



Aus dem MUSTER gefallen

Der Moment, in dem ich den Entschluss fasste, meinen Freund nach 14 Jahren Beziehung und einer gemeinsamen Tochter, Josephine, zu verlassen, war niederschmetternd und befreiend zugleich.

Artikel von Felicitas Kirgis

Es fühlt sich an als wäre das alles erst gestern gewesen. Dabei ist es inzwischen fast zwei Jahre her. An einem Tag im Frühsommer bin ich, um Ruhe zu suchen, in die Berge geflüchtet, über einen Friedhofszaun geklettert und einen versteckten, schlammigen Waldweg entlang gewandert. So sitze ich nun im Schutz einer riesigen Fichte auf einer Blumenwiese und blicke ins Tal unter mir. Warmer Sommerregen setzt ein. Seit langer Zeit bewegt sich mein Gedankenstrom langsamer. Fließt in Zeitlupe, sodass ich einzelne Gedanken in Ruhe herausgreife.

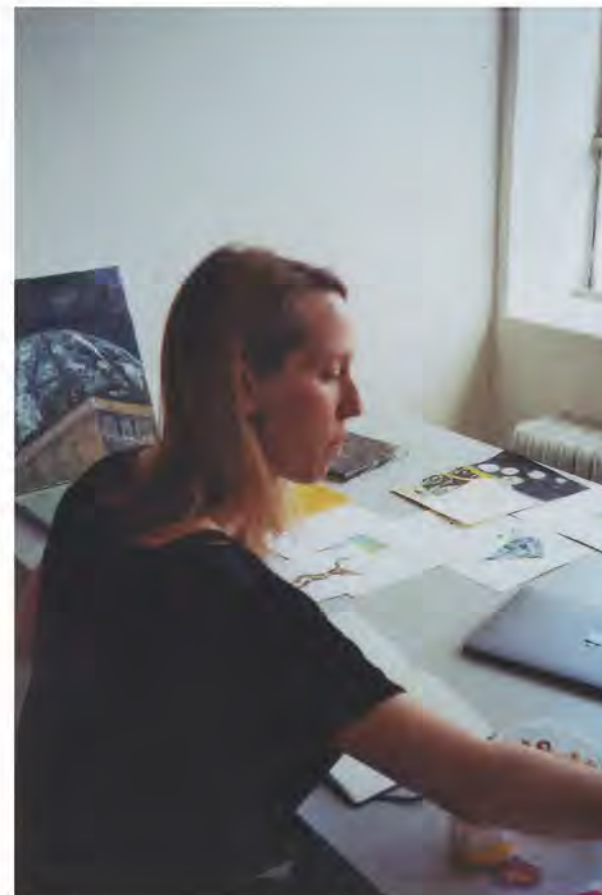
Diese unerträglich unterkühlte, passiv-aggressive Stimmung zu Hause. Sie ist ungesund. Nein, sie macht krank, seelisch krank. Seit längerem spüre ich eine Leere in mir – ähnlich einem Vakuum. Fröhlich zu lachen und unbeschwert zu sein sind blasse Erinnerungen. Und das schlechte Gewissen nagt an mir. Denn ich sehe Josephines verändertes Verhalten. Ihre Patentante, Teresa, sagte einmal zu mir *„ich hoffe, dass Josephine niemals ihre Leichtigkeit verliert. Sie schwebt wie ein Wesen aus einer anderen Welt. Das macht mich so glücklich.“* Doch inzwischen ist die kleine Fine mit ihren drei Jahren sehr ängstlich und verunsichert. Ich sehe ihre Belastung und ihren fragenden Blick, doch mit ihrer anstrengenden Anhänglichkeit macht sie mich wahnsinnig. Es ist ein Teufelskreis.

Ich denke an jenen Tag, an dem ich bei meiner besten Freundin J. zu Besuch war. Nur weg hier, denke ich, als ich endlich wieder im Auto sitze, um nach Hause zu fahren. Das ist ja unerträglich. Auch bei ihr herrscht seit Monaten eine handfeste Beziehungskrise, sogar mit feisten Lügen, Täuschungen und Geheimnissen. Der Himmel ist blau und die Sonne scheint, aber direkt unter der Oberfläche brodelte es gewaltig. Ich bin von jeher der Meinung jeder Mensch soll sein Leben so gestalten, wie er es möchte. Darüber will ich nicht urteilen. Doch was ist mit den Kindern? Sie können sich keine Auszeit von diesen Stimmungen nehmen. Für Kinder bedeutet ihr Zuhause ihre Welt, ihre Realität; jeden einzelnen Tag. Aus eigener Erfahrung – nach siebenjährigem Scheidungskampf meiner Eltern, die bis heute kein Wort miteinander wechseln – müsste mir das bewusst sein. Damals litt ich sehr unter dem Wissen *– „Hier stimmt was ganz gewaltig nicht“* – ich hatte keine Sprache dafür. Und auch niemanden, mit dem ich hätte sprechen können.

Als letztens meine jüngere Schwester Annabel vorbeischneite, sagte sie mir genau das. *„Eure ätzende Stimmung ist unerträglich.“* Sie bellte es mir knallhart ins Gesicht und ging. Da war ich baff. Hier auf der Wiese fällt es mir wie Schuppen von den Augen. Ich bin dabei genau dasselbe Umfeld für mein eigenes Kind zu produzieren. Ich heuchle Mutterliebe und mache gute Miene zum bösen Spiel. Jeden einzelnen Tag. Dabei streiten wir uns über alles. Wer muss was übernehmen? Wem geht es schlechter? Es gibt keine Absprachen, an die sich gehalten wird. Es gibt keinen Respekt für das, was der andere jeden Tag schafft. Vertrauen oder Zusammenhalt gibt es schon lange nicht mehr. Und Liebe? Davon möchte ich überhaupt nicht reden. Es ist ein einziger Kampf und jeder ist der Verlierer.

Doch was kann ich tun? Es gehören zwei dazu. *Fifty-fifty*. Also was bitteschön kann ich tun? Ich kann für meinen Teil eintreten und Verantwortung übernehmen. Beziehungsberatung bei Pro Familia? Check. Paartherapie? Einzeltherapie? Doppel-Check. Tja – was bleibt da noch zu sagen? Sieh den Tatsachen ins Auge! Mein trauriges Fazit hier auf der schönen Blumenwiese, wo unter hohem Himmel die Biene glücklich summen: Eine*r muss der Erwachsene sein. Konsequenz ziehen und gehen. Entzerren und Luft schaffen. Raum, damit jeder wieder zu sich findet. Gemeinsam sind wir anscheinend verloren. Klammern uns aneinander, um nicht im Strudel des Alltags unterzugehen. Doch so reißen wir den anderen nur mit hinab, während keiner eine Hand freimacht, um sich selbst helfen und sich vielleicht dadurch zu retten?

Ich fahre mit schwerem Herzen nach Hause und ziehe es durch. Mache Schluss am Küchentisch. Anschließend packe ich die wichtigsten Sachen und



meine kleine Tochter ein und ziehe aus. Zu meiner Schwester, die mich großmütig in ihre viel zu kleine Wohnung aufnimmt. Denn wirklich gut geplant ist das Ganze nicht von mir. Wer München kennt, der weiß, die Stadt ist ein Wohnungsalptraum. Demnach hätte Planung vielleicht auch nicht viel genützt? Nach und nach verbreitet sich die Nachricht. Es ist ein Schock. Für alle. Jeder fliegt aus dem Wolkenkuckucksheim „*der netten kleinen Familie im Glockenbachviertel mit zwei Katzen*“ hochkant hinaus. Es scheint nach außen hin unvorstellbar. Wer ist so undankbar, die kleine Familie zu zerstören, die schöne Dachgeschosswohnung zurückzulassen und aus dem engen Kreis des Familienclans auszutreten. Der muss ja einen an der Waffel haben. Und tatsächlich sind die Reaktionen extrem unterschiedlich.

Einige denken, ich bin auf einem egoistischen Selbstfindungstrip und nicht zurechnungsfähig. Nicht selten lässt man mich deutlich spüren, dass ich aus dem *Muster* gefallen bin. Denn ich bin ja gegangen und somit die Böse. Also bin ich draußen. Ab und zu stoße ich auf Mitleid. Häufiger noch auf brennende Neugierde (die mich persönlich am meisten genervt hat). Ganz selten fühle ich echtes Verständnis. Dann blitzt einen Augenblick lang liebevolles Vertrauen in den Augen meines Gegenübers auf, das mir sagt: „*Alles wird gut*“.



Obwohl ich einen recht großen Freundeskreis habe, merke ich ziemlich schnell, dass ich mit keinem so richtig über die Situation reden möchte. Vielleicht schrecken mich die ersten Reaktionen ab.

Neben überraschter Hilflosigkeit werden mir seltsame Ratschläge mitgegeben. „*Man muss sich irgendwann entscheiden, sonst ist es zu spät*“. Hä? Hast du nicht mitbekommen, dass ich mich entschieden habe? „*Ihr schlaft grade nicht miteinander? Vielleicht ist das das Problem?*“ Naja, danke für das gute Gespräch.

Was ist aus dem guten alten Zuhören geworden? Das ist wohl grundsätzlich verloren gegangen. Ich meine einfach nur zuzuhören; ohne den losen Faden aufzunehmen, sich mit ihm innerlich zu verknüpfen und das Gesagte auf sich zu beziehen. Es erinnert mich an meine Schwangerschaft. Plötzlich posaunt jede*r unaufgefordert die eigenen Erfahrungen damit heraus. Häufig schwingt ein stummer Vergleich mit. Doch keiner aus meinem Freundeskreis hatte sich vor mir mit Kind getrennt. Deshalb höre ich nonstop Weichspüler-Geschichten über lapidare Beziehungsprobleme, die mich einen Scheiß interessieren. Deshalb habe ich mich ja getrennt. Um Ruhe zu haben!

Ich ziehe mich immer mehr vor meinen Freunden zurück. Nur mit meiner Familie – mit meiner eigenen leicht verkorksten Patchworkfamilie – da spüre ich vollen Rückhalt. Meine schwierige Zeit hat die ganze Familie nachhaltig zusammenrücken lassen. Es ist ein unglaublich tolles Gefühl auf einmal so eine wahnsinnig tolle Familie zu haben. Hier kommen neugierige Fragen entweder gar nicht – sehr angenehm – oder sie erzählen mir von ihren eigenen Erfahrungen in ihrer Trennung mit Kind*ern. So kann ich mitnehmen, was ich brauche und liegenlassen, was nicht passt. Mit ihnen war es so normal, wie nur möglich. Wir kochten zusammen und verbrachten gemeinsam die Wochenenden im Haus meines Papas in Krailing.

Ganz am Anfang gab mir Bettina, die Freundin meines Vaters, rückblickend den besten Rat. „*Es geht jetzt nur darum, dass es dir gut geht. Mach es dir schön und kümmere dich gut um dich selbst. Nur das und nichts anderes ist jetzt wichtig*.“ Das war ein echter Aha-Moment. Zuvor war alles andere wichtiger als ich. Innerlich hatte ich mich zerfleischt im schlech-





ten Gewissen niemandem gerecht zu werden. Damit ist jetzt Schluss. Ab jetzt kümmere ich mich eigenhändig um mein Wohlergehen. Denn Punkt #1 es gibt keinen mehr, der dafür *zuständig* wäre oder den ich dafür verantwortlich machen könnte. Punkt #2 nur, wenn ich bei Kräften bin kann ich die Frau und Mutter sein, die ich sein möchte: selbstbestimmt, stark und authentisch. (Hier habe ich oft an die Serie *Gilmore Girls* gedacht.) Und so begann meine Reise zu mir selbst.

Jede überflüssige *Affektüberflutung* – wie meine Mutter so schön zu sagen pflegte – schaffe ich rigoros ab. Netflix wird gekündigt, Internet reduziert, Handy häufig auf Flugzeugmodus gestellt. Stattdessen beginne ich ganz viel zu lesen, schreibe jeden Tag Tagebuch, male und zeichne wieder. Als meine wichtigste und intimste Gesprächspartnerin entwickelt sich meine Schwester. Nicht nur, weil wir zusammenwohnen, sondern auch, weil ihr eigenes Beziehungsende auf einmal um die Ecke schneit. Plötzlich sitzen wir beide im selben Boot, in dem wir uns ähnliche

Fragen stellen und nach Antworten suchen. Bettina schenkt mir das Buch „50 Schlüsselsätze der Liebe“, das ich mit gequältem Lächeln entgegennehme. Was für eine Schnapsidee. Doch je tiefer ich mich in das Buch vergrabe, desto mehr bemerke ich, wie viel Wahres darin steckt. Ehrlicherweise sind die Themen jeder Beziehung die Gleichen. Denn es sind die eigenen Themen. Nicht bei mir, so dachte ich früher. Aber wer ist für meine Gedanken und Gefühle verantwortlich, wenn nicht ich? Klingt erst einmal einfach. Das wahrhaftig zu leben, bedeutet sich von allem im Außen loszusagen. Das ist zu meiner täglichen Übung geworden. Meine Gefühle als das anzunehmen, was sie sind. Eine Art kleiner Wetter-Zustände, die durch mich hindurchziehen und nicht bleiben.

Danke liebe Bettina an dieser Stelle für deine Weisheit. Das war übrigens das andere Buch von ihr, das ich mir ausleihe und nachts in einem Rutsch durchlese. „*Das Buch der Weisheit*“ von Jorge Bucay. Es hat mir die Augen geöffnet. Es ist weniger eine Story als ein ständiges Umkreisen der Fragen nach dem Sinn.

Es hilft die eigene Ignoranz schonungslos zu betrachten und sich ehrlich zu hinterfragen. Warum sehe ich weg? Wozu lebe ich? Was will ich wirklich? Der Autor Jorge Bucay zählt zu meinen Lieblingsautoren.

Jede Minute, die ich nicht arbeite, mit meiner Tochter verbringe oder in Organisatorisches stecke, widme ich mir selbst und meinem Innersten. Ich lerne mich gut um mich selbst zu kümmern! Und das ist eine vollkommen neue Erfahrung. Neben stundenlangen Badewannenaufenthalten, die meine Schwester in den Wahnsinn treiben, fange ich an zu meditieren. Vielleicht auf Grund der nächtlichen Schlaflosigkeit? Was soll man nachts auch machen in einer winzigen Wohnung, in der alles schläft und der Dielenboden lautstark knarzt? Seither ist meine Meditation mein *Punctum Fixum* des Tages. Sie hilft mir Raum zu schaffen. Hier lausche ich meiner inneren Stimme, richte meinen Kompass (neu) aus und sammle die nötige Energie, um meinen Weg zu gehen, dass er sich richtig anfühlt. Auch meiner Kreativität Ausdruck zu geben, indem ich schreibe und male ist für mich essentiell geworden. Ich habe eine Tür geöffnet, die zu schließen unmöglich ist.

In meiner bewussten Auseinandersetzung mit mir Selbst habe ich meine Tochter stets mit einbezogen. Ihr eine Stimme zu geben und die Möglichkeit sich mitzuteilen ist sehr wichtig für mich.

Ich bin der Meinung, wenn man sich über die Kindheit hinweg nicht von sich selbst entfremdet und gleichzeitig lernt, dass man angehört wird, hat man das beste Rüstzeug zu demjenigen Mensch zu werden der man ist. Keine Verrenkung, kein Kompromiss.

Obwohl es ein trauriger Lebensabschnitt war, habe ich geschafft das Erlebte zu integrieren. Ich habe jeden Stein umgedreht, selbst wenn es Tage oder Wochen gedauert hat, bis ich im Reinen damit bin. Nach und nach ist mein Gefühl verblasst das Leben einer Fremden zu leben. Stattdessen fühle ich mich als Autorin meiner Geschichte. Ich habe mich beruflich verändert und mich als freie Texterin selbstständig gemacht. Jeden Tag bin ich stolz auf mich, dass ich es gewagt habe. Ich merke wie viel Freude es mir bereitet meine eigenen Ziele zu verfolgen. Dazu gehört auch meine Kreativität wachsen zu lassen und mich

intensiver mit (Chakren-)Meditation auseinanderzusetzen.

Ausnahmslos alle haben sich gefreut, als sie hörten, dass mein Ex-Freund und ich uns wieder annähernten und schließlich wieder zueinandergefunden haben. Alles, was passiert ist, auf einen Satz zu beschränken „*Ja, es ist gut*“, wird dem definitiv nicht gerecht, auch wenn es stimmt.



FELICITAS KIRGIS, 32
liebt bildende Kunst und kreatives Schreiben. Selbstständig als freie Texterin und stets mit kreativen Projekten beschäftigt, im Dialog, am Reisen und gerne viel draußen in der Natur. Meditation und Malen sind Ausgleich und Inspiration zugleich. Hat eine Tochter, Josephine (5), „die mir die Augen geöffnet hat, was ich in meinem Leben wirklich will. Ich sein!“