

Was möchte ich loswerden?

Tatsächlich sollte ich es schon längst besser wissen –

immer auf dieselbe Weise meldet sich das innerste Selbst. Meilensteine habe ich hinter mir gelassen mit Hilfe der inneren Stimme, und Jahre hat es gedauert sie wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.

Es war im April irgendwann, da hat sich meine innere Stimme wieder gemeldet, einem Grummeln ähnlich, nichts Deutliches noch habe ich gehört. Ich habe sie vorerst mal nicht beachtet. Eine paar Tage später hat sich mich des Nachts geweckt. Sie hat einen Traum geschickt, es hat das Grübeln begonnen.

"Ich mag jetzt tatsächlich nicht mehr!" - Schließlich habe ich doch richtig verstanden. "10 Jahre sind vergangen! Ich habe keine Lust mehr auf diesen Eiertanz!"

Noch drei Monate hat es gedauert, bis der Brief an meine Tochter geschrieben war. Während dieser Zeit des inneren Gesprächs ist in mir eine Klarheit entstanden. Mitte August habe ich den Brief verschickt. Ich habe entgegen meiner Gewohnheit nur einmal noch drübergelesen und das geschriebene auf flüssige Lesbarkeit überprüft. Den emotionalen Gehalt wollte ich auf keinen Fall durch zu häufiges korrigieren verändern. Schließlich braucht es diese Klarheit und den Gehalt der Emotionen, um für mich einen weiteren Schritt zu tun. Der letzte Brief an meine Tochter soll es sein! Ich fühle mich befreit.

Der Inhalt: Mehr Information und weniger Liebesbekundungen; meine persönlichen Entscheidungen für die Zukunft; wo und wie ich mich heute als Frau und Mutter sehe; Verständnisbekundung; mein Respekt für Ihre Entscheidungen; Erwartungen und Gefühle meinerseits; mein Umgang mit ihren Entscheidungen; Konsequenzen daraus meinerseits; die Ankündigung, dass ich noch etwas zu überbringen habe.

Ich überbringe ein Paket persönlich. Zum angekündigten Zeitpunkt hinterlege ich es vor der Tür meiner Tochter. Um 10.00, so habe ich es angekündigt.

Danach geschieht, was immer geschieht. Und nach 10 Jahren staune ich noch immer über die Intensität dessen, was ich an mir beobachten kann.

Um 9.00 war ich schon vor ihrem Haus. Auf dem Weg dorthin habe ich mich plötzlich auf dem Spielplatz wiedergefunden, den sie, wie ich weiß, manchmal mit ihrem kleinen Sohn - meinem Enkelkind! - aufsucht. Ich habe tatsächlich Ausschau nach ihr gehalten. Mich dabei zu ertappen hat mich erschreckt. 45 Minuten bin ich um ihren Hauseingang geschlichen. Was habe ich gedacht? Ich kann mich an keinen Gedanken erinnern. Es kam mir vor, als wäre ich aus der Zeit gefallen. Um 10:00 habe ich das Paket vor der Türe abgelegt, habe geklingelt, kurz gehorcht, dann bin ich gegangen - wie angekündigt.

Zurück auf der Straße bin ich verwirrt! Ich zittere, seufze, weine auch leise, führe Selbstgespräche, verliere die Orientierung. Wo bin ich, wo will ich hin, was habe heute zu tun? Zwar gehe ich, setze einen Fuß vor den anderen. Ich finde mich auf dem Hauptplatz wieder, wohin wollte ich nochmal? Ich versuche den Weg bis hierher zu rekonstruieren und bemerke, ich bin schon wieder über den Spielplatz gegangen, ich habe eine junge Frau dort gesehen. War das vielleicht meine Tochter? – nein, ja? – ich habe einen Moment gezögert – weitergehen? Näherkommen? Sieht man mir meine Verwirrung an? Was denken die Leute, wie ich so dastehe?

Es kommt die Straßenbahn, ich steige ein, ich fahre – nach Hause! – ich steige aus, ich wollte ganz woanders hin.

Ich ärgere mich über mich selbst. „Reiß dich zusammen!“. Ich fühle mich unzulänglich, erschüttert. Ich bin erschüttert, dass es wieder passiert ist. Obwohl schon so viel Zeit vergangen ist, obwohl ich mich vermeintlich gut vorbereitet habe (ich habe mir nichts vorgenommen für diesen Tag!), obwohl ich mich klar und innerlich fest gefühlt habe.

Ich kaufe mir ein Eis, setze mich auf eine Bank, nehme mir die Zeit einfach nur zu sitzen. Ich sehe mir die Menschen an, beobachte das Treiben und komme langsam zu mir. Ich beruhige mich. Ich spüre die Sonne, schmecke mein Eis, höre die Geräusche meiner Umgebung. Ich hab´ mich wieder. Immerhin schneller als so einige Male davor.

Dass es immer wieder passieren kann, ist mir bewusst. Es ist eine natürliche Reaktion auf eine extreme emotionale Belastung. Das zu wissen hilft mir. Es erschreckt mich dennoch. Es wird milder, das erfahre ich auch. Eines Tages wird es vielleicht weg sein. Dann erst werde ich integriert haben, was so schwer auszuhalten ist. Dann erst kann ich meine Töchter SEIN lassen.

Was dazu notwendig ist weiß ich: ich muss lernen MICH sein zu lassen. Ich muss lernen zu akzeptieren, dass ich traurig bin, dass es einen Grund gibt, traurig zu sein, dass es notwendig ist zu trauern über diesen uneindeutigen Verlust der Teilhabe am Leben meiner Tochter und den Enkelkindern. Ich muss Platz und Zeit schaffen in meinem Herzen für diese Traurigkeit und einen größeren Platz und noch mehr Zeit für die, die ich sonst noch bin. Eine fröhliche, selbstverantwortliche, neugierige Frau und Mutter von erwachsenen Töchtern, die auch einige Eigenschaften von mir geerbt haben. Beides werde ich bleiben, beides hat Platz und soll sein.

anonym

