

SEBASTIAN  
KECK

# Der Coach aus dem Kinder zimmer



WIE ICH DURCH MEINE TOCHTER  
LERNTE, DIE ANGST ZU  
VERLIEREN UND IM MOMENT  
ZU LEBEN

Patmos Verlag

Hinweis:

Erwähnte Personen sind anonymisiert und verfremdet dargestellt oder erfunden. Ähnlichkeiten mit realen Personen sind rein zufällig.

Ich danke meiner Tochter, mit dir ist alles hier & jetzt.

„DASS WIR WIEDER WERDEN  
WIE KINDER, IST EINE  
UNERFÜLLBARE FORDERUNG.  
ABER WIR KÖNNEN  
ZU VERHÜTEN VERSUCHEN,  
DASS DIE KINDER SO  
WERDEN WIE WIR.“

ERICH KÄSTNER

# Setzt

Kichernde Küsse kitzeln kurz deine Nasenspitze. Wir sind nass und überzogen von Algen. Das Zeug hängt uns schräg im Haar. Die kleine Segeljolle hüpfte hoch und runter wie ein Jo-Jo. Wir müssen die Segel einholen, Ella, viel zu viel Wind. Unsere Augen rot vom Salzwasser und vom vielen Kichern.

Siehst du am Meeresgrund den Schatz funkeln, Ella?

Ja, Papa, hier schau mal, da funkeln die Steine.

Der einsame Wal, der alles mit sich schleppt, siehst du ihn.

Er hat ein Auffangnetz um sich, da liegen Perlen, Kisten, Muscheln und viele kleine Dinge. Der Wal hat eine Träne im Auge.

Was willst du denn mit all den Sachen, fragt ihn Ella.

Trüb grün im blaugrünen Meer erwacht dieser Riese. Blubbernde Bläschen blühen auf, wenn er die Augen öffnet, dann den Mund. Ihn plagt ein schlimmer Schmerz. Stets auf der Suche, in Stücke geschlagen sein Herz. Er suchte und suchte und suchte, wusste aber nicht, was. Die Suche nach etwas, das er nicht besaß, raubte ihm den Schlaf. Und so schwamm er durch die Ozeane, schwarz zu grau zu blau. Die Zeit machte aus Wunden Achillesfersen. Wie von Sinnen durchstörte er Schiffswracks.

Aber was sucht er, Papa?

Ich nehme meine Hände und flüstere in Ellas Ohr:

Weißt du, er ist sehr, sehr traurig und sucht etwas, weiß aber nicht so genau, was. Die Kunst ist es, die Schönheit dazwischen zu sehen, zwischen all den vielen Dingen liegt etwas verborgen, was der Wal noch nicht sehen kann, aber irgendwann sieht er es, wenn er ganz genau hinschaut. Vielleicht findet er die klitzekleinen Dinge, die ihm Freude bereiten. Siehst du, dort drüben ist ein Regenbogen aus Riffen, all die funkelnden Fische, die Korallen sind wie Juwelen der Meere. Er kann sie nie mit sich nehmen, aber er kann, wenn er mal eine Pause macht, die Schönheit erkennen, wenn er genau hinsieht.

Hörst du, die Krabbe redet mit ihm, sie erzählt ihm von den Seeigeln und dem Kugelfisch.

Die Tiere tanzen, sie spüren den Rhythmus der Wogen.

Der Riese und die kleine Krabbe werden doch bestimmt Freunde oder, Papa?

Ich glaube schon, zumindest freut es den Wal, wenn er nicht mehr so allein ist.

Papa, ich habe Hunger, kannst du uns jetzt Pfannkuchen backen?

Aber wir sind doch noch ganz nass.

Wir müssen uns vorher abtrocknen, Ella schwimmt ins Badezimmer und holt uns Handtücher, mit denen wir uns trocken rubbeln.

Ella schreit: Erster.

Ich gehe in die Küche, klatsche Fett in die Pfanne und backe die Pfannkuchen, die mir immer leicht verkleben. Ein Glück, dass Ella das überhaupt nicht interessiert. Sie ist jetzt sieben und schaut eine Folge Lucky Luke auf meinem Handy.

# hier

Mit einem rauen Ruck werde ich wach, schüttele einen Traum ab, einen weiteren Albtraum von Angst. Etwas bewegt sich über mir. Piekst mich, zwickt mich, meine kleine, fast ein Jahr junge Tochter krabbelt auf meinen Kopf, klettert über mich. Ich bin müde und ziehe die Bettdecke über mich, verstecke mich, will wieder diese Welt nicht sehen. In jeder Pore plündert mich diese perverse, gottlose Angst. Liege im Halbschlaf tief bedrückt bis fast zehn Uhr. Es stinkt nach Angst.

Ich war sechs Monate weg. Abgeschottet, weggesperrt, ausgespuckt, ausgesetzt, wild tobend und klammheimlich mit der katastrophalsten Krise meines Lebens. Es kommt mir vor wie Jahrzehnte. Mehr Menschen und Schicksale erlebt als gebündelt in den vierzig Jahren davor. Es kommt mir vor, als hätte ich im Kriegsgebiet kampiert, Jahre mit Rassenunruhen und Stromausfällen, Bombendrohungen und Streiks.

Jetzt bin ich wieder hier in Stuttgart. Meiner Frau wurde heute der Wellnessstag abgesagt, dementsprechend herrscht da draußen Krieg. Meine Tochter nimmt die Bude auseinander, schreit, tobt und schmeißt alles quer durchs Wohnzimmer, was nicht niet- und nagelfest ist. Meine Frau blickt grimmig und ich fliehe kurz danach ins Yoga. Zwei Stunden Auszeit.

Eine von Kopf bis Fuß total tot tätowierte, toughe Blondine mit strafendem Blick begrüßt mich, alles randvoll, circa vierzig Leute hier. Die Lehrerin, sie versteht sich als Guru, gibt von Anfang an den Ton an, sie dreht die Musik, eine wilde Mischung aus Techno und esoterischem Gedudel, bis zum Anschlag und schreit durch den Raum in Form von kalten, klaren Kommandos. Manchmal kann man in Gesichtern lesen wie in offenen Büchern. Sie macht keine einzige Übung mit. Sie hat ein grimmiges Grinsen in ihre kantige Visage einbetoniert, von oben herab, spurtet durch die Reihen und kontrolliert die Haltungen. Rechts und links von mir kippen die Leute reihenweise weg, schnaufen wie Rhinocerosse, ich schwitze wie ein Schwein. Rechts vorne tapst tatterig ein Typ mit Glatze auf allen vieren Richtung Ausgang.

Was zum Teufel ist das hier? Der Bass prügelt böse meinen Bauch. Mir flimmert es vor Augen, ich glaube, ich kippe gleich um, ich bin nicht ganz bei mir, alles unreal. Hinten rechts liegt schon einer und starrt schwitzend die Decke an. Sie schreit, rechter Fuß hoch, so hoch ihr könnt, noch höher. Harte, braun gebrannte Haut, pergamentene Lider, knochige Gesichtszüge, Augen können töten, besäße sie übernatürliche Kräfte, wäre ich in Stücke geschossen. Sie schreit weiter wie ein Kapitän ihre Kommandos. Der Bass pumpt in meinen leeren Magen. Mir platzt gleich der Kragen. Ich setze mich demonstrativ, trinke meine Wasserflasche leer und lege mich hin für Shava-sana. Ich bin durchgeschwitzt.

Völlig fertig komme ich daheim an. Ich bin gereizt und habe wieder ein wildes Amalgam aus Katastrophengedanken im Kopf. Ich schaffe das nicht. Ich ende im Suizid. Am Dienstag nach Ostermontag muss ich zurück in die Klinik. Ich ende dort. Ich bin ernsthaft und unheilbar psychisch krank. Ich bin verrückt und fühle mich permanent fremd, ich komme mir so vor, als würde ich mich gleich auflösen. Meine Frau und ich bekommen uns wieder in die Haare. Ella ist völlig durcheinander. Ich hasse mich. Verdammt noch mal, ich gefährde die Gesundheit meiner Tochter. Ich bin nicht mehr tragbar für meine Familie. Ich bin eine Schande. Besser bin ich tot. Besser ganz weg als halb da. Mir ist alles zu laut hier. Diese Stadt macht mich verrückt. Diese Wohnung macht mich verrückt. Ich brauche eine ruhige Gummizelle. Ich weine, nehme eine halbe Tavor und lege mich hin. Meine Frau geht in die Stadt mit einer Freundin.

Ich verbringe dann den Tag mit meiner kleinen Tochter, wir fahren mit dem Kinderwagen durch die Stadt. Sonne, wir gehen in Geschäfte, in die Buchhandlung, und Ella schläft ein. Ich setze mich am Feuersee auf eine Bank in der Sonne und lese. Ich bin ruhig und gefestigt, fernab von Panik. Ich hole meiner Frau eine Pizza als Entschuldigung.

Manchmal wird nachts eine Lampe angeknipst. Das Hirn sabbelt und brabbelt vor sich hin. Der Traum dreht die immer gleiche Runde. Im Kopf brennt sich was ein. Alle Sorgen stehen ums Bett wie die Verwandten bei deinem dahinschleichenden Tod.

Wenn eine ganze Welt, die man nicht kennt, auf einen einstürzt, wo fängt man dann an mit dem Sortieren? Ich sortiere jeden Morgen seit einer gefühlten Ewigkeit. Ich bin Buchhalter meiner Gefühle. Ich sortiere ein, sortiere aus, überprüfe jeden Morgen Belege der Realität, gleiche sie ab mit Szenarien in meinem Kopf, die nicht der Real-

tät entsprechen, ziehe Bilanz, versuche Erfolge zu verbuchen, die in depressiven Zuständen nicht da sind, trotzdem nehme ich die Bestände auf, schaue auf mein Umlaufvermögen, wer kriecht und fleucht so alles um mich, ehrlich gesagt, nicht mehr so viele wie früher, aber auch das mag nur eine subjektive, pessimistische Sicht der Dinge sein, da ich mich bei vielen auch nicht mehr melde, Indikator für eine Depression, sozialer Rückzug. Ich checke mein Anlagevermögen, meine momentanen Ressourcen.

Die andere Yoga-Lehrerin am nächsten Tag ist zauberleise. Alles im Flow. Atmen, loslassen.

Heute am Nachmittag ist das Osteressen bei meinen Eltern, mein Bruder ist mit seinen zwei Söhnen da. Irgendwie komme ich nicht so richtig in den Tag und in die Gespräche. Gedanken kreisen wie Geier über mir. Diese elenden riesengroßen Drecksviecher, die den halben Tag warten und seelenruhig kreisen, bis ich tot umfalle und sie mich fressen können.

Später, als alle weg sind, fragt mich meine Mutter, wie es mir geht. Alles entlädt sich, der Druck muss raus. Ich weine. Es schüttet wie aus Kübeln, was für ein scheiß Tag.

Ich sehe es dir an, dass es dir nicht gut geht.

Kein Plan, wie das alles weitergehen soll. Wieder Klinik, wieder Therapie, wieder von vorne beginnen, wieder die Hosen runterlassen, wieder vor Wildfremden. Ich kenne noch nicht mal meine zukünftige Therapeutin in der Tagesklinik. Ich weiß wieder nicht, was auf mich zukommt. Leben neu lernen, jeden Tag.

Zweite Klinik.

Das Ziel:

Zurück ins Leben.



# Setzt

Ich hatte mich mit Mama gestritten. Wir hatten uns angeschrien. Du bist aufgewacht, du hast das mitbekommen, hast geweint, dich zwischen uns gestellt, ein Kleinkind, das schlichten will. Wie kannst du, so klein, so viel klüger sein. Wie können wir nur so egoistisch sein. Ich verstehe das nicht. Mir tut das so unendlich leid, weh. Wir waren angeschossen und wollten nur irgendwie überleben. Unsere Fehler und Muster sind schon lange eingewachsen in die Haut, wir haben sie da nicht mehr rausbekommen. Obwohl du plötzlich da warst, ein Wunder, ein Glück, ein neues Leben.

Wir haben es einfach nicht geschafft. Das tut mir so unendlich leid, weh. Nicht mal so sehr für uns, für dich. Wir haben dich in die Welt gesetzt und hatten uns schon Ewigkeiten vorher verloren. Uns nicht eingestanden, dass wir aus der Zeit gefallen waren. Haben wir dir nicht etwas versprochen insgeheim. Macht man das nicht so?

Wann ist denn der Zeitpunkt richtig? Wir haben uns das oft gefragt. Ich war mir nie sicher. Ich wollte alles richtigmachen und habe dann so viel so falsch gemacht. Ich verstehe das nicht.

Ist das alles einen Versuch wert?

Was sind wir dir schuldig?

Wann nimmt ein Fehler seinen Anfang?

Ich sehe viele um mich herum, die mit Kindern ihr Leben korrigieren wollen. Es fehlt ihnen etwas oder die Norm befiehlt ihnen, dass was fehlen würde. Ich wollte nie etwas beschönigen oder begradigen oder mein Leben richten. Ich wollte einfach alles so sehr richtigmachen, dass ich schließlich nur scheitern konnte. Wer sich keine Fehler erlauben will, baut sich sein Grab. Wenn ich in deine Augen schaue, will ich dir alles ermöglichen, dir jeden Wunsch erfüllen, mein Leben geben für dich.

Ich bin verantwortlich für dich. Kinder kriegen ist die größte Herausforderung, das größte Glück der Welt und das größte Auf-den-Kopf-Stellen der Welt. Sich selbst hinterfragen und Einstellungen verändern, Sichtweisen drehen, alte Gewohnheiten abstellen, alles mit anderen Augen sehen. Wann macht man das schon. Bei Tod und

Geburt. Es gibt keine Ereignisse auf Erden, die einschneidender sind. Heute habe ich dich von der Kita abgeholt. Ich habe den Hund meiner neuen Freundin dabei, den du über alles liebst. Wir waren auf der Wiese, du meintest, das Gras würde reden. Ich dachte kurz, jetzt bist du auch noch verrückt, dabei waren es nur die Grillen. Ich lerne jeden Tag von dir.

Verlernt habe ich, ein Kind zu sein. Zu weinen, zu schreien, herzlich zu lachen, die Wolken berühren, zu tanzen und zu schweben. Du bist so sehr im Hier, so sehr im Jetzt, so sehr da, so nah. Jede Frage, nach dem, was war oder kommen wird, hast du einfach nicht im Sinn. Man sagt, ein Meister der Zen-Mönche kann das. Ich glaube, du bist viel weiter als ein Zen-Mönch. Es kostet dich einfach keine Kraft, keinerlei Anstrengung, du musst nicht meditieren, dich auf deinen Atem konzentrieren. Du tust es einfach so, weil du es kannst.

Meine Tochter sitzt in einem kleinen Haus aus Ästen im Wald und erforscht den Boden, der Hund jagt irgendwelchen Tieren hinterher und ich sitze strunzdumm daneben und rauche. Ich versuche so sehr, in eure faszinierende Welt einzutauchen, aber schon kurz unter der Oberfläche bekomme ich keine Luft mehr, schweife ab und kann mich nicht mehr konzentrieren. Ich muss mich in Meditation und Kampfkunst üben, um nur ungefähr in euren Zustand zu gelangen. Wie kann man das alles wieder verlernen, diesen ganzen Mist, den sie uns von klein auf eingetrichtert haben. Mach es richtig, das macht man so, plane morgen und plane übermorgen. Das ist alles Bullshit. Du bist der lebende Beweis, einfach glücklich mit dem, was da ist, nicht unglücklich über das, was nicht da ist. Ich wäre so gerne wieder ein Kind, ein Tag ist eine Ewigkeit, den du auskostest bis zum kleinsten Rest, eine Woche ist ein ganzes Universum, die Sommerferien eine Ewigkeit. Ein Tag im Freibad wie ein Adventure Trip durch 127 Länder. Du machst aus so wenig so viel. Früher hast du beim Baden diese kleinen Seifenblasen stundenlang beobachtet, als wären es Raumschiffe aus einer fernen Galaxie.

Wie kann man sich das schützen lassen und bewahren? Sich wehren gegen eine Gesellschaft, die einem so viele Normen aufbürdet.

Der Mensch begann mit dem Ackerbau sesshaft zu werden und das Jahr zu planen, sein Feld zu bestellen, sich Sorgen zu machen, nicht einfach weiterzuziehen und zu schauen, was der Tag einem bringt oder nicht. Wir vergessen uns so sehr in der Zukunft und in der Vergangenheit, dass wir uns verlieren und das kostbarste Geschenk,



WIEDER EIN  
UNIVERSUM  
ERKUNDET.  
WIEDER IM GLÜCK  
GEBADET.

sich im Augenblick aufzuhalten, verlernen wir. Schon in der Schule beginnen wir uns Dinge anzutrainieren, die uns unglücklich machen. Es zählt plötzlich Leistung und damit das größte Gift der Menschheit, der Vergleich mit den Mitmenschen.

Wozu um alles in der Welt sollten wir uns mit einem anderen Menschen vergleichen, jede und jeder ist so individuell geboren, dass sie oder er ein Wunder ist. Und dann stülpen wir uns Masken über, fragen uns, wer besser ist, warum diejenige oder derjenige besser ist. Es zerrüttet unser tiefstes Menschsein, den Respekt vor uns selbst. Wir sind nicht ohne Grund so speziell, unterscheiden uns in Millionen von Dingen.

In unser tiefstes Inneres zu tauchen, wird verboten. Zu spielen wird reglementiert. Spielerisch entstehen die größten Kunstwerke. Die Künstlerin und der Künstler vergessen sich und die Welt um sich herum völlig, sind nur noch in den Prozess des Schaffens vertieft.

Meine Tochter ist eine große Lebenskünstlerin. Wie kann ich bewahren, was sie ist? Ihr Kummer und Sorgen nehmen? Sie kann alles werden, was sie möchte, wenn man sie nur lässt, wenn man sie raushält aus Konkurrenzdenken und falschen Vergleichen. Das Gift darf sie nicht bekommen. Ich muss das irgendwie unterbinden.

Kinder sind resilienter als jeder Resilienz-Coach, motivierter als jeder Motivationsguru. Meine ehemalige Therapeutin meinte mal zu mir, es gibt Kinder, die in so viel Leid und Unheil geboren wurden und das so mühelos verkraften. Scheidungen spielen bei kleinen Kindern, meine Tochter war drei, noch nicht so eine große Rolle. Ist ein Kind dagegen elf oder zwölf Jahre alt, werden Gefühle wie Schuld in ihnen übermächtig.

Sie wurden schon so von der Gesellschaft gebrochen, dass sie Schuld auf sich nehmen für eine Sache, die sie überhaupt nicht beeinflussen konnten.

Wie kann das sein, frage ich mich oft, wenn ich in zerrüttete Familien schaue?

Wie kann man ein kleines Leben schon so früh so ruinieren?

Mein kleiner Guru hat im Dickicht eine winzig kleine Schnecke gefunden und freut sich darüber, als wäre es der größte Schatz auf Erden. Sie umarmt den kleinen Hund und wir machen uns auf den Heimweg. Wieder ein Universum erkundet. Wieder im Glück gebadet. Ich bewundere dich, meine kleine Tochter. Ich liebe dich über alles alles.

# der autor

Sebastian Keck, geboren 1978, war erfolgreicher Musiker und Mitglied der Hip-Hop-Band »Freidenker«, die bei Herbert Grönemeyer und dessen Label Grönland Records unter Vertrag stand. Seit 2008 ist er Inhaber und Geschäftsführer einer Werbeagentur, Dozent für Werbetext, Werbetexter und Autor (Debüt: »Meine beschissene Angst und ich«). Er lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in Stuttgart.  
[www.sebastiankeck.de](http://www.sebastiankeck.de)



© GORDON KOEIMEL

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de).

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de)  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1553-2 (Print)

ISBN 978-3-8436-1610-2 (eBook)