



Tessa Randau

DER WALD,
VIER FRAGEN,
DAS  LEBEN
UND ICH

Von einer Begegnung,
die alles veränderte

dtv



VON RÄCKEN UND SCHUTZSCHILDEN

Vor Aufregung schlug mein Herz heftig gegen meinen Brustkorb. Das Laub raschelte unter meinen schnellen Schritten und ließ hier und da ein paar erschreckte Vögel aufflattern. Ob ich sie wieder treffen würde? Die Sonne war bereits ein feuerroter Ball am Horizont und würde schon gleich untergehen.

Martin war überrascht gewesen, als ich mir direkt nach dem Abendessen meine Jacke geschnappt und verkündet hatte, dass ich noch einmal loswolle. »Ein bisschen spazieren gehen, um mir den Kopf freipusten zu lassen«, hatte ich gemurmelt und ihm und den Kindern einen Kuss gegeben.

»Bitte bring du die zwei ins Bett und warte nicht auf mich«, hatte ich Martin aus dem Flur zugerufen, bevor ich die Haustür hinter mir schloss.

Ich wusste selbst nicht, warum ich ihm nicht alles erzählt hatte. Irgendwie hatte ich das Gefühl gehabt, all das erst einmal mit mir selbst ausmachen zu wollen.

Noch eine Biegung, dann hatte ich die Lichtung endlich erreicht. Früher, wenn mir als kleines Mädchen etwas auf der Seele gelegen hatte, war ich oft auf mein Fahrrad gesprungen und kreuz und quer durch die Gegend gefahren. Bis ich diese Lichtung entdeckt hatte. Von da an war sie mein geheimer Zufluchtsort gewesen. Damals war ich außerdem fest davon überzeugt gewesen, dass die rauschenden Bäume über meinem Kopf eine geheime Zaubersprache sprachen. Ich hatte mich unter die alte Eiche gesetzt, die Augen geschlossen und dem Wispern der Blätter gelauscht. Auch wenn es mir nie gelungen war, ihre Worte zu entschlüsseln, so fühlte ich mich hinterher doch getröstet.

Nun war die Lichtung in ein warmes, rötliches Licht getaucht. Der Wind, der deutlich kühler war als beim letzten Mal, erinnerte mich wieder daran, dass es Herbst war. Ein zierliches Eichhörnchen huschte wenige Meter vor mir über die Wiese, um dann mit wenigen Sprüngen die mächtige Eiche zu erklimmen. Unter ihr, auf der Bank, saß die alte Frau. Erleichtert atmete ich auf. Ihr graues Haar trug sie heute offen: wilde Locken, die ihr schmales Gesicht umrahmten und mich an meine eigenen erinnerten.

»Da sind Sie ja«, sagte sie, so, als ob sie mich bereits erwartet hätte. »Und, wie ist es Ihnen ergangen?«

»Erstaunlich gut«, antwortete ich und setzte mich neben sie.

»Na, dann erzählen Sie doch mal!«

Während ich ihr berichtete, welche Entscheidungen ich mithilfe der ersten Frage des Lebens und meines inneren Kompasses getroffen hatte, nickte sie immer wieder zustimmend mit dem Kopf.

»Und, wie fühlen Sie sich jetzt?« Fragend hob sie die rechte Augenbraue.

Ich musste kurz innehalten, um nach den richtigen Worten zu suchen. »Freier, weniger fremdbestimmt. Und ...«

»Ja?«

»Und ich habe wieder mehr Energie.«

»Wunderbar«, sagte sie und lächelte verschmitzt.

»Ich habe viel darüber nachgedacht, warum es mir jetzt besser geht. Denn als ich zu Anja Ja gesagt habe, obwohl ich gar keinen Kuchen backen wollte, habe ich mich zunächst ganz leer und kraftlos gefühlt.«

»Und zu welchem Schluss sind Sie gekommen?«

»Also ...«, setzte ich an, hielt dann aber noch mal kurz inne. Sollte ich das wirklich erzählen? Oder war es vielleicht doch zu albern? Schnell wägte ich noch einmal ab. Dann bückte ich mich, hob einen kleinen runden Kieselstein vom Boden auf und sprach weiter. »Ich stelle mir das so vor: Jedes Mal, wenn wir Ja sagen, obwohl wir eigentlich Nein meinen, ist es, als würden wir einen Stein«, ich hielt den Kiesel hoch, »so wie diesen hier, in einen Rucksack stecken, den wir dann wieder auf den Rücken setzen. Anfangs spüren wir ihn noch nicht. Doch im Laufe der Jahre, immer wenn wir uns und unsere Bedürfnisse verleugnen, wird er schwerer. Bis wir ihn irgendwann kaum noch tragen können, weil jeder neue Stein einfach zu viel ist. Nachdem ich zu Anja Ja gesagt hatte, habe ich die volle Last des Rucksacks gespürt. Als mir dann die Idee kam, den Kuchen zu kaufen, war es so, als hätte ich ihn für einen kurzen Moment abgelegt. Und ich glaube, je mehr ich auf meinen inneren Kompass höre, desto leichter wird er wieder werden.«

»Wow! Das klingt toll!« Die alte Dame klatschte begeistert in die Hände.

»Danke«, sagte ich und blickte verlegen auf meine Fußspitzen. Normalerweise bin ich kein besonders philosophischer Typ. Doch tags zuvor war mir morgens beim Duschen dieses Bild plötzlich in den Sinn gekommen.

»Mir ist da übrigens noch etwas aufgefallen ...«, fügte ich nach einem kurzen Moment des Schweigens hinzu.

»Ja?«

»Ich habe mich gefragt, warum ich in meinem Leben bisher so oft Ja gesagt habe, wenn ich eigentlich Nein meinte. Es war nicht immer so, dass ich die Entscheidung für objektiv richtig hielt. Da war noch etwas anderes ...«

»Was denn?« Die alte Dame sah mich neugierig an.

»Als Anja mich bat, einen Kuchen zu backen, hat mich mal wieder mein schlechtes Gewissen geplagt ...«

»Was hat es gesagt?«

»Reiß dich zusammen, andere backen Kuchen mit links. Also stell dich nicht so an! Ich höre es ständig: ›Sei nicht so faul, gib dir mehr Mühe, das kannst du noch besser ...«

»Das kenne ich gut«, sagte die alte Dame und nickte verständnisvoll. »Es ist aber nicht Ihr Gewissen, was da zu Ihnen spricht.«

»Nicht?«, fragte ich irritiert. »Was denn dann?«

»Sie müssen sich das so vorstellen: In uns gibt es zwei Gegenspieler: den inneren Kompass und die inneren Antreiber. Der innere Kompass ist unsere eigene intuitive Stimme, die uns lenkt und die weiß, was gut für uns ist. Die inneren Antreiber sind Sätze, die wir schon tausendmal im Leben gehört haben und die wir deshalb inzwischen für wahr halten. Sätze, die Eltern, Lehrer, Nachbarn, vielleicht auch Freunde zu uns gesagt haben. Zum Beispiel: ›Immer bist du so langsam!«, ›Nie gibst du dir Mühe!«, ›Musst du mich immer so ärgern?«, ›Wenn du weiter so frech bist, hab ich dich nicht mehr lieb!« Diese Sätze haben uns tief verletzt. Deshalb haben wir uns immer und immer wieder gesagt: ›Ich muss schnell sein«, ›Ich muss alles perfekt machen«, ›Ich muss brav sein, damit ich geliebt werde«. So oft, dass sich diese Glaubenssätze tief in uns verankert haben. Und oft viel lauter sind als unser innerer Kompass.«

»Die Stimme ist also gar nicht meine eigene, sondern die der Menschen, die mich als Kind geprägt haben.«

Die alte Dame nickte. »Ja, genau so ist es.«

»Aber wenn ich meinem inneren Kompass folge und nur noch das tue, was ich wirklich will, ist das doch tatsächlich egoistisch.«

Sie stand auf. »Wie wär's, wollen wir ein Stück gemeinsam gehen? Manchmal ordnen sich die Gedanken beim Laufen besser.«

»Gerne.«

Wir gingen den kleinen Pfad entlang, der noch tiefer in den Wald hineinführte.

»Warum haben Sie beschlossen, einen Kuchen zu kaufen? Weil Sie immer den bequemsten Weg gehen?«

»Nein, natürlich nicht.«

»Warum dann?«

»Weil ich vor lauter Arbeit nicht mehr wusste, wo mir der Kopf stand. Ich habe gespürt, dass mir einfach alles zu viel wurde und ich mir nicht noch eine weitere Verpflichtung aufbürden sollte. Und weil ich nicht gerne Kuchen backe ...«



»Finden Sie das egoistisch?«

»Eigentlich nicht.«

»Wie finden Sie es denn dann?«

Ich zögerte. »Vernünftig?«

»Was meinen Sie, warum hat Ihr innerer Kompass Nein gesagt? Was wollte er damit bewirken?«

Ich dachte nach, doch mir fiel keine Antwort ein. »Ich weiß es nicht.«

Die alte Dame blieb stehen, sah sich suchend um. Dann ging sie zum Wegesrand, bückte sich, nahm ein großes, längliches Stück Baumrinde und hielt es mit beiden Händen vor ihren Brustkorb. »Stellen Sie sich den inneren Kompass einfach als Schutzschild vor. Er beschützt uns, indem er dafür sorgt, dass wir auf uns achten und nicht über unsere Grenzen gehen.«

»Mhm.« Schweigend ging ich ein paar Schritte weiter und versuchte, diese Erkenntnisse zu sortieren. Das rote Abendlicht war inzwischen einem tiefen Blau gewichen. Am Himmel leuchtete ein erster Stern. Die alte Dame folgte mir mit etwas Abstand. »Ich glaube, jetzt verstehe ich auch die Sache mit meiner Freundin Sabine besser«, sagte ich ein paar Minuten später.

»Welche Sache?« Ihre wachen braunen Augen sahen mich neugierig an.

»Sabine und ich wollten nächstes Wochenende zusammen verreisen. Doch je näher der Termin rückt, desto deutlicher spüre ich, dass ich das nicht möchte.«

»Oh.« Überrascht hob sie die rechte Augenbraue. »So ein gemeinsamer Ausflug mit einer Freundin ist doch eine schöne Sache. Was spricht dagegen?«

»Bine und ich kennen uns seit dem Studium. Damals waren wir beide Singles und hatten sehr viel Spaß miteinander. Aber seitdem hat sich vieles verändert.«

»Was genau?«

»Mein Leben ist viel anstrengender geworden.«

Wieder hob die alte Dame eine Braue.