

mind  
& soul

LARS LANGENAU

# ÜberLeben



Verlust und Trauer begegnen  
und neue Kraft schöpfen



G|U

jemand Macht darüber hat, ob es mir gut geht oder nicht? Dieses Programm wollte ich ändern.

---

---

*Ein Mann war sehr lange für mich bedrohlich, gewalttätig und gefährlich.*

---

---

## ICH WAR ROLF EDENS »SCHNUCKILEIN«

Rolf Eden etwa nannte mich immer »Schnuckilein«. So gern ich ihn mochte: Er wollte nicht, dass ich erwachsen wurde. Das ging mir irgendwann so auf den Keks, dass ich gehen musste. Nach der Trennung empfand ich erst einmal nichts als Trauer. Dabei hat er es mir leicht gemacht, indem er mir für immer seine Freundschaft anbot. Er war immer die Ehrlichkeit in Person, ich konnte immer auf ihn zählen. Dennoch: Ihn zu verlassen war ein wichtiger, richtiger Schritt.

Danach führte ich 14 Jahre lang eine sehr anstrengende On-Off-Beziehung. Diese Verbindung wurde wieder von denselben alten Mustern geprägt, und nach dem Ende wurde mir klar, dass ich ein Vater-Thema habe. Ich erkannte: Wenn ich das nicht anginge, würde ich immer Opfer bleiben und nie eine Partnerschaft auf Augenhöhe führen. Bis dahin hatte ich schon vieles versucht: Paartherapie, eine Reise durch Indien, zwei Monate mit dem Rucksack durch Thailand. Ich habe wochenlang Seminare besucht, auf Kissen geschlagen und geweint. Ich habe alles probiert, doch geholfen hat das alles nicht. Dennoch war es nötig - eine Vorbereitung auf das, was vor mir lag: die Rückkehr zu meinen Wurzeln. Ich musste erst ganz zurückgehen in meine Vergangenheit, um all die Mechanismen zu erkennen, die mich so lange geprägt hatten. Nur am Ursprung, so meine Hoffnung, konnte ich den Schalter umdrehen.

Mit Ende 40 zog ich bewusst für drei Monate zu meiner Mutter ins Hasenberggl. Ich habe ihr Löcher in den Bauch gefragt und sie in die Vergangenheit geschickt. Natürlich wurden da viele Wunden wieder aufgerissen. Aber ich konnte mich zum Glück schon um mich selbst kümmern. Ich zog mich zurück, wenn es unerträglich wurde, und weinte viel. Meine Wunden konnten auf diese Weise heilen. Auch weil ich plötzlich die Liebe meiner Mutter spürte, die ich als Kind oft schmerzhaft vermisst hatte. Ich denke, es ist heilsam, noch einmal in die Vergangenheit einzutauchen. Zwar verstehe ich, dass viele Leute das meiden, aber für mich war es der richtige Weg. Heute kann ich sagen: Es war mit die beste Zeit meines Lebens. Dass ich das überhaupt konnte, hat sehr viel mit Selbstliebe zu tun, die ich erst lernen musste. Versöhnung kann auch ein egoistischer Akt sein: Ich versöhne mich, damit es mir persönlich besser geht und ich ein leichteres Leben habe.

---

---

*Nur an dem Ort, wo die Verletzungen entstanden waren, konnte ich sie heilen. Und der lag in meiner Kindheit, inmitten meiner Familie.*

---

---

## KINDER LIEBEN IHREN VATER, WAS AUCH IMMER ER GETAN HAT

In den drei Monaten bei meiner Mutter habe ich auch die Nähe zu meinem Vater gesucht. Zunächst verweigerte er mir das und schlug mir die Tür vor der Nase zu. Am nächsten Tag empfing er mich für zwei Minuten. Wirklich erreichen konnte ich ihn dann bei seinen Freunden im Wirtshaus. Ich musste mit denen trinken, Zigaretten rauchen und mir Witze unter der untersten Gürtellinie anhören, aber es hat sich gelohnt: Er hat sich geöffnet, erzählte plötzlich von sich - und ich hörte ihm zu. Er ist gestorben, als ich die letzten Zeilen meines Buches schrieb. In der Nacht zuvor hatte ich geträumt, dass er mir nachgelaufen ist und sich bei mir entschuldigte. Ich trauerte um ihn, obwohl er mich so furchtbar schlug. Kinder lieben ihren Vater, was auch immer er getan hat.

Nach der Versöhnung mit meiner Mutter und meinem Vater war ich leer. Es war eine gute Leere, voller Stille und Frieden. Das ist ein Zustand, den ich jedem Menschen wünsche: kein Groll, kein Hass, kein Frust, kein »Du sollst«, kein »Du musst«. Einfach nur leer - und voller Liebe. In diesem Zustand durfte ich mich neu definieren, mich selbst finden. Oft sitze ich heute nur da, verharre in Stille, meditiere und frage mich: Wer bist du wirklich? Eine endgültige Antwort habe ich noch nicht, aber ich lerne mich jeden Tag neu kennen. Mit Mitte 50 tauchen noch immer Facetten an mir auf, die für mich neu sind. Mein Buch heißt *Lange war ich unsichtbar* - und das war ich für mich selbst auch. Dabei half mir die Gabe, mich in die Vogelperspektive zu versetzen. Das habe ich schon als Kind gemacht, um Schmerz nicht spüren zu müssen. Heute tue ich es, um meinen Blickwinkel zu erweitern. Es macht einen immensen Unterschied, ob ich mitten im Geschehen bin oder es von einer erträglichen Distanz aus betrachte.

## WENN GOTT WILL, HABE ICH VIELLEICHT NOCH 40 SOMMER

Ich musste wohl erst ein reiferes Alter erreichen, um dorthin zu kommen. Mit 45 erkennt man, dass nun die zweite Lebenshälfte beginnt, dass man endlich ist. Wenn Gott will, habe ich vielleicht noch 40 Sommer. Als Kind hatte ich mir in mein Poesiealbum folgenden Satz geschrieben, der mich mein Leben lang begleitet: »Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.« Weil das wahr ist, sehe ich wohl heute noch so gut aus, bin weich und strahle Liebe aus. Ich hätte auch verbissen und grob werden können, aber immer, wenn es am schlimmsten war, begleitete oder beschützte mich etwas.

Eine Zeit lang kann man verdrängen, sich den Dingen nicht stellen, manchmal ist es als Schutz auch wichtig. Aber das Leben fordert dich immer wieder heraus, lässt einen zurückblicken und den Schmerz neu erleben. Und genau daran wächst man. Wer dauerhaft verdrängt, hat einen Feind im Gepäck, von dem er nichts weiß. Nur wenn er sich ihm aber stellt, kann er zu einem Freund werden.

Allein mich sichtbar zu machen, etwa wenn ich mich in Runden vorstellen musste, hat bei mir früher Todesängste ausgelöst. Ich musste diesen Ängsten

nachgehen und erkennen, dass ich, wenn ich zu Hause gesehen wurde, fast totgeschlagen wurde. Das brannte sich fest in mein Gehirn ein. Seitdem ich den Zusammenhang erkannt habe, kann ich mit diesem Muster besser umgehen. Ich habe zwar noch Angst, aber ich kann mich wieder beruhigen. Es war ein langer Weg, doch er hat sich gelohnt. Die Melancholie aus der Vergangenheit ist verschwunden und hat Raum für Zufriedenheit gemacht. Ich muss nicht länger im Schutz der Unsichtbaren verweilen, weil mich die Angst nicht mehr im Griff hat. Nun umarme ich die Angst.

*Ursula Buchfellner, 56, war mit 16 Jahren Deutschlands jüngstes Playmate und machte als Model weltweit Karriere. Sie spielte in einigen Erotikfilmen der 70er/ 80er-Jahre mit und war lange mit dem Berliner Nachtclub-Besitzer und Playboy Rolf Eden liiert. Heute lebt sie in Bern und München, unterrichtet Yoga für Kinder und macht eine Ausbildung zur Mediatorin, um professionelle Hilfe beim Thema Versöhnung leisten zu können. Sie hat ein Buch über ihr Leben veröffentlicht: Lange war ich unsichtbar. Wie Versöhnung mein Leben rettete, erschienen bei Kailash.*

# IM FALLEN FLIEGEN LERNEN

---

*»Überleben hieß für mich: Ich muss hier raus,  
damit ich ein erfülltes Leben führen kann.«*

JULIA S.

Ich bin 1984 geboren. Meine Mutter war 18, als meine Schwester geboren wurde. Ein Jahr später kam dann ich, gezeugt von einem anderen Mann. Später sagte sie uns, wir seien beide ungeplant gewesen. Als wir klein waren, wohnten wir zu dritt in einer Zweizimmerwohnung in München. Meine Mutter war zwar auf dem Gymnasium gewesen, hatte aber kein Abitur, später keine Arbeit und deshalb auch nie Geld. Manchmal war das große Zimmer unserer Wohnung an Gaststudenten vermietet, die darin mit bis zu sechs Leuten hausten. Dann waren wir zu dritt in dem kleinen Zimmer.

## ELTERN WERDEN IST NICHT SCHWER ...

Oft war sie überfordert mit uns. Meine Schwester ist taub, das machte es nicht einfacher. Manchmal rief sie unsere Väter an, dass sie uns abholen sollten. Irgendwann in meiner frühen Kindheit wurde mein Vater für meine Mutter jedoch zum Bösen in Person und sie untersagte ihm jede Verbindung zu mir. Zwar versuchte er trotzdem, Kontakt zu mir zu halten, auch über die Gerichte, aber als lediger Vater hatte er damals keine Chance.

Stattdessen gab uns unsere Mutter immer wieder vorübergehend in Kinderheime. Ich fühlte mich da unwohl. Man hat uns zwar gepflegt und gefüttert, aber das war es dann auch. Mit dem Herzen war niemand dabei. Immer wollte ich wieder zurück zu meiner Mutter. Obwohl sie uns Kinder hatte, war sie immer noch ein Hippie, der versuchte, seine Jugend nachzuholen. Oft war sie weg, auch nachts. Wir wussten nicht, wo sie war. Ich habe keine Erinnerungen mehr daran, aber es gibt Zeugenaussagen von Nachbarn, die unser Schreien hörten, weil niemand bei uns war.

Als wir noch sehr klein waren, blieb sie einmal mehrere Tage lang weg. Sie stellte uns einen Krug Wasser in die Küche, damit wir nicht verdursteten. Natürlich haben wir irgendwann angefangen zu weinen und zu brüllen. Die Nachbarn holten die Polizei. Laut Zeugenaussagen und Arztbericht lebten wir unter katastrophalen hygienischen Bedingungen. Tagelang waren wir nicht gewickelt worden.

Als meine Mutter wiederkam, wunderte sie sich, dass ihre Kinder nicht mehr da waren. Ich glaube, ihr war gar nicht klar, welcher Gefahr und welchen Ängsten

sie uns ausgesetzt hatte.

---

---

*Letztendlich weiß niemand mehr, wie lange wir ganz allein gelassen wurden.*

---

---

## AUSGELIEFERT UND VERWAHRLOST

Wir wurden in ein Heim gebracht und blieben dort für ein halbes Jahr. Dann kamen wir wieder zurück. Warum, das ist mir bis heute unverständlich. Meine Mutter konsumierte Drogen und Tabletten, die überall in unserer Wohnung herumlagen. Auch erinnere ich mich an verschiedene Männer, mit denen sie vor unseren Augen Sex hatte. Wir standen öfter vor ihrem Bett und schauten dem Treiben zu. Eigentlich wünschte sie sich eine Partnerschaft, doch kein Mann blieb länger als zwei, drei Wochen. War es vorbei, fiel sie in ein schwarzes Loch, wurde aggressiv, weil sie mit ihrem Frust nicht umgehen konnte.

Die Familie und nähere Bekannte machten immer mehr Druck und versuchten, ein besseres Umfeld für uns Kinder zu schaffen. Doch unsere Mutter fühlte sich davon bedroht und brach den Kontakt zu ihrer Familie ab. Als ich acht Jahre alt war, floh sie mit uns von München nach Hamburg.

Meine Mutter litt unter Verfolgungswahn, sie kapselte sich ab, zog sich in eine perfekte Welt zurück, die sie sich ausmalte, und empfand sich dabei als etwas ganz Besonderes. Auf unserem Anrufbeantworter etwa war folgender Satz: »Hallo! Hier sprechen die Hochbegabten - und nur Hochbegabte dürfen hier draufsprechen.« Mir vermittelt sie, dass ich die Schönste und Beste sei. Alle anderen Mädchen hingegen seien hässlich und schlecht. Natürlich habe ich mich lange auch in diese Richtung entwickelt. Meine Mutter schleppte mich zu Castings, wo ich modeln, schauspielern und sonst etwas sollte. Das Verrückte war, dass ich zwar gekämmt wurde, Körperhygiene jedoch brachte uns unsere Mutter nicht bei. Ein Ritual wie sich morgens zu waschen gab es bei uns nicht. Vielleicht habe ich mir als Kind zweimal die Zähne geputzt. Dass sie gesund sind, grenzt an ein Wunder.

Meine Mutter war seelisch krank. Manchmal saß sie den ganzen Tag nackt in der Wohnung und starrte die Decke an. Trotzdem bildete sie sich ein perfektes Leben ein, mit mir als perfekter Tochter. Tatsächlich herrschte das totale Chaos bei uns zu Hause. Nach außen wahrte sie den Schein, und meist merkte niemand, wie es bei uns daheim aussah. Meine Schwester litt noch mehr, weil sie oft nicht verstand, was unsere Mutter von ihr wollte, obwohl sie gut von den Lippen lesen und auch gut sprechen konnte. Mir hatte sie immer gesagt, dass auch sie immer nur weg wollte.

Das hier ist keine Anklage. Meine Mutter war krank und verstand sich selbst als Heilige. Andere Meinungen konnte sie nicht akzeptieren. Menschen mit anderen Ansichten waren grundsätzlich böse. Für sich selbst suchte sie nie Hilfe. Obwohl sie sich kaum etwas leisten konnte, sah sie, wenn sie denn mal nach draußen