

Vorwort

Wenn ich an den Tag denke, an dem sie aus meinem Leben verschwand, fällt mir als Erstes ein, dass ich die Grippe hatte. Schon seit Tagen. Sie hatte beschlossen, den Nachtzug nach Dänemark erst zu nehmen, wenn meine Bauchschmerzen ganz weg wären, deswegen blieb uns noch ein Tag zusammen. Ich fand es sehr schlimm, dass sie für eine Woche wegfahren würde, aber sie versprach, die sieben kurzen Nächte wären vorbei, bevor ich es überhaupt merken würde. Nervös ging sie

durchs Haus, denn sie war noch nie so lange ohne uns weg gewesen.

Mittags aßen wir in der Küche ein Brot, in derselben Küche, in der wir immer zusammen Brot und Kekse backten. Ich saß mit meiner eigenen kleinen Schürze auf dem weißen Hocker. Danach gingen wir nach oben, um ihre Tasche zu packen. Sie wählte die blaue Reisetasche, die Papa immer mitnahm, wenn er ein paar Tage zum Segeln fuhr. So viel Kleidung brauchte sie ja nicht für die paar Tage. Ganz obendrauf legte sie ihre Lieblingsjacke, ein Geschenk ihrer Schwester Valentina, die in Mailand lebte.

Am späten Nachmittag kochte sie noch für uns, und wir aßen zu viert am großen Tisch. Dann kam der Moment des Aufbruchs. Draußen war es schon dunkel. Mein Bruder und ich kletterten auf den Rücksitz des großen gelben Volvos. Am Bahnhof sagte sie, ich solle lieber im warmen Auto bleiben. Ich war ja noch krank.

Wir bekamen noch eine feste Umarmung und viele Küsse.

»So, meine Schätzchen, ich wünsche euch eine wunderschöne Woche. Nur siebenmal schlafen, dann bin ich wieder da.«

So trennten sich unsere Wege. Sie ging hinaus ins Dunkel, und wir fuhren zu dritt zurück zum großen Haus. In Hannover stieg sie in den Zug nach Kopenhagen um.

Nach siebenmal schlafen war sie nicht zurück.

Sie kam nie wieder.

Die ersten Jahre der Kindheit prägen uns für den Rest des Lebens. An sich ist das keine weltbewegende oder neue psychologische Erkenntnis, aber bis ich wirklich begriff, was das bedeutete – auch für mich –, musste ich vierzig Jahre alt werden. Von einer Freundin hatte ich das Buch *Die Wiederentdeckung des wahren Selbst* von Ingeborg Bosch bekommen.

Vor allem faszinierte mich Boschs Idee, dass unser Gehirn in den ersten Lebensjahren programmiert, also von den Erfahrungen ebendieser Jahre geformt wird. Als kleines Kind lernen wir: So funktioniert die Welt, und mit diesen Strategien kann ich darin überleben. Erfahrungen, die zu schmerzlich sind, als dass wir damit leben könnten, verdrängen wir. Damit diese Verdrängung auch ganz sicher funktioniert, denkt sich unser Gehirn eine neue Geschichte über die Wirklichkeit aus, eine Variante, mit der wir als Kind leben können – also eigentlich eine Illusion. An diese Illusion glauben wir dann steif und fest, sodass wir den verdrängten Schmerz nicht spüren. Dieses Programm läuft im Wiederholungsmodus und bestimmt, wie wir während unseres weiteren Lebens die Welt wahrnehmen und wie wir uns darin bewegen – und das, obwohl wir uns selbst längst verändert haben, genauso wie sich die Welt um uns herum verändert hat.

Dieses ganze System stellt einen großartigen Überlebensmechanismus dar, wenn wir klein sind (so werden wir mit den abscheulichen Dingen fertig), aber im Erwachsenenalter verliert es seine Effektivität. Dann kann es sogar schädlich oder destruktiv werden. Das habe ich selbst erlebt ... und meine Kinder leider auch.

Ich war fünf gewesen, als meine Mutter von einem Tag auf den anderen unsere Familie verlassen hatte. Natürlich war das eine schmerzliche Erfahrung gewesen, aber das Ganze lag inzwischen so lange zurück, dass ich dachte, ich hätte es mittlerweile doch hinter mir gelassen – schlimmer hätte ich mich nicht täuschen können. Das Buch von Ingeborg Bosch zeigte mir, wie häufig ich als erwachsene Frau die Welt noch durch die Augen des kleinen Mädchens betrachtete, das ich einmal gewesen war.