

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe April 2022

Pohlmann Verlag

Alle Rechte bei Isabella Rahmann

Coverbild von jplenio auf Pixabay

Coverdesign: Andreas Wieckowski (andwieg@gmail.com)

© Gesamtherstellung Pohlmann Verlag, 49196 Bad Laer

www.pohlmann-verlag.de

ISBN 978-3-948552-27-5

Isabella Rahmann

Leuchtspur des Lichts

Eine Geschichte über die Wahrnehmung von Welt

Pohlmann Verlag

Vorwort

Vor ein paar Jahren, als es die sogenannte „Pandemie“ noch nicht gab, stieß ich durch Zufall auf das Buch „1984“ von George Orwell. Der Autor hatte dieses Buch bereits in den 1940er Jahren geschrieben. Und es war mir so, als hätte er bereits einen Blick in die Zukunft erhascht. – Oder aber er hatte erkannt, dass totalitäre Herrschaftssysteme, egal ob im Kleinen oder im Großen, immer nach denselben Prinzipien arbeiteten.

Als ich dieses Buch im Jahr 2016 zum ersten Mal las, musste ich es im Anschluss daran noch ein zweites und ein drittes Mal lesen. Ich war sehr erschüttert, denn dieselben Prinzipien hatte ich in meiner Kindheit erlebt. Ich wurde von meinem Vater schon in sehr zartem Alter sexuell missbraucht. Und um die Machtstrukturen, Selbstlüge und Täuschung in unserer Familie aufrecht erhalten zu können, verwandte er dieselben Methoden der psychologischen Kriegsführung, wie sie gewöhnlich auch in totalitären Staaten verwendet werden.

Mein Vater war bereits in sehr jungen Jahren als Soldat in den Zweiten Weltkrieg eingezogen worden. Anschließend verbrachte er fünf Jahre in russischer Gefangenschaft. Vermutlich hat er seine eigenen, unverarbeiteten Traumata aus dieser Zeit in unsere Familie hineingetragen. – Es brach sozusagen immer wieder aus ihm heraus.

Die psychologischen Methoden, um Menschen zu unterwerfen und ihrer Lebensenergie zu berauben sind die dauerhafte Verbreitung von Angst und die Verbreitung des Gefühls der Ohnmacht und Machtlosigkeit. In der Regel gehört hierzu stets auch der Aufbau eines Feindbildes, z. B. der Staat XY will einen Krieg anzetteln und wir sind in absoluter Gefahr und können nichts dagegen tun. Außer gehorsam sein und die Anweisungen zu befolgen. Oder das Virus XY wird einen schnellen Erstickungstod verursachen, in all seinen Varianten und Mutationen. Eine weitere Methode ist der Zwang unter Androhung von Strafe und die Zuweisung von Schuldgefühlen, bis hin zur

Kontrolle über die Gedanken und Gefühle der Menschen. Manchmal kann das so weit gehen, dass Menschen so sehr verunsichert werden, dass sie ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr Vertrauen und nicht mehr zwischen Realität und Illusion unterscheiden können.

Verursacht durch die Traumata in meiner Kindheit ging das bei mir so weit, dass ich in meinem Kopf noch lange Jahre danach eine Art innere Sperre hatte. Sie verhinderte, dass ich bestimmte Gedankengänge oder Assoziationen bis zu Ende denken konnte. Da war dann plötzlich ein Stopp und ein „eingefroren“ sein. Eine Art innerer Wächter, der es mir nicht erlaubte, die Realität zu erkennen. Sonst hätte ich es vermutlich nicht überlebt, so lange Jahre mit dem Täter unter einem Dach zu leben und physisch und psychisch von ihm abhängig zu sein.

Nach sehr viel langen Jahren der Selbstreflexion und der therapeutischen Begleitung sah es ganz so aus, als hätte ich den Weg in die Freiheit, durch „Freilassung meiner Gedanken und Gefühle“ und durch die Veränderung meiner Wahrnehmung, der Wahrnehmungsverarbeitung sowie meines Weltbildes gefunden.

Doch nun kam die „Pandemie“. Und alles, was ich gelernt hatte, wurde jetzt in besonderer Art und Weise auf die Probe gestellt. Dieses Mal zugleich als Beobachter, der hilflos danebensteht, wie sich das Weltbild von Freunden, Verwandten, Bekannten und Arbeitskollegen veränderte, sodass zwei ganz unterschiedliche Realitäten daraus entstanden waren. Und dabei konnte ich nicht umhin, gewisse Macht-Instrumente, Strukturen und Regelmäßigkeiten im Kollektiv wiederzuerkennen, wie ich sie auch als Kind erlebt hatte.

Ein Hellseher hatte einmal über dieses Zeitalter gesagt, dass die Menschen einen „eisernen Helm“ brauchen würden. Dieser Helm sei nicht dazu da, um sich vor irgendwelchen Gewehrkugeln oder einstürzenden Gebäudeteilen zu schützen. Er wird symbolisch gebraucht, um die mentalen und psychischen Attacken von außen abzuwehren und unseren Geist und unsere Seele vor den Übergriffen zu schützen.

„Wenn du begreifst, was vorgeht, und das Gift – weder auf mentaler noch auf physischer Ebene – nicht genommen hast, dann hast du den größten psychologischen Feldzug in der Geschichte der Menschheit überlebt. Ist dir klar, wie viel Zeit, Kraft, Geld und Einsatz sie betrieben haben? Sie haben versucht, dich zu manipulieren, dein Gehirn zu waschen und dich zu zwingen. Sie haben versucht, dir Angst zu machen, dir Schuldgefühle zu vermitteln, dich mit Geschenken zu bestechen. Sie haben versucht, dich durcheinander zu bringen und deine geistige Gesundheit in Frage zu stellen. Sie haben versucht, dich dazu zu bringen, dass du deine Prinzipien, deine Moral und deine Werte verlässt. Sie haben es sogar geschafft, deine Freunde und Menschen, die du liebst, gegen dich zu wenden. Fast alle sind umgefallen. Aber du nicht. Du hast dich selbst nie aufgegeben. Du bist für dich eingestanden. Gegen alle Widerstände. Du hast dich wie ein Phönix in der Nacht zu deiner vollen Kraft erhoben ...“

(Verfasser unbekannt)

Im nun folgenden Teil will ich über meine eigene Geschichte berichten. Sie handelt davon, wie ich mich auf die Suche machte, zurück zu mir selbst, sie handelt von der Suche nach Freiheit, die zuallererst in unseren Köpfen beginnt. Dabei habe ich versucht, genau und detailliert zu beschreiben, welche Gedanken und Gefühle ich in den jeweiligen Lebenslagen hatte, welche Wahrnehmung von Welt.

Auch werden die Folgen von Traumata beleuchtet, die sich oftmals über mehrere Generationen hinwegziehen und somit das ganze Kollektiv beeinflussen sowie verschiedene Ansätze und Arten der therapeutischen Heilung.

Meine Geschichte zeigt auch den Weg der Heilung über die Spiritualität und die Vergebung. Denn mit Hass und Groll im Herzen können wir nicht das sein, was wir und alle anderen von Geburt an sind. Lichtwesen, aus der Göttlichen Quelle entsprungen.

Ich danke allen Professoren der FernUni Hagen aus meiner Studienzeit dafür, dass sie in mir den Grundstein für ein gesellschaftskritisches Bewusstsein gelegt haben und mich gelehrt haben, wie gesellschaftliche Dogmen, Werte und Normen an der Wurzel entstehen. Sie haben mich gelehrt, wieder meinem eigenen Verstand vertrauen zu können.

Ich danke Hassan, Gertrud und Charlotte für die Begleitung und die liebevollen Denkanstöße während meiner Kunsttherapie-Ausbildung, die in mir den Grundstein für das Erwachen gelegt haben, nämlich dafür, dass es auch Dinge gibt, die an den Universitäten nicht gelehrt werden, da sie eben gewissen Dogmen unterliegen. Sie haben mich gelehrt, wieder meiner eigenen Intuition zu vertrauen.

Ich danke meiner Schwester, mit welcher ich meine Wahrnehmung von der Welt stets vergleichen konnte und dadurch nicht immer an mir zweifeln musste.

Ich danke allen Psychotherapeuten und Heilern, die mich auf meinem Weg begleitet haben, zurück zu meinen abgespaltenen Gefühlen, Emotionen und Seelenanteilen, denn all das Wissen, das ich lernen durfte, wäre umsonst gewesen, wenn ich es nicht aus der tiefsten Ebene meiner Seele hätte fühlen können.

1. Kapitel

Auf bestimmte Art und Weise fühlte ich mich während meiner Kindheit sehr frei und unbeschwert.

Ich wuchs in einem kleinen Dorf mit gerade mal 800 Einwohnern auf und ich konnte bereits im Alter von drei Jahren ohne Aufsicht die Welt außerhalb unseres Hauses erkunden. Des Öfteren verschwand ich für mehrere Stunden, um im Dorf herumzustreunen. Mein Bruder oder meine Schwester mussten mich dann suchen gehen. Hatten sie mich gefunden, so mussten sie mich gewaltsam nach Hause schleppen und mein Protest und mein Geschrei war sehr weit zu hören gewesen. Es muss fantastisch gewesen sein, die Welt als neugieriges Wesen völlig unabhängig erforschen zu können, ich kann mich noch erinnern, wie ehrfürchtig ich alles Unbekannte in diesem Alter bestaunt hatte. Und wie stolz und unabhängig ich mich gefühlt hatte bei diesen Expeditionen.

Damals gab es in unserem Dorf noch keine Kindertagesstätte. Die wurde erst errichtet, als ich etwa fünf Jahre alt war. Und ich konnte dann gar nicht verstehen, dass ich plötzlich in dieses Gebäude zu den sonderbaren Damen, die man Kindergärtnerinnen nannte, gebracht wurde und dort den ganzen Vormittag eingesperrt bleiben sollte. Ich wollte weiterhin meine Freiheit haben. Also versuchte ich mich immer, zwischen all meinen älteren Geschwistern, sechs an der Zahl, möglichst unsichtbar zu machen, damit niemandem auffiel, dass mich ja noch keiner in den Kindergarten gebracht hatte. Und das gelang mir sehr oft.

In meinen Erinnerungen gab es in den 70er Jahren noch keinen Zeitdruck, keine Termine, keine Reizüberflutung, kein Hamsterrad, in welchem man sich schneller und schneller bewegen musste, damit man seine Miete bezahlen kann. Für die meisten Dorfbewohner gab es noch nicht einmal ein eigenes Telefon und die ersten Haushalte hatten sich erst kürzlich einen Fernseher angeschafft.

Wir hatten das Haus, den Hof, die Kühe, Schweine und Hühner, die

Felder. Zwar mussten meine Eltern und Geschwister mit dem Körper hart arbeiten, doch es gab keinen mentalen Druck, in meinen Erinnerungen drehte sich das alles im Rhythmus der Natur. Und dieser Rhythmus hatte für mich etwas Heilsames. Die Tagesstruktur und die Arbeit, die verrichtet werden musste, richteten sich nach der Jahreszeit und dem Wetter. Wenn die Ernte heute nicht eingefahren wurde, dann eben morgen. Und im Winter wurde es ganz still und ruhig und es wurden kleine Tätigkeiten im Hause verrichtet.

Ich war überall mit dabei, bei allem, was die Erwachsenen an Arbeiten verrichteten, und dadurch stets von klein auf auch mit der Natur verbunden. Ich fühlte mich als Teil der Familie, als Teil der Natur. Und es tat mir später weh, meine eigenen Kinder in einer Mietwohnung aufwachsen zu lassen und sie in irgendwelche staatlichen Einrichtungen geben zu müssen. Sie hatten nie diese Art von Freiheit gespürt, wie ich sie damals hatte. Denn ich glaube heute, einen Teil meiner Kraft und Unabhängigkeit aus dieser Art und Weise, frei und ungebunden über die Felder und Wiesen gestrichen zu sein, zu haben. Es gab den weiten Himmel, die klare frische Luft, die Sonne, die meine Haut wärmte, das satte grüne Gras, das sich im Wind bewegte, und die Tiere.

Während der Kartoffelernte, die bei uns noch von Hand funktionierte, setzte ich mich mit meinem Hintern auf die weichen, frisch aufgegrabenen Furchen der Erde und wühlte mit meinen bloßen Händen nach den Knollen. Des Öfteren stieß ich auf Regenwürmer oder Käfer, die ich dann neugierig näher untersuchte. Die Regenwürmer kringelten sich immer ein, sobald man sie irgendwo berührte. Ganz wie die Schnecken sich in ihre Häuser zurückzogen, wenn sie auf irgendetwas Unbekanntes stießen. Ich kann mich noch erinnern, wie dieses „auf der Erde sitzen“ ein sehr warmes und beruhigendes Gefühl in mir auslöste, so als könnte ich Stunden sitzen.

Am liebsten saß ich stundenlang im Garten bei den Hühnern. Es war

sehr spannend, sie zu beobachten. Sie schienen sehr zufrieden mit ihrem Leben zu sein, solange sie auch das meiste Futter abbekommen hatten. Ich stellte fest, dass diese auch sehr viel Ähnlichkeit mit manchen von uns Menschen besaßen, denn irgendwie schienen sie stets Angst zu haben, zu kurz zu kommen oder benachteiligt zu sein, wenn man sie fütterte. Sie drängelten immer und nahmen gerne ihren Artgenossen das Futter aus dem Schnabel weg, obwohl genügend da war.

Später, als ich etwa acht Jahre alt war, besaß ich einen gezähmten Gockel. Er ließ sich nicht so sehr auf diese Hack- und Rangordnung ein, nein, irgendwie schien er eher zurückhaltend und zuvorkommend. Und, was sehr sonderbar für diese Tierart ist, er ließ sich am liebsten von mir auf den Arm nehmen. Eine zeitlang trug ich überall diesen Gockel mit mir herum, der Back hieß. Es schien so, als würde er glauben, ein Mensch zu sein, kein Tier. Und als würde er mich mehr lieben als die Hühner im Stall. Er wurde eine zeitlang mein Begleiter und mein bester Freund. Ich war sehr glücklich und unbeschwert und in meiner Erinnerung strahlte stets die Sonne. Doch sie hörte abrupt auf zu strahlen, als ich fünf Jahre alt geworden war.

Ich kann mich noch sehr gut an meine Mutter erinnern, sie war eine sehr schöne Frau gewesen, mit vielen weichen und rundlichen Formen, die sie keinesfalls versteckte. Außerdem hatte sie immer so gut gerochen. Sie hatte dunkles Haar und mit ihren tiefblauen Augen strahlte sie sehr viel Lebensfreude aus. Diese Augen machten stets den Eindruck, sie wären leicht nach oben gezogen, wenn man sich mit ihr unterhielt, ganz so, als wäre sie mehr mit dem Himmel als mit der Erde verbunden. Und das wichtigste war, ich spürte ihre Liebe und ihr „mir zugetan sein“.

In der Regel begleitete ich sie jeden Tag bei all ihren täglichen Verrichtungen und Geschäften und beobachtete sie genau. Sie war offen und wusste immer, was sie mit den Menschen reden sollte, die ihr bei ihren täglichen Besorgungen begegneten. Sie unterhielt sich

auch gerne mit denjenigen Menschen, die zugezogen oder „anders“ waren. Mein Vater sah das allerdings nicht gerne. In unserem kleinen Dorf herrschte die unausgesprochene Regel, dass die „Alteingesessenen“ die Neuen oder die Andersartigen mieden und misstrauisch beobachteten. Wir jedoch hatten ein offenes Haus und sehr viele Besucher. Und es war immer ungeheuer interessant für mich, all diese Menschen zu beobachten. Es gab welche, die rochen gut und ich ließ mich gerne von ihnen auf den Arm nehmen. Es gab welche, die rochen nicht so gut und ich ließ mich nicht gerne von ihnen auf den Arm nehmen. Es kam mir so vor, als könne ich am Körpergeruch erkennen, mit welcher Art Mensch ich es zu tun hatte.

Morgens, etwa um fünf, stand meine Mutter auf und ging in den Stall, um die Kühe zu melken. Das tat sie noch mit der Hand und ich wunderte mich immer sehr, wie schnell und geschickt ihre beiden Hände an den Eutern der Kühe auf und ab glitten und dann unten heraus ein Strahl Milch direkt in den darunter stehenden Eimer spritzte. Anschließend fuhr sie die frische Milch in einer riesigen Metallkanne und mit einem Handwagen zur Sammelstelle, in der Mitte des Dorfes. Meistens saß ich obendrauf. Am Abend mussten die Kühe wieder gemolken werden.

Ich fand diese Sammelstelle immer sehr interessant, denn da gingen viele Bauern mit ihrer Milchkanne ein und aus und schütteten die Milch, die zuvor abgewogen wurde, in einen großen Bottich. Es gab dort viele Menschen, die ich gerne riechen mochte und von welchen ich mich gerne auf den Arm nehmen ließ.

Einen Teil der Milch behielt meine Mutter für uns, manchmal machte sie daraus Frischkäse, der besonders gut zusammen mit ihrer selbstgemachten Erdbeermarmelade schmeckte.

Dann, am Vormittag lieferte sie mit demselben Handwagen, mit welchem sie zuvor die Milch transportiert hatte, die Päckchen und Pakete für die Dorfbewohner aus. Mein Vater war der Briefträger

unseres kleinen Dorfes, und meine Mutter half ihm bei der Zustellung. In unserem Haus befand sich sogar eine örtliche Poststelle mit einem kleinen Schalter für den Kundenverkehr und einer kleinen Telefonzelle für diejenigen Dorfbewohner, die noch kein eigenes Telefon besaßen. Die Kommunikation und Verbindung der Dorfbewohner zur Außenwelt fanden dadurch in unserem Hause statt.

So, wie meine Mutter unsere Familie zusammengehalten hatte, mit ihrer liebevollen Kommunikation, so war sie auch für das Dorf eine Persönlichkeit, die Menschen verbinden konnte.

Nachdem meine Mutter die Päckchen und Pakete an die Dorfbewohner ausgeliefert hatte, kochte sie für neun Personen das Essen, wusch die Wäsche, stopfte die Löcher in den Socken und ich weiß nicht, was sie sonst noch alles so machte. Denn wir versorgten uns selbst mit Nahrungsmitteln, mit Hilfe unserer Nutztiere, den Kartoffel- und Gemüsefeldern und mit Hilfe des kleinen Gartens direkt neben dem Haus.

Am Nachmittag ging es meistens mit der ganzen Familie auf die Felder, um Heu, Mais oder Futterrüben für das Vieh zu ernten. Am Abend, wenn meine Mutter alle Arbeiten erledigt hatte, fiel sie erschöpft ins Bett. Mein Kinderbettchen stand in der Ecke des Elternschlafzimmers, ich musste mich auch nachts niemals allein fühlen und oftmals durfte ich mit in ihrem Bett schlafen.

Sonntags buk sie für uns alle leckere Kuchen und süße Nachspeisen. Manchmal nähte sie für meine Schwester und mich wunderschöne Kleidchen.

Oftmals ging sie mit ihren beiden Drillingsschwestern, die auch im Dorf ganz in der Nähe wohnten, auf Dorffeste. Ich kann mich erinnern, wie sie den ganzen Abend tanzte. Ich kann mich auch erinnern, dass es in mir ein warmes Gefühl machte, wenn ich fühlte, dass meine Mutter glücklich war. Ganz so, als gäbe es keinen Unterschied zwischen ihren und meinen Gefühlen.

All das änderte sich, als meine Mutter wenige Monate später bei einem

Verkehrsunfall direkt vor unserem Haus tödlich verunglückte. Mit meiner Mutter starb die Lebensfreude in unserer Familie und zugleich die Verbindung zu anderen Menschen in unserem Dorf. Nach ihrem Tod fiel meine ganze Familie in eine Art Schockstarre und in ein Schweigen.

Mein Vater war zuvor nie so ganz in meiner Wahrnehmung präsent gewesen. Doch nun rückte er näher. Und es war so, als sei er das genaue Gegenteil meiner Mutter. Er war ein Herrscher und Despot. Und in seiner Gegenwart bewegte ich mich stets, als sei ich auf einem Minenfeld. Man wusste nie, wann es zu einem Wutausbruch bei ihm kam. Und solch ein Wutausbruch konnte lebensgefährlich sein. Oftmals wurden wir selbst für Dinge bestraft, für welche wir gar nichts konnten. Er hasste die Liebe, die Freude und die Lebendigkeit. Er verachtete die Menschlichkeit. Jedes Anzeichen von Gefühl deutete er als Schwäche, die um jeden Preis zu bekämpfen war. Er zog eine dicke Mauer zwischen uns und der Außenwelt.

Meine Eltern hätten gar nicht unterschiedlicher sein können und als kleines Mädchen beobachtete ich häufig, wie die beiden miteinander stritten. Ich versteckte mich dann stets unter dem Tisch, da ich das gar nicht aushalten konnte. Diese unterschiedlichen Kräfte, diese auseinanderklaffenden Pole schienen mich innerlich zu zerreißen.

Ich bin ein Teil von jedem. Und dieser Kampf fand nicht nur zwischen meinen Eltern statt, sondern auch jahrzehntelang später unbemerkt in meinem Kopf, in meinem Bauch, in meiner Seele. Und zuvor bei meinen Großeltern und Ur-Großeltern und vielleicht noch viele weitere Generationen zurück.

2. Kapitel

Meine Familie war das, was man eine Großfamilie nennt. Meine Mutter hatte sechs Söhne zur Welt gebracht, der älteste davon war bereits im Alter von sieben Monaten verstorben. Danach kamen im Abstand von etwa ein bis zwei Jahren fünf weitere Jungen zur Welt und anschließend meine ältere Schwester. Ich selbst kam erst sieben Jahre später zur Welt. Vor meiner Geburt lebte noch der Vater meiner Mutter mit in unserem Haus, der sie in allen Dingen unterstützt hatte und sich liebevoll um die Enkelkinder kümmerte.

Ich hatte diesen Großvater leider niemals kennen gelernt. Er schien ein Mensch gewesen zu sein, der das Gleichgewicht in meiner Familie gemeinsam mit meiner Mutter aufrecht gehalten hatte.

Meine Geschwister nahm ich anfangs, als meine Mutter noch lebte, gar nicht als Einzelwesen wahr. Sie waren Teil einer Masse, ein lustiger Haufen, eine Einheit, die zusammen sehr viele, für mich äußerst spannende Dinge unternahm.

Mitten in diesem „Einheitsbrei“ war ich, reichte den anderen zwar höchstens bis zur Hüfte, aber fühlte mich als ganz selbstverständlich und pudelwohl. Ich erinnere mich, dass es mir damals niemals in den Sinn gekommen wäre, an meinem eigenen Wert zu zweifeln, mich überflüssig oder ausgegrenzt zu fühlen.

Neben meinen Geschwistern gab es noch meine Cousinen und Cousins, einundzwanzig an der Zahl. Manchmal traf sich der Haufen meiner Geschwister mit dem Haufen meiner Cousins vor unserem Haus neben dem Weiher und schlossen sich zu einem größeren Einheitsbrei zusammen.

Ich weiß noch, dass sie einmal, etwa um die Zeit der Sonnenwende beschlossen hatten, einen Waldspaziergang in der Dunkelheit zu unternehmen. Ich hatte das Glück, dass sie mich dieses Mal nicht ins Haus zu meiner Mutter schickten. Nein, ich durfte mit dabei sein und

einer der Älteren nahm mich auf seine Schultern.

Ich hatte zuvor nie die Welt ohne Tageslicht gesehen. Alles sah ganz anders aus, obwohl es sich um die gleichen Wege, die gleichen Bäume und Sträucher handelte und auch meine Geschwister und Cousins sahen ganz anders aus. Alles schien unheimlich und gespenstisch. Zwei Perspektiven ein und derselben Welt. Doch selbst in dieser gespenstischen und unheimlichen Dunkelheit fühlte ich mich geborgen. In meinen späteren Jahren schaffte ich es nicht mehr, im Wald spazieren zu gehen, auch nicht bei Tageslicht. Er ängstigte mich lange Zeit. Doch damals nicht. Ich fühlte mich als Teil des Ganzen. Und unter meinen Oberschenkeln konnte ich die Schultern meines großen Bruders spüren und unter meinen Händen seine Schläfen, an welchen ich mich festhielt. Vermutlich jagt uns der Wald und die Dunkelheit dann keine Angst ein, wenn wir spüren, dass wir Teil eines Einheitsbreies sind und dennoch jeder für sich ganz selbstverständlich sein darf.

Nach dem Tod meiner Mutter konnte ich dieses Gefühl, ein Teil einer Einheit und ganz selbstverständlich zu sein, nie wieder so deutlich spüren wie damals, in dem dunklen Wald. Mein Vater trug die Tendenz in sich, diese Einheit spalten zu wollen. Und noch viel mehr trug dann später meine Ziehmutter, seine Schwester, diese Tendenz in sich. Vermutlich, weil es sie beide an ihren eigenen tiefen Schmerz erinnerte, auf dieser Welt niemals Teil eines solchen Einheitsbreis und ganz selbstverständlich gewesen zu sein. Der Ur-Schmerz der meisten Menschen auf dieser Erde.

3. Kapitel

Wenn ich mich heute an meine Kindheit zurückerinnere, so scheint es mir so, als hätten zwei unsichtbare Kräfte in meiner Familie miteinander gekämpft.

Licht und Dunkelheit, Leben und Tod, Liebe und Hass, Gespaltenheit und Verbundenheit. Es war so, als hätten meine Mutter und deren Vater versucht, das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften in meiner Familie zu halten. Fünf Jahre vor meiner Geburt starb zunächst mein Großvater, fünf Jahre nach meiner Geburt kapitulierte auch meine Mutter, und das begann an einem Sonntagvormittag im Mai.

Eigentlich war es ein wunderschöner Tag gewesen. Die Sonne schien und draußen vor dem Fenster blühten die Bäume oder zeigten ihre kleinen, zarten und hellgrünen Blättchen. Die Vögel zwitscherten lautstark und es roch überall nach Frühling.

Meine Mutter hantierte gerade in der Küche herum und war damit beschäftigt, das Essen für uns alle zuzubereiten. Ich beobachtete sie dabei stets sehr interessiert, es waren riesige Mengen und die Töpfe meiner Mutter waren beinahe so groß, dass ich darin ein Sitzbad hätte nehmen können. Doch das machte ihr nichts aus, sie schien stets sehr viel Freude an der Arbeit zu haben.

Mein Vater trat in die Küche hinzu und beobachtete uns. Und ich spürte, wie sich durch die Anwesenheit meines Vaters eine unglaubliche Spannung zwischen meinen Eltern aufbaute. Meine Eltern sagten lange Zeit nichts, und stumm ging meine Mutter ihrer Arbeit in der Küche weiterhin nach. Nach einer Weile forderte mich mein Vater auf, ihn zu einem Spaziergang in den Wald zu begleiten. Ein sehr ungutes Gefühl überkam mich, denn in der Vergangenheit war ich meinem Vater lieber aus dem Weg gegangen. Also klammerte ich mich an die Schürze meiner Mutter, in der Erwartung, dass sie mich

vor dieser Aufforderung beschützen möge. Doch sie reagierte nicht so, wie ich es eigentlich von ihr gewohnt gewesen war. Genervt wand sich meine Mutter aus meinem Klammergriff und sagte, ich könne nicht immerzu an ihrem Rockzipfel hängen.

An ihrem Blick und an ihrer Körperhaltung konnte ich erkennen, dass jeglicher Protest nichts helfen würde. Widerwillig ging ich gemeinsam mit meinem Vater den Weg entlang an unserem Haus vorbei, der direkt in den angrenzenden Wald führte. Wie in Zeitlupe nahm ich alles um mich herum wahr, unser Haus und der Weg in den Wald, der mir immer so vertraut und heimelig gewesen war. Jetzt aber bekam ich eine Gänsehaut und meine Nackenhaare sträubten sich, ganz so, als wüsste meine Seele bereits, was nun auf mich zukommen würde. Dabei legte sich die große und zittrige Hand meines Vaters wie ein eiserner Griff um meine kleine Hand, so als würde er sie gleich zerquetschen. Es gab kein Entrinnen.

Ich dachte darüber nach, dass ich nur dann gerne mit meinem Vater unterwegs war, wenn uns noch viele andere Menschen begleiteten und ich mich zwischen ihnen unsichtbar machen konnte. Ein sehr ungutes Gefühl beschlich mich, ich wollte mich aus dem Klammergriff meines Vaters entwinden, aber ich wagte es nicht. Mein ganzer Körper wurde eiskalt. Ich nahm alles um mich herum nun viel intensiver wahr, so als wäre die Zeit, ja, die ganze Welt stehen geblieben.

Nun bogen wir an einer Abzweigung direkt in den Wald ab und an alles, was dann geschah, hatte ich lange Zeit meines Lebens keine Erinnerungen mehr. Die fehlenden Erinnerungen holte ich mir erst viele Jahre später in einer Art Hypnose-Therapie zurück. Und es war sehr wichtig gewesen, sie mir zurückzuholen. Denn nur so konnte ich die zersplitterten Teile meiner Seele wieder zusammenfügen.

Es war ein entscheidender Wendepunkt in meinem Leben. Ich war nach diesem Spaziergang eine andere, ich existierte nicht mehr. Da war ein dumpfes, leeres Gefühl, das mich von da an immer begleitete und

es war so, als sei ich und auch mein ganzer Körper in tausend Scherben zersplittert. Mein Herz tat so weh, als würde es mir die Luft abschnüren und mein Kopf fühlte sich an, als hätte mir jemand eins mit der Stange über den Schädel gezogen.

Meine Erinnerungen setzten wieder ein, als ich taub und gefühllos im Garten saß und Trost suchte, bei den mir doch so vertrauten Hühnern. Ich blickte in den blauen Himmel und in die weißen Wolken und wunderte mich, warum die Sonne am Himmel denn noch immer schien, wenn es sich in mir drin doch so dunkel anfühlte. Und auch die Hühner fraßen noch immer Gras aus meiner Hand, merkten die denn nicht, dass die Welt untergegangen war!

Ich konnte mich selbst nicht mehr fühlen, alles schien so weit weg und unwirklich, wie durch einen dichten Nebel. Ich war vollkommen verwirrt und verstört und konnte mit meinem kleinen Verstand nicht einordnen, was eben geschehen war.

Meine Mutter fand mich in diesem sonderbaren Zustand vor. Anders als die Hühner hatte sie sich aber ebenfalls verändert. Sie strahlte nicht mehr bei meinem Anblick, so wie sie es sonst immer getan hatte. Sie tat nichts von dem, was sie sonst immer tat, sie nahm mich auch nicht in ihre Arme. Sie blickte mich einige Augenblicke stumm an, ganz so, als würde sich mein eigenes Entsetzen in ihrem Gesicht spiegeln. Dann wandte sie sich von mir ab. Und es war so, als hätte sie sich damals damit für immer von mir abgewandt. Ich konnte keine Verbindung mehr zwischen uns beiden fühlen. Nicht im Leben und auch später nicht im Tod.

Etwa drei Monate später starb sie bei einem Verkehrsunfall direkt vor unserem Haus. Und ab diesem Zeitpunkt fraß sich ein riesiges Loch von Schuldgefühlen in meine Eingeweide. Ich konnte abends nicht mehr einschlafen, denn sobald es im Zimmer dunkel wurde und ich die Augen schloss, sah ich riesige Feuerzungen vor meinen Augen, die ...

Die Autorin

Isabella Rahmann wurde in den 1970er Jahren in Deutschland als letztes von acht Kindern geboren. Ihre Eltern gehörten noch zu der Generation, die traumatische Ereignisse im Zweiten Weltkrieg erlitten, welche auch das Leben der gesamten Familie nachhaltig beeinflusst hatten.

Die Autorin ist geschieden und hat zwei erwachsene Kinder. Ihr Abitur meisterte sie auf Umwegen und studierte in späteren Jahren an einer staatlichen Fernuniversität Kultur- und Sozialwissenschaften. Zusätzlich ist sie Kunsttherapeutin und seit einigen Jahren in der Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen tätig. „Leuchtspur des Lichts“ ist ihr erstes Buch.

Die Hauptgründe der Autorin für das Schreiben dieses Buches lagen zunächst in der Verarbeitung eigener Erlebnisse sowie in der Aussöhnung mit dem eigenen Schicksal. Während des Schreibens machte sie die Erfahrung, dass jede Etappe ihres Lebens, so schmerzlich einige davon auch waren, eine wertvolle Lernerfahrung beinhaltete und die Fäden am Ende zusammenzulaufen schienen.

Zudem stellt die Autorin in ihrer beruflichen Laufbahn und in der Begleitung von Menschen mit traumatischen Erfahrungen immer wieder fest, wie wertvoll es für diese ist, sich in ihren eigenen Emotionen „gespiegelt“ und verstanden zu fühlen. Die meisten Menschen mit psychischen Erkrankungen fühlen sich „falsch“ und glauben, versagt zu haben. Aber vielleicht sind sie in Wahrheit nur Symptomträger eines Systems, das erkrankt ist.