





H. Liebeler

# **Flügel für die Seele**



© 2025 H. Liebeler  
Umschlag: J. Kasper

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg,  
Deutschland

ISBN            978-3-384-56138-1  
Paperback      Softcover  
e-Book          978-3-384-56139-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin H. Liebeler verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Dies ist eine Geschichte über die Kraft der Liebe, die in uns allen steckt, die Überwindung von Schwierigkeiten und die Suche nach innerem Halt. Es ist eine Einladung, die eigene Reise zu reflektieren und die Flügel zu entdecken, die uns in schwierigen Zeiten tragen.

Ich danke allen Menschen, die mir auf meinem Lebensweg begegnet sind und mich in meiner Entwicklung unterstützt haben.

Mein besonderer Dank gilt Rento, der mich dazu brachte immer weiter zu schreiben...

und Juppi für seine große Unterstützung.

Mein größter Dank gilt meiner Freundin Claudia.

## **Was immer schon in mir ist**

Ich möchte, dass du weißt, dass ich immer dein Glück wünsche. Dein Glück ist mein Glück. Ich möchte, dass du weißt, dass du unendlich wichtig für mich bist. Ich möchte, dass du weißt, dass du jetzt und an diesem Ort und in dieser Situation unendlich wertvoll bist. Du verbindest alles. Und ich sage dir, wieso:

Du bist die Sonne, der Mond und die Sterne, du bist Licht und Glück, Engel und Buddha, bist Atem, bist das Leben, du bist der Stoff, aus dem Träume sind, du bist Schönheit, du bist Hoffnung, bist die Kraft, bist Schöpfer, du bist die Liebe, ja, du bist das Geschenk!

Du bist ein fester Teil des großen ganzen Ganzen (Universums). Du hast Raum, bist Energie – nichts geht verloren!

Du bist mit allem, was ist, verbunden – eben mit allem.

Ohne dich geht es nicht.

Das ist schwer zu verstehen, schwer zu glauben, aber so ist es!

Du kannst mir vertrauen!

## **Meine Wahrheit**

Alles, was ich dir erzähle, ist nur meiner Meinung nach so gewesen, es ist meine Geschichte und meine Erfahrung. Ich habe keine Beweise und kann es nicht bezeugen. Alles kann anders sein! Es gibt wenige Erinnerungen und so habe ich mir manches vielleicht selber irgend wie zusammengereimt. Das ist meine Wahrheit und um genau die geht es. Darum schreibe ich für dich diese Zeilen, das ist das, was ich dir erzählen kann. Und das ist das, von dem mir wichtig ist, dass du es verstehen kannst... Ir-gendwie... Denn das, was für mich so schwierig war, hat sich verändert. Ich habe mich und mein Leben verändert. Und damit auch deines.

Ich habe immer versucht, meinen Platz in dieser Welt zu finden. Ich habe versucht, mich selber zu finden. Ich habe selten Worte dafür gehabt. Ich habe sehr lange Zeit geglaubt, keine Sätze sprechen zu können, die wahr sind, die verständlich machen, warum ich dachte, meinen Platz in dieser Welt suchen zu müssen, meinen Platz nicht einfach zu haben. Denn eigentlich glaubte ich schon immer fest daran, dass jedes Lebewesen seinen Platz in dieser Welt hat! Aber für mich war es so, als könnte ich nicht einfach Sein. Ich habe mich immer sehr extrem gefunden mit all meinen Emotionen, mit meiner Sichtweise auf Dinge, die ich sehe, die ich denke, die ich fühle und auch damit, wie ich sie fühle, wie ich sie mache. Und auch deshalb, weil ich stets versuchte, nicht extrem zu sein – nach außen hin. Ich habe mich lange Zeit nicht eingebunden, vertraut, gewünscht gefühlt. Ich hatte gelernt, dass ich

anstrengend und zu viel in dem bin, das oder was ich bin. Ich habe mich lange Zeit nicht selber gesehen und hatte selber kein Verständnis für mich und meine Bedürfnisse. Und deshalb hatte ich oft geglaubt, keine Berechtigung zu haben. Wie könnte ich überhaupt ich sein? Ich glaube, ich hatte keine Identität. Wie könnte ich mein Recht auf Liebe, Würde, Fülle, Schönheit, Reichtum, Freiheit in mein Anrecht manifestieren? Wie würde ich es schaffen, mir selber zu erlauben, glücklich zu sein? Wie würde ich mir verzeihen, mir selber meinen Platz nicht gegeben zu haben?

Mein Weg ist nicht vergleichbar, ich bin nicht vergleichbar. Und das hat mich mich oft einsam fühlen lassen.

Und seitdem ich denken kann, sehnte ich mich nach Geborgenheit und ein kleines bisschen mehr Sicherheit.

Ich wünschte mir, meine unbändige Wildheit, meine wunderbare kindliche Neugier, meine ureigene Kraft, meine immer dagewesene tiefgründige Zartheit und meine maßlose Liebe leben zu dürfen. Ich wollte das Gefühl von tiefster Verbundenheit erfahren. Ich wünschte mir, auf dieser Welt das wichtigste Wesen zu sein, für Wesen, die mich wollen, so wie ich bin. Ich sehnte mich nach Menschlichkeit. Ich sehnte mich danach, gesehen und gehört zu werden.

Und natürlich nach einem Menschen, der mich liebt, so wie ich bin.

Ich wollte mich der Welt sooo gerne zum Geschenk machen.

### **Und so fing es an:**

Die Reise beginnt.

Ich konnte mich lange Zeit nicht erinnern ... In meinem Kopf war Chaos oder Leere...

Meine Mutter erzählte, dass sie in Kur fahren musste, als wir etwa sechs Wochen alt waren. Alles war sehr anstrengend für sie mit uns. Vielleicht passten meine Tante und meine beiden Omas auf uns auf, ich weiß es nicht.

Ich hatte meine Mutter nicht oft nackt gesehen, aber ein paar Mal konnte ich sehen, wie ihr Bauch einmal längs und quer aufgeschnitten und wieder zusammengeflickt worden war - mit vielen Narben und Falten, die aufgrund der tiefen Schnitte und Nähte in dem großflächigen Gewebe zurückgeblieben waren. Diese zogen sich über ihren gesamten Bauch. Obwohl sie eine wunderschöne Frau war, wirkte ihr Bauch wie nach einer Schlacht auf einem Schlachtfeld oder, wie ich zunächst dachte, wie ein aufgeschnittenes und wieder zusammengeflicktes brattiertiges Hähnchen. Die Ärzte hatten ihr gesagt, dass ihr Becken für eine normale Geburt zu eng und deshalb ein Kaiserschnitt nötig sei. Sie hatte zwei solcher Eingriffe. Einmal bei meiner älteren Schwester und einmal bei mir und meiner Zwillingschwester. Wir sind 1964 geboren, meine

Zwillingsschwester und ich. Meine ältere Schwester war zwei Jahre zuvor auf die Welt gekommen.

Als ich ein Jahr alt war, erkrankten meine Zwillingsschwester und ich an einer offenen (ansteckenden) Tuberkulose. Während meine Zwillingsschwester ein Dreivierteljahr in Quarantäne im Kinderkrankenhaus war, verbrachte ich ein ganzes Jahr dort. Mein Opa, der Arzt war, hatte diese Krankheit sozusagen mit nach Hause gebracht – so wurde es erzählt. Unsere Eltern durften uns nur einmal im Monat besuchen. Meine Mutter berichtete, ich hätte mich bei ihrem Besuch so stark an sie geklammert, dass sie mich nur sehr schwer von sich habe lösen können, und das sei sehr schwer für sie gewesen. Als ich entlassen wurde, habe ich alles kaputt gemacht und zerrissen, zerbissen und geschlagen. Meine Mutter sagte, ich hätte insbesondere mein Bettzeug zerrissen. Ich hatte Hospitalismus.

Wie man das nennt, hatte meine Mutter nicht gesagt, sie sagte nur: „Du warst so aggressiv.“ Meine Mutter sagte auch, dass ich nicht in den Kindergarten gedurft hätte, da ich alle Kinder geschlagen hätte. Und dass wegen mir dann auch meine Zwillingsschwester nicht in den Kindergarten durfte. Mein Vater, glaube ich, besuchte uns nie im Krankenhaus. Ich kann es nicht wissen, denn ich schaffe es nicht, ihn danach zu fragen. Ich habe Angst, er könnte sagen, dass er es nicht ertragen hätte, uns so zu sehen, mich so zu sehen. Alleine die Vorstellung davon wühlt mich immer noch auf. Meine Mutter kann ich danach nicht mehr fragen, denn sie ist vor langer Zeit gestorben.

Ich hatte, seitdem ich denken kann, ein Chaos in mir mit Nähe und Distanz. Ich werde immer wissen, wie es sich anfühlt, völlig verlassen und alleine, und außerordentlich machtlos zu sein. Meine Seele und mein Körper wissen das, denn dieses Wissen ist in jeder Zelle, jedem Organ, jedem Muskel, jeder Faser meines Körpers abgespeichert. Meine Seele schrie nach Liebe und Mitgefühl und mein Körper nach Bewegung und Ausdruck und beide zusammen nach Freiheit. Da meine Beine stark waren und ich immer schon gerne gelaufen bin, begann sich vielleicht zunächst mein Körper zu heilen.

Durch den langen Krankenhausaufenthalt hatte ich vielleicht auch spät sprechen gelernt. Auf jeden Fall ist Sprache für mich nicht selbstverständlich und ich hatte oft Angst mich auszudrücken. Ich folgte meiner eigenen kindlichen Logik. Später brachten mir die Worte, die ich hörte, selten die Erklärungen, die mir wahrscheinlich geholfen hätten, die Welt besser zu verstehen, um mit mir und Situationen etwas sanfter umgehen zu können. Es schien, dass die Welt für mich ein undurchschaubares Rätsel war. In solchen Momenten hörte ich mich selbst innerlich schreien: „Erkläre mir die Welt oder gib mir nur ein Wort, an dem ich mich festhalten kann.“ Mein Verlangen, das scheinbar Unmögliche zu verstehen, war wirklich stark.

Aber da ist meine Zwillingsschwester und ihr Herz schlägt mit meinem.

## **Als ich klein war**

Für eine lange Zeit teilten meine Zwillingsschwester und ich uns ein Bett. Obwohl wir natürlich jeweils unser eigenes hatten, schliefen wir meistens in einem. Wir gaben uns gegenseitig Nähe und Sicherheit, Geborgenheit, Wärme, Akzeptanz, Vertrauen, Verständnis und Halt.

Unsere Verbundenheit war so stark, dass wir uns nur als Einheit gut fühlten. Nur mit ihr war Nähe einfach. Wir konnten uns alles erzählen, einander verstehen und uns unsere Welt erklären. Wir konnten uns zusammen upgraden. In meiner Erinnerung werden wir immer „die Zwillinge“ gerufen. Oder es wird gesprochen, gefragt, als wären wir eine Person ... Ihr! Ich empfinde auch heute noch manchmal eine echte Überraschung, wenn jemand meinen Namen ausspricht: Ich bin gemeint. Dann steigt manchmal noch diese merkwürdige Aufregung in mir hoch.

Vieles wurde für mich, als ich etwa sechs Jahre alt war, noch komplizierter. Zunächst bemerkte ich, dass sich meine Mutter veränderte. Sie schien zunehmend in ihrer eigenen Welt zu leben. Ich konnte ihr ansehen, dass sie sich in sich zurückzog, denn ihre Augen blickten nach innen. Sie nahm uns manchmal nicht wahr. Es war, als müssten wir Kinder sie erst anstupsen oder sie direkt vor ihr stehend ansprechen: „Mama.“ Dann wieder war sie immer öfter außer sich. Sie schrie uns immer häufiger an und auch meinen Vater, der irgendetwas getan hatte oder vielleicht nicht getan hatte. Wie sie vorher war, kann ich

nicht mehr genau sagen. Sie war irgendwie ein warmes, liebevolles Gefühl in mir. Sie war wunderschön und fein und weich und auch stark. Sie war humorvoll und lachte gerne und in Gesellschaft lachte sie auch gerne laut. In Geselligkeit blühte sie oft richtig auf. Sie war sehr großzügig und spontan. Die meisten Geschichten über unsere Familie hatte ich wahrscheinlich von ihr gehört.

Meine Mutter besuchte vor ihrer Heirat eine Haushaltsschule. Das war früher wohl so üblich, dass die Mädchen zur Vorbereitung auf die Ehe (das Führen eines ordentlichen Haushalts) auf eine solche Schule gingen. Meistens war es wohl so, dass das Erstgeborene irgendwann die Schule und anschließend die weiterführende Schule besuchen durfte. Je nachdem, wie die finanziellen Möglichkeiten waren, denn die Schule musste bezahlt werden. Nun, meine Mutter war das vierte von fünf Mädchen. Sie würde also heiraten und kam für einige Zeit somit auf diese Hauswirtschaftsschule, die in Norddeutschland war, nahe der Lüneburger Heide. Meine Mutter fand die Zeit mit all den anderen Mädchen, die mit ihr diese Haushaltsschule besuchten, wunderbar. Meine Mutter konnte wirklich gut kochen. Sie kochte früher einmal am Wochenende ganze Menüs. Sie briet Hähnchen im Backofen und machte selbstgemachte Pommes dazu. Sie konnte besonders gut Szegediner Gulasch mit Kartoffelpüree oder einen Chicoréeauflauf zaubern. Es gab selbstgemachten Nachtisch, wie drei verschiedene süße Cremes, die sie in Glasschälchen abwechselnd schichtete. Zum Schluss krönte sie das Ganze mit einer Mandarine aus der Dose oder etwas Schokoraspeln. Und manchmal bereitete sie

aus einer quadratischen Packung, auf der ein Eselchen war, unseren Eselchenpudding mit Orangengeschmack zu, den ich so liebte und den es heute nicht mehr zu kaufen gibt. Meine Mutter erzählte einmal, dass sie als Kind Pudding genannt worden sei, denn Pudding sei ihre Lieblingsnachspeise gewesen und diese liebe sie immer noch. Sie machte auch die besten und schönsten Buttercremetorten, auch mit verschiedenen Schichten und wunderschön dekoriert. Meistens machte sie aber Apfelstreuselkuchen. Die ganze Familie meiner Mutter legte sehr viel Wert auf gutes Essen.

Als wir einmal Fieber hatten, mixte uns meine Mutter ein Eigelb mit Zucker schaumig, fügte dem Ganzen dann etwas Rotwein hinzu und gab es uns dann in einem Weinglas zum Löffeln. Sie sagte, dass es den Körper stärke. Sie war kreativ.

Ihre Kreativität zeigte sich auch in ihrer Gabe, wunderschön zu zeichnen. Sie zeichnete oft Landschaften, Berge, Häuser, Wald und Wiesen. Und Stillleben. Und wenn wir umzogen, verpasste sie allen Möbeln in den Kinderzimmern einen neuen Anstrich. Und wir zogen oft um.

Ich glaube, ich hatte immer das Gefühl, mit ihr Pferde stehlen zu können, und wenn vielleicht nicht mit ihr, so doch mit ihrer Zustimmung. Sie war meine Königin.

## Veränderungen

Aber wie gesagt, dann wurde sie anders. Vielleicht änderte sich ihre Stimmung, für mich immer plötzlich ... Ohne Vorwarnung kippte die Situation und sie konnte sehr wütend werden. Manchmal saß oder stand sie vor mir und hielt sich mit beiden Händen ihre Ohren zu, auch wenn wir vielleicht gar nichts gesagt hatten. Sie war in sich gekehrt oder merkwürdig oder schrie. Dann weinte sie oder saß einfach irgendwann nur stumm da, starre vor sich hin. In tiefer Verzweiflung und Resignation. Das war vielleicht das Schlimmste. Bevor die Resignation kam, hatte sie oft ihre Beine übereinandergeschlagen und wippte unaufhörlich mit dem Fuß oder sie drehte den Fuß stundenlang kreisförmig in eine Richtung. Manchmal nahm sie dann ihre Brille auf diese einzigartige Mama-weise ab, um zitternd ihre Tränen wegzuwischen. Sie sah sooo unfassbar, sooo unerträglich traurig und verloren aus.

Dann wieder saß sie während des Mittagessens mit dem Kochlöffel neben uns, bis wir aßen, was wir aber nicht mochten. Als sie einmal in der Küche stehend etwas zubereitete, hatte meine Zwillingschwester, die hinter mir bei unserer Mutter stand, etwas falsch gemacht. Schnell war sie verschwunden. Meine Mutter, die nicht realisierte, dass ich nicht meine Zwillingschwester war, schlug mit ihren gnadenlos festen Händen hart auf meinen Po. Das war vorher noch nie passiert.

Mein Vater war mir immer irgendwie fremd und ich beobachtete ihn distanziert. Wahrscheinlich beruhte das auf Gegenseitigkeit, denn ich kann mich nicht erinnern, dass

er mich, als ich klein war, bei meinem Namen genannt hätte. Er sagte „die Zwillinge“, „die Kinder“, „ihr“. Für mich war er arbeiten und dann kam er immer öfter betrunken nach Hause. An die Zeit vorher kann ich mich nicht erinnern. Mein Vater hatte dann manchmal seine sentimental Anwandlungen, die er irgendwie nur betrunken zum Ausdruck bringen konnte. Er versuchte dann mit einer weinerlichen Stimme persönlich zu sein, glaubte ich. Da er seine Umwelt in seinem Rausch nicht mehr fixieren konnte, wusste ich nicht, ob er wirklich mich meinte oder was er überhaupt zum Ausdruck bringen wollte. Immer öfter war er morgens nicht ausgenüchtert und nicht in der Lage, arbeiten zu gehen. Meine Mutter rief zunächst noch auf seiner Arbeitsstelle an und entschuldigte ihn. Anschließend schrie sie dann böse Tira- den, das heißt, es gab keinen Ausweg, als dieses Geschrei mitanzuhören. Sie schrie so etwas wie: „Das war das letzte Mal!“ Auch kam er manchmal zerschlagen und blutig nach Hause und hatte seine Sachen verloren oder seine Kleidung war kaputt ... Er stank fürchterlich nach Alkohol, seine Stimme war rau, seine Lippen aufgeplatzt vor Trockenheit, torkelte er in den Flur. Er konnte morgens noch kaum stehen. Eines Tages fand meine Mutter in seiner Tasche etwas von einer anderen Frau. Ab da sagte meine Mutter, dass er andere Frauen habe.

Ein anderes Mal hatte sich meine Mutter abends mit uns Kindern im Schlafzimmer meiner Zwillingschwester und mir eingeschlossen. Als mein Vater nachts betrunken nach Hause kam, schlug er gegen die Schlafzimmertür

und schrie, dass meine Mutter die Tür öffnen solle. Wir brachen alle in Geschrei und in Tränen aus. Ich wusste nicht, vor wem ich mehr Angst haben sollte, vor meiner Mutter oder vor meinem Vater. Ich erinnere mich, dass ich mich fragte, bei wem ich sicherer wäre. Denn mein Vater war, auch wenn er Alkohol getrunken hatte, nicht wirklich aggressiv, vielleicht nur schwach und weinerlich. Aber meine Mutter sagte, er sei schuld. Und vielleicht dachte ich, ich müsste mich entscheiden.

## Bilder im Kopf

Aber ich erinnere mich auch noch an Zeiten, in denen meine Eltern anders waren. Es gibt sogar Fotos, da steht mein Vater im Vorgarten meiner Oma; ich sitze auf seiner einen Schulter und meine Zwillingsschwester auf seiner anderen. Wir lachen glücklich auf diesem Foto. Er ging manchmal mit uns Kindern spazieren. Ich glaube, es war dann sonntags, während meine Mutter das Menü kochte. Und er machte uns Kindern mehrmals große Teller voller kleingeschnittener Brothäppchen, die alle anders belegt und schön garniert, gestapelt zu einer Pyramide waren. Jedes Brothäppchen hatte ein Tüpfelchen Mayonnaise oder Tomatenmark aus der Tube. Oder ein Gürkchen aus dem Glas oder etwas anderes. Das habe ich sehr schön empfunden.

Einmal baute er mit uns Kindern (hier war sogar meine große Schwester dabei, die sonst nie mit uns spielte) und mit den Kindern aus der Nachbarschaft mit Lehm,

Brettern, Nägel und Hammer ein Büdchen, eine Art Wohnung, in einem Felsen oder Ähnlichem, mitsamt der Erdstufen, die zu diesem Unterschlupf führten. Ich war so glücklich. Ich war so stolz auf meinen Vater.

Und meine Mutter brachte uns schwimmen bei. Dazu fuhren wir mit dem Bus von unserem Dörfchen in die Stadt. Ich liebte das Wasser und ich liebte es zu schwimmen. Meine Mutter trug immer einen orangefarbenen Badeanzug.

## Einschulung

Mit sechs Jahren wurde ich mit meiner Zwillingschwester eingeschult. Irgendwann bestellte die Lehrerin meine Mutter und uns zu einem Gespräch ein. Ich saß vielleicht mit meiner Zwillingschwester neben meiner Mutter vor dem Pult. Die Lehrerin sagte meiner Mutter, dass wir nicht längere Zeit ruhig sitzen könnten und unkonzentriert seien, nicht zuhörten und dass das so nicht gehe. Ich hörte meine Mutter zu der Lehrerin sagen: „Ich weiß auch nicht, was mit den Kindern los ist.“ Oder sagte sie „mit dem Kind“? Wenn es damals schon die Bezeichnung ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) gegeben hätte, so hätte ich diese Störung wohl gehabt und so wäre ich vermutlich einer medikamentösen Behandlung nicht entkommen. Das ist von mir forsch behauptet, aber erfahrungsgemäß ermächtigten meine Eltern Personen, die eine Funktion oder höhere soziale Stellung bekleideten, automatisch zu Autoritätspersonen.

Wenn diese ein Amt, einen Rang oder eine Position (Pfarrer, Lehrer, Polizist) inne hatten, wurde ihre Kompetenz nicht infrage gestellt. Ich bin auf jeden Fall sehr dankbar dafür, dass ich hier also unbehandelt blieb, da meine nötigste Verarbeitung der häuslichen Situation hauptsächlich über „Bewegung“ möglich war. Nun, hier vor der Lehrerin hatte ich keine Worte, keine Stimme. Und ich erinnere mich, wie verzweifelt ich darüber war, dass meine Mutter nicht für mich sprach, ihr nicht sagte, dass wir das wieder hinkriegen würden. Es traf mich hart und ich spüre heute noch, wie sich nach diesen Worten meiner Mutter mein Hals zusammen zog. Von da an war sie nie mehr meine Königin.

Ich weinte nicht.

Und so wurde ich (und meine Zwillingschwester) wieder ausgeschult. Da wir damals ja in einem kleinen Dorf wohnten, gab es dort auch nur eine kleine Grundschule. Ich glaube, es gab nur vier Stuhlreihen, nämlich für jede Klassenstufe eine. Vielleicht saßen in der ersten Reihe acht Kinder – das war das erste Schuljahr. In der zweiten Reihe saß das 2. Schuljahr ... die vierte Reihe war die letzte Klasse. Meine große Schwester saß in der 3. Reihe. Ich dachte, dass ich anders, falsch, dummm, nicht wie all die anderen Kinder sei. Und ab da nahm ich auch wahr, wie oft mein Vater zu mir in Situationen, in denen ich anders reagieren sollte, sagte, dass ich nicht so dummm sein solle.

Aber da ist meine Zwillingschwester und ihr Herz schlägt wie meines.