstimme. Dies ist lange Zeit der Fall gewesen. Heute haben beide gleichberechtigtes Stimmrecht. Ich verfolgte diesen nur wenige Sekunden andauernden Dialog zwischen Herz und Verstand und nahm tief in mir wahr, dass in diesem Moment etwas ganz Besonderes begann. Etwas Wundervolles. Magie lag in der Abendluft und vielleicht spürte sie sonst niemand, aber für mich war sie da. Es war meine Magie.

Mein umherschweifender Blick blieb auf dem hochgehaltenen gelben Schild des Reiseanbieters hängen. Okay, da war wohl mein Reiseleiter. Unsere Blicke trafen sich. Ich ging los, Schritt für Schritt auf ihn zu. Als ich vor ihm stand, sagte ich: „Hola“, nannte meinen Namen und – Juchu! – ich stand tatsächlich auf seiner Liste. Hier war ich richtig. Dieser Mann war der erste, den ich kennenlernte, von einer Gruppe, mit der ich die nächsten fünfzehn Tage verbringen würde. Er sprach mit mir. Seine Lippen bewegten sich, doch ich hörte nichts. Ich war versunken in meinen Gedanken.

Während ich zu dem Café ging, auf das er gezeigt hatte, schwirrten die Fragen in mir: *Was passiert hier mit mir? Wer ist dieser Mann?*



## UMZUGSKARTONS

Da stand ich Ende 2013 mal wieder im Keller, mitten in einer der Aufräumaktionen, die seit dem Umzug immer noch gelegentlich nötig waren und da waren sie, die erwähnten Umzugskartons. Diese in meiner Außenwelt mit verschiedenen Dingen gefüllten Kartons verdeutlichten mir Folgendes: Sie alle spiegelten in meinem „inneren Keller“ Abgestelltes, lange nicht mehr Angesehenes und zum Teil tief im Unterbewusstsein Ruhendes wider.

Manche waren inzwischen schon ausgepackt und standen zusammengefasst lässig an der Wand lehnend. Ich lächelte bei ihrem Anblick. Dann fiel mein Blick auf diejenigen, die irgendwie nicht ihren Platz fanden. Sie waren schon oft von links nach rechts verschoben worden. Kaum sichtbar waren die besonders schweren, von Spinnweben versiegelten Kartons, die ganz hinten in der Dunkelheit das beste Versteck im Kellerraum gefunden hatten. Sie waren regelrecht mit dem Fußboden verankert. Haben sie sich über die Jahre bereits der Farbe der Wand und des Fußbodens angepasst? Wie ein Tier, das nicht erkannt werden möchte, wenn es eins wird mit den Farben der Natur, die es umgibt? Aus ihrer guten Tarnung heraus flüsterten sie meinem Unterbewusstsein jedoch etwas zu: *Lass uns nicht hier im Dunkeln verstauben. Zieh uns bitte ins*

*Licht und wage es, noch einmal mit all deinen Sinnen in unsere Themenbereiche deines Lebens einzutauchen. Wir beschweren dich, solange wir hier unbeachtet mit dir verwachsen.*

Mir kam dieses Bild der steilen Treppe in den Sinn, die in den Vorrats- und Heizungskeller und die anliegende Waschküche im Haus meiner Großeltern führte. Als Kind hatte meine Fantasie die schleudernde Waschmaschine zu einem Poltergeist verwandelt. Die klopfenden und zischenden Geräusche, die sich über die Heizungsrohre bemerkbar machten, fand ich unheimlich. Ist dort unten jemand, der gefangen ist? Oder ist es vielleicht auch eine gefährliche Person, die sich versteckt? Es hatte mich manchmal richtig Überwindung gekostet, hinunterzugehen, sodass ich immer ganz langsam eine Stufe nach der anderen nahm. Unten angekommen nahm meine leicht schwitzende Hand das Glas mit der Erdbeer-Rhabarber-Marmelade aus dem Regal, nach dem mich meine Großmutter Johanna dieses Mal geschickt hatte. Mmh, für einen Moment sah und roch ich die frisch aus dem Garten geernteten Früchte, die meine Großmutter in ihrer gemütlichen Küche zu diesem köstlichen Brotaufstrich verarbeitet hatte. In diesem Moment vergaß ich meine Angst.

Im Sommer tanzte ich gern in meinem blau-weißen Matrosenkleid – mich immer und immer wieder um mich selbst drehend – barfuß auf dem mit Gänseblümchen bedeckten Rasen im Garten, während meine Großmutter mit flinken Händen die Bohnen, Erdbeeren oder anderen Früchte Reihe für Reihe von den Pflanzen erntete und sich ihr Plastikeimer dabei in Rekordzeit füllte. Sie war konzentriert und lächelte, wenn sie mich ansah und ich ihr kichernd zurief, dass mir von den vielen Drehungen ganz schwindelig war. Dann lief ich zu ihr und meine kleinen Arme umschlossen ihren warmen Hals.

Mein Großvater hielt seinen täglichen Mittagsschlaf in der im hinteren Teil des Gartens liegenden lauschigen Gartenlaube, die ganz zugewachsen und dadurch schwer einsehbar war. Wenn es regnete, fand ich es in ihr besonders gemütlich, da ich dann nur umgeben von den schönen Blumen, den Tieren und Naturgeräuschen war. Ich blätterte in einem der Bücher, die hier in einem schmalen Regal für eine kleine Auszeit standen oder sah hinaus in den üppigen Garten. Links und rechts an den zwei Fenstern hingen zarte Vorhänge, die meine Großmutter aus einem im Sonderangebot erstandenen mit Blüten besetzten, bunten Stoff genäht hatte. Mein jüngerer Bruder und ich schlichen zu gerne durch die Beete und naschten von dem reifen, süßen Obst, das direkt von der Hand in den Mund wanderte. Himbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren, Blaubeeren und Johannisbeeren waren hier alle in Fülle zu finden. Unsere Abenteuergeschichten wurden lebendig, wenn wir das verwilderte Grundstück der achtzigjährigen Nachbarin erforschten, die meistens im Haus und somit kaum anzutreffen war. Nur manchmal bewegte sich die Gardine, durch die sie kurz hinausblickte – oder war es der Wind, der für diese leichte Bewegung in dem sonst dunklen, stillen und scheinbar unbewohnten Haus verantwortlich war?

Zurückgekehrt von meinem kurzen gedanklichen Ausflug in den Garten, war es kindliche Neugierde, die mich nun doch dazu brachte, in den geräuschvollen Keller vorzudringen. Der Wunsch nach Aufklärung machte mich mutig, sodass ich bis zur nächsten Tür weiterging. Mit meiner freien Hand öffnete ich die Tür zum angrenzenden Raum, in dem die Quelle dieser unheimlichen Geräusche zu finden war. Durch den Spalt der geöffneten Tür sah ich nichts und niemanden außer der duftenden frischen Wäsche, die an der quer durch den Raum gespannten Wäscheleine zum Trocknen hing. Erleichtert und

jetzt über meine Gruselgeschichte lachend, die in meinem Kopf entstanden war und sich so real angefühlt hatte, lief ich leicht und flink wieder hoch in die Küche. Ich umarmte meine Großmutter. Alles war gut.

Meine Großmutter war für mich wie eine zweite Mutter, mit der ich eine sehr enge Beziehung, eine besonders tiefe Verbindung, hatte. Ich verbrachte bereits als zweijährige ein paar Tage ganz alleine ohne meine Eltern bei meinen Großeltern in Dithmarschen. In der ruhigen Wohnstraße in ihrer Siedlung lernte ich drei Jahre später auf meinem roten Fahrrad das Fahrradfahren und ich erwischte meine Großmutter mit staunenden Kinderaugen, als sie als der „Osterhase“ durch den Garten hoppelte, Schokoladenostereier in den Beeten versteckte und ich meine Eltern fragte: „Ist Großmutter der Osterhase?“

Früh morgens unter ihre riesige Daunendecke in ihr Bett zu schlüpfen, wenn ich bei ihr übernachtete, um dort in dieses überwältigende Gefühl der Geborgenheit einzutauchen, mich dabei dicht an ihren warmen in ein Nachthemd gehüllten Körper zu kuscheln, lässt mich heute noch bei dieser Gedankenreise in meine Kindheit schnurren wie ein Kätzchen.

Oft fuhren wir hintereinander auf unseren Fahrrädern zu einem Bauernhof, der in der Nähe ihres Hauses lag. Unsere Haare wehten im Wind und ich beobachtete als junges Mädchen im Grundschulalter fasziniert und mit stolz geschwellter Brust, wie sie an jeder Straßenecke fröhlich Menschen grüßte, die uns zuwinkten und lachten. Von dem Bauern bekamen wir direkt im Kuhstall die warme Milch, die in die von meiner Großmutter mitgebrachten Behälter gefüllt wurde. Ich genoss diese ländlichen Erlebnisse, bei denen ich sie in ihrem Alltag auf ihren routinierten Touren durch die Kleinstadt in Dithmarschen begleiten konnte, als „Stadtkind“ ganz besonders.



Morgens saß ich halbwach im Schlafanzug auf der urigen Küchenbank, sah ihr dabei zu, wie diese fettreiche Milch auf dem Herd von ihr erhitzt und zu einem leckeren Kakao für mich angerührt wurde. Mein Großvater saß neben mir am Tisch und toastete ununterbrochen eine Brotscheibe nach der nächsten, um sie ordentlich in dem Toastbrothalter aufzureihen. Ich habe es nie verstanden, warum er das tat, denn sie kühlten ab, wurden pappig und ich fand es doch besonders lecker, wenn die Butter gemeinsam mit dem Honig oder der Marmelade auf der noch warmen, knusprigen Toastbrotscheibe zerfloss. Währenddessen alberte ich herum und setzte mir zum Spaß den geflochtenen Deckel des hellroten Eierwärmer-Korbs als Kopfbedeckung auf, bevor die noch im kochenden Wasser im Topf springenden Eier, die wir ebenfalls auf unserer tollen Radtour vom Bauern mitgebracht hatten, in diesen Korb gelegt wurden.

Eine glückliche Sommerferienerinnerung verbinde ich mit dem sechzehnten Juli 1991, als ich in Begleitung meiner sportlichen Großmutter auf dem Sportplatz in ihrer Kleinstadt mein deutsches Jugendsportabzeichen absolvierte. Der Prüfer notierte alle erreichten Zeiten und Entfernungen in den verschiedenen Kategorien: Zweihundert Meter Schwimmen, Hoch- und Weitsprung, Hundert-Meter-Lauf, Schlag- und Wurfball sowie Tausend-Meter-Lauf. Als ich mit vierzehn Jahren die Urkunde über das Bronzeabzeichen vom Dithmarscher Kreissportverband des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e. V. in meinen Händen hielt, war ich sehr stolz.

Wenn sie backte, liebte ich es, die restliche – extra mit einem Vanillezucker-Tütchen gesüßte – Schlagsahne aus der Rührschüssel mit meinem dafür geschaffenen rund-gebogenen Zeigefinger – so wie sie es mir gezeigt hatte – zu naschen und den restlichen Kuchenteig von dem Knethaken des Handrühr-

geräts zu schlecken. Das tue ich heute noch und lächle mit geschlossenen Augen bei dem Geschmack auf meiner Zunge und dem Gedanken daran, wie ich ihr, während wir zusammen Kuchen backten, alle meine Fragen stellte und ich mich einfach unbeschreiblich wohlfühlte, wenn sie in meiner Nähe war.

Mit ihr zusammen war ich im Einklang – fröhlich, glücklich und zufrieden. Ich habe immer zu meiner Großmutter aufgesehen, habe sie bewundert und trug ihren Namen bei „mein Lieblingsstar/mein Idol“ in eines der vielen Freundebücher ein, die in der Schule an alle Klassenkameraden und Klassenkameradinnen weitergereicht wurden.

Und immer wenn ich mein Gefühl – so wie dieses – als Wort vor mir sehe, erhalte ich Klarheit und Antworten. Ich sortiere mich, indem ich meine Emotionen formuliere und aufschreibe. Das war schon immer so.

Als ich nun mit Mitte dreißig in meinem eigenen Keller stand, die Umzugskartons betrachtete und feststellte, dass ein nicht geheilter Schmerz einen zu großen Raum in mir einnahm, fühlte ich mich genauso wie damals mit sieben. Dieser Schmerz rumpelte wie dieser Poltergeist aus meiner kindlichen Fantasie bereits seit Jahrzehnten in mir. Mein „Keller“ war für mich angsteinflößend. Bisher war ich nicht so mutig gewesen wie das kleine Mädchen, das sich mit schwitzenden Händen seiner Angst gestellt hat.

Ich besaß ein paar Kartons, mit denen ich von meiner Geburtsstadt von der Ostseeküste in die große Hafenstadt, die über die Elbe mit der Nordsee verbunden ist, und von dort in ein norddeutsches Dorf mit weniger als tausend Einwohnern gezogen war. Keinen davon ließ ich irgendwo auf einem Rastplatz zurück. Ich fuhr nicht mit einem letzten, flüchtigen Blick in den Rückspiegel ohne sie weiter. Nein, sie begleiteten mich bei jedem meiner Schritte und jeder meiner Handlungen. Tag

und Nacht, vierundzwanzig Stunden. Denn ihr Inhalt war in mir gespeichert. Jahrelang hieß meine Strategie Verdrängung, Verleugnung und Selbstbetrug, doch das führte nicht dazu, dass sie sich in Luft auflösten. Sie wollten, dass ich sie wahrhaftig ansah, tief in sie hineinblickte und mich mit ihnen auseinandersetzte, damit ich meinen Frieden finden konnte. Ich wollte nicht noch mehr Jahre bei jedem meiner Schritte und bei jeder Entscheidung von Schmerz, Wut, Verlustangst und Trauer erfüllt sein, die diese Altlasten mir auferlegten. Dieser eine schwere Karton rief immer lauter aus seinem Versteck: *Du steckst fest. Deine Vergangenheit ist durch mich deine Gegenwart und wird auch deine Zukunft sein.*

Ganz deutlich hatte ich das mal wieder kurz zuvor gespürt, als meine Eltern auf die kanarische Insel Fuerteventura in den Urlaub flogen und ich Stunden nach ihrer planmäßigen Landung kein Lebenszeichen von ihnen erhalten hatte. Meine Sorge, dass ihnen etwas Schlimmes zugestoßen sein könnte, war sehr groß. Meine Angst vor dem Tod zeigte sich, denn meine irrationale Verlustangst – geliebte Menschen, wie meine Eltern, plötzlich verloren zu haben – war an diesem Tag das ausschließlich vorherrschende Gefühl in mir. Augenblicklich liefen vor meinem inneren Auge die schrecklichsten Szenarien wie in einem Film ab. In mir stieg eine Panik auf, da ich mit jeder weiteren Stunde mehr daran glaubte, dass sie tödlich verunglückt und mein Bruder und ich nun Waisen seien. Diese Gedanken nahmen mir meinen Atem und ließen mich regelrecht ohnmächtig durch meinen Tag laufen. Bis ich endlich voller Erleichterung den Telefonhörer auflegte und die glückliche Stimme meiner Mutter noch in meiner Ohrmuschel nachklang, die sagte: „Du weißt doch, keine Nachrichten sind gute Nachrichten. Das Flugzeug hatte eine Verspätung, aber uns geht es fantastisch. Wir mussten erst einmal eine Runde durch die Hotelanlage drehen, etwas essen und einen kurzen Spaziergang am Strand machen.“

Nach diesem Erlebnis, meine verstaubten Kartons im Keller im Blick, stellte auch ich mich schließlich dieser Angst, zu diesen ignorierten – und besonders diesem einen mit mir verwachsenen Umzugskarton – vorzudringen.

*Es kommt der Tag, an dem Mut dich an die Hand nimmt. Es kommt der Tag, an dem die Bereitschaft dich dabei begleitet, hinein- und hinzusehen und dich den zigmal hin- und hergeschobenen verschlossenen und versteckten Kartons in deinem eigenen Tempo zu stellen und sie zu öffnen. An diesem Tag begann ich, indem ich einen Termin bei einem Hypnotiseur vereinbarte. Mit seiner Hilfe stellte ich mich einem meiner verschlossenen Umzugskartons. Vorher war ich nicht in der Lage, mich noch einmal emotional auf das einzulassen, was ich 1993 erlebt hatte.*

Am dritten Oktober feiert Deutschland den Tag der Deutschen Einheit. Es ist ein Feiertag, doch für mich ist dieses Datum auch verbunden mit einem Abschied, der eine große Veränderung für mein Leben bedeutete. Ich hatte an diesem Tag meinen ersten Nervenzusammenbruch. Damals wusste ich das noch nicht. Diesen Zusammenbruch erlebte ich zu Hause, als mein Vater mir mitteilte, dass meine Großmutter gestorben war. Meine Beine hielten mich nicht mehr. Ich sackte zusammen und lag schreiend auf dem Teppich. Schnell stand ich wieder auf, riss mich zusammen – wie mein Vater es mir gesagt hatte – und rannte nach diesem Erlebnis noch schneller als vorher durch meinen Alltag. Ich war eine sechzehnjährige Jugendliche, die in die neunte Klasse der Realschule ging, ihre Klausuren alle bestand und sich bei einem Fachgymnasium, einer weiterführenden Schule, mit ihren guten Noten im Zeugnis bewarb. Dort erhielt ich vier Jahre nach diesem Zusammenbruch mein Abiturzeugnis. In diesen Jahren machte ich viel, war immer beschäftigt, aber eines tat ich nicht: an