

Christina Hecke

Mal ehrlich!

Mein Blick hinter unser Leben

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/12564-1912-1003



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Steffi Henn/GLAMPOOL

Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1218-0 (Print)

ISBN 978-3-8436-1234-0 (eBook)

ISBN 978-3-8436-1238-8 (AudioDownload)

Inhalt

Vorwort	6
Aller Anfang ...	11
Kindertage Mädchen – joah. Bübchen – boah!	28
Familienporträt	42
Primaballerina in XL	57
Ja und Amen	71
Auf die 12!	91
Death metal tattoo inc. ... eine hochsensible Angelegenheit ...	108
Heimat. Hafen. Liebe.	129
Habe nun ... Ach!	147
»... und: Bitte!«	164
Wiederaufbau	203
Highway to Heaven ...	221
Altersweisheit	249
Last but not least: JA UND?	270

Verwagt

Mal ehrlich ... Das Leben ist wie ein Warenhaus. Es gibt unendlich viele Angebote, und Sie haben die Entscheidungskraft, in ihr Körbchen zu packen, was immer Ihnen beliebt. Niemand zwingt Sie. Sie entscheiden, ob Nudeln, Gurken, Schokolade oder Fisch – denn auch, ob und was »gut« für Sie ist: Sie entscheiden. Auch wenn wir gelegentlich das Gefühl haben, in unserer Wahl *nicht* frei zu sein, weil Schlagworte wie »gesund«, »Diät« oder »Sucht« eine Rolle bei der Wahl der »Artikel« in unseren Warenkörben spielen, so ermutige ich Sie dennoch, zu Ihrer Autorität und Entscheidungskraft zu stehen und sage: Sie *haben* die Wahl.

Aus meiner Sicht haben wir *alles*, was sich in unseren Leben abspielt – ob bewusst oder unbewusst – selbst gewählt oder wenigstens mitgestaltet. Und sei es nur passiv durch ein Verhindern oder Wegschauen. Diese Verantwortung ist den meisten unangenehm oder unbequem. Bequemer ist es durchaus, wenn man im Hintergrund einen anderen, einen Schuldigen, hat, den man beim Fehlgang mancher Entscheidung entsprechend belasten kann.

Bevor Sie dieses Buch lesen, möchte ich Sie warnen. Nicht mit einer Drohung, nein. Es ist vielmehr eine liebevolle Aufmerksamkeit. Denn was Sie zu lesen bekommen, hat das Potenzial, ihre Sicht auf das Leben auf eine Art zu verändern, die Sie vermutlich nicht mehr zu dem Punkt zurückgehen lässt, an dem Sie sich zuvor glaubten. An manchem mögen Sie sogar Anstoß nehmen. Denn das, was bereits in Ihren

»Warenkörben« liegt, korrespondiert womöglich nicht mit dem, was Sie jetzt lesen werden.

Vorausgesetzt ist nur eines: Ihre Bereitschaft – Ihre Offenheit – sich der Möglichkeit zuzuwenden, dass es neben dem physischen Körper auch eine Seele gibt – oder allgemeiner formuliert: neben der Form auch etwas Formloses. Nur mal theoretisch: Wenn es eine solche Dualität gibt – Körper, also Materie, und Geist, also etwas Nichtmaterielles – und der Mensch sich von Geburt zu Tod *durchgeschlagen* hat, was geschieht dann mit dem Anteil, der *nicht* im Boden verbuddelt oder verbrannt wird? Was passiert mit dem Geist, dem Bewusstsein? Sie mögen jetzt sagen: Reinkarnation & Co haben schon andere vor mir thematisiert. Was soll daran neu sein? Stimmt. Neu daran ist gar nichts. Es ist nur meine Erfahrung damit. Unzählige grenzgängerische wie universelle, menschliche wie skurrile Momente und Erlebnisse in meinem bisherigen Leben haben in mir ein Weltbild reifen lassen, das eben keine Handlungen oder Gedanken ohne Verantwortung mehr zulässt. Sei es nur die Eigenverantwortung oder auch die damit verwobene Verantwortung des Einzelnen im Verhältnis zu und mit anderen. Denn der Einzelne ist nie getrennt vom Ganzen. Im Kern sind wir alle EINS. Nichts bleibt ohne Folgen.

Warum ich das so sage? Weil es Teil meiner Erkenntnis ist. Weil es wahr ist. Für mich. Weil wir alle auf Augenhöhe sind. Ob wir das zu unserer Lebensrealität machen oder nicht.

Da wir im Hinblick auf *Erkenntnisse* gerne den Abgleich mit bisherigen Erfahrungen suchen – die Orientierung an einer *Lösung* – möchte ich gerne noch eines vorausschicken: im Zusammenhang mit dem Aspekt einer *Lösung* haben wir die Tendenz, uns am *Perfekten* zu orientieren. Der Einstufung in *richtig* oder *falsch*. Aber *perfekt* gibt es nicht! Vielleicht ergeben sich *Antworten*. Aber *Lösungen* bietet es nicht. Schon alleine

die eben erwähnte Dualität von Form und Formlosigkeit macht es unmöglich, dass je irgendetwas oder irgendwer *perfekt, richtig* oder *falsch* sein könnte. Es ist ein ständiger Vertiefungsprozess, ein Aufruf in der Verantwortung zu leben, dass alles, was wir tun, einen Fingerabdruck hinterlässt. Es ist ein ständiger Prozess der Bewusstwerdung darüber, dass alles zusammenhängt.

Es gibt nicht Nichts. Alles ist also: alles. Und darin gibt es nur die perfekte Imperfektion.

Dabei stellt sich nur die Frage, was wir mit dieser Verantwortung anstellen ...

Mich mit dieser beständig wachsenden Erkenntnis, dem zurückgewonnenen Gefühl von diesem EINS-Sein, der Allverbundenheit, auseinanderzusetzen, mich von der Sicherheit des Intellekts – einer antrainierten Intelligenz – zu lösen und auf meine *innere* Weisheit als Kompass N°1 wieder vertrauen zu lernen – das war eine Entscheidung. Eine wagemutige. Ein *Wagnis*, in das vermeintlich Unbekannte zu treten, und *mutig* genug, mich damit in den Wind zu stellen. Das war, und ist, ein Bewusstwerdungsprozess – ohne Drogen oder tagelanges Schweigen. Eine Entscheidung *mitten* im praktischen Leben neue Wege zu gehen. Es ist die Bereitschaft, die Augen dafür zu öffnen, was meine Seele mich sehen lassen kann. Nicht, was der Verstand mir zu erklären vermag. Es ist ein Loslassen. Ein Zulassen. *Urvertrauen*: das Einatmen der universellen Wahrheit. Dabei sind die Füße fest am Boden und gehen meine Schritte.

Ein vierjähriges Jurastudium hat mich spätestens gelehrt, was es heißt zu repetieren – wiederzugeben, was andere vor mir schon gesagt haben. Diese Form der Intelligenz – von vielen mit Intellekt gleichgesetzt – hat allerdings aus meiner heutigen *Erfahrung* deutliche Grenzen. Diese Laufrichtung der

Denkfähigkeit: vom Denken hin zum Leben – ist reaktiv. Analytisch. An Lösungen orientiert. Und damit begrenzt. Außerdem eröffnet sie die Idee davon, Wissen besitzen zu können. Umgekehrt sehe ich eine Wahrheit: vom Leben hin zum Denken. Dem Leben als Impulsgeber für den Verstand. Der Verstand als Diener, nicht Diktator. Diese Form der Intelligenz ist unerschöpflich. Es zählt das *Erleben*. Das Entdecken und Vertiefen. Von Moment zu Moment. Ein Leben in Präsenz.

Auf dieser Qualität basiert dieses Buch. Sie werden lesen, dass ich diesem Buch mein Leben als roten Faden zugrunde gelegt habe. Das soll aber weniger dem Zweck dienen, Ihnen mein Leben zu erzählen, um *mich* darzustellen, sondern vielmehr dazu, Phänomene unseres Zusammenlebens exemplarisch zu betrachten. Verstehen Sie dieses Buch gerne als ein Angebot. Es ist kein wissenschaftlicher Abriss. Kein angelesenes Wissen. Wenngleich das Leben mir als Ort des Studiums gedient hat. Es ist zum Anfassen. Es ist mein Angebot an Sie.

Ein ehrliches.

Sie mögen es in Ihren Warenkorb legen, vielleicht nur einzelne Kapitel oder nur eine Zeile lesen. Oder Sie entscheiden sich, es gänzlich zu verachten oder zu ignorieren. Es ist Ihre Wahl. Richtig oder falsch erlaube ich mir in diesem Zusammenhang auszuklammern, da diese Bewertung weder für Sie noch für mich irgendeinen Sinn hätte. Es wäre nichts weiter als eine Erhöhung oder Erniedrigung, je nach Perspektive auf Sie oder mich.

Ich hätte Sie, mich, all diese Erkenntnisse und meine Liebe zum Leben und allem, was uns eint, verraten, hätte ich mich nicht eines Tages hingesezt und angefangen zu schreiben. Es wäre mir als Zurückhaltung – wenn nicht gar Verantwortungslosigkeit – erschienen, es nicht zu tun. Eine Missachtung dessen, was wir sind: Liebe. Nicht romantisch, nicht verklärt,

nicht Hollywood. Sie ist purer Respekt, Harmonie, Stille – und damit eine wahre Freude. Eine lebendige Leichtigkeit und keine Behauptung. Diese Liebe ist aus meiner Sicht die Basis, das Fundament für Ehrlichkeit und bietet damit das Potenzial zu einer *gemeinsamen* Wahrheit zu finden. Sie ist warm und haltend. Und vor allem: absolut! Sie existiert. In Ihnen. In mir. In jeder und jedem. Auch wenn wir das manchmal bezweifeln.

Ich danke Claudia Lueg vom Patmos Verlag, dass sie mich dazu angestoßen hat zu schreiben und unterwegs eine stete Begleitung in diesem Prozess gewesen ist. Serge für seine bedingungslose Reflexion. Und vor allem meiner Frau Stefanie.

Alleer Anfang ...

... beginnt mit dem ersten Schritt. Wir könnten sagen, dass hier auf dem Planeten doch eigentlich alles ganz gut läuft. Wir sind organisiert, strukturiert und funktionieren ganz gut. Und das, was nicht so gut funktioniert, sind wir stets bemüht zu thematisieren und zu verbessern. *Eigentlich* ... Da schwingt schon mit, was den Kern der Sache unmittelbar trifft. Es ist nämlich doch alles *irgendwie* dissonant. Ein Verbessern, das haben wir tausendfach aus unserer Geschichte gelernt, ist noch keine Richtungsänderung. Das ist, wie ein altes Haus wieder und wieder zu renovieren, aber die morschen Balken werden doch irgendwann brechen. Da hilft auch die schönste Farbe nichts. Dabei sind wir zwar bereit, den ein oder anderen Grundpfeiler auf seine Stabilität zu überprüfen, aber das Wagnis diesen Balken auch austauschen, gehen wir nicht ein. Manchmal muss man die Balken aber austauschen, um das Haus in eine neue Stabilität zu bringen. Das ist als wären wir zwar alle bereit loszulaufen – aber als hätten wir Angst oder kein Vertrauen, den ersten Schritt oder neue Wege zu gehen. In welche Richtung sollen wir laufen? Da sind wir orientierungslos. Gemeinsam?

Hier geht es schon los, denn das Gemeinsame ist nicht mehr spürbar. Das Individuelle, das ausschließlich mit dem unmittelbaren Umfeld zusammenhängt, das ist uns vertraut. Aber das große Bild – das *Wir* im Zusammenhang – ist verschüttgegangen hinter einer Perspektive, die das *eine* Leben auf den Abschnitt zwischen Geburt und Tod reduziert. Auf

eine endliche Existenz, in der jeder versucht, nur sein eigenes Ding best- oder schlechtmöglichst abzureiten. Das obliegt jedem selbst. Aus der Perspektive dieser *Endlichkeit* und damit einer linearen Existenz herauszutreten und zu fragen, »ob das wirklich alles ist?«, würde gleichermaßen die Frage aufwerfen: »Ist das bisherige *Normale* wirklich die einzige Wahrheit?« Wieso sollten wir uns dieser Frage überhaupt stellen? Lläuft doch, *irgendwie*! Hm: ehrlich? Wir hatten noch nie so viel hochentwickelte Technologie wie zurzeit. Alle paar Monate gibt es neue Smartphones ... Aber: Haben wir unser *Zusammenleben* mit dem gleichen Engagement weiterentwickelt und tatsächlich *verbessert*? Wir fliegen zum Mond und produzieren künstliche Intelligenz – aber haben wir psychische Erkrankungen, Krebs- und Suizidraten, Gewalt untereinander im Griff? Früher gab es den Marktplatz, auf dem Menschen öffentlich angeklagt und auf dem Schafott verbrannt wurden – heute gibt es Twitter und »Shitstorms« im Internet, und das mit dem Schafott erledigen manche dann selbst. Die Methoden im zwischenmenschlichen Umgang sind *moderner* geworden – aber das Prinzip ist dasselbe geblieben. In diesem Punkt sind wir maximal damit beschäftigt, diesen Grundpfeiler unseres Miteinanders beständig neu mit Farbe zu bepinseln, aber keinesfalls damit, diesen auszutauschen. Wir übermalen, was wir unbedingt erhalten wollen. Vielleicht ist er noch nicht morsch genug?

Würden wir es wagen zu erkennen, dass es einer Restauration statt einer bloßen Renovierung bedarf, müssten wir grundsätzlich neue Wege gehen. Und dazu müssten wir einen *ersten Schritt* machen. Da dieser Schritt aber ins Unge- wisse oder Unbekannte *gewagt* werden müsste, heißt es schnell: »Aller Anfang ist schwer!« Was genau ist eigentlich so schwer am ersten Schritt? Es liegt ein *Wagnis* darin. Mit einem Schritt in ein Gebiet vorzudringen, das eben keine Routine oder Erfahrungswerte vorweist. Augenscheinlich jeden-

falls ... Denn möglicherweise ist es auch so, dass wir eben doch schon eine Menge Erfahrungen gemacht haben und die »Angst« daher kommt, dass wir dem Braten nicht mehr so recht trauen. Wir projizieren schon unsere Bilder und Vorahnungen auf das vor uns Liegende oder haben auf die Verantwortung, die mit dem Betreten des neuen Terrains verbunden ist, von vornherein einfach keine Lust. Und: ZACK – wird es uns leicht gemacht zu sagen: »Es ist schwer!« Und so *wagen* wir nichts. Klagen lieber an, statt einen Richtungswechsel zuzulassen. Gehen den Schritt nicht – raus aus der Routine, da sie doch bis hierher »ganz gut funktioniert«. Und mit dem, was nicht funktioniert, gehen wir dann eben um. Wir *um – gehen* es. Wir haben eine große Palette an Gründen und Entschuldigungen zur Hand, warum wir es nicht einfach wagen. Das Unbekannte nicht einfach nur auf uns zukommen lassen und dem Leben *neu* begegnen. Und sei es nur das Argument der »Angst vor der Unberechenbarkeit« ... Das ist ein bisschen so wie mit Kolumbus und der Kugelgestalt der Erde. Wenn man nicht mal losläuft, wird man nie erfahren, was es sonst noch zu entdecken gibt. Was also von dem bisher Geklaubten Nonsens und was an Unerwartetem möglicherweise bereichernd ist ...

Mein erster Schritt in meine gegenwärtige Existenz, also eine weitere Runde auf dieser Welt zu wagen, beginnt auf eine Weise, die erstmal all diese negativen Befürchtungen bestätigt hätte. »Besser nicht loslaufen!« hätte die Warnung heißen können. Denn als ich auf die Welt komme, wird es für uns beide, meine Mutter und mich, erstmal »schwer« – so könnte man *werten*. Denn meine Mutter hätte bei meiner Geburt fast ihr Leben gelassen, da sich die Plazenta nicht gelöst und sie sehr viel Blut verloren hat. Meine Vorratskammer sozusagen oder die Küche (ein Ort an dem ich mich übrigens zeitlebens mehr als wohl fühlen werde), der uns beide verbindende

Sack, den meine Mutter in diesem Fall wohl nicht so recht loslassen wollte. Genauer betrachtet: mich oder unsere Verbindung wohl nicht recht gehenlassen konnte. Ich komme also hier an und habe schon die Aufgabe, mich einer Situation stellen zu müssen »Mein Leben zum Preis eines anderen ...?« Das ist doch mal eine großartige, erste Lernaufgabe! Selbst wenn mein kleiner, erster Schritt mit Mut und Freude gesetzt ist, so werde ich doch gleich mit der Erkenntnis konfrontiert: Andere hängen (im wahrsten Sinne des Wortes) auch damit zusammen. Und schon ist in diesem Bruchteil von Sekunden, in einem meiner ersten Atemzüge, das ganze Ausmaß des weltlichen Daseins offenbart: Es sind die Verletzungen, die Ängste und die möglichen Folgen, die wir zu meiden versuchen. Der stete Schrecken der drohenden Endlichkeit. Es ist ein bangendes, klammerndes Festhalten an einer *einzig* Existenz. Ein weiterführendes oder übergreifendes Verantwortungsprinzip: unbekannt. Lieber halten wir uns an Begriffen wie »Schicksal« »Fügung« oder »Zufall« fest.

Was aber, wenn alles zusammenhängt? Was, wenn meine Mutter durch meine Geburt lernen durfte, ihr Leben anzunehmen? Sich »unabhängig« zu machen? Was, wenn ich lernen durfte zu erkennen: »Ich bin nicht *schuld*«? Lernaufgaben, vor denen wir stehen. Folgen unserer Entscheidungen zu sagen: »Was gibt es diesmal zu lernen?« Nicht mehr und nicht weniger. Faire Verantwortungsverteilung, wie ich finde!

Sie mögen sagen: »... da warst du doch noch so klein und kannst das alles gar nicht gewusst haben.« Ja, stimmt. Mit Wissen hatte das auch nicht viel zu tun. Aber mit *Gewissheit*. Meinem Gespür. Ich bin zwar noch winzig und habe gerade erst meinen ersten Atemzug getan, aber doch sind schon all meine Sinne voll ausgebildet. Ich nehme die Dinge wahr. Schmerz zum Beispiel. Oder Kälte. Ich habe doch zuvor auch schon eine Weile im Bauch meiner Mutter verbracht und wahrgenommen. Da habe ich mit an ihren Entscheidungen

gehangen – ob sie mir gefallen haben oder nicht. Ihre Wahl der Nahrung kam ungefragt bei mir an. Vibrationen und Töne, Stimmungen und Gemütszustände. Fremde Hände, die den Bauch meiner Mutter berührt haben – also auch mich. Ich stecke zwar gerade in einem winzigen Körper, aber meine Wahrnehmung ist voll ausgereift. Und mein Hausaufgabenheft prall gefüllt.

Sie können jetzt selbstverständlich wissenschaftliche Theorien und Statistiken über meine Aussage ergießen – das obliegt Ihnen. Ich wäre an dieser Stelle nur in der misslichen Lage, dass ich, so ist das in einer Beweislast-Position, Ihnen etwas *beweisen* müsste, das ich nicht beweisen kann. Da mir die Dinge einfach nur *gewiss* sind. Derzeit ist mein einziger »Beweis« dafür, dass es so war: mein Bewusstsein – oder nennen Sie es ein tieferes Wissen, eine Angebundenheit. Das ist schier unmöglich zu beweisen. Es wäre natürlich einfacher für Sie und mich, hätte ich im Bauch meiner Mutter ein Handy dabeigehabt. Irgendetwas, um zu dokumentieren, was ich hier behauptete. Wir wissen gerade beide, dass das ein großer Blödsinn ist. Ich hätte damit ja auch nur einen Beweis über das Außen dokumentieren und nicht das Fühlen beweisen können. Also bleibe ich lieber bei dem, was mir bewusst ist, und unterziehe es keinem statistischen Analyseversuch. Es wäre ein Urteil über Richtig und Falsch. Und wie eingangs erwähnt, möchte ich uns beide da gerne raushalten. Denn das scheint mir ein weiterer, eiternder Stachel im Fleisch unserer Wahrnehmung zu sein: dass wir immer nach diesen Lösungen suchen. Uns gerne im Kampf um »Richtig & Falsch« verlieren, statt uns gegenseitig einfach mal zuzuhören. Und Aussagen erstmal nachklingen zu lassen, statt direkt mit möglichen Antworten zurückzuschießen, weil wir glauben, wir *wissen* es besser. Die vielen Perspektiven zu genießen – die so reich sind, so vielzählig, wie es Menschen gibt.