

ANN
HELENA
NEUDEK



Kinder seelen allein

Die Narben meiner
Kindheit und wie ich
ins Leben fand



PATMOS

*Der Himmel über uns
ist voller Sterne
und wir sind nur so klein.*

© PHILIPPE RAMAKERS



Leseprobe Teil 1

Das Knistern

Ich sitze am Esstisch. Nach einer schmerzvoll unruhigen Nacht sitze ich da, in meinem durchgeschwitzten Shirt und der verbeulten, geringelten Schlafhose und schaue wartend aus dem Fenster. Hinter der Scheibe türmen sich Wolken über den weiten schneeeverzierten Hügeln auf. Mein Gesicht schmerzt. Die linke Gesichtshälfte ist geschwollen und zwischen den oberen Zähnen stechen die Enden blauer Plastiknähte wie Nadelspitzen hervor. Meine langen, fettigen Haare hängen kraftlos neben meinen Wangen herunter. Die Strähnen sind plattgedrückt und wirken dunkler als sonst. Vier Tage ohne Wasser sind ihnen zu viel.

Weitere drei Tage, dann ist Weihnachten. Seit ich erwacht bin, ist Adrian verschwunden. Vielleicht besorgt er noch ein letztes Geschenk? Oder hat er nun die Nase endgültig voll von mir? Ich sehe mein Spiegelbild im Fenster und könnte sogar verstehen, wenn er mich nicht mehr wollte. Ich bin blass. Und erschöpft. Ich ziehe die Schultern hoch bei dem Gedanken an die fünf Kieferoperationen der letzten zwei Jahre. Ständige Entzündungen, ständige Schmerzen. Diese letzte Operation vor vier Tagen aber war die schlimmste. Adrian war wieder einmal an meiner Seite und legte beruhigend die Hand auf mein zitterndes Bein. Der Arzt hatte uns gewarnt, dass es noch unangenehmer werden würde. Ich hatte Adrian angefleht, gerade deshalb dabei zu sein.

„Nie wieder“, hatte er danach gesagt, „werde ich mir so etwas ansehen!“ Er war gereizt und schockiert. Ich hatte ihn überfordert und jetzt quäle ich mich mit Gewissensbissen und Vorwürfen gegen mich selbst.

Ich schließe die Augen. Und atme so regelmäßig, wie ich es nur kann. Die Schmerztablette bleibt ohne Wirkung. Aber vor dem Essen will ich nicht noch eine weitere nehmen. Mein Magen rebelliert bereits. Angespannt wartend wärme ich mir die Hände an meiner Tasse und verliere mich in der Finsternis meiner Gedanken. Ich sitze da und habe Angst.

Ich höre, wie der Schlüssel sich im Schloss dreht, und halte die Luft an. Als die Tür sich öffnet und Adrian eintritt, atme ich wieder. Ein Windhauch streift meinen Nacken. Sein flüchtiger Kuss landet im Vorbeirauschen auf meiner rechten Wange. „Ist alles okay, mein Schatz?“, rufe ich unsicher, als ich ein Knistern aus der Küche höre, das nicht von der Brötchentüte stammt. Für Spekulationen, was er dort tut, bin ich zu erschöpft. Außerdem bin ich hungrig. Den Tisch habe ich gedeckt, habe mich hin- und hergeschleppt von der Küche ins Esszimmer, mit fünf Sorten Marmelade und Honig, mit Servietten und Kerzen, für uns zwei, wie an jedem Morgen. Nur langsamer. Doch inzwischen ist der Tee in meiner rotkarierten Lieblingstasse kalt geworden.

Etwas Rätselhaftes geht hier vor. Mein Freund verhält sich seltsam. Aber bald ist Weihnachten, da kann das schon mal vorkommen, versuche ich mich zu beruhigen.

So hocke ich weiter regungslos am Fenster, in dem optisch erbärmlichsten Zustand, den ich mir vorstellen kann. Als ich Adrians Schritte höre, sehe ich auf und treffe auf einen verschwörerischen Blick aus seinen strahlend grünen Augen.

Seit der ersten Sekunde war er der Mann, mit dem ich mein Leben teilen wollte. Seine längeren blonden Haare verstecken die leichten Segelohren und fallen in sein schönes Gesicht, das er nur alle paar Tage glattrasiert. Neben seiner langen, geraden Nase zeichnet sich ein helles Muttermal ab. Noch immer bin ich fasziniert von seiner sanften Stimme und seinen geschwungenen Lippen. Bei jedem Blick auf ihn spüre ich Liebe. Mit jeder Faser meines Körpers. Selbst wenn er schnarchend neben mir liegt, empfinde ich so. Gelegentlich wünsche ich mir, ich könnte ihn weniger lieben. Viel-

leicht hätte ich dann weniger Sorge, ihn zu verlieren, weniger Panik, dass er mein wahres Ich erkennt, das Böse, das Dunkel und alles begreift, alles sieht und sich überfordert abwendet.

Mein Herz schlägt mir bis zum Hals. Trotz seiner Miene rechne ich mit allem. Nur nicht damit, dass er nun vor mir auf die Knie geht und mir den aus knisternder Alufolie gebastelten Ring unter die Nase hält. Er lächelt.

Meine Furcht verschwindet sogleich. Ich streiche die Haare aus meinem Gesicht und strecke meinen Rücken. Ich beantworte seinen Blick mit einem Lächeln, das meine Grübchen hervorzaubert und alle Defizite meines momentanen Zustands wettzumachen versucht. Und so höre ich an diesem einundzwanzigsten Dezember die magische Frage:

„Willst du mich heiraten?“

Meine Tränen sind noch schneller als mein „Ja!“.

Unser Verlobungskuss fällt äußerst zurückhaltend aus, mein derzeitiger Zustand fordert seinen Tribut. So sehen wir uns nur an, in Seligkeit.

„Du musst es wirklich ernst meinen“, ich schaue demonstrativ an mir herunter.

„Ja“, zwinkert er, „einen Antrag machen, wenn die Frau wunderschön zurechtgemacht ist, kann ja jeder!“

„Wann?“, frage ich.

„Am dreißigsten Dezember. Ich habe den letzten Termin des Jahres erwischt.“

In meine Freude mischt sich Sorge. Wie sollen wir das organisieren? Wie sollen wir so kurzfristig alle zusammenbekommen? Und die Papiere? In meinen Gedanken entsteht ein Chaos.

Vor einigen Wochen hatten wir, oder eher ich, nebenher darüber gesprochen, überhaupt und gar noch in diesem Jahr zu heiraten. Aber Adrian hatte keine klare Position bezogen. Alles blieb Spekulation, alles blieb in meinem Kopf. Und als die letzten Tage des Jahres dahingingen, ging meine Hoffnung mit.

Adrian ist seit wenigen Monaten ohne Einkommen. Er sucht nach einer

neuen Perspektive, denn seine Profikarriere als Radsportler ist Geschichte und als Trainer hat es nicht so recht geklappt. So käme eine Steuerrückzahlung durch eine kurzfristige Hochzeit sehr gelegen. Leise steigen Zweifel in mir auf. Ist das der Grund für seine Frage? Adrian liest meine Gedanken in meiner Mimik.

„Nichts da, ich heirate dich nicht wegen des Geldes“, grinst er. „Davon machen wir im Sommer eine Feier. Die Trauung aber werden wir ... ganz klein halten. Einverstanden?“

„Wie klein?“, frage ich vorsichtig.

„Nur wir zwei“, entgegnet er.

Ich spüre ein Kribbeln. Wir zwei. Nach und nach rieselt die Erkenntnis in mein Bewusstsein. Niemand anderen als Adrian hätte ich je heiraten wollen. Und nun wird mein Traum zur Wirklichkeit.

Sein ganzes Wesen hatte mich vor fast zehn Jahren in Sekundenbruchteilen überwältigt und war immer bei mir geblieben. Auch dann noch, als wir sechs lange Jahre den Kontakt zueinander verloren. Er hatte sich nicht entschließen können, zögerte eine echte Beziehung mit mir hinaus, alles war kompliziert und noch nicht so weit. Deshalb ging ich. Dann lebten wir ohne einander, jeder von uns ging seinen eigenen Weg. Als wir uns vor zwei Jahren wiedertrafen, waren wir sofort ein Paar. Endlich. Dennoch musste die Tiefe seines Herzens nach und nach erschlossen, ich fürchtete fast, überredet werden. Lange zögerte er, bis er mich in seine Nähe lies. Lange dauerte es, bis er flüsternd von Liebe sprach. „Natürlich“, dachte ich, „braucht es lange, um mich zu lieben. Doch besser so als nie.“ Und ich genoss jedes Vorantasten, jeden seiner Schritte auf mich zu.

Zum Genießen bleibt uns nun keine Zeit. Unsere Verlobungszeit beginnt hektisch. Wir greifen zu unseren Telefonen und rufen bei den Ämtern unserer Geburtsstädte an. Mit Engelszungen reden wir auf die Beamten ein, um sie zu bitten, uns noch vor den Feiertagen die Geburtsurkunden zuzusenden. Das magische Wort Hochzeit bewirkt viel. Und so sichern uns alle Beteiligten ihre Unterstützung zu.

Bald ist klar, dass ich mein cremefarbenes Seidenkleid anziehen werde. Es ist knielang und der in Falten gelegte Rock schwingt bei jedem Schritt sanft um meine Beine. Nur einmal hatte ich bisher die Gelegenheit, es zu tragen. Jedoch muss ein neuer Anzug für Adrian her. Und Ringe! Ein Blumenstrauß und ein Fotograf! Wo werden wir essen? Wo werden wir übernachten? „Es muss einfach schnell gehen“, denke ich pragmatisch und hebe mir all meine Kleinmädchenträume für den Sommer auf.

Die Hektik überdeckt meine Beklemmung. Das Gefühl von Panik, diese wundervolle Neuigkeit mit meinen Eltern zu teilen. Wie werden sie reagieren? Was werden sie tun? Schließlich ist es nur wenige Wochen her, dass ich auf dem Beifahrersitz in ihrem Auto saß. Dass sie beide auf mich einschrien, von der Seite und von hinten, während der Wagen in rasendem Tempo durch die Wälder flog. Sie hatten mir einen kurzen Ausflug zu einer historischen Mühle vorgeschlagen, nur um mich auf dem Rückweg in die Mangel zu nehmen. Es gab kein Entrinnen und ihre Worte schlugen zu.

„Dieser Mann ist nichts für dich.

Er meint es nicht ernst.

Er kann es nicht ernst meinen.

Nicht mit dir.

So wie damals, als er sich nicht für dich entscheiden konnte.

Er will dich nicht! Er wollte dich nie.“

Der Keim gesät.

Im Auto,

volle Fahrt,

kein Entrinnen,

keine Flucht.

Beide.

„Nicht dieser. Nicht er. Nicht ihr.
Du wirfst dich weg, du Schlampe.“

Ich ahne, weit in der Ferne hältst du meine Hand und gibst mir von
deiner Stärke.

„Niemals ihn!“

Ich atme.

Ich drohe.

Ich widerspreche,
ich schreie: „Nein!“

Ich habe Nein gesagt.

Zum ersten Mal.

Zwanzig Jahre nach dem Nein meiner Schwester.

Die Lektorin Heike Hermann im Gespräch mit Ann Helena Neudek

Liebe Frau Neudek, wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?

Sie war extrem ambivalent. Einerseits gab es große geistige Offenheit und Neugier, viel Zeit für Spiele in der Natur und den Zugang zu Wissen und andererseits gab es in unserer Familie viel Aggression, Gewalt, Streit und Demütigung durch beide Elternteile.

Sie stammen aus einer Familie der gehobenen Bildungsschicht.

Welche Rolle spielte das?

Bei einer Familie wie der unseren passt Gewalt nicht ins öffentliche Bild, anders als bei anderen sozialen Schichten. Wir trugen stets die unausgesprochene Verantwortung, uns davon abzugrenzen und den Status unserer Familie zu schützen. Neben den Ängsten waren daher Scham und Verstellung prägend.

Wie sind Sie als Kind mit den Erlebnissen umgegangen?

Ich habe versucht, so unsichtbar wie möglich zu sein, habe mich zurückgezogen und bin in Träumereien, Spiele und Geschichten geflüchtet.

Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf Ihr Leben?

Die Gewalt ist sicherlich mit dafür verantwortlich, dass ich noch immer Phasen voller Ängste durchlebe. Die Entwertungen und Zuschreibungen aber wirken viel nachhaltiger. Ich habe Teile meines Wesens, die meine Eltern als böse bezeichneten, abgekapselt und damit lange viele Chancen vertan, im Einklang mit mir selbst zu leben.

Sie sind hochbegabt in allen 11 Bereichen, in denen Sie getestet wurden. Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrer Hochbegabung und Ihren Erfahrungen in der Kindheit?

Ja, eindeutig. Hochbegabung und Hochsensibilität gehen oft miteinander einher und sind vererbbar. Ich denke, meinen Eltern ging es ähnlich wie mir. Wer von seiner Außergewöhnlichkeit nichts weiß, sie verbergen muss, sie abspaltet oder verdammt, ist dauerhaft so angespannt, dass sich diese Spannung immer wieder in heftigen Aggressionen entlädt. Gegen andere oder gegen sich selbst. Was man bei sich selbst bekämpft, bekämpft man auch bei seinem Kind.

Was hat Ihnen geholfen, die traumatischen Erfahrungen ein Stück weit hinter sich zu lassen?

Ich habe von klein auf versucht, die Zusammenhänge zwischen eigenem Stress und der Aggression anderen gegenüber, zwischen eigenen Selbstzweifeln und der Demütigung durch andere zu verstehen. Verstehen hat es mir leichter gemacht. Dann half noch eine Therapie bei einem sehr guten Psychotherapeuten und -analytiker. Vor allem aber ist es mein Mann, der mir endlich Urvertrauen schenkt.

Wie ist es Ihnen gelungen, sich sogar mit Ihren Eltern zu versöhnen?

Mit einem „Nein“ habe ich mich vor einigen Jahren meiner Opferrolle entzogen und mich emanzipiert. Meine Eltern haben sich entschuldigt, sich selbst sehr verändert und mehr Ruhe und Einklang in ihr eigenes Leben gebracht. Für all das Gute zolle ich ihnen Respekt und Dank. Ich verstehe heute, wie vieles entstanden ist und trage es nicht nach, auch wenn es noch immer an einigen Stellen nachwirkt und wirken wird.

Was möchten Sie anderen Betroffenen weitergeben?

Ich möchte ihnen die Hoffnung geben, dass sich etwas ändern kann. Der einfachste, sicherste und entscheidende Weg dafür liegt in uns selbst. Diese Freiheit und Chance und irgendeine eine Quelle der Kraft hat oder findet jeder.

Leseprobe Teil 2

Die Treppe

Als ich nach Wochen der Krankheit wieder zu arbeiten beginne, zitiert mich der Chef in sein Büro. Er sieht auf mich herab in meiner Schwäche, die er nicht von mir erwartet hatte. Schwäche, die ihn zu triggern scheint. Seine hochrote Gesichtsfarbe lässt erkennen, dass er gleich von innen zu zerbersten droht. Ich starre auf seine geballten Fäuste, die er auf den Tisch drückt. Nur krampfhaft kann er seine Wut zurückhalten.

Schnellen Schrittes verlasse ich das Büro, bis ich die Treppe erreiche, hoch oben im verglasten Foyer. Meine Knie zittern und ich blicke hinab. Ich spüre, wie Panik in mir hinaufkriecht, und höre hallend die Schreie in mir.

Ich stand oben im Haus meiner Eltern, in diesem kleinen Flur zwischen unseren Kinderzimmern. Gerade will ich die gelbe Latzhose in die Wäsche bringen. Ich hatte sie vor einigen Wochen zu meinem fünften Geburtstag bekommen und sie war mein ganzer Stolz. So sehr hatte ich mir diese Hose gewünscht und gleich am Nachmittag zu meinem Kindergeburtstag angezogen. Auch mein Cousin Michel, der mit mir in den Kindergarten ging, war eingeladen. Mit Ida, Michel und den Nachbarskindern stromerte ich durch die Wiesen und dann zu diesem schmalen sumpfigen Bach, in dem mein Vater vor einigen Tagen mit größeren Steinen einen winzigen Wasserfall konstruiert hatte, um dem Wasser Sauerstoff zuzuführen. Vielleicht würden wir jetzt schon Tiere entdecken? Neugierig schauten wir uns die Blubberblasen an, die den schlammigen Untergrund aufmischten. Ganz verwegen wollte ich über den kleinen Graben springen, um das Schauspiel von der anderen Seite zu betrachten. Aber ich rutschte ab und landete im Mo-

rast. Die Latzhose war nun orangebraun und ich rannte halb lachend, halb heulend nach Hause.

Diese Latzhose hing nun über meinem Arm, als ich oben am Treppenabsatz stand und mein Vater mich rief, ich solle runterkommen. Ich widersprach: „Ich muss aufräumen!“

Von unten kam ein diffuses Licht herauf, doch hier oben, auf diesen vier Quadratmetern war es dunkel. Plötzlich sah ich im Gegenlicht, wie mein wutschäumender Vater die Treppe hinaufpreschte, hörte seine schweren Schritte auf den Stufen wie Donnerhall. Schnell wollte ich in mein Zimmer entkommen. Doch bevor ich die Tür aufreißen konnte, hatte er mich gepackt und herumgeschleudert. Seine fuchsteufels wilde Miene zuckte im Zwielficht. Er entriss mir die Latzhose, griff sie an den Hosenbeinen und schlug damit auf mich ein.

Peitschenhiebe mit Widerhaken. Mich gegen die metallenen, schneidend scharfen Verschlüsse zu wehren, war hoffnungslos. Sie trafen mein Gesicht, meine Hände vor meinen Augen, meine Arme, die mich zu schützen versuchten.

Oben am Treppenabsatz. Keine Chance zu entrinnen. Den Abgrund im Augenwinkel.

Und dann bist du erwachsen, schließlich, und du stehst vor deinem Kind und du hörst dich Dinge sagen, die du als Kind gehört und gehasst hast, und du spürst, wie du Dinge tust, die dich als Kind verletzt haben, und dennoch kannst du nicht anders, kannst nicht aus deiner Haut, und entweder verachtetest du dich jetzt dafür oder du schaust weg und redest dir gut zu, dass es dir ja auch nicht geschadet hat, schließlich bist du ja auch erwachsen und größer und stärker geworden.

Im Zorn übernimmt dein Autopilot und spielt das Programm, das du gelernt hast. Und wenn du es jetzt tun kannst, dann kann es nicht so schlimm gewesen sein, dann haben deine Eltern alles richtig gemacht, sie waren, oh nein, nicht blind vor Wut, nur sprachlos, hilflos, so wie du es jetzt bist. Sie waren gut und

sie liebten dich, denn das Kind, das du jetzt schlägst und erniedrigst, liebst du ja auch. Auf die Art, die dir möglich ist. Nur dieses Kind ist schuld, so wie du damals schuldig warst. Im Grunde wehrst du dich jetzt bloß, lässt jetzt die Wut heraus, für die du als Kind zu schwach warst. Jetzt aber bist du stark. Du bist an der Reihe. In den Schmerz der Finger und deines Herzens mischt sich Befriedigung, dass der Kreis sich nun schließt. Und so tust du es wieder und wieder, denn so war es ja immer und, ja, wenn dein Kind es dann auch tut, dann wird es immer so sein.

***Zwischen dem tobenden Vater und der Treppe nur ich.
Ich kann diese Angst nicht vergessen.***

Ich höre, wie Kollegen schwatzend durch die Flure laufen. Tief atme ich ein, gehe vorsichtig die Stufen hinunter und halte mich dabei krampfhaft am Handlauf fest. So wie ich es seither ganz automatisch immer getan habe. Doch heute zitternder und fester und sehr bewusst.



ANN HELENA NEUDEK, 1976 in Niedersachsen geboren, lebt heute in der Nähe von Frankfurt am Main und ist als Autorin und als Coach für Kinder und Eltern tätig.

FOTO © PHILIPPE RAMAKERS



Ann Helena Neudek
Kinderseelen allein
Die Narben meiner Kindheit
und wie ich ins Leben fand

14 × 22 cm, ca. 200 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag
ca. € 19,99 [D] / € 20,60 [A]

ISBN 978-3-8436-0728-5
WGS 1 971 (Biographien)
Erscheint im März 2016



AUCH ALS
e BOOK

Bitte wenden Sie sich an
Sabrina Reusch
Tel. 0711 / 4406-168
sabrina.reusch@verlagsgruppe-
patmos.de

**Groß angelegte
Pressekampagne in
Publikums-,
Psychologie- sowie
Frauenzeitschriften**

**Presseaktionen in
Eltern- und Familien-
zeitschriften**

**Zahlreiche Talkshow-
auftritte**

**Die Autorin steht
für Veranstaltungen
zur Verfügung**

Trotz allem: mein Weg ins Leben

Eine Bilderbuchfamilie, wohlhabend und angesehen. Doch hinter der Fassade herrschen Gewalt und Verachtung. Die kleine Ann, sensibel und hochbegabt, wird von ihren Eltern geschlagen, gedemütigt und in ihrer Persönlichkeit zutiefst entwertet. Depressionen, Ängste und Todesphantasien begleiten sie bis in ihr Erwachsenenleben.

In diesem sehr persönlichen und poetischen Buch taucht Ann Helena Neudek ein in die Schrecken ihrer Kindheit, die sie immer wieder einholen. Doch sie beginnt zu verstehen, warum ihre Eltern dem Kreislauf der Gewalt nicht entkommen sind. Eine Therapie, die Liebe zu ihrem Mann und die Kraft der Worte helfen ihr heute, das Vergangene zu verabschieden und sich mehr und mehr selbst zu vertrauen.

**Patmos Verlag
der Schwabenverlag AG**
Senefelderstraße 12
73760 Ostfildern
Postfach 4280
73745 Ostfildern

www.patmos.de



www.facebook.com/lebegut

Lebe gut