

Uwe Pettenberg

AM ENDE. LIEBE.

Systemische Erzählung

LESEPROBE



SHEEMA

Uwe Pettenberg

AM ENDE. LIEBE.



SHEEMA

Systemische Erzählung

Uwe Pettenberg

AM ENDE. LIEBE.

Systemische Erzählung

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2017

Originalausgabe

Copyright © 2017 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952

<http://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2017 Uwe Pettenberg

ISBN 978-3-931560-53-9

Coverzeichnung: © Uwe Pettenberg

Autorenfoto: © Jens Wegener

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital,

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von Autor und Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.



Gerade jetzt. Er.

Hell. Berührend: Alles ist da. Es fühlt sich gut an. Einfach nur gut. In diesem Moment gibt es nichts, aber auch gar nichts mehr zu tun. Und damit ist er einzigartig und anders als alle bisher Dagewesenen. Friedlich wird es um mich. Ich fühle nichts mehr, weil ich endlich alles fühlen kann. Unfassbar. Schön. Übermächtig. Ich kann über alles hinausblicken und fühle mich verbunden. Nie mehr gebunden. Wenn ich das einmal vorher gewusst hätte. Was hätte ich alles anders machen können? Aber diese Gedanken verfliegen so schnell, wie sie aufgetaucht sind. Fliegen. Damit könnte man dieses Gefühl beschreiben. Es ist anders als alles andere. Nichts kann mich jetzt noch unberührt lassen, weil ich mit allem berührt bin. Das Licht. Die Magie. Die Verbindung. Zum Sterben schön ...

Verdammt lange her. Er.

Woher ich das alles habe? Diese Gedanken über mich und das Leben? Kann ich genau sagen: Mutter ist aus dem Fenster gefallen. So stand es im Polizeibericht. Natürlich war davor etwas. Depression. Nie dachte ich, dass ich jemals erfahren müsste, was eine Depression ist. Irrtum. „Depression“, so der Facharzt meiner Mutter, „ist ein existenzieller Konflikt.“ Na Klasse. Da fühlt sich ein Mensch in seiner Existenz bedroht, obwohl er doch existent ist. Er müsste sich ja nur mal kneifen. Aber so einfach ist das nicht. Denn wenn es nicht gut läuft, passieren Dinge, die nicht passieren sollten. So auch bei uns. Mutter ging es immer schlechter. Mit meinem Vater. Wahrscheinlich. Aber wer weiß das schon. Denn Mutter hatte auch schon mit ihrem Vater mächtig Probleme. Und manches Mal dachte ich auch, alles hat mit mir zu tun. War ich ihr als Kind zu viel? Ging ich meiner eigenen Mutter auf den Keks? Ich weiß es bis heute nicht. Auf alle Fälle hatte sie an diesem Nachmittag von allem zu viel. Von Tabletten. Von Alkohol. Vom Leben. Und nachdem sich diese Summe ungünstiger Eckdaten ziemlich schlecht kombinieren lässt, sprang sie aus dem Fenster. Auch das hatte Folgen. Erster Stock. Sechs Wochen Krankenhaus. Siebzehn Knochenbrüche. Eine Scheidung. Eine lange Reise

nach ... Ich weiß es nicht mehr wirklich. Weit, weit weg. Das nimmt kein gutes Ende.

Nach diesem tragischen Wiedereintritt in die Lebenslaufbahn beschloss meine Mutter, uns, also in erster Linie mich, zu verlassen. Dort, weit, weit weg, wollte sie die neue Freiheit gewinnen. Bei einem Guru. Ich denke heute, das ist so etwas wie ein Überpapa, eben Vaterersatz. Wenn es mit dem eigenen Alten nicht klappt, dann findet sich hier bestimmt etwas. Ja, ich bin verärgert. Viele pilgerten gerade dorthin, allen voran Therapeuten. Und wie sagte meine Großmutter immer: „Wenn die Menschen selbst nicht durchblicken, werden sie Psychotherapeuten!“ Und genau mit solchen Volltonnen, die ihr Leben selbst nicht in den Griff bekamen, wollte meine Mutter frei sein. Von was, frage ich mich. Mutter meinte nur, ich sei jetzt alt genug, mein Vater wäre ja auch noch da und er hatte sich ja auch scheiden lassen, dann solle er mal schön die Verantwortung übernehmen. Das war kein guter Anfang.

Ich war alleine. Bis auf die bunten Postkarten, die alle sechs Wochen Bilder einer herrlichen Südseeinsel zeigten und auf denen meine Mutter mir versicherte, dass es ihr gut ginge und ich mich hoffentlich auch gut um mich kümmerte. So war das. Punkt.

Neunzehnhundertdreundsiebig. Er.

Genau betrachtet ist es ein Tag wie jeder andere. Dass jedoch genau dies das Besondere an diesem Tag, wie auch an allen anderen, sein sollte, begreife ich erst viel später. Denn ganz besondere Tage zeichnen sich durch eine ganz banale Einfachheit aus: den Tag wahrhaftig und wirklich selbst erlebt zu haben und zwar bewusst und intensiv. Es gibt sie wirklich, die spannende Aneinanderreihung außergewöhnlicher Tage.

Mein Leben wird langsam zur Qual. Angst und Vorsorge. Fragen nach dem Tun und der Sinnhaftigkeit im Leben. Es wirkt gleichförmig und anstrengend und schmeckt bestenfalls nach Mottenpulver. Um diesem schmerzlichen Gefühl zu entgehen, träume ich mich regelrecht aus dem Leben. Ja, feige herausgestohlen und mich damit um dasselbige beraubt. Ernüchternd! Ich sterbe in meinen noch relativ jungen Jahren, begraben wird man mich aber erst mit neunzig. Nicht gut.

Es geht auch anders. Irgendwie beginnt „es“ an diesem Regentag. Und wie so oft, trübt dies bereits am Morgen meine Stimmung ziemlich. Kellerstimmung. Das Schlafzimmer riecht abgestanden – wie mein Leben.

(...)

Zweitausenddrei. Es und er.

Es riecht nach Desinfektionsmittel. Vor Kurzem habe ich einen Roman gelesen, der von einer Ärztin handelte, die Leichen sezieren musste, obwohl sie doch einen anderen Beruf ergreifen wollte. Aber sie wurde Mutter und musste mit dem fortfahren, mit dem sie beruflich begonnen hatte. Eigentlich betrübt mich dieser Roman. Ich blieb aber dennoch dabei, weil er auch etwas mit mir und meinem Schicksal zu tun hat. Das ist ja oft so. Man kauft ein Buch, sieht eine Fernsehsendung und bemerkt, dass man etwas mit der Darstellerin teilt. Auch ich habe zwei Kinder. Und ich will mein Leben leben und es anders machen als meine Mutter. Sie blieb nicht lange bei meinem Vater. Warum auch immer. Solange ich meine Mutter täglich erlebte, hatten sich beide immer nur um die Abwehr von Schuld gekümmert. Keiner wollte es sein. Keiner wollte nachgeben. Und ich denke, dass auch genau das das Problem war. Sie liebten sich sehr. Glaube ich. Ja und ich denke, ich war auch ein Wunschkind. Nein, ich weiß es sicher. Und das war doch schon mal was. Wer konnte das schon von sich behaupten? Viele meiner Freundinnen mussten immer um die Liebe kämpfen. Mussten dafür eintreten, um die Liebe ihrer Eltern zu bekommen. Bei mir war das anders. Denn nach meinen neuen Erfahrungen der letzten Zeit kann ich heute die

Liebe spüren, ohne mich direkt in das Geschehen meiner getrennten Eltern einmischen zu müssen. Untätig bleiben. Ich liebe meine beiden Mädchen. Und mein Vater liebt mich. Und er liebt seine Enkeltöchter. Fine und Ma mögen aber keine Krankenhäuser. Deshalb bin ich auch am Vormittag hier, wo beide im Kindergarten und in der Schule sind. Verdammt, wie das hier riecht. Ist ja kaum auszuhalten. Wie hält das Vater nur aus? Aber vielleicht bemerkt er es ja auch kaum. In einem so schwachen Zustand ist man wahrscheinlich ganz auf sich zurückgeworfen.

Ich gehe die Gänge des Krankenhauses ganz zügig an. Ich verschwende keinen Blick nach links oder rechts, ich weiß, wo ich hingehen muss: Kardiologie, die Station, bei der es um die Lehre des Herzens geht. Makaber doppeldeutig. Das Schild am Aufzug weist nach links. Es wäre nicht nötig gewesen, den Wegweiser zu suchen, denn ich kenne den Weg schon zu gut. Seit Wochen bin ich hierher unterwegs. Regelmäßig unregelmäßig. Und jeder einzelne Gang fühlt sich an wie die ganze Situation als solches. Im Nebel. Ich fühle mich gleich einer Blase, die bis zum Rand mit Todos, mit anstehenden Aktivitäten gefüllt ist. Ist sie randvoll, muss ich mich nicht um andere Dinge kümmern. Und mit anderen Dingen meine ich auch, Gefühle fühlen zu müssen. Viele Taten verhindern Gefühle. Gefühle für meinen Vater, denn sie könnten mich außer Gefecht setzen. Wie einen Aufzug, in dem ich gerade fahre: „out of order!“. Mutter ist nicht da, logisch, keiner weiß eben, wo sie gerade ist, und dann bin ich es wieder, die den Kopf hinhalten muss. Und das Herz.

Ich liebe meinen Vater und es kann nicht sein, nein, es darf nicht sein, dass das jetzt das Ende ist. Das Ende eines Lebens? Wie meinten die Ärzte nach dem schlimmen Vorfall: „Wir schauen jetzt mal, ob und wie ...“ „Was?“, fragte ich. „Na, ob es ihr Vater überhaupt noch schafft und wenn, dann drängt sich die Frage auf, wie er es schaffen wird. Was noch geht und was eben nicht ... Pflegefall, Rollstuhl ... na, Sie wissen schon!“ Geht's noch? Das war also die moderne ärztliche Betreuung einer Tochter, nachdem der Vater einen schweren Herzinfarkt erlitten hatte. Infogespräch in drei Sätzen! Antwort in einem Wort: „Blödmänner!“ Wissen Ärzte eigentlich, dass ihre „Kunden“ ebenfalls von menschlicher Natur sind? „Das Herz auf Zimmer 347!“, ist dann ja wohl die medizinisch-organisatorische Bezeichnung meines Vaters. Unmenschlich. Jetzt bin ich doch traurig, bin doch voll im Gefühl.

Ich bleibe stehen, benötige jetzt kurz Zeit. Fine war letzte Woche drei Tage krank und hatte mich in Beschlag genommen. Wie gesagt, ich liebe sie, aber manches Mal werden mir meine eigenen Kinder zu viel. Darf das eine Mutter überhaupt sagen? Sünde? Bei all den Frauen, die gar keine Kinder bekommen können? Als Mutter denke ich oft, nie alles richtig machen zu können. Dieses Gefühl kennen viele Mütter. Eine natürliche Kollekte, damit sind wir wenigstens nicht alleine. Der Club der überforderten, perfekten Mütter. Leicht müsste es gehen. Mutterleicht*. Ich muss unwillkürlich lachen, was für eine schöne Idee. Und jetzt mein Vater. Zu jung zu sterben, zu alt, um sich noch an einen Rollstuhl zu heften? Soll ich ihm den Tod wünschen? Schon wieder Sünde? Was ist los in mir?

Bekomme ich meine Tage? Welche Hirngespinnste kreisen da?

Gedanken. Unentwegt. Sind wir doch einmal ganz ehrlich, ranken sich diese hirnakrobatischen Aktivitäten in erster Linie um Probleme. Gedanken suchen Lösungen, finden sie aber nie in der gleichen Menge, in denen mein Hirn Probleme hebt. Ich bin überfordert. Wieder einmal. Jetzt erst einmal eine Zigarette. Seit Vater hier eingeliefert worden ist, habe ich wieder zu rauchen begonnen. Verflixt. Ich hatte vier Jahre der Abstinenz standgehalten. Doch süchtig. Auch nach Leben, nach Freiheit, nach meinem Leben. Weniger fremdbestimmt, mehr ich. Warum fällt das so schwer? Der erste Zug an der Zigarette lenkt mich ab. Am Raucherbalkon stehend wird mir die irre Idee bewusst, dass Raucher im Krankenhaus wie Tiere Raucherbereiche zugeteilt bekommen müssen. Raucherkäfige. Vater hat einmal von einem Erlebnis erzählt, das ihn tief beeindruckt hat. Er hatte Vögel einmal so intensiv betrachtet, dass er sich selbst in einem Käfig wähnte und damals für sich im Geiste die Stäbe gesprengt hatte. Diese mentale Kraft hatte er immer wieder in seinem Leben aktivieren können. Klar, er war ja auch ein kreativer Werber. Solches Denken machte ihn stark. So geht er auch jetzt mit seiner Krankheit um, er ist stark. Sieht hinter jedem Ereignis einen tieferen Sinn. Damals war er noch jung, aber das Erlebnis hat er nie vergessen. Ich spüre, wie das Nikotin intensiv den Weg in meine Blutbahn findet und zuverlässig wie ein pünktliches bestelltes Taxi für Entspannung sorgt. Ein Segen. Und Fluch. Der Raucherbereich ist ein Witz. Ich komme mir vor wie eine artgerecht gehaltene Süchtige, die von den Nichtrauchern argwöhnisch und

als mahnendes Beispiel betrachtet wird. Ich schäme mich. In meinen Jahren muss man nicht mehr rauchen. Ob es Vater riechen wird? Mann, und wenn, ich bin eben auch keine zwölf mehr. Aber ein Vater bleibt immer Vater. Egal, wie alt man ist. Und voraussichtlich auch egal, ob er lebt oder eben nicht mehr. Kann man sich Vater und Mutter überhaupt entziehen? Und haben sich Vater und Mutter ehemals auch ihren Vätern und Müttern entzogen? Fragen. Gedanken. Wenig Gefühl.

Als ich mich hier umsehe, fasse ich den Entschluss, in diesem Unwohlsein etwas Positives zu finden. Ich lasse mich inspirieren. Beschließe, mein Scheunentor der verletzten und verschlossenen Gefühle zu öffnen, bin bereit zu empfangen. Ich will mich überraschen lassen, was ich entdecke.

(...)



Uwe Pettenberg ist Autor, (Lebens-) Trainer und Therapeut (HPG). Er ist glücklich verheiratet und hat zwei Kinder.

Uwe Pettenberg coacht und schreibt seit über 15 Jahren, was er selbst als wirkungsvoll erlebt hat. Denn er hat sein eigenes Lebensdrehbuch verändert, indem er seine preisgekrönte Markenartikel-Werbeagentur 2001 veräußert hat und sich seither der Persönlichkeitsentwicklung widmet.

Seine zentrale Lebenstrainingsidee ist die ICHselbstAG[®]-Methode, die in seinen 4-Tages-Kursen „Du bist der Held in deiner Welt!“[®] trainiert werden. Sie geht davon aus, dass wir aufgrund des Erkennens der Wirkungen auf uns, unser Leben verändern können. Nicht die Wahrheit ist ausschlaggebend, sondern die Wirkung auf uns und unser Leben.

Vom FOCUS-Nachrichtenmagazin wurde er 2016 zu Deutschlands führendem TOP-Coach im Bereich „Life-Coaching“ gewählt. Er ist psychotherapeutischer Heilpraktiker, Systemischer- und Hypnosetherapeut, und Ausbilder „Vier-Elemente-Coach[®]“. Mitglied im Hypnoseverband Deutschland e.V. und dem Deutschen Coaching Verband e.V.

www.pettenberg.de

Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher, Hörbücher und CDs.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52

D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN