



NICOLE FÖRDERER

MOTHER ON FIRE

VOM WÜRDEVERLUST DER FRAUEN
UND MÜTTER IM SYSTEM -
HIN ZU FRIEDEN, FRAUSEIN,
ZYKLISCHER KRAFT UND
SELBSTFÜHRUNG.



FREYWORT

MOTHER ON FIRE

Vom Würdeverlust der
Frauen und Eltern im
System - hin zu Frieden,
Frausein, zyklischer Kraft und Selbst-
führung.

Nicole Förderer

2025

ÜBER DIE AUTORIN



Nicole Förderer

Geboren 1987, Sozialunternehmerin, Autorin und Mutter von vier Kindern. Mein Weg führt seit über sechzehn Jahren durch Pflege, Medizin und Sozialarbeit. Er ist nicht nur von meinem Sohn mit seltener Erkrankung und meiner Zeit als Bereitschaftspflegemutter geprägt, sondern von all meinen Erfahrungen, die ich mit Wissen verbunden, reflektiert und durchlebt habe mit meinen anderen Kindern und in meiner Beziehung. Mit meinem Hintergrund in Betriebswirtschaft und psychologischer Beratung verbinde ich analytische Klarheit mit intuitiver Tiefe. Ich habe MIA (Mia-Hospital gUG - in

Umwandlung zu Menschlichkeit in Aktion) gegründet, um Versorgung neu zu denken und Räume zu schaffen, in

denen Heilung, Verantwortung und Begegnung sich verbinden. Ich lebe mit meiner Familie in Baden-Württemberg.

◆ Mutterbaum ◆

*Meine Seele ist Teil der Wurzeln,
tief verankert, stark und nährend.*

*Mein Körper lehnt sich an den Stamm,
gezeichnet von den Jahren, tragend in jedem Sturm.*

*Mein Leben fließt in den Jahresringen,
sichtbar und unsichtbar zugleich.*

*Dieses Buch ist ein Ast,
gewachsen aus allem, was war.
Und ich, die ich diese Zeilen lese,
bin Teil dieses Astes.*

*Ich bin Blatt, Knospe, Blüte oder Frucht,
die weiterträgt, was hier geboren wurde.
So wächst aus diesen Worten ein Baum,
der größer ist als ich.
Ein Baum, der uns verbindet.*

Vorwort der Autorin

Dieses Buch ist aus einer Wunde entstanden. Nicht aus einem Plan, nicht aus einer Strategie. Es wuchs in den unzähligen Nächten, in denen ich wach lag, während mein Körper sich erinnerte, obwohl mein Kopf längst vergessen wollte. Es entstand, weil Schweigen keine Option mehr war. Weil das, was in mir pochte, nicht nur mir gehörte, sondern vielen.

Ich schreibe, weil ich glaube, dass unsere Geschichten keine Last sind, sondern Brücken. Weil ich weiß, wie einsam es sein kann, in einem System zu überleben, das deine Sprache nicht spricht. Und weil ich überzeugt bin, dass Würde nicht aus Zahlen, nicht aus Regeln, nicht aus Leistung entsteht, sondern aus Begegnung.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist ein Erinnerungsort. Eine Einladung, dich selbst im Spiegel meiner Worte wiederzufinden. Vielleicht wirst du zustimmen, vielleicht wirst du widersprechen. Beides ist willkommen. Denn dieses Buch will nicht überzeugen. Es will berühren.

Ein Buch bleibt nie nur ein Text. Wenn ich lese, vergesse ich oft Szenen oder ganze Kapitel, manchmal sogar die gesamte Handlung. Was bleibt, ist ein Gefühl. Ich habe einmal gehört, was in unserem Gehirn geschieht, wenn wir lesen: Es sind nicht nur Gedanken. Es ist auch mein Körper, mein Hals, meine Stimme, meine Kommunikation, die mitschwingen. Beim Lesen tauche ich ein in die Welt einer Autorin, eines Autors – in ihre Sprache, ihr Denken, ihr Fühlen. So ist auch dieses Buch. Es folgt keinem

Konzept, sondern einem Instinkt. Meinem Innenleben. Meinem Herz. Wenn du es liest, tauchst du in meine Welt und nimmst etwas davon mit in deine Eigene. Darum wähle ich weise, welche Worte ich in Zukunft lese, von wem ich sie lese und was ich mit ihnen mache. Ein Buch, das aus dem Herzen geschrieben ist, wird auch Herzen berühren.

Deine Nicole

Disclaimer

Dieses Buch spricht offen über Schmerz: über Krankheit und Behinderung, Geburt und Körpererinnerungen, Erschöpfung, Gewalt, Übergriffe, Verlust und das Wiederfinden der eigenen Stimme. Manche Szenen können alte Wunden berühren oder Erinnerungen wachrufen. Bitte achte gut auf dich: Du darfst jederzeit pausieren, das Buch weglegen, langsamer lesen oder dir Halt bei anderen Menschen holen. Du entscheidest, wie tief du gehst und wann es genug ist. Dieses Buch will nicht retraumatisieren, sondern erinnern, verbinden und zeigen, dass Schmerz nicht alleine getragen werden muss.

Begleitvorwort von Anja Hauer-Frey

Als ich das Manuskript von Nicole bekam und die ersten Seiten gelesen hatte, musste ich weinen. Es kam zu einem Zeitpunkt zu mir, an dem ich gerade die „Nacht des Systems“ verstanden hatte und das Nichthandeln und Paragraphengesülze Kinder, Familien und Mütter mehr schädigt als schützt. Sie traf mit allem, was sie schrieb, genau den Kern all dessen, was ich selbst durchlebt hatte und durchlebe. Ich kenne die Ohnmacht als alleinbegleitende Mutter im System. Ich kenne die Momente, in denen alle die Hände heben und sich „absichern wollen“, aber keiner hilft. Ich kenne die Momente der „schlauen Ratschläge“, die im Alltag nichts bringen. Ich kenne die Augen der hilflosen anderen Frauen, die dich sehen, aber keine Antwort haben und sich herausziehen. Ich kenne die Momente, in denen alle wegschauen oder nichts sagen und es „Neutralität“ nennen. Ich kenne die Momente, in denen Therapeuten höflich per Schriftstück ablehnen, aber keiner mit dir in Verbindung tritt. Ich kenne die permanente Retraumatisierung durch andere Frauen, die von ihrem Herzen getrennt sind. Diese Momente waren schwer für mich, als ich noch hoffte, dass jemand in diesem Moment Führung gibt. Als ich selbst in der Ohnmacht war. Als ich hoffte, dass jemand uns retten oder begleiten kann.

Bis ich dahinter schaute und begann zu sehen, dass ich hier die Führung bin und übernehmen muss. Allerdings nicht in einer männlichen Maskerade, sondern als Frau in Selbstführung, weich, sanft, klar.

Ich sah die Angst in den Augen der Menschen, etwas „falsch“ zu machen und sich zu positionieren. Ich sah und fühlte die Härte. Ich sah die Angst vor echter Verantwortungsübernahme. Ich sah die Muster dahinter und dass unser System durch alle Behörden, Ämter, offiziellen Stellen, Kinder und auch alle Eltern spiegelt – einfach spiegelt. Es spiegelt Trauma, Ohnmacht, Narzissmus und die Unfähigkeit zu handeln. Es spiegelt Jahrhunderte Leid, Abtrennung vom Herzen und der eigenen Kraft. Wir leben in einer Gesellschaft verletzter, trauriger Kinder, die sich hinter Regeln verstecken und sich in dunkle, kalte Herzmauern verkriechen, weil sie nicht wissen, wer oder was sie sind und was sie brauchen. Eine Gesellschaft, die sich durch Krieg, Schmerz, Erziehung und Gleichmachung nicht mehr spürt. Im Nervensystem-Jargon nennt man das „Freeze“-Modus. Freeze heißt eingefroren, erstarrt, regungslos. „Das kalte Herz“ trifft es gut.

Ich erkannte, dass all diese Menschen selbst darum rangen, eine Führung und Orientierung zu finden, und deswegen keiner die Ressourcen hatte, einzustehen – für Kinderschutz oder auch für unsere Situation. Es konnte mir niemand weich und herzoffen begegnen, weil die Menschen es für sich selbst nicht konnten. In meinem Fall war ich diejenige, die genau an diesem Punkt anfing, sich unbeliebt zu machen und weich zu werden und die einstand – mit Zittern in der Stimme, mit Angst, aber ich STAND. Für mich, mein Kind, die nachfolgende Generation und für all die Frauen und Männer, die genau das sehen mussten: DASS ICH STAND. DASS ICH MICH ERHOB IN

KLARHEIT UND WÜRDE, OHNE HÄRTE. Und das war nicht einfach. Als Frau deine Stimme zu erheben und in Klarheit ohne Härte anzusprechen, auszusprechen, WAS IST, war unbequem. Einige waren neugierig, andere irritiert und immer wieder wurde ich nach unten gedrückt – durch Männer und auch durch andere Frauen, weil ihnen zu sehr wehtat, was ich verkörperte und weil sie es in sich selbst vermissten. Es war neu und wurde direkt bekämpft. Es war am Anfang ein Kampf. Für mein Nervensystem, das dauerhaft im „Alarm-Modus“ war, und auch für alle anderen, die sich MIR stellen durften. Und dann wurde es zu Resilienz und Würde. Ich wurde zu einer aufgerichteten Frau, die sich nicht mehr durch Angst steuern ließ. Sondern die STAND. Und genau das war heilsam. Ich kenne die Kraft, die Resilienz und die Verwurzelung, die entsteht, wenn du dich als Frau und Mutter nicht mehr abhängig machst von all denen, die Wahrheit nicht sprechen und nicht klar handeln und vor allem, von den eigenen Mustern die dich steuern. Ja, ich habe gesehen, wie Mitarbeiter in Betreuungsstellen, im Kindergarten, im Jugendamt im Herzen handeln wollten, aber gleichsam die Angstwolke wie ein Damoklesschwert über ihnen hing und sie zum Opfer ihrer Prägungen wurden.

Ich habe erfahren, wie Männer am Punkt der Ohnmacht und des Kontrollverlustes zum einzigen Mittel griffen, das sie kannten: Abwertung, laut werden, Gewalt, Beschimpfung, Nötigung, Drohung, Isolation, Erpressung, asoziales Verhalten, Verdrehungen. Ich habe erlebt, wie an allen Stellen der reine Narzissmus herauskommt wie ein

wütender, schreiender Teufel, der am Ende nur nach Liebe sucht – alles zum Schutz der eigenen Verletzung.

Aber ich STAND und in einigen Momenten tanzte ich sogar. Und in diesem Moment war ich unantastbar. Dein Aufrichten und dein Vorleben machen den Unterschied. Vorleben, wie Klarheit geht. Offen ansprechen, was hier schiefläuft – OHNE Rücksicht darauf, dass ein anderer Mensch dann einen Entwicklungsprozess machen und Verantwortung übernehmen muss. Das meine ich so radikal, wie ich es schreibe. Denn Ohnmacht und Nichthandeln sind Verantwortungslosigkeit, auch wenn es rosa und nett verpackt ist und sich hinter vielen Akten versteckt. Vorleben heißt auch, zusammenzubrechen und Verantwortung zu übernehmen für deine eigenen Schattenseiten, anstatt anderen die Schuld zu geben. Und damit dürfen wir ALLE konfrontiert werden: alle, die im System arbeiten, alle, die Angst haben, etwas zu sagen, alle Mütter, die sich aus Harmoniesucht Lasten aufbürden, alle Väter, die selbst nie einen Vater hatten und echte männliche Führung lernen dürfen – ALLE. Unseren Kindern und uns selbst ist nicht geholfen, wenn wir das „Ich-hebe-die-Hände-Muster“ fortführen. Cycle Breaking nennt sich das. Und auch wenn mein System bebte, ich teilweise erbrach vor Unwohlsein, merke ich, wie genau diese Haltung, die auch Nicole in ihrem Buch beschreibt, den eigenen Körper und die Zellen freimacht. Mit allem, was ich ausgekotzt habe, ging eine alte Kette aus mir heraus und verschaffte mir mehr Klarheit. Mit jeder Grenzsetzung löste mein Körper Trauma aus den Zellen. Und genau diesen Weg

möchte ich meinem Kind vorleben, weil ich weiß, dass die Dinge, die ich löse, nicht mehr auf seinen Schultern landen. Weil ich weiß, dass Freiheit und echte Liebe genau dort anfangen, wo du nicht mehr steuerbar und manipulierbar bist – von außen und vor allem nicht durch deine inneren Programme oder durch vererbte Erfahrungen. Vorher funktionierst du gut in deinem Muster und bist fremdgesteuert. Aber weißt du, was dieser Welt gut täte? ECHTHEIT. Selbstführung statt Fremdsteuerung. Dich damit auseinanderzusetzen, was dich lenkt – an Prägungen, Trauma und Mustern – und dein Handeln beeinflusst, ist der schwerste Weg, den ich kenne, aber auch der stärkste, heilsamste und befreiendste.

Ich danke Nicole für dieses Manifest, das roh anpackt, was keiner hören will, und eine Lösung liefert: Verbundenheit & Selbstführung. Danke für all die Frauen und Männer, die genauso unbequem sind wie ich und Nicole. Danke, dass ihr zitternd aufsteht und damit einen Unterschied macht – für die Zukunft.

Denn deine Würde darf wieder unantastbar werden!

Du darfst dich wieder fühlen lernen und diese Eiswand aus deinem Körper herausfeuern, mit Wut, mit Liebe, mit Stolz, mit Würde.

Anja

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	2
Vorwort der Autorin	4
Begleitvorwort von Anja Hauer-Frey	6
Einleitung	16

TEIL I – Der Bruch Vergangenheit & Erwachen

1 – Systemkollaps & Würdeverlust	18
1.1 Der Riss	18
1.2 Die Illusion der Normalität	30
1.3 Das Krankensystem – Ein Spiegel unserer Gesellschaft	41
1.4 Ein System gefangen in seinem Kopf	55
2 – Pflege, Behinderung & Mutterschaft	61
2.1 Zwischen Akten & Akzeptanz	61
2.2 Sprachlos im Krankenhaus	69
2.3 Mutterrolle & Löwin	76
2.4 Bereitschaftspflege – Wenn das Telefon klingelt	81
2.5 Wut, Mitgefühl & Selbstermächtigung	91

TEIL II – DER KÖRPER ERINNERT Heilung & Selbstbegegnung

3 - Der Körper spricht: Erinnerung ohne Worte	97
3.1 Der Keller in mir	97
3.2 Schmerzgedächtnis & somatisches Wissen	102

4 – Frau-Sein, Geburt & zyklische Kraft	106
4.1 Kalte Becken, warmes Licht	106
4.2 Gebären & Blut: Die Schule des Loslassens	110
4.3 Scham, Lust & Rhythmus	115
4.4 Vom funktionierenden zum fühlenden Körper	121
5 – Meine Stimme bauen	125
5.1 Meine Stimme – vom Kleinsein zum Sprechen	125
5.2 Dornen & Lernen – wie Systeme sich wandeln	129

TEIL III – SCHATTENKRAFT & TRANSFORMATION

6 – Innere Stimme, Verantwortung & Schattenräume	136
6.1 Vom inneren Mädchen zur Verantwortung	136
6.2 Seelensprache, Körpergedächtnis & Schattenräume	141
7 – Verkörperung & Wandel	146
7.1 Haus der Seele	146
7.2 Berührung & Beziehung als Erinnerung	153
7.3 Leises Werden, klare Verantwortung	159

TEIL IV – DAS NEUE - Gesellschaft / Vision / Spiegel

8 – Zwischen Mensch & Maschine	164
8.1 Mensch. Maschine. Spiegel.	164
8.2 Digitale Welt – verbunden und doch weit	166
8.3 ePA und der Spiegel der Maschine: Information ist nicht Beziehung	171

9 – Gemeinschaft & Vision	176
9.1 Baumeister:innen	176

9.2 Wir sind viele	180
9.3 Systemwandel durch Verbindung	182
9.4 Weiblichkeit als Friedensenergie	185
9.5 Visionäre Räume und Partizipation	187

TEIL V – ENTSCHEIDUNG & WÜRDE

Manifest & Abschluss

10 – Rechte & Realität: Warum Gesetze meist keinen Körper haben	191
10.1 Ursprung: Leben am Rand des Feuers	191
10.2 Pflege heute: Der lange Schatten des „frommen Dienstes“	199
10.3 Krieg & Kirche: Wie Kliniken geboren wurden – und warum sie noch immer so atmen	206
10.4 Behinderung im Spiegel – vom Wegschließen zur Inklusion (und der Weg dazwischen)	214
10.5 Die Schule als Fabrik	222
 11 – Das Ja zur Veränderung	227
11.1 Der innere Wendepunkt – Entscheiden · Erinnern · Annehmen · Wandeln	227
11.2 Manifest der Menschlichkeit	234
11.3 Portal & Coda, von der Einladung zur Würde	237
 Unser Brief als eure Einladung	240
Nachwort, Danksagung, Lesserstimme	246
MOTHERS ON FIRE Training Zugang	252

Einleitung

Es beginnt mit einem Bild. Dem Bild, das mir verkauft wurde: Vater, Mutter, Kind. Glück, Sicherheit, Normalität. Ein Versprechen, das nie für alle galt. Ein Bild, das so lange glänzte, bis es in meinen Händen zersprang. Dieses Zerbrechen war kein Moment, sondern ein Prozess, ein Splittern Stück für Stück, bis ich nicht mehr wusste, ob ich selbst noch im Bild vorkam.

Im Staub dieses Zusammenbruchs fand ich etwas, das mir niemand gezeigt hatte: meine eigene Stimme. Sie war brüchig, sie war leise, aber sie war da. Dieses Buch ist der Versuch, diese Stimme festzuhalten, sie aus Fragmenten, aus Tränen und aus Nächten voller Fragen zu formen. Es ist der Versuch, Worte zu finden für das, was oft sprachlos bleibt: Trauma, Erinnerung, der weibliche Weg in die Veränderung. Ich schreibe nicht als Expertin von außen. Ich schreibe als Frau, als Mutter, als Mensch, der immer wieder fiel und immer wieder aufstand. Nicht, weil es heroisch ist, sondern weil ich keine Wahl sah.

Vielleicht erkennst du dich in meinen Geschichten wieder. Vielleicht findest du deine eigenen. Dies ist kein Buch, das dir Antworten gibt. Es ist ein Buch, das Fragen stellt. Und vielleicht erinnert es dich leise daran, dass Veränderung nicht dort beginnt, wo sich Systeme ändern, sondern dort, wo du dich selbst erinnerst. Dort, wo du beginnst, dich wiederzuerkennen. Wo wir uns selbst erinnern. Dort, wo wir beginnen, uns wiederzuerkennen und mit dem Herzen sprechen zu lernen.

Teil I DER BRUCH

Vergangenheit & Erwachen

Themen: Mutterschaft, Überlebensmodus, Systemversagen, Würde, Annahme.

1 – Systemkollaps & Würdeverlust

1.1 Der Riss

Ich spürte meine Beine nicht mehr, meinen Bauch nicht mehr, alles war taub. Regungslos lag ich im Bett des Krankenhauses, aufgerissen, zugenäht, unfähig mich zu bewegen. Die Betäubung war so stark, dass ich ab dem Brustkorb nichts mehr fühlte. Neben mir schlief der Vater meines Sohnes, auf seiner Brust mein Kind. In mir aber begann sich Panik auszubreiten. Ich hörte seinen Atem nicht mehr. Mein Sohn. Er bekam keine Luft und ich konnte mich nicht bewegen. Mit aller Kraft schrie ich den Vater wach, sah, wie er versuchte ihn zum Atmen zu bringen, wie er Hilfe alarmierte. Mein Sohn wurde bläulich und die Hilflosigkeit in mir wurde unerträglich. Dann kamen sie angerannt, die Pfleger:innen, nahmen ihn, hielten ihn kopfüber, bis dieser erlösende, durch Mark und Bein ziehende Atemzug kam. Doch ich bekam ihn nicht mehr zurück in meine Arme. Sie nahmen ihn mit, weg von mir und ich lag da, noch immer unfähig mich zu bewegen, voller Schock und Panik, allein. Alleingelassen mit der Angst, alleingelassen, nachdem ich gerade erst meinen ersten Sohn geboren hatte, alleingelassen mit einem Gefühl der absoluten Hilflosigkeit. Ich weiß nicht mehr, ob ich

weinte oder ob ich vor Ungläubigkeit einfach nur dalag. Irgendwann kam jemand und sagte, sie behalten ihn über Nacht am Beatmungsgerät, ich solle versuchen zu schlafen. Eine andere Schwester brachte mir ein Abpumpgerät. Nicht mein Kind, ein Gerät, das ich an meine Brust legen sollte. Doch mein Kind wollte ich an meine Brust legen, die schon schmerzte, während ich mich kaum bewegen konnte. Die Betäubung ließ nur langsam nach, mein damaliger Partner half mir, mich überhaupt zu rühren. Ich war nicht mehr bei mir. Es war, als würde ein Teil von mir sich verabschieden: mein Körper, mein Herz, mein Verstand. Ich fühlte, wie mein Körper mechanisch versuchte zu funktionieren, wie er tat, was er „sollte“. Mein Verstand suchte verzweifelt nach einer Erklärung für das, was geschah. Und mein Herz zerbrach. Es riss in hunderte Stücke und ich wusste nicht mehr, wohin mit mir. Ein anderer Teil zog sich zurück, in eine Höhle, von oben oder von unten, ich weiß es nicht. War es der Teil in mir, der an das Gute glaubte? Oder der Teil, der das Leben in Leichtigkeit genießen konnte?

Dieser Teil wich in eine Höhle, tief in meinem Inneren. Kein Licht, nur Fels, Atem, Stille. Vor dem Eingang stand ein stummer Wachhund, unerbittlich, damit niemand diese Leichtigkeit je wieder verletzen kann. Und doch wich nicht der Hund, sondern ich: Es war die Leichtigkeit, die sich verbarg. Und mein Herz – das in diesem Moment zerbrach.

Ich liebe es, draußen zu sein. Stundenlang verschwand ich im hohen Gras und baute mir meine eigenen Welten. Aus

Halmen wurden Häuser, aus Grasbahnen Zimmer und aus dem Himmel ganze Wohnungen. Ich rollte mich hinein, bis der erste Raum sichtbar wurde. Dann entstand das nächste Zimmer und noch eines, bis ein Zuhause aus Duft und Licht in mir Form annahm. Zeit bedeutete dort nichts. Ich war ganz im Moment.

Ich atmete den süßen Geruch der Blumen ein und sog ihre Farben in mich auf, als wären es leuchtende Geheimnisse. Ich pflückte kleine Sträuße, hielt sie wie Schätze in den Händen und brachte sie meiner Mutter nach Hause – stolz, als hätte ich all das Schöne der Welt eingesammelt. Mit meinen Freundinnen schrieb ich geheime Botschaften, löste erfundene Fälle, suchte Namen aus, gründete Clubs und erfand Geschichten, die mir wie eigene Welten vorkamen. Mein Vater schnitzte mir einen Zauberstab: glatt, warm und mit ganz viel Magie. Ich schwor mir, dass Magie existierte, denn ich spürte sie: im Kitzeln des Grases an meinen Beinen, im Lachen, das mir bis in den Bauch sprang und in der Sonne, die meine Haut wie eine Hand berührte. Ich sog diese Welt mit allen Sinnen auf, voller Abenteuerlust, voller Vertrauen und voller Liebe zu allem, was mich umgab. Ich war dieses Mädchen, das alles für möglich hielt. Sobald ich die Wiese verließ und die Schultür hinter mir zufiel, wurde es still in mir. Die Magie riss ab wie ein Faden. Ich trug meine „schicken“ Schulsachen, der Kragen kratzte, die guten Schuhe drückten. Der Flur roch nach Putzmittel und Kreide, irgendwo klapperte eine Tür. „Heft raus, wir schreiben ein Diktat“, sagte die Lehrerin, ohne mich

anzusehen. Die Kreide quietschte. Ich setzte mich gerade hin, so wie man es von mir erwartete.

In meinem Bauch zog sich etwas zusammen, erst ein Knoten, dann ein Knoten im Knoten. Ich sah die Linien im Heft, den breiten Rand, die zwei Lochungen, als wäre mein Blatt schon eine Akte. „Sei nicht so naiv“, hörte ich von irgendwoher in mir. „Träum weiter.“ Ich wollte nicht schreiben, ich wollte, dass jemand sieht, was in mir los ist. Aber ich wusste: Wenn ich es nicht mache, gibt es Ärger. Also schrieb ich.

Das erste Wort war leicht, das zweite stolperte. Beim dritten blieb ich hängen: e oder ä? ss oder ß? Ich hörte die Stimme vorne, gleichmäßig, als würde sie Schienen verlegen und meine Hand fuhr den Takt nach. Mein Bauch schnürte enger. Ich merkte, wie mein Stift ein bisschen zitterte. „Richtig“, dachte ich, „bloß richtig.“

Richtigsein fühlte sich an, als müsste ich durch einen schmalen Tunnel kriechen, in dem ich kaum Luft bekam. „Abgeben“, sagte sie und ich trug das Heft nach vorn. Ihre Lippen bewegten sich nicht viel, aber der Rotstift tat es. Er kratzte über mein Blatt, machte Haken, Kreise, Striche, als würde er eine Landkarte über mich legen: Hier falsch. Hier auch. Hier wieder. Ich stand da, während in meinem Bauch der Knoten hart wurde wie ein Stein.

„Setz dich“, sagte sie. Später legte sie mir das Heft auf den Tisch. Oben rechts eine große rote 6, eingekreist wie ein Warnschild. Sie beugte sich zu mir, der Duft von Kreide und Kaffee. „Du kannst nicht schreiben. Du kannst kein Deutsch. Du bist eine Legasthenikerin.“ Ihre Stimme war

nicht laut. Sie war scharf. Die Worte schnitten durch etwas Zartes in mir, als hätten sie einen Faden gefunden und daran gezogen.

Ich nickte, obwohl ich nicht zustimmen wollte. Ich spürte die Blicke neben mir, das Rascheln, das Nicht-Hinschauen. Ich spürte, wie mein Körper wieder warnte – Bauch, Kehle, Schultern und wie ich gleichzeitig lernte, ihn zu überhören. Ich schrieb in der nächsten Stunde noch sauberer ab, enger, kleiner, als könnte ich mich zwischen die Linien unsichtbar falten. Am Ende stand wieder Rot auf Weiß. Und der Satz der Lehrerin hing weiter in mir, an jedem Wort, das ich später schrieb. Wie ein Stempel, der nicht mehr abgeht. Die Magie brach ab wie ein Faden. „Sei nicht so naiv“, hörte ich. „Träum weiter.“ Meine Worte galten als falsch, wenn sie nicht der Form entsprachen, mein Tonfall als unangemessen, wenn er zu weich oder zu bestimmt war. Jeder Rotstiftstrich fühlte sich an wie ein Schnitt durch etwas Zartes in mir. Ich spürte Dinge, bevor sie ausgesprochen wurden: einen unruhigen Blick, ein gemeinsames Schweigen, das schwerer wog als jede Ansage. Dann zog sich mein Bauch zusammen, als würde ein Knoten enger werden. Mein Körper warnte mich zuverlässig. Und ich lernte, ihn zu überhören.

In einem Klassenzimmer schrieb ich Seite um Seite ab. Die Kreide quietschte über die Tafel und die Worte fielen in gleichmäßigen, stumpfen Reihen. Die Luft schmeckte nach Staub, die Stimme des Lehrers war eine Schiene, auf der alle Sätze gleichförmig davonzogen. Mein Körper wollte die Hefte zuklappen, meine Hände etwas Eigenes formen und

mein Herz rief: „Das hier ist ein Theater, niemand ist wirklich hier.“ Ich schwieg. Ich übte das Schweigen, bis es sich wie eine zweite Haut anfühlte. Ich übte, die Brave zu sein, die Anständige, diejenige, die in den Augen des Erwachsenen vor mir als „korrekt“ galt. Fehler wurden für mich zu einem Minenfeld: Ein falscher Strich, ein verrutschtes Wort, ein fehlendes Komma und eine Welle aus Rotstift, Seufzen und Blicken detonierte.

Ich lernte, Fehler zu fürchten, noch bevor ich etwas schrieb. Ich hielt den Atem an, wenn ein Diktat begann und zog die Schultern hoch, als könnte ich mich kleiner machen, um unsichtbar zu werden. Richtigsein wurde zur Währung, Falschsein zur Schuld. Es ging nicht nur um die Rechtschreibung, sondern auch um die Linienabstände, die Ränder, die Sauberkeit der Hefte und die Richtung meiner Buchstaben. „Ordentlich“, „schön“, „sauber“ und wenn nicht, dann stand es rot wie eine kleine Wunde am Rand. Ich kannte das Geräusch des Rotstifts, das Kratzen auf der Oberfläche meines Papiers – es war, als schnitte jemand Kerben in mich. Manchmal wurde mein Fehler laut korrigiert und als Beispiel für die Klasse verwendet, manchmal nur leise markiert. Dieser Stempel glühte den ganzen Tag in mir nach. Ich verstand: Ein Fehler war keine Spur des Lernens, sondern ein Beweis gegen mich. Also begann ich, Fehler zu antizipieren. Ich schrieb langsamer und enger und hielt mich genauer an die Schablone, bis meine eigene Hand aus meinen Sätzen verschwunden war. Ich wurde gut darin, nichts falsch zu machen und verlor

dabei das, was richtig für mich gewesen wäre. Neugier, Spiel und den Mut, eine Linie anders zu ziehen.

In einem anderen Raum lernte ich etwas Härteres: dass mein Körper betrachtet werden konnte, als gehöre er nicht mir. Eine Bemerkung, halb Lächeln, halb Klinge. Noch eine. Dann die dritte. Ich war ein Kind. Meine Eltern stellten sich vor mich. Und trotzdem bekam ich die Rechnung präsentiert: schlechtere Noten, ein leiser Tadel in Zahlen, die so taten, als seien sie neutral und doch eine Strafe waren. So verstand ich: Grenzen kosten. Schutz wird gegen dich gewendet. Wer widerspricht, verliert. Ich war nie unempfindlich. Ich war wach.

Ich hörte weiterhin Sätze, die mehr sagten, als ihre Wörter aussagten. „So macht man das hier.“ „Das ist richtig.“ „Das ist falsch.“

Ich spürte, wie mein Körper die Schulflure erkannte: lange, helle Gänge, das Surren von Neonröhren und Türen, die nicht öffneten, sondern kontrollierten. Ich lernte, mich zurechtzulegen, wie man es tut, wenn ein Stuhl nicht passt: ein Stück zu tief, ein bisschen schräg, wie ein Dorn im Auge des scheinbar perfekten Bildes der passenden Stuhlreihe. Ich gewöhnte mir an, mich klein zu machen, so wie ich mir draußen angewöhnt hatte, im Gras groß zu träumen.

Und doch blieb das andere in mir lebendig. Die Wiese, die Räume aus Halmen, das leise Rascheln, wenn ich mich hineinrollte und plötzlich wusste ich: Hier darf ich sein. Ich trug diese Orte wie Taschen in mir, in die ich greifen konnte, wenn ich etwas Echtes brauchte. Manchmal

reichten ein Geruch, feuchte Erde, frisch geschnittenes Holz und ich war wieder dort. Ein Strauß kleiner Gänseblümchen in meiner Faust, die Füße grün vom Laufen, ein weicher Hügel als Kopfkissen. Ich hatte Beweise für meinen Weg gesammelt, die nicht diskutiert werden mussten, weil sie fühlbar waren.

Die Schule lehrte mich andere Dinge. Sie brachte mir bei, wie ich still wurde, ohne zu schlafen. Wie ich zu funktionieren hatte, ohne verbunden zu sein. Wie ich anwesend wirkte, während ich lernte, innerlich zu verschwinden.

Während ich lernte, merkte ich, wie ein Teil von mir den Eingang zu meinem Inneren bewachte. Ein Wachhund, aufrecht, aufmerksam, die Ohren gespitzt. Hinter ihm befand sich eine Höhle, in der das Leichte, Naive und Helle wie eine Flamme im Wind zitterte. Der Hund ließ nicht jeden hinein. Manchmal ließ er auch mich nicht hinein, wenn der Tag zu rau war. Dann blieb ich vor der Höhle sitzen und wartete, bis sich mein Atem beruhigt hatte. Ich sah, wie schnell aus einer Frage ein Fehler wurde, aus einem Nein eine Frechheit und aus einem Schutz ein Makel. Ich spürte, wie meine Intuition gegen Regeln stieß, die sich nicht erklären ließen, außer mit: „So gehört sich das.“ Dort lernte mein Körper, wie Erwachsene Sicherheit versprechen, während sie eigentlich von Macht sprachen. Ich spürte, wie sich mein Körper anspannte, um mich zu schützen: Schultern hoch, Bauch fest, Kiefer geschlossen. Ein System, das vorgibt zu halten, wenn es in Wahrheit festhält.

Und doch: Ich verlor mich nicht vollständig. Ich trug Blumen nach Hause, selbst wenn es nur zwei Blüten am Wegesrand waren. Ich schrieb kleine Zettel an mich selbst und hinterließ unsichtbare Botschaften an den Rändern meiner Hefte. Bleib. Atme. Erinnere dich.

In Gedanken drückte ich den geschnitzten Stab meiner Kindheit in meiner Hand, als wäre er noch da. Heute nenne ich es nicht Mut. Ich nenne es Überleben mit Erinnerung. So wuchs ich auf: mit einem Körper, der früher warnte als jedes Wort, mit einer Stimme, die sich ihren Weg suchte, auch wenn sie oft erstickte und mit einer inneren Wiese, auf die ich mich zurückzog, wenn der Lärm zu groß wurde. Ich lernte, zwischen den Zeilen zu lesen und zwischen den Zeilen zu hören. Ich lernte, dass die Wahrheit manchmal leise ist und Leises nicht weniger wahr ist.

Heute sehe ich, wie früh mein Alarm sich einschaltete. Nicht, weil ich falsch war, sondern weil mein System versuchte, mich heil durch Räume zu bringen, in denen es wenig Platz gab für das, was ich bin. Ich war ein Kind, das die Welt mit offenen Sinnen liebte und ein Kind, das früh begriff, dass Liebe allein kein Schutz ist. Ich ertrug alles: das Kitzeln des Grases und das Surren der Neonröhren, den Duft der Blumen und den Staub der Kreide, den Zauberstab in meiner Hand und den Rotstift auf meinem Papier. Und irgendwo zwischen all dem lernte ich, mich an mich zu lehnen.

Wenn ich heute zurückblicke, weiß ich: Das träumende Mädchen hat mich gerettet. Es hat mich an etwas erinnert, das kein Klassenzimmer aus mir herauskorrigieren konnte. Dass Räume nicht nur aus Wänden bestehen. Dass zuhause manchmal eine Handbreit Wiese in mir ist. Und dass meine Stimme nicht kleiner wird, nur weil jemand sie kleinredet. Meine Stimme ist die, die heimkommt, wenn ich Blumen pflücke, auch wenn es nur zwei sind. Meine Stimme ist die, die durch meinen Körper spricht, wenn sich mein Bauch zusammenzieht und sagt: Hier stimmt etwas nicht. Meine Stimme ist die, die bleibt. Auch dann, wenn ich sie eine Zeit lang nicht hören durfte.

Dieses Kapitel gehört dem Teil von mir, der dem Leben vertraut hat, bevor es bewertet wurde. Es gehört dem Mädchen, das Räume gebaut hat, indem es sich ins Gras gelegt hat. Und es gehört der Frau, die später begriff, warum das notwendig war: Weil ich in einer Welt aufgewachsen bin, in der ich mich schützen musste, ohne hart zu werden. Ich habe gelernt, weich zu bleiben und trotzdem klar. Das ist meine Magie. Und ich werde sie bewahren.

1.2 Die Illusion der Normalität

Aus der Schule nahm ich eine Grammatik des Richtigseins mit. Fehler waren wie Minen, der Rotstift wie ein Urteil und Abweichen eine stille Anklage. Ich lernte, zu funktionieren, bevor ich verstanden hatte, was mir entspricht. Jahre später, als ich ein neues Leben in mir wachsen spürte, bekam dieses Richtigsein ein anderes Gesicht: die makellosen Bilder, denen ich überall begegnete, und die Messlatte, an der ich mich unbemerkt zu messen begann.

Überall und ständig begegneten mir die Bilder der perfekten Familie: Vater. Mutter. Das gesunde Kind. Vielleicht noch ein zweites. Auf Plakaten, in Hochglanzbroschüren, in Elternratgebern, in Kinderbüchern, in der Werbung. Und in unseren Köpfen. Diese Bilder waren tief in mein Unterbewusstsein eingearbeitet. Sie wurden genährt von einem kapitalistischen und patriarchalen System, das nicht Vielfalt, sondern die Norm als Ideal feiert.

Dann kam der Moment, der meine Blase zum Platzen brachte. Ein Satz. Eine Diagnose. Und alles, was ich geglaubt hatte, in den Händen zu halten, zersprang in tausend Stücke.

Wie – mein Kind hat irgendetwas?

Wie – es ist nicht gesund?

Eine Welle aus Angst, Hilflosigkeit und Scham traf mich mit einer Wucht, für die mir die Worte fehlten. Während andere noch in Glückwünschen schwelgten und die frohe Nachricht erwarteten, hörte ich bereits das Klicken der

Monitore, roch Desinfektionsmittel und spürte das kalte Neonlicht auf meiner Haut. Ich sah nicht das Bild, das ich mir gewünscht hatte: eingekuschelt in Decken, Besuch, der bewundernd am Bett steht, die erleichterte Mutter, der glückliche Vater, Freudentränen. Ich sah Kabel. Schläuche. Blicke, die nicht wussten, was sie sagen sollten.

Die Traurigkeit setzte ein, weil mir die Welt spiegelte, dass dieses „Andere“ nicht dazugehören durfte. Es war der Beginn eines Trauerprozesses – nicht um mein Kind, sondern um das Bild, das ich mir von unserer Zukunft gemacht hatte. Von da an begann ein anderes Leben. Ein Leben, in dem ich erklären, rechtfertigen und bitten musste – für das Leben, das ich geboren hatte. Für die Liebe, die ich fühlte. Für die Werte, die mein Herz trug, die aber in keinem System vorgesehen waren. Die Trauer über den Verlust dieser Vorstellung kam schleichend: in Momenten, in denen Glückwünsche zu Mitleidsbekundungen wurden, in denen sich das schönste Erlebnis meines Lebens nur noch um Krankheit drehte, in denen ich Besuch absagte, weil ich mich nicht zeigen konnte, weil ich nicht in Worte fassen konnte, was mich innerlich bewegte, während mein kompletter Körper in Alarmbereitschaft war – eine Dauerschleife aus Umschalten, Reagieren und Funktionieren.

Ich spule zurück.

Ich schließe die Augen und streichle über meinen kugelrunden Bauch. Ein sanfter Tritt gegen meine Hand. Vorfreude. Ein kleines Wesen in mir. Ein Herz, das unter

meinem schlägt. Geborgen, gehalten, genährt. Ein Wunder. Mein Kopf ist voller Gedanken. Alles war geplant. In meiner Vorstellung und in der Realität, die mir damals zur Verfügung stand. Ich war 21 Jahre jung, hatte gerade meine Ausbildung begonnen und war beschenkt mit dem Glück eines Kindes. Die Geburt stand bevor. Ich glaubte, alles bedacht zu haben.

Ich wollte auf keinen Fall stationär im Krankenhaus bleiben, sondern nur zur Entbindung kommen und danach direkt wieder nach Hause. Ich hatte so vieles organisiert. Meine Mutter beantragte Oma-Zeit, was mit Hürden und finanziellen Einbußen verbunden war. Auch mit der Ausbildungsstätte schien alles „geregelt“: Rückkehr, Arbeitszeiten. Ich war überzeugt, vorbereitet zu sein. Doch meine Intuition meldete sich leise. Selbst dort, wo ich Unterstützung bekam, fühlte sie sich nicht aufrichtig an. Ich spürte, wie eine junge werdende Mutter angeschaut, verurteilt und bewertet wird. Es gab Augenrollen. Worte wie: „Oh je, das wird aber nicht leicht.“

Warum nicht leicht?

Was macht es so schwer?

Weil ich mich für ein Menschenleben entscheide? Weil meine Familie alles stehen und liegen lässt, damit Ausbildung und Muttersein zusammengehen, so wie es heute von vielen erwartet wird? Oder weil ich nicht der Bilderbuch-Reihenfolge folgte – erst Ausbildung, dann Karriere, dann Kind und das bitte fehlerfrei und möglichst schnell? Der Rotstift der Schule blieb, wie eine Figur, die neben meinem Leben lief und mir immer wieder zeigte,

hier machst du schon wieder Fehler. Das darfst du nicht. Und dieses Mal zeigte sich der Rotstift nicht auf einem Blatt, sondern gekleidet in den Worten der Menschen. Der Tag der Geburt rückte näher und meine Wunschvorstellung glänzte. Einen Kaiserschnitt wollte ich nicht. Absolut nicht. Es dämmerte. An Schlaf war nicht zu denken. Ich lag auf der Couch, mein Partner im Bett. Die ersten Wehen wurden stärker und näherten sich. Mir fiel die Fernbedienung aus der Hand. Ich wusste: Es geht los.

Mitten in der Nacht fuhr ich in den Kreißsaal. Neonlicht. Stimmen. Türen, die auf- und zugingen. Mit dem ersten Aufblitzen der Neonröhren über mir zerbrachen meine Pläne, meine Wunschvorstellungen, meine Illusionen. Noch am Abend nach der Entbindung bekam mein Sohn keine Luft. Ich lag da, erschöpft, genäht und unfähig, mich zu bewegen, und konnte nur zuschauen. Hilflosigkeit, roh und gnadenlos. Dann wurde er weggetragen, aus meinem Blickfeld, aus meinen Armen.

Das zweite Krankenhaus bedeutete: Intensivstation. Monitore, Kabel und fremde Hände, die ihn hielten, wo ich ihn hätte halten wollen. Ich lernte das Warten. Stunden. Tage. Nächte. Warten, ob er stabil bleibt. Warten, bis ein Bett frei wird. Eine Woche lang tat ich nichts als warten. Mein Kind war mir aus dem Bauch gerissen worden und dann aus den Händen. Er war in einer medizinischen Hochleistungsfabrik geboren worden, die mir eigentlich Sicherheit geben sollte. Eine Welt, die mir als Mutter zur

Seite stehen wollte – so hatte ich es gelernt. Ärzt:innen und Pfleger:innen hätten diesen Beruf doch gewählt, um mir und meinem Kind beizustehen, hieß es. Und doch spürte ich schon in der Nacht der Geburt, wie sich zwischen uns eine unsichtbare Mauer aus Medizin aufbaute. Eine Mauer, in der ich als Mutter nicht vorgesehen war. Vielleicht als lästiger Rucksack, der im Weg hängt. Oder als sprechender Papagei auf der Schulter, der zu viele Fragen stellt. Aber waren es wirklich zu viele Fragen? Ich war unsicher, ich wusste nicht, was los war und ich wollte einfach nur abgeholt werden. Ich wollte für meinen Sohn da sein, der neun Monate Teil meines Körpers gewesen war und es auf eine Weise noch immer war. Nur weil er aus mir herausgeschnitten worden war, hieß das nicht, dass er jetzt alles allein konnte. Ja, er brauchte medizinische Versorgung, das war mir klar. Aber diese Mauer, die ich spürte, war das alte Unausgesprochene: fehlende Empathie, fehlende Fürsorge, ein kaltes Protokoll an Stellen, an denen es Nähe gebraucht hätte.

Eine Schwester legte mir die Pumpe an die Brust und sagte: „Stellen Sie sich nicht so an“, während mir die Tränen über die Wangen liefen und mein Kind um den Atem seines Lebens rang. Ich hörte Sätze wie: „Das wird schon.“ Als wären meine Tränen Messer und nicht der Ausdruck meines Schmerzes. Als würden sie im Gegenüber etwas triggern, das keine Nähe ertrug. Ich konnte noch immer nicht laufen, die Betäubung wirkte länger als gedacht. Auch ich wurde im Krankentransport in die zweite Klinik gebracht. Mein Sohn war schon weg. Man ließ mich ihn

nicht mehr sehen, bevor er verlegt wurde. Erklärungen, Abläufe, Zuständigkeiten, alles war nur vorgeschoben, wie Schilder an einer Tür, die sich nicht öffnen ließ.

Mein Onkel, der selbst Teil des medizinischen Apparats ist, hatte mitbekommen, dass ich da war. Er kam, brachte sein Wissen mit und wollte helfen. Doch auch er hatte keine Antwort, die diesen Moment erträglicher gemacht hätte. In der zweiten Klinik bekam ich ein Bett auf der Frauenstation, mit einer anderen Mutter im Zimmer. Auch ihr Kind war mit einer Behinderung geboren worden. Sie hatte bereits größere, gesunde Kinder, war aber dennoch am Boden zerstört. Ich wollte nur eines: bei meinem Kind sein. Zwei Etagen tiefer lag die Kinderintensivstation. Eine Klingel. Eine Schleuse. Warten. Jedes Mal musste ich warten, bis die Tür aufging und ich zu ihm durfte.

„Schutzmaßnahme“ nannte man es. Für mich war es eine weitere Mauer. Ich war keine Gefahr. Ich war Teil von ihm. Hinter der Schleuse glitten Menschen in Kitteln zwischen Geräten und Bettchen entlang und sprachen über Werte, Kurven und Sättigungen. Für die Visite mussten die Eltern immer wieder hinaus. Raus. Warten. Als ginge es um Geräte, nicht um Leben. Ich war längst Teil dieser Geschichte, ob man mich duldet oder nicht. Einmal stand ich mit einem Elternpaar in der Schleuse. Sie hielten sich im Arm. Ihr Kind lag ganz hinten, es hatte eine unheilbare Form von Epilepsie und das schon seit Jahren. Sie warteten darauf, was die Ärzt:innen noch versuchen würden oder ob es keine Möglichkeiten mehr gab. Dass sie in so einem Moment in einer Schleuse stehen mussten, getrennt von

ihrem Kind, war ein weiterer Riss in mir. Ich spürte, wie massiv diese Mauern waren und meine alten Überlebenssätze flüsterten mir zu: „Ignoriere es.“ So funktioniert es hier. Es muss so funktionieren.

Nach dieser Woche im zweiten Krankenhaus wurde ich mit meinem Sohn nach Tübingen verlegt, dem dritten Krankenhaus auf unserer Reise. Ich war gerade Mutter geworden und machte mich auf eine Reise ohne festes Ende in eine fremde Stadt. Ohne Wohnort. Ohne Schlafplatz. Mein Neugeborenes lag Stunde um Stunde auf der Intensivstation und ich hatte nur einen Stuhl neben ihm. Einen Ort, um Kraft zu schöpfen, gab es nicht – ich musste ihn Woche für Woche neu suchen. Nie war klar, wie lange wir bleiben würden. Die Mütterzimmer waren voll. Das Krankenhaus ist ein Ort, an dem sich Emotionen und Energie ballen. Hier geschieht in Stunden, was in einem Leben manchmal nicht geschieht. Wut, Angst, Schock, Freude, Ungeduld, Anspannung, Hektik und Ruhe lagen dicht beieinander. Meine Wahrnehmung war mein einziger Begleiter und zugleich mein bester Lehrmeister. Ich stand vor der großen Tür mit der Aufschrift

„NEONATOLOGIE 2“ und klingelte. Ein langer, weißer Gang öffnete sich. Mein Magen zog sich zusammen, als ich das Schreien hörte. Er war noch weit weg und doch spürte ich seine Angst. Ich lief schneller. Rechts ab. Ganz hinten im letzten Zimmer war sein Platz. Während ich das schreibe, vibriert mein Körper.

Ich trat ein und sah ihn und diese Ärztin – ein Engel auf Erden. Die Ärztin lächelte und sagte: „Er hat gespürt, dass

Sie kommen. Er wurde sofort ruhiger.“ Damals ahnte ich noch nicht, wie wertvoll sie für uns werden würde. Später kam noch eine weitere Ärztin hinzu, doch es blieb bei einer Handvoll Menschen, die mit so viel Herz und Kompetenz dienten, dass sie aus der Masse herausstachen. Selten.

Kostbar. Sie prägten meinen, unseren Weg.

In diesem Moment bekam ich etwas, das ich so schmerzlich vermisst hatte: Wertschätzung. Empathie. Eine Medizinerin, die mich als Mutter achtete, genauso wie ich ihre Expertise achtete. Sie lachte meine feinen Antennen nicht aus, sondern erkannte sie an. Sie sah uns als Team. Mein Sohn spürte das ebenso. Er hat ein gutes Gespür: Wer meint es gut? Wer will nur, dass ich funktioniere? Wer legt seine Sicht auf meinen Körper? Er wurde zu meinem Lehrmeister in Sachen Feinfühligkeit.

Während der Zeit des Abpumpens, Sondierens und Wartens lernte ich, mein Kind richtig zu lagern, zu sondieren und auf jeden Atemzug zu achten, damit er nicht erstickt. Ich reagierte, sobald die ersten Zeichen kamen.

Mein System hörte und spürte sie. Die Verbindung zwischen uns war so stark, dass selbst räumliche Trennung daran nichts änderte. Ich war „jung“, so suggerierten es einige im medizinischen Umfeld. Ich wurde beurteilt und kritisch betrachtet, ob ich „alles richtig“ mache. Ich spürte die Blicke. Und doch gab es auch Menschen, die anders waren. Diesen Leuchttürmen gilt mein tiefster Dank.

„Oh, das tut mir aber leid!“

„Das ist ja schrecklich!“

„Der arme kleine Mann!“

Was genau tut dir leid? Warum „arm“? Wieso „schrecklich“?

Ich spürte die Welle aus Leid und Mitleid, die über mich hereinbrach, als hätte seine Geburt so viel Schmerz verursacht. Warum? Der Tod macht Angst. Ausgrenzung auch. Menschen brauchen einander, doch ich stand da: jung, untrainiert im Umgang mit großen Gefühlen, gefangen zwischen Trauer und Wut. Niemand war da, der mich auffing. Ich war ins Becken mit eiskaltem Wasser geworfen worden, ohne das Atmen und Schwimmen gelernt zu haben.

Mein Schwimmenlernen im kalten Becken des Systems begann. Das Leben wurde zur Schule. Ich paddelte, wild und unkontrolliert. Und während ich paddelte, begriff ich: Nicht wir waren falsch, die sogenannte Normalität war es. Sie nannte Abläufe „Schutz“ und ließ Nähe draußen.

1.3 Das Krankensystem – Ein Spiegel unserer Gesellschaft

Ich dachte lange, einzelne Menschen verletzen – bis ich sah, wie Logiken verletzen. Ein System, das rechnen kann, aber nicht regulieren, das Protokolle auswendig kann, aber Bindung vergisst. „Sicherheit“ wird zur Tür, die Eltern aussperrt. „Effizienz“ wird zur Sprache, die Gefühle löscht. Nicht Kittel sind das Problem, sondern die Grammatik dahinter: Was nicht messbar ist, gilt als Störung. In diesem Spiegel sah ich nicht nur Kliniken, ich sah unsere Kultur. Ich begriff: Nicht mein Kind war das Problem. Und auch nicht seine Behinderung. Es war das System, das mich von Beginn an in bestimmte Rollen drängte: Mitleid, Rechtfertigung und Bittstellerei.

Ein System, das Abläufe verwaltet, statt Menschen zu begleiten. Ein System, das Strukturen hochhält, aber die Zwischentöne der Menschlichkeit überhört. Je länger ich darin lebte, desto klarer wurde mir: Das, was mir geschah, war kein Einzelfall. Es war ein Spiegel. Ein Spiegel unserer Gesellschaft – ihrer Ängste, ihrer Werte und ihrer Vorstellungen von Normalität.

Die Zeit verging. Ich pendelte zwischen zuhause und Klinik, bis der Tag der ersten Operation kam. Dezember. „Routineeingriff“, sagten die Ärzt:innen, Gaumenverschluss. Ein Wort, das harmlos klang, beinahe alltäglich. Was sie mir nicht sagten: Bei meinem Sohn war nichts Routine. Seine Fehlbildung war so selten und umfassend, dass jeder Eingriff ein Hochrisiko bedeutete.

Ich weinte. Er weinte. Ich hatte Angst und doch drängte mich das medizinische Personal in die Rolle der Funktionierenden. Menschen, die andere in einer so rohen und verletzlichen Situation begleiten sollten, trugen Masken des Schutzes, als wären Traurigkeit und Angst in diesem Moment eine ansteckende Krankheit. Als würden sie sich hinter diesen Masken in Sicherheit wiegen und den Schmerz und das Leid nicht spüren. Doch wenn ich ehrlich bin: Wir nehmen diese Gefühle mit und wenn ich in den Funktionsmodus schalte, hallt es später nach. Es sind Worte, die wie ein Messer in eine gerade frisch entstandene offene Wunde dringen: „Hören Sie auf zu weinen, sonst überträgt sich das auf Ihr Kind.“ Heute weiß ich: Nicht die Angst der Mutter überträgt sich, sondern die Kälte der Menschen, die die Masken des Systems anziehen, Muster, Anweisungen oder eigenes Erlebtes immer wieder kopieren und dabei keine Rücksicht auf die Gefühle der anderen nehmen. Was heilen sollte, traumatisiert, wenn niemand an der Seite ist, der Gefühle co-reguliert, der bleibt, wenn es am schwersten ist.

Die Narkose war riskant. Seine Atemwege waren so eng, dass Spezialisten benötigt wurden. Niemand sagte mir das, doch ich spürte die Spannung hinter den beschwichtigenden Worten. Und ich musste mein Kind in fremde Hände geben, ohne zu wissen, ob ich ihn zurückbekommen würde. Die OP dauerte mehrere Stunden. Man zeigte mir, wo ich warten sollte: ein offener Raum mit einer riesigen Tür und davor Sitzbänke. Die Sitzbänke waren wie auf einer Tribüne platziert. Menschen liefen immer wieder daran vorbei, denn es war eine

Sitzecke, durch die ein Flur führte. Es war offen, ungeschützt und voller Leere. Ich saß da und wartete. Die Minuten fühlten sich wie Stunden an und mit jeder Minute, die die OP länger dauerte als gesagt, siegte die pure Angst. Jede Bewegung und jedes Öffnen der Tür nahm ich sofort wahr – in der ständigen Hoffnung, dass jetzt jemand kommt und ich endlich hinein kann. Andere Wartende, die nach mir in den OP-Bereich gekommen waren, waren schon weg. Sie kamen nach mir und wurden vor mir wiedergeholt. Und ich wartete weiter. Sechs oder sieben Stunden vergingen, ohne dass ich eine Information erhielt. Es gab keinen Halt. Ich spürte mich selbst kaum noch. Mein Körper war zwar da, doch jegliches Bedürfnis für mich selbst war verschwunden. Nur das riesige Tor vor mir blieb verschlossen. Ich lief auf und ab, setzte mich, doch selbst die Stühle waren wie Orte der Härte. Ich spürte meine eigenen Bedürfnisse nicht mehr; sie rückten in den Hintergrund, fanden hier keinen Platz. So wie der gesamte Aufenthalt.

Als sich die Tür endlich öffnete, wurde mein Gefühl zur erschütternden Realität: Es hatte Komplikationen gegeben. Seine Zunge war so stark angeschwollen, dass er beim Aufwachen keine Luft bekam. Er geriet in Panik, bis ich und sein Vater bei ihm waren. Erst unsere Nähe beruhigte sein Nervensystem. Erst dann konnte er sich stabilisieren. Der Narkosearzt war sehr überrascht, dass sich sein Zustand allein durch meine Anwesenheit und die des Papas, so schnell regulierte. Und das, obwohl ich Tränen in den Augen hatte. Mein ganzer Körper war voller Angst und Sorge um unser Kind. Die Verbindung zwischen uns,

unsere Liebe, war so stark, dass allein meine Anwesenheit ihn in einen vertrauten Modus versetzte und er so weniger Angst und Panik empfand, auch wenn die Situation für mich voller Angst und Panik war. Erst durch meine Anwesenheit konnte der Narkosearzt ihn weiter aufwecken. Seine Atemwege waren von Geburt an so eng, dass er kaum Luft bekam. Durch die angeschwollene Zunge und den verschlossenen Gaumen war die Atmung noch erschwert. Jede Panik sorgte für eine zu schnelle Atmung und dazu, dass er nicht wusste, wie er „neu“ atmen sollte. Das führte zu Atemnot. Mit mir an seiner Seite hatte er ein Gefühl von Sicherheit. Ich gab ihm Halt, obwohl ich selbst keinen hatte.

In uns Menschen steckt eine unglaubliche Eigenschaft. Zumindest durfte ich sie seit der Geburt meines Sohnes so intensiv erleben: In mir konnte alles zerbrechen, sich ein tiefer Schmerz durch mein Herz und meine Adern ziehen und dennoch konnte ich wie eine Löwin für ihn einstehen, wie ein Adler auf ihn aufpassen und wie ein sicherer Hafen für ihn fungieren. Ich wuchs über mich hinaus – körperlich, seelisch und mental. Ich war ein Fels für ihn, obwohl mein eigenes Fundament wankte in den Momenten, in denen ich selbst voller Panik und Angst war. Diese Kraft, diese Eigenschaft wurde zu meiner neuen Superheldenkraft. Sie hat mich jahrelang getragen und ist bis heute da. Heute weiß ich, dass es keine Schwäche ist, sondern eine meiner stärksten Eigenschaften: Krisensituationen zu managen und dabei Mitgefühl zu wahren. Ähnlich wie Mediziner in Notsituationen oder Krisenkräfte in absoluten Ausnahmesituationen, die absolut funktionsfähig, klar und

fokussiert bleiben, andere regulieren und Räume halten können, wenn alles um sie herum, wie nach einer riesigen Katastrophe explodiert und dennoch Menschlichkeit bewahren. Genau das ist eine meiner neuen Stärken geworden, die bis heute da ist. Und das, obwohl in einem selbst auch ein Erdbeben tobt. Denn menschlicher Schmerz und menschliches Leiden erzeugen immer eine Resonanz in mir, insbesondere dann, wenn mein eigenes Kind oder ein geliebter Mensch betroffen ist. So wurde ich zur eigenen Krisenmanagerin mit einem innenwohnenden Herzensfeuer.

Der Narkosearzt erkannte dies und gab die Anweisung, dass ich an seiner Seite bleiben sollte. Doch diese wurde nicht befolgt, da starre Systemanweisungen mehr Gewicht bekamen. Die Konsequenz kam wie ein Schlag in den Magen. Als ich mit ihm auf die Station lief, hieß es: „Sie müssen draußen warten.“ Mein Körper reagierte wie eine Löwin. „Nein, ich bleibe. Es wurde ausdrücklich gesagt.“ Doch die Menschen funktionierten wie Marionetten in diesem System und kannten nur Abläufe und Vorschriften. Keine Intuition, kein Spüren. Ich wurde weggeschoben. Ich zitterte, ich tobte innerlich, aber sie schoben mich hinaus. In das „Elternzimmer“, einen abgelegenen Raum – nett gemeint, aber abseits, damit ich nicht störe. Ich sollte nicht im Weg stehen und die Abläufe nicht behindern. Gefühle? Umwege? Nein, danke.

Dann ertönten die Alarme. Mein Blut begann noch schneller durch meine Adern zu fließen. Mein Herz schlug schneller. Die Minuten dehnten sich zu Stunden. Ich sah immer mehr Mediziner und Pflegekräfte in den Fluren

rennen. Ich schaute aus dem Fenster und sah das Zimmer, in das mein Sohn gebracht wurde. Zehn Menschen standen um das kleine Bett meines Sohnes. Ich stand im Elternzimmer, blickte durch das Glas und sah zu. Ich hörte Alarme und in mir tobte ein brodelnder Vulkan. Meine Intuition wollte losrennen – entgegen allen Vorschriften. Ich wollte zu ihm, weil ich so sehr spürte, wie sehr er mich brauchte. Ich spürte seine Angst und Panik. Ich fühlte mich unendlich machtlos und gleichzeitig stieg eine brodelnde Wut in mir auf. Sie pulsierte von Minute zu Minute mehr. Mehrere Male lief ich zwischen der Tür des Elternzimmers und dem Fenster, das den Blick in das Zimmer freigab, hin und her. Es war wie ein Käfig. Ein Käfig für die Entstehung meiner unendlichen Löwinnen-Wut. Der Moment kam und ich wurde „freigelassen“. Die Worte drangen in meine Ohren und mein Vulkan brach aus, aber anders als erwartet. Ich war so klar und doch so voller Wut. Die Pflegekraft, die mich weggeschoben hatte, erfuhr meine Grenze. Ich sprach ein Verbot für die gesamte Station aus: Sie durften mein Kind nicht mehr anrühren. Ihr Blick verriet mir, dass ihnen bewusst war, dass Scheinregeln vorgeschoben worden waren und dass sie die größte Konsequenz kassiert hatten, die sie bekommen konnten.

In diesem Moment wurde die Frau geboren, die dem Bild der „Götter und Göttinnen in Weiß“ nicht mehr unreflektiert traute. Ich wurde zum größten Schutzschild meines Sohnes. Es passierte, was der Narkosearzt geahnt hatte und weshalb er die Anweisung gab, dass die Eltern an der Seite des Kindes bleiben sollten: Mein Sohn hatte zwei

Atemstillstände. Sie mussten ihn zurückholen und ins künstliche Koma setzen. Ich lief auf meinen Sohn zu. Ich hatte ihn mit einem Lächeln vom Aufwachraum auf die Station begleitet. Trotz seiner Zunge und der eingeschränkten Atmung hatte er mit mir gelacht. Und nun lag er da.

Regungslos. An Schläuchen. Ein Körper, den ich kaum wiedererkannte. Als ich meinen Sohn sah, drehte sich mir der Magen um. Mir wurde schlecht und mein Körper schaltete sofort in einen Schutzmodus. Ich glaube, genau das ist es: Ich schob meine körperlichen Bedürfnisse weit weg, in einen Raum, der mir hier nicht dienlich erschien. Denn das würde bedeuten, dass ich zusammenbreche und dafür war hier kein Raum, kein Platz. Es war nicht gern gesehen. Und so schloss ich jegliches Gefühl für mich selbst aus. Sein Gesicht war gezeichnet von den Versuchen, einen Schlauch in seine Luftröhre zu bekommen. Erschöpft vom Kampf um sein Leben.

In den nächsten Wochen schlief ich auf einem Klappbett, das ich mir abends aus der Abstellkammer holen musste. Mit anderen Müttern, deren Kinder ebenfalls auf der Intensivstation lagen, suchte ich mir jeden Abend einen Schlafplatz im Glaskasten, der als Spielzimmer der Station diente. Ich spürte, wie jede von uns damit rang: Tagsüber hielten wir den Schmerz und die Pflege aus, abends versuchte ich, Ruhe und Erholung auf einem Präsentierteller der Station zu finden. Eigene Bedürfnisse nach Rückzug, Krafttanken oder gar Schwäche waren nicht möglich. Denn das hätte bedeutet, dass die Welle – dieser

innewohnende Vulkan aus Wut, Trauer und Hass – nicht mehr zu stoppen gewesen wäre.

An all die Mütter, die das erlebten und noch immer erleben: Ich weiß, wir dürfen uns zusammentun. Schließt euch in diesen Momenten zusammen, in denen ihr eure eigenen Bedürfnisse in den tiefsten Keller eures Seins verbannt.

Ich war wütend. Wütend, weil ich wusste, dass er sich aufgeregt hatte, als ich nicht da war. Sein kleiner, hilfloser Körper war gerade frisch geboren und noch so instinktiv mit mir verbunden und dieses kleine Wesen hatte pure Panik und ging in Alarmbereitschaft. Seine Zunge schwoll weiter an und blockierte die Atemwege, bis nichts mehr ging. Es waren nicht allein seine Fehlbildungen, die diese Krise auslösten, sondern Schritte, die von Menschen gewählt wurden, die in einem System mehr auf Vorschriften pochten als auf Menschlichkeit. Ein System, das von der Abwesenheit unseres Inneren geprägt ist. Und an alle, die jetzt sagen: Aber, aber – genau an euch ist es gerichtet. Hinterfragt jedes „Aber“ – jeder Widerstand ist auch hier ein Zeichen dafür, dass ihr vielleicht so gehandelt habt, weil ein von Menschen hinter Tischen beschlossenes System die eigene Intuition immer wieder übergeht.

Ein System, das Eltern aus dem Raum schiebt, weil Abläufe wichtiger sind als Bindung. Das mich zu einem nervigen und unerwünschten Anhängsel macht, das keine grünen Zahlen liefert, sondern den Ablauf in seiner Schnelligkeit

unterbricht. Ein System, das auf „Sicherheit“ pocht, aber den größten Unsicherheitsfaktor selbst erschafft. In mir wurde etwas geboren. Eine Löwin, die nie wieder bereit ist, ihre Instinkte zu unterdrücken. Ein Motor, der bis heute läuft. Denn ich weiß, dass das Krankensystem die Nuancen übersieht, die den Unterschied zwischen Trauma und Verarbeitung ausmachen. Es könnte uns im Schmerz tragen und wird doch selbst zum größten Trauma-Verursacher einer Nation.

Und genau darin liegt der springende Punkt: Es handelt sich nicht nur um ein medizinisches Problem. Es ist ein Spiegel unserer emotionalen Unreife. Es ist ein Spiegel für das Fehlen psychologischer Begleitung in absehbar hochtraumatisierenden Situationen. Es ist die Unfähigkeit, Angst und Ohnmacht gemeinsam zu tragen. Was mir widerfahren ist, passiert jeden Tag in Operationssälen, auf Intensivstationen und in Wartezimmern. Ein System, das Gefühle wegdrückt, produziert Traumata. Und trotzdem suche ich genau dort das Getragen-Werden. Ich gehe ins Krankenhaus, in Praxen und in Notaufnahmen, nicht nur bei gebrochenen Knochen oder offenen Wunden. Ich suche Zuneigung, Sicherheit. Ich suche ein Gesehenwerden, das mir im Alltag fehlt. Ich hoffe, dass das System Lebenswunden heilt. Ich habe die Erwartung, dass Menschen, die in solchen Berufen arbeiten, doch halten können. Ich gebe Menschen mein offenes Herz und mein volles Vertrauen. Doch das aufgebaute System ist längst selbst verwundet, weil die darin wohnenden und arbeitenden Menschen eingesperrt sind in Vorschriften und

Abläufe, die von anderen Menschen an runden Tischen verwaltet werden. Da werden Werte parodiert und bei den Handlungen wird es schwierig.

Das System ist überfordert von Anforderungen, überlastet von Erwartungen und erstickt unter Bürokratie.

So prallen zwei Bedürfnisse aufeinander: Menschen wie ich, die Halt suchen und ein System, das keinen mehr geben kann. Ein System, das kollabiert, weil wir von ihm etwas fordern, das wir uns gegenseitig nicht mehr geben: Nähe, Menschlichkeit und Resonanz. Ich saß in überlaufenen Notfallambulanzen, gefüllt mit Patienten, die keine akuten Notfälle sind und ich spürte ihre unfassbare Angst und Unsicherheit. In Praxen gibt es Wartezeiten von bis zu einem Jahr. Die Zahl der Depressionen, vor allem bei Kindern, steigt und es gibt keine freien Therapieplätze. Ich erlebe eine Gesellschaft, die krank ist und immer kräcker wird. Eine Regierung, die das sieht, aber niemand, der echte Entscheidungen trifft.

Es ist die kollektive Angst. Die wachsende Unfähigkeit, sich selbst zu steuern und zu regulieren. Die Fähigkeit, abzuwägen, Handlungskompetenz zu entwickeln und sich selbst mit all dem Schmerz in uns zu lieben. Vielleicht haben wir das nie wirklich gelernt. Vielleicht geht sie uns verloren. In einer Welt voller KI-Antworten und „Dr. Google“ wird Wissen stapelbar, doch oft auf Kosten von Intuition und dem einfachen, aber so wichtigen Miteinander von Mensch zu Mensch. Das tägliche Konsumieren von Nachrichten, Inputs und irgendwelchen Meldungen spannt das Nervensystem wie Drahtseile. Bewegungsmangel und einseitige Ernährung rauben dem

Gehirn Ressourcen. Ohne diese Ressourcen lebe ich häufiger im Autopiloten. Ich funktioniere, statt zu gestalten. Ich lasse mich steuern von dem, was mein Gehirn aus der Vergangenheit gespeichert hat. Im Buch „Das indoktrinierte Gehirn“ beschreibt der Autor Dr. med. Michael Nehls, warum wir immer weniger handlungsfähig sind und stattdessen in impulsives, unreflektiertes Verhalten abgleiten.

Hinzu kommen die alten Bilder und Muster, mit denen unser Sozialsystem bis heute kämpft. Muster, die uns eher krank als gesund machen. Ein System, das Menschen im Grunde erst dann wirklich wahrnimmt, wenn sie als „behandlungswürdig“ oder „hilfsbedürftig“ gelten, kann uns auf Dauer nicht tragen.

So entsteht ein Kreislauf: Weil das System mich im Kern nicht trägt, suche ich noch mehr Halt dort. Ich flute die Strukturen mit unerfüllten Bedürfnissen und nehme damit unbewusst Ressourcen weg, die eigentlich für die Schwächsten benötigt werden. Ein Kreislauf, der uns alle krank macht, weil er von Angst angetrieben wird.

Ganz ehrlich? Davon habe ich die Nase voll! Ich sehe, wie wir uns selbst und andere gleich mit zerstören. Mit kollektivem Applaus. Indem wir betrunkene Teenager feiern. Indem wir uns aus Erschöpfung vollstopfen. Indem wir Kinder in Gewaltspielen versinken lassen und sagen: „Verbieten macht es nur schlimmer.“ Indem wir jene belächeln, die bewusst und verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit umgehen. Ich erlebe, wie so getan wird, als gäbe es nur den einen Weg.

Verantwortung wird verweigert, Versorgung zugleich verlangt. Man will behandelt werden, aber nichts dafür tun. Schon gar nicht will man selbst einmal pflegebedürftig werden. Und so behandeln wir unseren Körper wie ein austauschbares Objekt, das sich mit einer Operation einfach „reparieren“ lässt – auf Kosten des Systems. Diese Worte werden nicht allen gefallen. Sie werden Widerstand auslösen – leise oder laut. Und diejenigen, die jetzt innerlich sagen wollen: „Ja, aber ...“ fragt euch:

Warum will ich mich rechtfertigen?
Welcher Punkt in mir wird getroffen, der so sehr wehtut?

1.4 Ein System gefangen in seinem Kopf

Hier erzähle ich meine Geschichte. Je länger ich meinen Weg ging, desto deutlicher wurde mir: Sie ist kein Einzelfall. In Gesprächen mit Eltern, Pflegenden, Therapeut:innen und großen Dachverbänden hörte ich immer wieder dieselben Geschichten: Eltern, die kämpfen müssen, statt Unterstützung zu bekommen. Kinder, deren Leben an Strukturen scheitert, die sie eigentlich schützen sollten. Die Namen und Diagnosen wechselten, doch die Muster blieben gleich. Ich erkannte: Wir reden nicht über Schicksal. Ich blicke in ein Abbild. Ein Abbild unserer Zeit, unserer Ängste, unserer Bilder von Normalität und eines Systems, das diese

Bilder verwaltet. Ich sehe ein System, das rechnet, plant und kontrolliert, dabei aber den Puls verliert. Eine Maschine ohne Herzschlag. Leitlinien, die Wirtschaftlichkeit schützen, während das Menschliche aus den Zwischenräumen tropft. Regeln, die wie Schilder in Fluren stehen, aber keine Begleitung ersetzen. Ich erlebe Formulare, die korrekt sind und Räume, in denen trotzdem niemand sitzt. Ich spüre, wie aus Schutz Protokoll wird und aus Protokoll Kälte.

Ich lebe in einem Land, das sich Sozialstaat nennt. Und ja, das ist er auch im rechtlichen Sinn. Artikel 20 des Grundgesetzes verankert den Sozialstaat als tragendes Prinzip. § 70 SGB V verpflichtet alle Akteure im Gesundheitswesen zu einer bedarfsgerechten und patientenorientierten Versorgung, die dem allgemein anerkannten Stand der medizinischen Erkenntnisse entspricht, sowohl in fachlicher gebotener Qualität als auch wirtschaftlich.

Das heißt: Wirtschaftlichkeit ist kein Ziel an sich, sondern steht im Dienst der Humanität und Qualität. Die Reihenfolge ist keine zufällige. Sie beschreibt eine innere Haltung: Erst der Mensch, dann die Maßnahme, dann die Kosten. Doch in der Realität scheint diese Ordnung oft umgekehrt.

Auf Papieren stehen große Worte: Fortschritt. Qualitätssicherung. Modernisierung. In Präsentationen glänzen Abkürzungen. Hoffnung kleidet sich in Technik: KI, Hightech, digitale Lösungen. Ich habe nichts gegen Werkzeuge, aber eine digitale Maschine bleibt eine Maschine. Wenn das Herz fehlt, verstärkt Technik nur den Mangel. Veränderung beginnt nicht am Schreibtisch. Sie beginnt dort, wo jemand

den Mut hat hinzuschauen und zu fühlen, was Zahlen nicht erfassen können.

Ich sehe Gesetze, die den Schutz der Familie, die Würde des Menschen und das Recht auf Fürsorge in sich tragen. Doch ein Blick in die Realität, in die Worte mancher Entscheidungsträger, zeigt mir: Ein Gesetz kann existieren, ohne gelebt zu werden. Es kann gelten, ohne verkörpert zu sein. Zwischen Papier und Praxis liegt ein tiefer Riss. Und genau dort, wo dieser Riss sichtbar wird, beginnt Verantwortung.

Sie beginnt dort, wo jemand aushält, hinzuschauen. Wo Fehler nicht bestraft, sondern verstanden werden. Wo Verantwortung nicht als Risiko, sondern als Haltung begriffen wird.

Ich höre Sätze, die wie Nebel über allem liegen: „Es ist kompliziert.“

„Das ist nicht so einfach.“

„Wenn wir das machen, wollen es alle.“

„Wo soll das hinführen?“ Ich kenne diesen Nebel. Er entsteht, wenn Antworten fehlen oder der Mut, sie auszusprechen. Ich weiß, wie schwer es ist, das Offensichtliche auszusprechen: „Ja, wir haben Fehler gemacht. Ja, wir haben Angst. Wir brauchen Hilfe.“ In meinen Ohren klingt das nicht nach Schwäche. Für mich ist es der Anfang von Menschlichkeit. Solange wir diese Sätze nicht riskieren, bleibt Fürsorge beschämmt – in der Pflege, bei Behinderung, in Beziehungen. Weil Fürsorge uns nackt macht. Verletzlich. Angreifbar. In einem Klima, das rechnen will, statt fühlen.

Ich habe Mauern gesehen. Glas, Metall, Protokoll. Zwischen Regierung und Gesellschaft. Zwischen Kontrolle und Verbindung. Zwischen Maschine und Herz. Diese Mauern fallen nicht, indem ich lauter schreie. Sie fallen, wenn ich fühle und führe. Wenn ich in einem Raum bleibe, in dem Tränen fließen dürfen, ohne dass mir jemand die Tür zeigt. Wenn ich die Hand nicht loslasse, auch wenn der Plan sagt: „Bitte draußen warten.“

Ich sehe klarer: Nicht das Kind, nicht die Familie und auch nicht die Behinderung sind das Problem. Es sind die von uns geschaffenen Strukturen. Strukturen, die wir täglich mittragen, wenn wir unser Herz aus Entscheidungen heraushalten. Ich habe gelernt: Wandel beginnt nicht mit Hightech und auch nicht mit neuen Formularen. Wandel beginnt mit einem Satz, der in meinem Körper ankommt: „Ich bin da.“ Dann folgen die nächsten Sätze: „Ich höre zu.“ „Ich übernehme Verantwortung.“ „Ich halte aus.“

Ich weiß, wie leicht der Blick zur Anklage wird. Ich war dort. Wut ist ein gutes Feuer, um Licht zu machen, aber ein schlechtes, um Menschen zu verbrennen. Ich entscheide mich, sie zu wärmen. Ich bleibe unbequem, klar und offen. Ich stelle Fragen, die Türen öffnen. Wem dient diese Regel? Der Zahl oder dem Nervensystem eines Kindes? Was braucht der Mensch vor mir, damit er nicht funktioniert, sondern atmet? Wo kann ich heute ein Stück Herz ins System tragen, ohne es in Flammen zu setzen?

Ich beginne bei mir selbst. Ich bleibe. Ich benenne. Ich lerne, Grenzen so zu ziehen, dass sie schützen, nicht schneiden. Ich halte das Zittern im Raum aus. Ich suche die Zwischentöne: den Blick, der länger verweilt, die Stimme,

die leiser spricht, die Hand, die nicht wegzieht. Das sind kleine Gesten und doch verändern sie die Temperatur eines Miteinanders. Ich habe es gesehen: Ein Atemzug kann sich beruhigen, weil jemand nicht geht. Das Fundament liegt nicht in Paragrafen, sondern in der Haltung. Haltung baut Räume. Räume prägen Entscheidungen. Diese formen unser Miteinander. Ich stelle mir ein System vor, das nicht nur Fälle zählt, sondern auch Bindungen. Ein System, das nicht nur taktet, sondern Zeit schenkt. Ein System, das Expertise liebt und Empathie nicht als Störgeräusch behandelt. Ein System, das Fehler als Information begreift und Traurigkeit als Signal, das Nähe fordert. Ein System, das mutig genug ist, zu sagen: „Wir wissen es nicht, aber wir bleiben, bis es besser wird.“

Ich erzähle meine Geschichte und sehe inzwischen die vielen Menschen, in deren Leben sich meine Geschichte widerspiegelt. Ich weiß, dass ich die Maschine nicht allein reparieren kann. Aber ich kann jeden Tag einen Herzschlag setzen. Ich kann nicht immer Türen öffnen, doch ich kann davorstehen und nicht wegsehen. Ich kann fordern, ohne zu verachten und lieben, ohne zu romantisieren. Ich kann die Verantwortung, die mir gehört, annehmen und die Verantwortung, die anderen gehört, deutlich benennen.

Und wenn die Tür der Klinik hinter mir zufiel, hörte die Versorgung nicht auf. Zuhause begann die unsichtbare Station: Nachtwachen ohne Übergabe, Entscheidungen ohne Team, Alarmbereitschaft ohne Monitor. Ich legte mein Ohr an den Atem meines Kindes und hörte, was kein Gerät übersetzte: das feine Kippen, das stockende Ziehen,

die winzige Pause, in der Nähe zur Medizin entsteht. Es gab keinen Dienstplan und keinen Applaus, aber ich lernte, dass ein Körper es weiß. Ich lernte, dass Co-Regulation eine Behandlungsform ist und Bindung die Versorgungsqualität bestimmt. Dass Würde nicht additiv ist, sondern die erste Maßnahme. In diesem Haus war ich gleichzeitig Pflegende, Mutter, Case-Managerin und Mensch.

So beginnt der Wandel, den ich meine: Er kommt nicht mit einem Erlass. Er kommt als Rhythmus. Als wiederkehrender Akt der Menschlichkeit in einer Umgebung, die sie verlernt hat. Als Entscheidung, jeden Tag ein wenig mehr Herz ins System zu tragen. Bis das, was heute wie eine Ausnahme wirkt, zur neuen Normalität wird. Bis die Maschine wieder einen Puls hat und wir nicht länger kämpfen müssen, um gesehen zu werden.

2 – Pflege, Behinderung & Mutterschaft

2.1 Zwischen Akten & Akzeptanz

Ich bin keine Mutter wie jede andere.

Ich bin die, die schon vor Sonnenaufgang das Essen vorbereitet. Die meinem Kind Spritze um Spritze verabreicht – nachts, im Halbschlaf, weil mir niemand gesagt hat, dass es dafür Pumpen gibt. Ich bin die, die jeden Milliliter per Hand gibt. Mit einer Uhr im Kopf und der ständigen Frage: „Atmet er noch?“

Jahrelang schlief er an meiner Seite. Ein anderes Zimmer war undenkbar, denn viel zu oft schlug der Monitor Alarm. Meine Intuition war so fein geschärft, dass ich es selbst im Schlaf spürte, wenn er aufhörte zu atmen, noch bevor das Gerät anschlug. Der Monitor hinkte hinterher, mein Körper nicht. Wäre ich in einem anderen Zimmer gewesen, hätte mir diese unsichtbare Verbindung gefehlt. Ich schlief mit geschlossenen Augen, doch mein Körper war zum Überwachungsgerät geworden. Diese Fähigkeit, zu spüren, wann der Mensch neben mir den Atem verliert, trage ich bis heute in mir.

Damals war mir nicht bewusst, wie sehr ich unter permanenter Anspannung stand. Auch wenn der Verstand alles organisierte und ich einen Alltag hatte, blieb mein Körper in Daueralarm. Nacht für Nacht. Erst Jahre später begann er, sich langsam zurückzuholen, was ihm so lange verwehrt gewesen war: Sicherheit. Entspannung.

Regeneration. Das Bittere daran ist: Unzähligen pflegenden Müttern geht es genauso.

Ich habe gelernt, Platten einzusetzen und Magensonden zu legen und zu wechseln. Medikamente zu verabreichen. Ich habe gelernt, Knochenstrukturen zu verstehen. Ich habe Therapien durchgeführt, die ich zweimal am Tag mit ihm absolvieren sollte. Mein Vater half mir damals, im Kinderzimmer eine kleine Therapiecke einzurichten. Am Ende glich sie einem Versorgungsraum. Ich lebte Nächte in Alarmbereitschaft und funktionierte am Tag, als gäbe es zwei Körper in mir: der eine wachsam, der andere zuständig für Listen, Telefonate, Formulare. Mein Körper schaltete zwischen Notruf und Normalmodus hin und her, bis sich beides überlagerte. Es war die unsichtbare Nachschicht meines Lebens.

All das ohne Ausbildung. Nur die Notwendigkeit hat mich geleitet. Mein Kind sollte überleben.

Ich war immer in Alarmbereitschaft. Ein Ohr am Monitor, bereit loszuspringen, falls das Piepen ertönte, die Linien flach wurden oder ich ihn zurückholen musste.

Ein Leben, das ich mir so nicht vorgestellt hatte. Wie auch? Die Bilder hatten mir etwas anderes versprochen. Doch ich habe mich entschieden, Ja zu sagen. Zu diesem Kind und seiner Behinderung. Einer Behinderung, die nur deshalb existiert, weil wir eine Welt für die scheinbar Normalen aufgebaut haben. Und schließlich sagte ich auch Ja zu mir selbst.

Ich wusste nicht, wie viel ich tragen konnte, bis ich es musste. Ich wusste nicht, wie man kämpft, bis ich kämpfen

musste. Nicht mit Fäusten oder Parolen. Sondern mit Formularen, Blicken und Bürokratie.

Mein Sohn kam mit einer seltenen Erkrankung zur Welt. Ein leises Kind, ein zartes Wesen. Und doch forderte seine Existenz von Anfang an Lautstärke – in einer Welt, die lieber wegschaut. Ich wurde zur Grenzgängerin. Zwischen Krankenhausflur und Spielplatz. Zwischen Klinikakten und Kinderlachen.

Ich war müde, bevor der Tag begann. Und ich fühlte mich schuldig, sobald ich mir Zeit für mich nahm. Ich funktionierte. Ich organisierte. Ich hielt aus. Und doch wollte ich inmitten all der medizinischen Protokolle und Pflegepläne einfach nur Mutter sein. Und auch Frau. Mit Herz, nicht mit Pflegedokumentation.

Die größte Behinderung liegt nicht in meinem Kind. Sie liegt im System, das mein Kind und mich nicht sieht. In Formularen, die Menschen auf ICD-Codes reduzieren. In Strukturen, die die Norm über Nähe stellen.

Ich erinnere mich an unzählige Gespräche, in denen Sätze wie „Er ist sehr aufwendig“ über mein Kind gesagt wurden. Oder: „Das ist keine wirtschaftliche Behandlung, das kostet zu viel Zeit.“

Es war wie ein Schlag. Nicht, weil ich es nicht wusste, sondern weil sie es nicht fühlten. Denn die Worte „Aufwand“ und „wirtschaftliche Behandlung“ gehören nicht in den gleichen Satz wie „Leben“.

Ich erinnere mich an einen Moment, als mein Sohn schon größer war. Wir waren wieder bei einer unserer wundervollen Ärztinnen. Wir saßen bereits seit zehn Minuten im Behandlungszimmer. Wir dachten nach und

überlegten gemeinsam, wie wir die Behandlung gestalten könnten. Immer wieder stellten wir fest: So geht das nicht. Wenn wir den Oberkiefer nach vorne bewegten, rutschte der Unterkiefer zurück. Auch dieser Ansatz brachte nichts, denn die Atmung würde sich verschlechtern. Schließlich standen wir vor der Grenze: Das geht nicht. Das ist nicht zugelassen. Das wird so nicht übernommen.

Über eine Stunde verbrachten wir dort. Wir schauten, analysierten und suchten nach Lösungen. Am Ende sagte ich zu ihr:

„Jetzt haben wir dich ganz schön lange aufgehalten, und draußen warten noch so viele andere.“

Sie antwortete: „Nach dem Abrechnungssystem hätte ich euch nach fünf Minuten wieder aus dem Zimmer schicken müssen. Für diese fünf Minuten werde ich bezahlt. Für die anderen nicht.“

Mein Sohn stand da, schaute mich an und sagte:

„Mama, was ist das? Ich will keine Nummer sein!“

Diese Worte trafen uns beide wie ein Spiegel.

„Ich will nicht als Nummer eines Systems abgestempelt werden, nur weil ich eine Behinderung habe, die nicht in einen Katalog passt.“

Und irgendwann fragte ich mich:

Wie viele Kinder verlieren wir täglich durch diese Sichtweise?

Wie viele Menschen, Frauen, pflegende Angehörige, Menschen mit Behinderung, fühlen sich minderwertig, weil wir ein System geschaffen haben, das sich für sie wie eine Bühne der Abwertung anfühlt?

Eine Bühne, auf der sie sich komplett entblößen sollen vor

Menschen, die über sie urteilen und Entscheidungen treffen und gleichzeitig hinter dem Vorhang bleiben sollen.

Behinderung wird nur dann gefeiert, wenn wir sie bewundern dürfen. Wenn wir sie als Vorbild benutzen können, weil er oder sie angeblich so „gut damit umgehen“ kann.

Ich erinnere mich an vergangene Generationen, an Zeiten, in denen Behinderung als Schauattraktion diente, in denen Menschen als „Monster“ ausgestellt wurden. An die Jahre, in denen man sie in Kellern versteckte, damit sie nicht auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurden.

Und wenn ich ehrlich bin, tun wir all das noch immer. Wir reden von Integration, aber sie gelingt nur mühselig. Nur dann, wenn sich Eltern oder Lehrkräfte über alle Maßen einsetzen.

Mein Sohn bekam in der Schule zusammen mit einem anderen gehörlosen Kind an genau einem von fünf Tagen einen Gebärdendolmetscher. An den anderen Tagen mussten sie sich mit Hörgeräten begnügen. Ein Raum wurde akustisch angepasst. Alle anderen blieben, wie sie waren. Im letzten Jahr mussten sie sogar in Räume zurück, die gar nicht geeignet waren, weil neue Integrationsschüler kamen und diese Vorrang erhielten.

Ich bin so wütend auf uns gesunde Menschen. Weil wir unsere Privilegien nicht abgeben wollen. Weil wir ernsthaft glauben, wir könnten bestimmen, was Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen brauchen. Mein Sohn hat mit 16 Jahren bereits mehr Ausgrenzung, Diskriminierung sowie strukturelle und politische

Ungerechtigkeit erfahren, als der gesunde Teil unserer Gesellschaft es sich vorstellen kann.

Ich sehe, wie wir eine fixe Norm als Leitbild nehmen und daran die Marionetten unserer Gesellschaft formen. Ja, Marionetten, denn das werden wir, wenn wir immer wieder Dinge übernehmen, die uns andere auferlegen, ohne sie je zu hinterfragen.

Akzeptanz und Integration beginnen nicht, wenn wir Bewunderung äußern. Sie beginnen, wenn wir auf Augenhöhe und mit offenem Herzen fragen:

Was braucht ihr wirklich?

Und zwar auf beiden Seiten: bei Menschen mit Behinderung und bei Menschen ohne Behinderung. Was glaubt ihr, wie es in meiner Familie ist? Wir leben damit. Gesund und behindert. Hier sind drei Geschwister, die von Geburt an damit aufgewachsen sind.

Beim Schreiben kommt mir eine Situation in den Sinn, die zeigt, wie wertfrei und offen Kinder sehen. Sie kategorisieren nicht. Sie nehmen an. Sie probieren aus.

Mein Sohn hat ein Hörimplantat, eine sogenannte Bonebridge. Ein Teil wurde in den Schädelknochen gebohrt, der andere liegt unter der Kopfhaut. Darauf sitzt magnetisch der Prozessor.

Eines Abends nahm meine damals einjährige Tochter das Hörgerät in die Hand und setzte es sich ans Ohr. Mein Sohn strahlte, lachte und sagte: „Das ist meins, Mausi. Das brauche ich, nicht du.“

Ich spüre, wie unbefangen und leicht Kinder Behinderung begegnen.

Genau diese Tochter hat mit sechs Jahren, als ein weiteres Kind mit schwerer Behinderung bei uns lebte, eine PEG-Sonde gereinigt – einen Schlauch, der direkt in den Bauch führt. Ich weiß noch, wie sie es nannte:

„Mama, wenn du das Herz wieder saubermachst, mag ich helfen.“

Meine Kinder haben erlebt, was es bedeutet, andere Bedürfnisse zu sehen. Und sie haben nicht nur gesehen, sondern gelebt, dass Akzeptanz möglich ist.

Für sie war es keine Rechtfertigung. Sie haben gesehen und versucht, Lösungen zu finden.

Und was erlebe ich in unserer erwachsenen Gesellschaft?
Ich sehe Erniedrigung. Beschämung. Isolation.

Und das spüren die Schwächsten zuerst. Als hätten wir Angst, uns einen unsichtbaren Virus einzufangen, wenn wir sie wirklich in die Gemeinschaft aufnehmen würden. Als wären sie Blutsauger, die uns schwächen.

Doch in Wahrheit ist es genau diese Ignoranz und herabwürdigende Haltung, die uns kaputtmacht.

2.2 Sprachlos im Krankenhaus

Für mich hat das Krankenhaus eine eigene Sprache. Eine Sprache aus Fachbegriffen, Codes und Abkürzungen, so schnell gesprochen, dass selbst der Wind nicht hinterherkommt. Zwischen Pieptönen, klingelnden Geräten und weißen Kacheln liegt ein Vokabular, das nicht für Eltern gemacht ist. Die ersten Nächte waren wie ein einziger Nebel. Neonröhren brannten unbarmherzig. Schritte hallten über die Flure. Ich saß auf einem Stuhl am Bett meines Sohnes. Ein Stuhl, der eigentlich nicht vorgesehen war. Und ich hörte fremde Stimmen, die über ihn sprachen, als wäre er nicht da. Als wäre er ein Fall. Ein Bettplatz. Ein „OP-Termin um acht“. Nur selten erklärte mir jemand, warum bestimmte Entscheidungen getroffen wurden. Oft erfuhr ich Dinge nebenbei, aus einem Halbsatz, oder aus einem Gespräch, das nicht an mich gerichtet war. Auch ich bekam einen Stempel: die Mutter, die stört. Die mit ihren Gefühlen, ihrer Angst und ihren Fragen lästig ist. Die „noch mehr Aufwand“ darstellt – in Strukturen, die dafür keine Zeit haben, weil man Gefühle nicht abrechnen kann. Ich lernte, mich auszudrücken: medizinisch in menschlich zu übersetzen, Kliniksprache in Muttersprache, Diagnosen in Worte, die wir verstehen konnten. Doch manchmal gab es nichts zu übersetzen. Nur Stille. Ein Schweigen, das schwerer wog als jede Diagnose. Denn Schweigen lässt einen nicht nur sprachlos werden. Es macht mich unsichtbar. Es waren genau diese Momente, wenn ich vom Abpumpen oder von einem kurzen, schuldigen Dösen zurückkam. Ich

schob den Stuhl wieder an sein Bett, Pfleger:innen eilten vorbei, sahen mich, doch ihre Münder blieben zu. Mein Kind lag anders – eine neue Lagerung, eine andere Platte, die Schläuche in einem veränderten Winkel. „Was ist hier passiert?“, fragte ich, die Stimme ruhig und dünn zugleich. Ich suchte in Gesichtern nach Antworten und fand Eile, Irritation, keine Worte. „Was war in der Nacht? Oder eben, als ich essen war?“ Die Antwort war eine Schranke aus Wörtern: „Die Ärztin kommt nachher und wird es Ihnen sagen.“

Früher fragte ich: Wer hat das getan? Heute frage ich: Was brauche ich jetzt, um zu handeln? Es ist der Wechsel vom Zeigefinger zur offenen Hand. „Nachher“ ist im Krankenhaus ein Wort ohne Uhrzeit. Also rückte ich näher, zählte Atemzüge und übersetzte erneut: Stille heißt warten. Später verstand ich, wie sehr dieses Muster über meine eigene Geschichte hinausreicht. Ich hatte da schon Jahre als pflegende Mutter hinter mir, mir Wissen über seltene Erkrankungen angeeignet und war in der Schule des Lebens über mich selbst hinausgewachsen.

Ich fragte, ich forschte, ich lernte. Ich blieb im engen Austausch mit Mediziner:innen, die mich und meinen Sohn hielten, als ich den Boden verlor und sie teilten ihr Wissen, ich meines. Ich lernte von Ärzt:innen mit jahrelanger Fachexpertise, ich lernte von Therapeut:innen und ich lernte zuhause: mit meinem Sohn und mit meinen anderen Kindern.

Dann kam der Tag, an dem ich die Kraft hatte, Verantwortung nach außen zu tragen: Ich übernahm eine Vorstandsposition in einem Verein, einer Selbsthilfegruppe,

in die wir selbst einst unsicher hineingestolpert waren. Wir kannten niemanden und doch fühlte es sich an wie Ankommen. Die Last, die ich als pflegende Mutter und als Frau zuhause trug, wurde für einen Moment leiser. Meine Kinder öffneten sich in Sekunden und fanden eine zweite Familie. Einmal im Jahr treffen wir uns: Austausch, Lernen, Genährt-Werden. Ein dichtes Programm, das uns von Fachleuten aus vielen Disziplinen informiert, anstrengend und gleichzeitig eines der wichtigsten Treffen für mich und meine Familie. Dort erlebte ich, wie sich gelebte Integration anfühlt: kein Stempel, sondern Miteinander.

Nach einigen Treffen war ich bereit, mehr zu tragen. Ich wurde zur Vorstandsvorsitzenden des Vereins, der vor Jahren aus dem nichts gegründet worden war, gewählt. Ich trug Erfahrungen weiter, Wissen, Halt. Und immer wieder sah ich bestätigt, was ich oben beschrieben habe: Meine Geschichte ist kein Einzelfall.

Es war früh am Morgen, gegen fünf. Ich scrollte durch Nachrichten, als mir eine frischgebackene Mutter schrieb. Sie lag mit ihrem Mann und dem Neugeborenen im Krankenhaus. Gerade Mutter geworden, den Boden unter den Füßen verloren, suchte sie Hilfe an dem Ort, an dem sie eigentlich Hilfe bekommen sollte. Sie spürte etwas, wofür vielen in dieser verletzlichen Stunde die Worte fehlen: dieses leise Brodeln in der Brust, das Ziehen im Bauch, wenn die Stimmung im Raum kippt. Ihre Intuition sagte: *Hier kann — oder will — man uns nicht wirklich helfen.* Also suchte sie Unterstützung in der digitalen Welt. Sie fand mich, weil ich meine Geschichte geteilt habe, weil ich bereit war, zu zeigen, was unser Leben geprägt hat. Ich

gab ihr meine Nummer. Eine Stunde später klingelte mein Telefon.

Unter Tränen erzählte sie mir von der Nacht, die hinter ihr lag. Immer wieder entschuldigte sie sich dafür, dass sie weinte. Ich sagte ihr, sie solle aufhören, sich zu entschuldigen. Ihre Tränen durften da sein. Ihr Schmerz durfte Raum haben. Dieses Vertrauen berührte mich tief. Eine Frau, die ich nie zuvor gesehen hatte, vertraute mir in ihrer größten Verletzlichkeit. Und das System, in dem sie lag, bot ihr keinen Halt. Sie berichtete, dass die Ärzte selbst sagten, sie hätten wenig Erfahrung mit diesem „Fall“. Ich vermittelte Kontakte, gab weiter, was ich wusste, stellte den Austausch mit erfahrenen Spezialist:innen her. Doch was dann geschah, zeigte das ganze Ausmaß des Systems: ein System, das Eltern zwar sieht, aber nicht hört.

Der behandelnde Arzt traf eine Entscheidung über ihre Köpfe hinweg. Er reservierte eigenmächtig ein Bett in einem anderen Klinikum. Ohne Rücksprache. Ohne Erklärung. Die Eltern baten um eine andere Lösung. Doch es gab keinen Anruf, kein Gespräch, keine Transparenz. Am Abend rief sie mich wieder an und ich konnte ihre Angst durch das Telefon spüren. „Sie wollen uns zwar verlegen, aber nicht dorthin, wo wir hinwollen. Sie weigern sich, mit uns zu sprechen.“ Als sie den Arzt erneut aufsuchten, knallte er ihnen die Tür vor der Nase zu. Später wurde ihnen mitgeteilt, dass der Transport nun doch zu dem gewünschten Klinikum erfolgen würde. Aber nicht durch den Arzt selbst. Das Pflegepersonal führte dies aus, der Arzt blieb hinter den Türen.

Es gab kein Wort der Anerkennung für ihren Willen. Nur Augenrollen. Es wirkte wie ein trotziges Einlenken, nicht wie eine respektvolle Entscheidung. So klingt Schweigen im Krankenhaus: nicht nur durch fehlende Worte, sondern durch Entscheidungen, die über Menschen hinweggehen. Ein System, das *für* Eltern spricht, statt *mit* ihnen.

Auch kilometerweit entfernt, ohne die Gänge dieser Klinik unter meinen Füßen, war ich mit ihnen dort. Mein Herz pochte, als lägen unsere Hände nebeneinander. Ich spürte den Schmerz der Eltern und die Härte eines Arztes, gefangen im eigenen Ego, ohne Bereitschaft, die Stimme der Eltern wirklich zu hören.

In meinem inneren Ohr klickten Leitungen: Absprachen im Hintergrund, Wege, die nicht über den Menschen führten, um den es ging.

Was ich oft geahnt hatte, trat scharf hervor: Das Recht auf Mitbestimmung blieb auf dem Papier. Statt Aufklärung und gemeinsamer Beratung: Anordnung. Mein Körper las das Ungesagte: Machtspiele, alte Verträge über den Köpfen derer, die betroffen sind. Es war mein eigenes Erleben, mit anderen Namen, in anderen Kostümen aber derselbe Spiegel. Und genau dieses Ungesagte brannte.

Ich sehe darin ein Gefüge, das Abläufe besser kennt als Begegnung, genährt von der alten Erzählung der „Götter in Weiß“. Diese Erzählung hat einst Sicherheit gestiftet: Wer wusste, entschied – wer heilte, hatte Recht. Viele sind mit gutem Willen in diese Berufe gegangen. Doch die Geschichte schreibt mit: Hierarchie über Resonanz, Prozedur über Beziehung. Heute ist Wissen nicht mehr hinter Türen verschlossen. Eltern kommen informiert,

Betroffene sprechen differenziert, Erfahrungen sind vernetzt. Wenn ein System so tut, als sei das nicht geschehen, verletzt es! Nicht nur Rechte, sondern Würde. Gerade diese Geschichte zeigt mir, was Versorgung wirklich braucht: Menschlichkeit als Praxis. Zuwendung, die nicht erst beginnt, wenn die Kurve abstürzt. Worte, die erklären statt abwehren. Fragen, die den Körper *und* das Herz mitnehmen: „Was spüren Sie? Was brauchen Sie jetzt? Wie entscheiden *wir* gemeinsam?“ Denn Partizipation ist keine Gefälligkeit. Er ist die Grundlage von Behandlung. Dort, wo Anerkennung und echte Mitsprache fehlen, entsteht erneut dieses laute Schweigen. Dort, wo ein Blick hebt, eine Hand kurz hält und ein Satz öffnet („Wir hören zu. Erzählen Sie.“), beginnt Medizin wieder das zu werden, was sie sein kann: ein Raum, in dem Wissen dient und Beziehung trägt.

2.3 Mutterrolle & Löwin

Ich habe immer gedacht, dass Mutterschaft wie ein Zuhause ist – etwas Warmes, Weiches, Schützendes. Doch meine Mutterschaft war von Anfang an ein Schlachtfeld. Ich lebte im Überlebensmodus. Nicht für Wochen, nicht für Monate, sondern für Jahre. Jeder Tag war eine Mission: Essen sichern. Medikamente koordinieren. Therapien organisieren. Atmung überwachen. Krisen erkennen, bevor sie entstehen. Und nebenbei mein eigenes Leben irgendwie aufrechterhalten. Ich zählte Atemzüge wie Perlen auf einer Schnur, vier ein, sechs aus, überprüfte Sättigungen, Uhren, Vorräte. Mein Körper war wach, auch wenn meine Augen geschlossen waren.

In mir lebte eine Löwin. Nicht die, die majestatisch in der Sonne liegt, sondern die, die kämpft, wenn ihr Junges in Gefahr ist. Die knurrt, faucht und springt, ohne an die eigene Erschöpfung zu denken. Der Überlebensmodus schützt und frisst doch von innen. Er nagt so lange, bis ich nicht mehr wusste, ob ich noch kämpfte oder nur noch funktionierte.

Ich hatte Momente, in denen ich mich selbst nicht mehr erkannte. In denen ich mich fragte: Bin ich noch ich? Oder nur noch die Summe meiner Pflichten?

Einer dieser Momente kam, als ich meine Ausbildung losließ. Nicht, weil ich es wollte, sondern weil mein Körper nicht mehr konnte. Weil mein Herz sagte: Wenn du so weitermachst, zerreißt du. Nachts war ich pflegende Mutter. Ich stand um vier Uhr auf, um zu sondieren, wärmte Nahrung, prüfte Sonden, wechselte Lagerung. Um

fünf ging ich aus dem Haus zur Ausbildung, suchte dort einen Platz zum Abpumpen, verhandelte Blicke und Zeiten. Dann wieder heim: das Kind versorgen, Platten wechseln, Druckstellen prüfen. Therapien durchführen, Rezepte besorgen, Termine vereinbaren. Meine Mutter ablösen. Den Vater ablösen. Den Haushalt stemmen. Freunde empfangen, weil Weggehen zu anstrengend war. Und irgendwo dazwischen noch lernen. Ich fragte nach einer Verkürzung. Meine Noten waren gut. Ich hatte Abitur. Ich hatte schon ein Jahr zusätzlich gearbeitet. Die Antwort war nein. In mir blieb nur dieses eine Wort: Genug. Ich konnte nicht mehr. Die Last war zu groß. Also entschied ich mich, loszulassen. Nicht die Liebe. Nicht mein Kind. Aber die Ausbildung. Weil er mich brauchte. Weil ich bei ihm sein wollte in dieser Zeit, in der Nähe wichtiger war als jede Karriereplanung.

Damals merkte ich nicht, wie sehr mein Körper auf Daueralarm lief. Mein Verstand organisierte, mein Kalender hielt, mein System brannte. Nacht für Nacht. Erst Jahre später begann mein Körper, sich zurückzuholen, was ihm so lange verwehrt gewesen war: Sicherheit. Entspannung. Regeneration. Das Bittere: Unzähligen pflegenden Müttern geht es genauso. Wir tragen. Die Worte, die wir hören, „du bist so stark“, werden nicht mehr zu Ermunterung, nicht mehr zur Stärkung, denn was wir Tragen ist kein Wollen, sondern ein Müssten. Denn gehalten werden wir nicht und kämpfen, weil es oft um das Überleben unseres eigenen inneren Leibes geht, unser Kind, unsere liebste nahestehende Person. Wir handeln in Strukturen wie vor

Jahrhunderten, nur anders verpackt, bis der Körper entscheidet.

Ich lernte Dinge, für die andere Ausbildungen brauchen oder studieren mussten und dafür einen Schichtplan und eine Entlohnung oder sogar noch Preise erhalten: Platten einsetzen, Magensonden legen und wechseln, Medikamente verabreichen, Knochenstrukturen verstehen.

Ich führte Therapien durch, zweimal täglich. All das ohne Ausbildung. Nur die Notwendigkeit führte meine Hände. Mein Kind sollte überleben, mein Kind sollte atmen und essen lernen.

Ich war stets in Alarmbereitschaft. Ein Ohr am Monitor, ein Fuß schon im Sprung, falls das Piepen ertönte, die Linien flach wurden oder ich ihn zurückholen musste. Es war ein Leben, das ich mir so nicht vorgestellt hatte. Wie auch, die Bilder hatten mir anderes versprochen. Und doch sagte ich Ja. Ja zu diesem Kind und seiner Behinderung, einer Behinderung, die auch deshalb existiert, weil wir eine Welt für die scheinbar Normalen gebaut haben. Am Ende sagte ich auch Ja zu mir selbst: zu dem Teil in mir, der trägt und gleichzeitig fühlen darf.

Ich wusste nicht, wie viel ich tragen konnte, bis ich es musste. Ich wusste nicht, wie man kämpft, bis ich kämpfen musste. Nicht mit Fäusten oder Parolen, sondern mit Formularen, Blicken und Bürokratie. Ich war müde, bevor der Tag begann. Ich fühlte mich schuldig, sobald ich mir Zeit für mich nahm. Ich funktionierte. Ich organisierte. Ich hielt aus. Und mittendrin wollte ich einfach nur Mutter sein. Und auch Frau. Mit Herz, nicht nur mit Pflegedokumentation.

Der Überlebensmodus schützt, aber er lässt kaum Raum für mich. Er lässt mich vergessen, dass ich mehr bin als eine Kämpferin, dass ich Sehnsucht habe, Weichheit und Bedürfnisse. Die Löwin hat mein Kind beschützt. Aber manchmal verschlang sie mich selbst.

In dieser Zerrissenheit, getragen und doch am Rand der Erschöpfung, begann etwas leise in mir zu reifen. Ich hörte wieder auf meinen Körper. Mit jeder Geburt wurde ich nicht nur Mutter, ich wurde erfahren. Nicht, weil ich „funktionierte“, sondern weil ich lernte.

Ich las, ich fragte, ich belegte Kurse, ich stand neben Therapeuten, Ärzten, Begleitern und prüfte alles in der Praxis unseres Alltags.

Wissen wurde nicht mehr Theorie, sondern gelebte Handarbeit. Schritt für Schritt wurde daraus ein Schatz: mein Blick, mein Gefühl, meine Ruhe in Krisen, meine Klarheit im Gespräch, meine Fähigkeit, zu halten, ohne zu verhärteten.

So wuchs in mir eine andere Entscheidung: Ich wollte das, was ich gelernt und verkörpert hatte, nicht für mich behalten. Ich wollte Räume öffnen, in denen ein Kind landen kann, wenn die Welt brennt.

Und dann klingelte eines Tages das Telefon. Keine Theorie, kein Konzept. Nur eine Stimme am anderen Ende, ein Kind in Not und die Frage: „Können Sie es aufnehmen?“ Hier begann unsere Bereitschaft.

2.4 Bereitschaftspflege – Wenn das Telefon klingelt

In all den Jahren an der Seite meines Sohnes wurde aus Angst Intuition und aus Ohnmacht Handlung. Mit jedem weiteren Kind schärfte sich mein Gespür dafür, was ein Mensch in einem Ausnahmezustand wirklich braucht: Nähe, klare Grenzen und Rhythmus. Ich lernte, Atemzüge wie eine Sprache zu lesen und leise Zeichen zu deuten, bevor sie laut wurden. Ich lernte Lautes und Ungemütliches in den Körper wieder zu integrieren und fühlbar zu machen. Als ich aus dieser anderen Schule zurückkam – der unsichtbaren Klinik zu Hause, 24/7 – merkte ich, dass ein „normales“ 9-to-5 nicht zu unserem Leben passte. Mein Körper kannte Bereitschaft, mein Herz kannte Verantwortung und meine Hände kannten die Praxis. Ich wollte dieses Können der Gemeinschaft geben, nicht als Heldin, sondern als Mensch, der gelernt hat, in Stürmen ruhig zu bleiben und mit meinem Blick und meiner Intuition Systeme, Abläufe, Zusammenhänge zu verbinden und zu verknüpfen. Diese Reife geschah nicht über Nacht. Ich begann, meinem Körper wieder zuzuhören. Parallel dazu studierte ich Bücher über Bindung, Trauma, Körperwissen und Systeme, belegte Fortbildungen, fragte immer wieder Ärzte und Therapeuten aus, setzte um, prüfte, korrigierte. So wurde aus der Theorie gelebte Praxis. Meine Kinder wuchsen damit auf: Sie lernten, dass Zuwendung keine Extrawurst ist, sondern Struktur. Sie lernten und sahen, wie es ist manchmal nicht weiter zu wissen, hinzufallen, zu üben, Fehler zu machen und Prozesse, Dinge immer wieder auch anpassen zu können.

Sie erinnerten mich daran, Pausen nicht zu vergessen, und fragten nach, wenn etwas unklar blieb. So entstand in unserem Zuhause ein verlässlicher Takt aus Pflege und Spiel, Fürsorge und Freiraum, Verantwortung und Leichtigkeit sowie Raum für das „Sein“ unterschiedlicher Menschen und Bedürfnisse.

Als wir den nächsten Schritt gingen, taten wir es bewusst und gemeinsam: Wir wurden Bereitschaftsfamilie.

Nicht „ich“ allein, sondern „wir“ als ganze Familie. Wir sprachen offen über unsere Kapazitäten, Schutzräume, Müdigkeit und unseren Mut, ohne wirklich zu wissen, was auf uns zukommt. Geschweige von der emotionalen Achterbahn der Gefühle, die uns erwartete.

Dann öffneten wir unsere Tür für Kinder, die gerade kein Zuhause hatten, auf Zeit und mit allem, was das bedeutet. Ich beobachtete, dokumentierte und strukturierte, damit Sicherheit fühlbar wurde. Tagespläne, Rituale, medizinische Abklärungen, Netzwerke aktivieren.

Meine Kinder gaben Nähe, ohne zu drängen. Sie zeigten, wie zum Beispiel Zähneputzen wieder zum Spiel werden konnte, wie Essen kein Kampf sein musste und wie Vertrauen wächst, wenn jemand einfach da ist und Grenzen auch respektiert.

Gleichzeitig begleitete ich Eltern in ihren schwersten Stunden, wenn eine Diagnose wie ein Pfeil ins Herz fuhr und Worte zu großen Wellen wurden. Ich übersetzte Fachsprache in Alltagssprache, hielt die Stille aus und sortierte das Nötigste: Wer ist zuständig? Welche Schritte zuerst? Was braucht das Kind jetzt, was das System und was dein erschöpftes Herz? Manchmal war ich nur die

ruhige Stimme am Telefon um fünf Uhr morgens, manchmal die, die mit durch die Schleuse atmete. Immer ging es um dasselbe: Co-Regulation, bis wieder Boden spürbar wurde. Ich wurde zu einer Person, die für diejenigen da war, die keine Stimme bekamen. Die kein Halt bekamen. Für Kinder deren Rechte weniger wiegen als die der Eltern. Und ich hielt Eltern, wie mich, die wie ein Beiblatt galten, nicht wie ein wichtiger und verbindlicher Teil eines Kindes.

Ich sammelte zwar Wissen und Werkzeuge aus dem Studium, den Weiterbildungen, der psychologischen Beraterausbildung, doch die echte Expertise stammte vor allem aus der gelebten Praxis: Nächte vor dem Monitor, Tage in Wartezimmern, Gespräche am Küchentisch, bei denen Wissen und Mitgefühl zusammenkamen. So wurde Erfahrung zu meinem Kompass. Unser Zuhause wurde zu einem Ort, an dem Kinder unter völliger Anspannung zur Ruhe kommen durften, an dem Bindung wieder Vertrauen schaffte, an dem ein „Wir schaffen das“ nicht nur eine Parole war, sondern gelebte Realität. Und genau aus diesem Takt heraus konnte ich geben, was ich selbst so schmerzlich vermisst hatte: Halt, der nicht heroisch wirkt, sondern trägt. Genau hier liegt mein innerer Kompass. Bevor ich weitererzähle, möchte ich jedoch etwas voranstellen:

Ich verurteile niemanden als Mensch, auch wenn ich mit gewissen Verhaltensmustern nicht einverstanden bin. So frage ich mich doch immer wieder: Wer bin ich, dass ich Steine werfen sollte? Menschen tragen Geschichten in sich, die Raum brauchen, keine Urteile. Natürlich hat Verhalten

Konsequenzen – vor allem, wenn es anderen schadet. Aber Strafen ersetzen keine Integration.

Gewalt erzeugt Gegengewalt. Liebe erzeugt Liebe.

Emotionale Reife nährt emotionale Reife. Diese

Überzeugung wurde mir in der Praxis zur gelebten Lehre.

Ich habe Kinder begleitet, die vor Wut und Angst bebten.

Was sie weicher machte, war nie „Zucht und Ordnung“, sondern Sicherheit und Zuwendung.

Es braucht beides: klare, natürliche Grenzen und Herz. Wer mich schlägt, überschreitet eine Grenze. Aber diese Grenze rechtfertigt nicht, zurückzuschlagen.

Und so tauchen wir in eine erlebte Geschichte ein.

Als der Anruf kam, waren bereits zwei Kinder bei uns. Ich nenne sie hier Sam und Samira. Sam war bereits seit einiger Zeit bei uns. Er hatte Vernachlässigung erlebt, daher waren ihm Dinge wie Zähneputzen, Waschen und Körperpflege fremd. Meine Kinder nahmen ihn an. Sie zeigten ihm, wie Zähneputzen wieder zum Spiel werden konnte und dass Waschen zum Alltag gehörte. Gemeinsam gingen wir durch einen Schock, der mich Demut lehrte: den Tod eines Elternteils. Wir weinten. Wir zündeten eine Kerze an. Wir bauten eine Erinnerungsbox. Die Trauer kam nicht wie ein Sturm, sondern in Wellen, mal leise, mal rauschend. Ich holte mir Input von einer Trauerbegleiterin, um seinen Prozess besser begleiten zu können.

Gleichzeitig war Samira im Rahmen der Verhinderungspflege wieder bei uns. Sie war ein Kind voller Liebe. Sie konnte nicht sprechen, nicht laufen, nicht essen und war auf eine PEG-Sonde zur Nahrungsaufnahme

angewiesen. Außerdem benötigte sie zahlreiche Medikamente und Unterstützung beim Entleeren. Meine Kinder hatten sie tief ins Herz geschlossen. Meine Tochter wollte bei allem helfen. „Mama, sag mir Bescheid, wenn du wieder das ‚Herz‘ sauber machst“, sagte sie – sie meinte die PEG. Mein Sohn sagte: „Ich spüre da eine besondere Verbindung zwischen ihr und mir.“

Wir waren also voll. Und genau in diesem Moment klingelte das Telefon. Wir saßen alle am Esstisch. „Frau F., wir wissen, dass Sie zwei Kinder bei sich haben. Es gibt keinen anderen Weg. Ein weiteres Kind, Diagnose unklar, ist pflegebedürftig. Die Hintergründe sind massiv. Können Sie ...?“ Meine Kinder sagten sofort: „Ja.“ Sie kannten ihre Grenzen – es gab auch schon ein „Mama, das geht nicht mehr.“ Diesmal aber sagten sie: „Wir schaffen das.“ Mein Mann und ich sagten zunächst nein. Ich wollte jedem Kind Aufmerksamkeit schenken und war bereits ziemlich am Limit.

Einen Tag später kam der zweite Anruf. „Wir würden wirklich nicht noch einmal fragen, wenn es eine Alternative gäbe. Eine Einrichtung wollen wir vermeiden. Wir stellen Ihnen jede Unterstützung zur Verfügung, die Sie benötigen.“ Ich legte auf und sprach mit meiner Familie sowie mit Menschen aus unserem Umfeld. Bis heute hallen die Worte meiner Kinder nach: „Mama, wir können den Kleinen aufnehmen. Es ist doch doof, wenn ihn keiner will.“ Gemeinsam – mit meinem Mann und meinen Eltern – trafen wir die Entscheidung: Er soll zu uns kommen. Mit der Bitte um klare Unterstützung. Denn ich wusste, was es

heißt, ein Kind als pflegende Mutter durch den medizinischen Dschungel zu begleiten.

Am nächsten Tag kam er. Ein kleiner Junge. Er konnte nicht allein essen, laufen oder stabil sitzen. Er hatte große Angst. Samira blieb noch ein paar Tage und ging dann zu ihren Dauerpflegeeltern zurück. Mit dem neuen Kind startete in mir ein automatischer Krisenmodus – der gute, sortierende: beobachten, dokumentieren, sammeln, organisieren. Gewohnheiten notieren, Unterlagen ordnen, körperliche Einschränkungen erfassen, immer mit Blick auf das Kind, nicht über das Kind. Dann folgten die medizinischen Schritte. Ich habe ein Netz, auf das ich zurückgreifen kann. Menschen, die handeln, ohne dass Wochen vergehen. Die Ämter wollen zu Recht die Verweildauern verkürzen, scheitern aber oft an der Bürokratie. In der medizinischen Versorgung hatte ich viele Hürden bereits überwunden, weshalb manches bei uns schneller ging. Das machte es für das Amt nicht unbedingt leichter. Denn auch wenn Unterstützung gewollt war, hatte ich eine andere Geschwindigkeit und mehr praktisches Wissen als ein Amt. Dazu kommt noch die Stellung einer Bereitschaftspflegemama. Sie ist zwar moralisch hoch angesehen, doch in den Rechten und Entscheidungen wiederum wenig anerkannt. Es gilt ein „Versorgungsauftrag“, kein Mitbestimmungsauftrag.

Darüber will ich hier nicht schreiben, sondern darüber, was passiert, wenn Beziehung, frühzeitige Co-Regulation und Fürsorge für Kinder ermöglicht wird. Was sich auf alle Situationen übertragen lässt, in denen sich Menschen in krisenhaften und/oder anderen Ausnahmesituationen befinden. Ob in der Pflege oder der medizinischen

Versorgung. In keinem dieser Bereiche wird dies dargestellt oder als auschlaggebender und tragfähiger Faktor anerkannt und erfasst.

Was braucht das Kind, der Mensch überhaupt wirklich?
Wie geht es ihm/ihr genau mit diesen Entscheidungen?
Was bedeutet denn überhaupt Sicherheit? Für mich? Für andere?

In der Medizin und in politischen Parolen wird Sicherheit mit Verteidigung, Kampf und Aufrüstung gleichgesetzt.

„Zur Sicherheit unserer Kinder und des Landes braucht es Waffen!“, überspitzt formuliert. Schutz vor den bösen Anderen.

Doch Sicherheit unter Menschen entsteht niemals, wenn ich im Kampf bin. Und für Menschen und Kinder die genau sowas erfahren haben. Kampf, Gewalt, Chaos, Bindungsentzug. Streit, verbale Gewalt usw., sie haben kein Gefühl von Sicherheit erlebt. Und doch beschreibt Politik solche Maßnahmen als Schutz und Sicherheit. Sicherheit ist für mich: Geduld, Fürsorge, echte Präsenz, Verlässlichkeit, Zuwendung, Grenzen wahrnehmen und annehmen ohne Strafe, Bedürfnisse kennen und verstehen lernen. Und unzählige Wiederholungen von „Ich bin da und bleibe, auch wenn der Sturm tobt!“

Meine Kinder lehrten mich hierbei so unfassbar viel mit ihren Herzen und ihrer bedingungslosen Liebe.

Und so gaben wir dem Ganzen einen Rahmen bei uns zuhause: Rituale, klare Grenzen und Vorhersehbarkeit. Ich beobachtete, wie die Angst in Kinderaugen nachließ, der Blick ruhiger wurde und sich der Körper entspannte, weil er nicht mehr ständig scannen musste, wo Gefahr lauert. Es

gab keinen Stempel „für immer traumatisiert“, sondern ein Nervensystem, das gelernt hat, warum es bisher so handeln musste und jetzt etwas anderes erleben darf. So passierte es, dass ein Kind, welches viel erlebt hatte und sein ganzer Körper deswegen Schutz aufgebaut hatte, immer mehr anfing loszulassen. Erst die Angst vor dem Essen, dann die Anspannung im Körper und danach die Angst im Gesicht. Ich bin dankbar: den Kindern, die uns vertraut haben, den leiblichen Eltern, die – auch wenn es manchmal nicht freiwillig war – ein Stück Vertrauen in unsere Hände gelegt haben – all den Menschen, die uns begleitet haben. Und ich bin ehrlich zu mir: Auch ich habe Schmerz verursacht, wenn ein Kind weiterziehen musste. Bereitschaftspflege bedeutet sowohl Liebe als auch Loslassen. Nähe und Verantwortung, die nicht immer bequem ist. Ich konnte die Systeme nicht über Nacht ändern. Aber ich konnte Räume schaffen, in denen Kinder zur Ruhe kommen. Dort, wo Bindung möglich wird, beginnt etwas, das trägt – leise, wiederholbar, echt.

Begriffsklärung zum Kapitel

Verhinderungspflege: zeitweise Entlastung für Pflegefamilien oder Angehörige, wenn die reguläre Pflegeperson verhindert ist.

Pflegegrad: offizieller Einstufungsgrad, der den Unterstützungsbedarf beschreibt (z. B. Pflegegrad 5 = sehr hoher Bedarf).

2.5 Wut, Mitgefühl & Selbstermächtigung

Dieses Tragen trägt in mir nicht nur Sanftheit, sondern auch einen Restglutkern: all das, was sich in mir staute, wenn meine Würde an Abläufe prallte, Nähe an Schleusen scheiterte und Sprache über meine Stimme hinweg entschied. Dieser Kern wollte nicht mehr nur beruhigt werden, er wollte Richtung. Aus meinem „Ich halte“ wurde ein „Ich benenne“. Aus bloßem Durchhalten wurde Gestaltenwollen. Ich begriff: Wenn mein Nervensystem zur Ruhe kommt, wird auch die Kraft sichtbar, die so lange im Alarm gefangen war. Diese Kraft braucht eine Form.

Ich richtete sie nicht länger gegen Menschen, sondern für Räume: klare Worte ohne Verachtung, Grenzen ohne Kälte, Mitgefühl ohne Selbstaufgabe. Genau hier stellte sich etwas in mir um – vom Ausgesetzt-Sein zur Ausrichtung.

Was früher wie ein stummer Druck in meinem Brustbein lag, bekam eine Sprache, die nicht mehr schreien musste, um gehört zu werden.

Meine Wut hatte Recht: Sie zeigte mir die Grenze. Aber sie wusste nicht, wohin mit der Kraft. Mitgefühl begann dort, wo ich begriff, dass Systeme aus Menschen bestehen und Menschen manchmal aus Angst handeln.

Selbstermächtigung hieß für mich: nicht leiser werden, sondern klarer. Grenzen benennen, ohne das Herz zu schließen. Ich entscheide, wie ich bleibe: anwesend, wach, handlungsfähig.

Es gab Momente, die so schwer beladen waren mit Bildern, Emotionen und Urteilen, dass sie wie ein fortwährender Strom immer neue Wunden rissen. Von außen kamen

Diskriminierung, Ausgrenzung und Schmerz in unzähligen Formen. Lange reagierte ich nur auf eine Weise: mit Kampf. Körperlich angespannt, bereit für den nächsten Schlag. Irgendwann begann ich, meine Reaktionen zu beobachten. Ich ließ die Wut da sein, ohne sie sofort hinauszuschleudern. Ich ließ sie fließen, bis sie leiser wurde. Dann stellte ich mir die Frage: Dient mir das? Was wäre, wenn es auch anders gehen könnte? So erkannte ich, dass Wut nicht nur zerstört. Sie ist auch eine Warnung. Eine Energiequelle. Nicht zum Zerschlagen, sondern zum Gestalten. Was wäre, wenn ich in meinen tief verletzlichen Momenten nicht zum Tier werden müsste? Wenn ich nicht wie ein Schutzschild gegen all das Harte und Kalte stehen müsste, um mein Kind zu verteidigen: gegen Menschen, die eigentlich einmal geschworen haben, zum Wohle des Menschen zu handeln?

Es gibt sie, diese Momente. Mitten im verletzenden System. Selten und doch wie Leuchttürme. Sie erinnerten mich immer wieder daran, dass es möglich ist. Dass die Stimme meines Herzens, die unermüdlich rief: „So darf es nicht sein, so geht es nicht weiter“, nicht umsonst war.

Nach zwei, wirklich traumatisierenden, Operationen für meinen Sohn und mich als Mutter, kam einer dieser Momente. Damals wusste ich noch nicht, dass auch ich traumatisiert war. Meine Intuition flüsterte es mir zu. Doch ich konnte es nicht fassen. Dann trat sie in unser Leben: unsere Ärztin, die heute mit uns MIA aufbaut. Ein Leuchtturm. Sie operierte damals nur in der Schweiz. Wir beantragten eine Sondergenehmigung, mussten einen Teil der Kosten selbst tragen und fuhren dorthin. Es war nicht

alles so, wie ich es mir für ein Krankenhaus gewünscht hätte. Aber dort erlebte ich, dass es auch anders geht. Wir bekamen eine Begleiterin an die Seite gestellt. Sie nahm unsere Nummer auf und gab uns ihre. Sie war da – vor, während und nach der Operation.

Ich durfte meinen Sohn bis in den OP begleiten. Ich bekam sterile OP-Kleidung, ging mit ihm hinein. Es gab keinen Bindungsabbruch. Kein „Ihre Tränen sind zu viel“. Die Ärztin legte eine Hand auf meine Schulter. „Das ist okay. Ich kann Sie verstehen.“ Ich blieb bei ihm. Ich hielt ihn in meinen Armen, bis er einschlief. Dann ging ich. Ich weinte noch immer. Aber es war ein anderes Weinen. Eines, in dem ich Angst hatte und doch gehalten wurde.

Unsere Begleiterin blieb in Kontakt. Sie versprach: „Wenn Sie unsicher sind oder wissen wollen, wie es läuft, rufen Sie mich an. Ich frage nach.“ Und sie tat mehr: Sie rief von sich aus an. „Alles läuft gut“, sagte sie. Damit nahm sie uns die Panik. Wir saßen nicht wie Wachhunde vor der OP-Tür. Wir saßen in einem Café. Natürlich waren unsere Gedanken bei unserem Sohn. Aber wir waren nicht mehr in ständiger Alarmbereitschaft. Wir wurden getragen.

Gesehen.

Nach der OP kam die Ärztin selbst zu uns. Sie gab uns die Informationen, die wir in diesem Moment brauchten. Dann sagte sie: „Gehen Sie zu Ihrem Kind. Es soll Sie sehen, wenn es die Augen öffnet.“ Es gab auch hier Komplikationen. Beim Aufwachen bekam er wieder Atemprobleme, musste zurück auf die Intensivstation. Aber auch dort wurde ich mitgenommen. In dieser Nacht durfte ich bei ihm bleiben. Es gab kein Bett, aber einen

Liegestuhl. Meine Dankbarkeit dafür war grenzenlos. Wie groß dieses Geschenk ist, merkt man erst, wenn Beziehung sonst verwehrt wird.

Und es hörte nicht dort auf. Die Operation war kurz vor Weihnachten. An den Feiertagen entstand ein Loch an der Naht. Ich wurde unsicher. Doch die Ärztin hatte mir ihre Nummer gegeben „für den Notfall“. Ich schrieb ihr. Und sie antwortete. Am Weihnachtsabend.

Diese Menschen! Mein Herz ist voller Dankbarkeit für diese Leuchttürme im System.

Durch meinen Sohn habe ich eine neue Tiefe des Lebens verstanden. Eine Tiefe, die in keinem Buch steht. Ich habe gelernt, dass Veränderung dort beginnt, wo ich aufhöre, ständig gegen das, was ist, anzukämpfen und stattdessen aus Annahme heraus Neues gestalte.

Vielleicht ist es an der Zeit, aufzuhören, Pflege zu bewundern und sie im Alltag gleichzeitig zu entwerten.

Vielleicht ist es an der Zeit, Fürsorge als Stärke zu sehen und nicht als Schwäche. Vielleicht ist es Zeit zu begreifen: Der Wert eines Menschen liegt nicht in seiner Leistungsfähigkeit. Ein Mensch wirkt, weil er ist.

Mit der Zeit lernte ich, unsere kleinen Siege zu feiern: Fortschritte, die von außen unsichtbar waren, für uns aber die Welt bedeuteten. Jeder Moment voller Lachen, jeder kleine Erfolg war ein Zeugnis unserer Widerstandsfähigkeit. Die Ohnmacht, die mich einst fast zerdrückte, verwandelte sich in ein Gefühl von Möglichkeiten. Und ich erkannte: Wir sind nicht allein. Es gibt viele von uns. Wir sind ein Netzwerk aus Geschichten, Stimmen und Kräften.

So begann ich, diese innewohnende Wut nicht nur auszuhalten, sondern sie zu nutzen, sie zu hinterfragen: Wo kommt sie her? Wann zeigt sie sich? Was will sie mir sagen? Sie wurde zu meinem Treibstoff. Für dieses Buch. Für meine Arbeit. Für meinen Weg.

Diese Wut ist der Grund, warum ich mich mit all diesen Themen beschäftige: Psychologie, Krankensystem, Prävention, Wirtschaftlichkeit, Management und Strukturen. Aber auch Persönlichkeit, Kommunikation, Sprache, Spiritualität und Politik. Denn sie zeigt mir: Hier stimmt etwas nicht. Hier braucht es Veränderung. Diese Erlebnisse, so schmerhaft sie waren, lassen mich im Vertrauen weitergehen, dass wir ein anderes System bauen können – eines, dass die Werte, die in meinem Herzen so laut schreien, endlich in die Welt trägt, während das alte System sie ignorierte.

TEIL II – DER KÖRPER ERINNERT

Heilung & Selbstbegegnung

Themen: Körpergedächtnis, Trauma, Zyklus, Weiblichkeit, Loslassen.

3 - Der Körper spricht: Erinnerung ohne Worte

3.1 Der Keller in mir

Ich hatte gelernt, zu funktionieren. Nächte wach, Tage im Takt der Termine. Mein Körper hielt, was kein Wort tragen konnte. Als die Alarme in mir leiser wurden, blieb etwas zurück, das ich lange überhört hatte: eine Müdigkeit, die nicht mit Schlaf verging und ein leiser Ruf nach Raum. Erst da begriff ich: Wenn ich weiter nur reparierte, würde nichts wirklich heilen. Ich brauche einen Ort in mir, an dem ich nicht stark sein muss.

Ich passte mich dem Rhythmus der Welt an, wurde zur Meisterin der Akten und Pläne. Ich strukturierte unser Zuhause, koordinierte Therapien und tägliche Übungen, damit nichts verloren ging und mein Kind Orientierung hatte. Ich arbeitete, pflegte, organisierte und liebte. Mit der Zeit wurde ich zur Beraterin für andere Familien in ähnlichen Situationen. Ich gab meine Erfahrung weiter, hielt Räume, hielt Tränen, hielt Geschichten. Es fiel mir leicht, zu geben, einfach da zu sein, den Schmerz der anderen zu sehen und zu tragen. So wurde ich eine professionelle Geberin. Doch je mehr ich gab, desto stiller wurde es in mir.

Damit mein Körper wieder atmen kann, brauchte ich Raum. Nicht nur Platz im Außen, sondern auch einen Raum in mir: einen Ort, an dem Altes sich lösen darf, damit Neues Wurzeln schlagen kann. Doch was, wenn es diesen Raum nicht gibt? Wenn starre Mauern keinen Durchlass gewähren? Wenn jeder Versuch, Luft hineinzulassen, an Beton stößt?

Lange versuchte ich, Neues auf alten Fundamenten zu errichten. Ich hoffte, dass auf längst überwucherten Wegen etwas blühen könnte. Ich flickte, ergänzte und fügte hinzu. Ich füllte den Keller meines Körpers mit Mustern, Erwartungen und Rollen, bis er kaum noch tragfähig war. Ich nannte es Verantwortung, doch oft war es nichts weiter als das: weiteratmen ohne Luft.

Jahre vergingen und ich wusste, wie viel Schmerz und Verletzung entstanden waren. Jede Grenzüberschreitung in Kliniken wurde zu einem Karton, den ich in meinen inneren Keller trug; jeder ungewollte Bindungsabbruch ebenfalls. Jede Bewertung, jede Herabwürdigung, jedes Wort, das wie ein Messer in mein Herz fuhr, füllte einen weiteren Karton. Der Keller füllte sich. Manches war groß, manches klein. Mein Verstand ordnete, was „groß“ und was „klein“ war, doch meinem Körper war es egal. Es fühlte sich an, als hätte ich unendlich viele Räume dort unten. War einer voll, füllte sich der nächste. Aber kein Keller ist unendlich. Irgendwann ist er voll und das, was ich „unten“ verstaue steigt „nach oben“. Dann steht der Schmerz in meinen bewussten Räumen und ich beginne zu spüren, zu sehen und zu erkennen. Manche Menschen haben einen riesigen Keller, andere einen kleineren – beides ist in

Ordnung. Wenn ich ihn jedoch mit Altem zustelle, trage ich es mit mir herum, bis kein Platz mehr bleibt.

Dann kam ein Wochenende, das zur Schwelle wurde. Nicht, weil davor nichts geschah – im Gegenteil: Viele kleine Schritte, Therapiesitzungen, Berührungen und Erkenntnisse. Manches still und leise, manches laut und aufrüttelnd. Doch dieses Wochenende wirkte wie ein Schlüssel.

Ich saß im Garten. Ich hatte Erde unter den Fingernägeln, roch den feuchten Boden und sah Wurzelwerk, das aus der Tiefe auftauchte. Vor mir lag eine entkernte Fläche aus Holz und Erde mit offenen Stellen. Während ich in diese Leere blickte, spürte ich dieselbe Leere in mir: kein bedrohliches Nichts, sondern ein Raum, der sich auftat – roh, klar, unverstellt.

Die Puzzleteile der letzten Jahre fügten sich zusammen, als hätten sie auf genau diesen Moment gewartet. Körperlich wie seelisch fiel etwas ab. Das Schutzschild, das ich so lange getragen hatte, bekam Risse und mit ihm der Wachhund vor meiner Höhle. Jahrelang hatte ich ihn dort postiert: einen wachsamen Hüter, den ich, aus Angst, den Schmerz nicht zu überleben, mit Rüstungen, Waffen und Schildern ausstattete. Er bewachte die Tür zu meiner Weichheit, meiner Intuition und meiner Leichtigkeit. Nun bekam sein Schild Risse. Darauf stand: „Kein Platz für deine Leichtigkeit.“ „Kein Platz für deine Sanftheit.“ In großen Buchstaben stand dort außerdem: „Kein Platz für deine Intuition.“

Es war nicht laut, sondern klang eher wie feines Knistern in einer stillen Nacht. In dieser Stille war zum ersten Mal

wieder Atem. Raum. Weite. Ein nackter, entkernter Keller in mir, kühl und ehrlich, bereit, neu gefüllt zu werden. Nicht mit Pflichten, sondern mit mir selbst.

Integration fühlt sich für mich nicht wie ein Neubau an, sondern wie ein altes Haus, in dem ich das Licht wieder einschalte. Im Keller rieche ich Staub und Zeit. Ich sehe Kartons mit Jahreszahlen und Kisten ohne Etikett. Ich hebe keine Kiste an, um Schuld zu suchen, sondern um Platz zu schaffen. Manches öffnet sich leicht, anderes klemmt, als hätte das Holz Feuchtigkeit gezogen. Ich lerne, nicht alles an einem Tag zu tragen. Ich öffne, schaue, atme. Ich schließe wieder und komme zurück, wenn mein Körper bereit ist. So wächst meine Gegenwart nicht gegen, sondern über meine Vergangenheit hinaus.

Was im Keller liegt, verlässt meinen Körper nicht, nur weil mein Kopf es beschließt. Es spricht in meinen Muskeln, in meinen Sehnen, in meinem Atem, denn dort beginnt mein Erinnern ohne Worte.

3.2 Schmerzgedächtnis & somatisches Wissen

Wenn ich im Keller das Licht einschalte, reagiert mein Körper als Erstes. Nicht mein Kopf erinnert sich, sondern mein Gewebe.

Ich kenne dieses Gefühl: Ein Muskel brennt nach Belastung, der Bauch zieht sich zusammen, wenn ich lange und herzlich gelacht habe. Solche Empfindungen sind keine „Speicher“ im technischen Sinn und doch zeigen sie, wie sehr mein Körper mitschwingt. Er nimmt Reize auf, verarbeitet sie und bewahrt sie. Er erinnert sich tiefer, als mein Kopf es oft erfassen kann.

Ich habe es erlebt. Nach einer osteopathischen Behandlung am Becken, an der Gebärmutter und rund um das Herz begann ich zu zittern. Die Faszien, die jahrelang wie ein Panzer um meinen Oberkörper lagen, gaben nach, als hätte jemand ein Schutzschild aufgeweicht. Danach lag ich mehrere Tage zu Hause. Mein Körper schmerzte, wie nach einem intensiven Training und zugleich fühlte ich mich innen wund, als wäre eine alte, tiefe Wunde freigelegt worden. Nicht neu entstanden, sondern nur sichtbar geworden. Ein Trauma, das sich in Schichten gelegt hatte, trat an die Oberfläche.

An der Schwelle zu mir stand der Wachhund. Jahrelang hatte er den Eingang zu meiner Höhle bewacht, aus Liebe, aus Angst, aus Gewohnheit. Zwischen uns hatten sich Gestrüpp und Staub gesammelt, zugewachsene Pfade und trübe Luft. In dem Moment, in dem mein Körper sprechen durfte, trat er einen Schritt zur Seite. Der Weg wurde freier. Hinter ihm erkannte ich, was ich weggeschlossen hatte.

Der Körper ist schlau. Er schützt. Wenn ich jedoch den Schutz zur Lösung erkläre, werde ich hart, kontrolliert und strukturiert. Ich gehe ins Funktionieren über und vermeide das Fühlen. Auch ich tat das. Zwar fühlte ich weiter, doch ich sperrte meine Leichtigkeit, meine Intuition, mein Feuer und mein Licht in die Höhle. Draußen ließ ich ein Fake-Feuer brennen: warm genug, damit alles weiterläuft, aber nie heiß genug, um mich wirklich zu verwandeln.

Als ich meinen Körper sprechen ließ, veränderte sich etwas. Ich erlaubte ihm zu zittern, zu bebhen und sich zu entladen. Ich ließ ihn Mauern erschüttern, die ich für mein Fundament gehalten hatte. Gedanken lösten sich, Dornenworte fielen ab. Der Wachhund blieb wachsam, aber er ließ mich vorangehen. Ich trug das echte Licht wieder hinein.

Mein Körper kennt Wege, die mein Kopf nicht kennt. Er spürt, bevor ich begreife. Er reagiert, bevor ich erklären kann. Er erinnert sich, wenn mein Verstand längst vergessen hat. Ohne den Körper zerfällt mein Denken in Luftblasen. Gedanken allein schaffen keine Antworten. Was wirklich trägt, entsteht dort, wo Leben gefühlt wird. Ich war eine andere Logik gewöhnt: zerdenken, analysieren, strukturieren, strategisieren. Ich hatte einen Hochleistungsrechner im Kopf und traute meinem Körper zu wenig zu. Ich merkte, dass ich vieles theoretisch lösen konnte, aber oft am Verkörpern scheiterte. Eine Theorie zu durchdringen, heißt nicht, sie zu leben. Erst wenn Gedanken in den Körper sinken, nehmen sie Gestalt an. Dort, wo Erkenntnis verkörpert wird, verändert sie nicht

nur mein Leben, sondern auch die Systeme, in denen ich mich bewege.

Schatten sind dabei keine Feinde. Sie sind das, was ohne Licht übrigbleibt. In mir tauchen sie selten dramatisch auf, sondern eher wie Umrisse, die langsam Kontur bekommen: ein Ziehen im Nacken, eine plötzliche Müdigkeit, ein Satz, der unverhältnismäßig sticht, ein Blick, der mich „wie früher“ trifft. Früher suchte ich die Ursache im Außen. Heute halte ich inne. Ich frage nicht mehr zuerst: „Wer hat das getan?“, sondern: „Was zeigt sich und wo in meinem Körper?“ Dann lege ich eine Hand dorthin, wo es spricht: Nacken, Brustbein oder Bauch. Ich warte, bis sich der Impuls verändert – vom Halten ins Zittern und schließlich in ein sanftes Nachgeben. So spricht ein Schatten. So antworte ich.

Manches braucht Begleitung. Jemanden, der neben mir atmet, wenn Erinnerungen anklopfen. Nicht, um Antworten zu liefern, sondern um Raum zu halten, bis mein Nervensystem selbst eine findet. Wenn ich erlaube, dass ein Schatten so gesehen wird, hört er auf, mich aus der Tiefe zu steuern. Er wird zu Material für Nähe, zu mir selbst und zu anderen.

Ich lerne, die Löwin in mir nicht nur an der Grenze, sondern auch in der Stille zu rufen. Mut bedeutet hier nicht „noch mehr leisten“, sondern dabeizubleiben, wenn etwas wehtut. Schatten verlieren ihre Macht, wenn sie Körper bekommen. Atem, Ton, Berührung, Tränen. Dann verwandeln sie sich nicht in Geschichten gegen mich, sondern in Wege zurück zu mir.

Tür. Atem. Weite.

Ich spüre den jungen, verletzlichen Teil, der hinter der
Wand auf mich gewartet hat, zart und zugleich kraftvoll.
Zuerst im Atem: weiter, tiefer, weicher.

4 Frau-Sein, Geburt & zyklische Kraft

4.1 Kalte Becken, warmes Licht

Mein Körper kennt Wege, die meinem Kopf verborgen sind. Er spürt Dinge, bevor ich sie begreife. Er reagiert, bevor ich es erklären kann. Er erinnert sich, wenn mein Verstand längst vergessen hat. Er trägt mich durch Tage und Nächte, gleicht aus, kompensiert und hält mich. Und wenn er nicht mehr kann, ruft er laut und unüberhörbar. Ohne den Körper verliert mein Denken seine Heimat. Gedanken allein schaffen keine Antworten. Was wirklich trägt, entsteht dort, wo ich das Leben fühle. Ich war lange auf Kopfmodus programmiert: denken, analysieren, planen, optimieren. In meinem Gehirn lief ein Hochleistungsrechner, mein Körper war eher Randnotiz als Quelle. Auf dem Papier fand ich Lösungen, im Alltag stolperte ich über die Umsetzung. Etwas verstanden zu haben, heißt noch nicht, dass es durch meine Zellen fließt. Erst wenn ein Gedanke durch meinen Körper wandert – durch Blut, Atem, Zyklus, wird er zu gelebter Wahrheit, in mir und in den Strukturen, die ich mitbaue. Verkörpertes Wissen öffnet Räume, die größer sind als mein einzelnes Leben. Es verändert, wie wir lieben, arbeiten, versorgen – und damit ganze Gemeinschaften. Ich finde diesen Zusammenhang in meinem Rhythmus wieder: im Zyklus, der mehr ist als nur Hormonspiegel oder Blutung, ein Prinzip des Lebens: Kommen und Gehen, Ein- und

Ausatmen, Wachsen und Vergehen, Empfangen und Loslassen.

Gestalten heißt nicht nur machen. Gestalten heißt, Werden, geschehen zu lassen. Loslassen gelingt dort, wo Vertrauen trägt. Urkraft wächst nicht aus endlosem Halten, sondern aus der Bewegung zwischen Festhalten und Freigeben, zwischen Geben und Nehmen. Wenn ich meinen Körper wieder als Verbündeten anerkenne, fallen die Mauern zwischen Kontrolle und Vertrauen. Dann handle ich nicht aus Angst, sondern aus Verbindung. So wird die Urkraft, die in jedem Menschen ruht, wieder ganz und Neues kann entstehen. Genau hier liegt eine Quelle, die wir lange vergessen oder verzerrt haben. Weiblichkeit. Nicht als Klischee oder Rolle, sondern als schöpferische Kraft, die in jedem Körper ruht und in Frauen auf besondere Weise spürbar wird. Und so sieht es in meinem Leben konkret aus:

Die drei kalten Becken

Das *erste kalte Becken* war die Schule: funktionieren nach Schema, permanentes Bewertet-Werden. Fehler fühlten sich an wie ein Gang über ein Minenfeld. Ich wartete nur darauf, dass die nächste Bombe explodierte. Entweder traf es mich, weil ich nicht exakt in die Vorgaben passte oder jemand anderes stand näher an der Kante und bekam die Detonation zuerst ab. Kreide in der Luft, rote Striche wie Korrekturen auf der Haut. Ich lernte, Blicke zu lesen und Stimmungen zu tragen, die nicht meine eigenen waren. Es war, als müssten wir Kinder die emotionale Last der

Erwachsenen aushalten. Als projizierten sie ihre Unruhe auf uns. Und ich wurde zum Bild, das andere formen durften: brav, berechenbar, belastbar.

Das *zweite kalte Becken* war das Mutterwerden eines Kindes mit Behinderung. Ich fiel in ein von Menschen geschaffenes System, das mich jedoch nicht trug. Kälte. Hilflosigkeit. Kampf. Kalte Hände, die routiniert handelten, wo Wärme gebraucht wurde. Abläufe, die Wunden hinterließen, wo Vertrauen wachsen sollte. Und doch gab es Leuchttürme: Ärzt:innen, Begleiter:innen, Menschen, die blieben, wenn es schwer wurde. Sie blinkten mich immer wieder an die Oberfläche und holten mich für einen Atemzug aus der Tiefe. Ich hielt durch, organisierte, stritt und funktionierte.

Das *dritte kalte Becken* war mein eigener Körper. Die Beziehung zu mir selbst. Auch hier traf ich auf Strukturen und Vorgaben, die ich als Naturgesetz annahm: wie eine Frau zu sein hat, wie eine Geburt „abzulaufen“ hat, was begehrenswert ist und was nicht. Tabellen, in die ich hineinzupassen habe. Pläne, die vorschreiben, wann ich stark und wann ich still zu sein hatte. Ich zog diese Muster wie Uniformen an – effizient, verfügbar, kontrolliert. Scham wurde zu Frost unter der Haut. Ich hatte mir eine Art Vorräum gebaut, einen Schutzwall aus Erklärungen, Routinen und Rollen. Dort hielt ich alles fest, was mich vermeintlich stabil machte. Meine Zartheit blieb dahinter, wie etwas, das man besser nicht berührt. Ich wärmte mich an einem künstlichen Feuer: hell genug, um zu funktionieren, aber nie heiß genug, um mich wirklich zu verändern.

Und doch gab es Risse im Beton. Hände, die nicht forderten, sondern hielten. Worte, die mir Raum gaben, statt Urteil. Momente, in denen mein Körper plötzlich wieder wusste, dass er mehr ist als ein Werkzeug. Von dort aus begann ein stiller Rückweg: Schicht für Schicht legte ich die alten Hüllen ab, hörte dem Knacken meiner inneren Eisfelder zu und trug die ersten echten Funken zurück ins Innere. Ein eigenes Licht, das nicht mehr bewacht werden musste.

4.2 Gebären & Blut: Die Schule des Loslassens

Ich bin ein Kopfmensch. Ich liebe es, Dinge zu verstehen, sie zu analysieren und sie zu durchdringen. Das gibt mir Halt. Struktur. Sicherheit. Und doch ist mein Dasein weiblich. Es will fließen. Empfangen. Es will kreieren. Gebären. Loslassen.

Gebären ist vielleicht das kraftvollste Sinnbild für das Frausein. Am Anfang steht die Öffnung, ein Akt volliger Hingabe jenseits des Verstandes. Dann folgt das Empfangen. Ich nähre, halte und baue auf. Der Same wächst sanft, langsam und intuitiv. Irgendwann ist er reif. Ich ziehe mich zurück und bereite das Nest vor. Und dann beginnt der schwierigste Teil: das Loslassen. Loslassen ist kein Automatismus. Es geschieht nur, wenn sich unser Nervensystem sicher fühlt. Wenn ich gehalten werden. Wenn ich vertrauen kann.

Ich hatte vier Kaiserschnitte. Viermal ließ mein Körper nicht los. Viermal stand mein Nervensystem im Überlebensmodus. Erst bei der letzten Geburt durfte ich erfahren, was es wirklich heißt, loszulassen und was es bedeutet, im Schmerz gehalten zu werden. Meine Gebärmutter ist gerissen, aber mein Bewusstsein ist aufgebrochen. Ich habe begriffen, wie laut meine Intuition spricht, wie stark mein Körper ist und wie tief der kollektive Schmerz sitzt, der uns Frauen am Loslassen hindert.

Denn wir alle tragen diesen Schmerz in uns. In unseren Körpern. In unseren Ahninnen. In unserem Frausein. Der weibliche Körper ist nicht nur eine Hülle. Er ist ein Archiv. Von Schmerz. Von Schöpfung. Von Übergriffen, die nie als solche benannt wurden. Sie dachten, wir würden vergessen. Doch unser Schoß erinnert. Er zittert. Er ruft.

Die vierte Schwangerschaft war eine Reise in meine Intuition. Ich lernte Frauen kennen, die wie ich Gewalt und Übergriffe durch das Krankensystem erfahren hatten. Zwar hatte sich mein medizinisches Wissen durch mein Leben als pflegende Mutter erweitert, doch ich konnte meinen eigenen Körper noch nicht in derselben Tiefe spüren. Diese Schwangerschaft wurde eine Reise in mein Vertrauen. Ich wollte nach drei Kaiserschnitten eine vaginale Geburt. Viele Kliniken verspotteten mich und versuchten, mir Angst zu machen. Doch schließlich fand ich zwei Kliniken, die bereit waren, diesen Schritt mit mir zu gehen. Ich war bereits über dem Entbindungstermin und manche wollten unser Kind drei Wochen vorher holen. Heute weiß ich: Hätte ich

damals zugestimmt, wäre meine Tochter mit weniger als 2000 Gramm viel zu klein und zu leicht gewesen. Am Nachmittag setzten die Wehen ein. Ich blieb lange zu Hause, getragen von der Ruhe meines Mannes, der sich um alles kümmerte. Meine Mutter kam und übernahm die Kinder wie so oft, wenn wir ihre Hilfe brauchten. Dann fuhren wir los. Die 45-minütige Fahrt war eine Qual: Jede Kurve war eine Welle, jeder Stopp ein Atemzug. Im Klinikum erwarteten uns sterile Flure, kaltes Licht und Gerätepiepen, kaum etwas erinnerte an Geborgenheit. Und doch kam mein Leuchtturm: unsere Hebamme. Ich weiß ihren Namen nicht mehr, doch ich werde sie nie vergessen. Es war Juli 2017. Sie brachte uns in einen Raum, der eher einem Behandlungszimmer glich als einem Ort, an dem neues Leben ankommt. Und doch tat sie alles, um mir Sicherheit zu geben: Sie dunkelte das Licht, legte Matten und Decken aus und machte es meinem Mann und mir am Boden gemütlich. Sie schuf den Rahmen, damit ich mich entspannen konnte, damit mein auf Bedrohungen extrem reagierendes Nervensystem zur Ruhe kommen konnte. Mein Mann war an meiner Seite und gemeinsam schufen sie einen Raum, in dem ich loslassen konnte. Die Fruchtblase platzte und der Muttermund war geöffnet. Tränen liefen über mein Gesicht, nicht aus Angst, sondern aus Dankbarkeit. Ich spürte, dass ich loslassen konnte. Ich wollte ins Wasser und diese letzte Etappe im warmen Element gehen. Unsere Hebamme ging los und fragte nach. Die Antwort des Arztes lautete: „Nur nach einem Ultraschall, um zu sehen, wie die Narbe aussieht.“ Da schrie meine Intuition: „Tu es nicht!“ Aber ich tat es.

Widerwillig und unter Schmerzen legte ich mich in einem hellen Untersuchungsraum auf die harte Liege. Worte wie Messer: „Stellen Sie sich nicht so an.“

Als wir ins Geburtszimmer zurückkamen, spürte ich sofort die Veränderung. Mein Körper war in Alarmbereitschaft, meine Hormone verstreut wie Funken, die sich nicht mehr einfangen ließen. Mein Mann tat alles, um mich zu regulieren und mir ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Doch es war zu spät. Ich spürte nur noch: Etwas stimmt nicht. Ich rief nach Hilfe und sagte, dass die Wehen sofort gestoppt werden müssten und ich jetzt einen Kaiserschnitt bräuchte.

Was dann folgte, war ein Spiel mit der Zeit. Eine Stunde verging, in der ich mit der Hebamme wartete. Mein Körper brannte und ich wusste, dass meine Narbe nicht mehr lange halten würde. Der Chefarzt kam und wollte mich noch pressen lassen, obwohl der Kopf des Kindes schon sichtbar war. Ich schrie: „Handeln Sie jetzt!“ Endlich kam die Narkoseärztin, viel zu spät. Ich sah noch das Messer in der Hand des Arztes, dann wurde mir die Maske ins Gesicht gedrückt.

Als ich aufwachte, lag ich im Aufwachraum. Die ersten Worte, die ich hörte, waren: „Versuchen Sie es aber ja nicht noch mal auf natürlichem Wege.“ Es klang wie eine Schuldzuweisung. Und doch wusste ich tief in mir: Ich hatte nicht versagt. Ich hatte nur meine Intuition nicht zu hundert Prozent befolgt. Auf schmerzlichste und gefährlichste Weise lernte ich erneut, was es bedeutet, die eigene Intuition zu ignorieren. Ich lernte, dass mein Körper wusste, was zu tun war. Dass ich bereit war, loszulassen.

Doch das System traute mir nicht. Und so blieb die Erfahrung ambivalent: Einerseits wurde ich von einer Hebamme begleitet, die für mich da war, andererseits wurde ich von einem System übergangen.

Seitdem betrachte ich das Gebären ganzheitlicher: als Schule des Loslassens, die Halten voraussetzt, von innen (Atem, Körper, Intuition) und von außen (Menschen, Räume, Würde). Und ich sehe die Blutung als ihre kleine Schwester: ein monatliches Üben des Loslassens im Kleinen. Wenn mein System Sicherheit spürt, kann etwas geschehen. Wenn nicht, friert es ein. Gebären und Blut lehren mich dasselbe: Loslassen ist Beziehung. Zu mir. Zu denen, die bleiben. Zu Strukturen, die Wärme erlauben. So beginne ich, mein Leben anders zu gestalten: weniger kontrollieren, mehr vertrauen; weniger funktionieren, mehr fühlen. Und jedes Mal, wenn ich loslasse, wird der Raum in mir ein Stück größer für ein Leben, das wirklich ankommen darf.

4.3 Scham, Lust & Rhythmus

Ich sehe Bilder, in denen sich mein Körper spiegelt. Bilder, die mich zu einem Verkaufsobjekt machen. Lust als Ware, Körper als Bühne. In den Hinterräumen dieser Lustfabrik sollte ich funktionieren – heiß, verfügbar und abrufbar. In der Schule lernte ich Biologie: Eisprung, Befruchtung, Verhütung. Aus Zeitschriften erfuhr ich, wie „Frau sein“ auszusehen hat. Pornografische Drehbücher zeigten mir den schnellen Akt, den Sprint zum Höhepunkt und die Messlatte der Leistung. Nähe wurde zur Checkliste. Sex

wurde zur Disziplin. Erfolg, wenn beide „kommen“. Und ich? Ich erfüllte. Ich lebte nicht.

Wie viel Schmerz hat mein Schoßraum schon ertragen? Nicht nur körperlich. Auch als Abdruck, der sich tief in meine Zellen eingebrennt hat. Zögerlich kehren Bilder zurück: Hände an meinem Hals. Druck. Ein Zwingen nach unten. Situationen, in denen mir suggeriert wurde: „Das ist so. Das soll so sein.“ Mein Körper schwieg. Er tat, was Körper tun, wenn sie keine Wahl haben. Er speicherte. Jede Grenzverletzung. Jede Verwirrung. Jede Ohnmacht. So wurde er zum Archiv meiner Scham und zum Archiv einer Geschichte, die älter ist als ich. Frauen vor mir kannten diese Sprache des Schweigens. Sie legten sie wie ein Tuch über ihre Herzen und auch über meins.

Jahrelang war Sexualität für mich kein Raum der Lebendigkeit. Sie diente nur der Entladung. Stressabbau. Mechanisches Funktionieren. Ich spielte Rollenbilder aus, ohne sie je hinterfragt zu haben. Ich dachte: So ist es eben. So funktioniert Nähe. Und doch blieb ich leer. Denn ich war nicht da. Ich war nicht verbunden. Ich war pflichtbewusst und zugleich weit weg von mir selbst. Irgendwann begann ich, meinen Körper neu zu fragen. Ich wagte es, ihn nicht mehr zu übergehen, sondern ihm zuzuhören. Am Anfang war es ein Flüstern. Dann wurde es eine leise Stimme. Schließlich Klarheit. Mein Körper erzählte mir, dass Sinnlichkeit nicht auf Knopfdruck entsteht. Dass Hingabe nichts mit Leistung zu tun hat. Begehrten wächst wie ein zarter Keim. Es braucht Wärme. Zeit. Sicherheit. Raum.

Dann gab es diesen Moment. Kein Konzept. Kein Plan. Nur Körper. Nur Nähe. Nur wir zwei. Seine Hand berührte mich an einer Stelle, die so tief vergraben war, dass eine Welle durch mich hindurchrollte. Alte Bilder tauchten auf: Übergriffe, Übergehen, Erstarren, aber auch Bilder von etwas Uraltem, der Kraft der Weiblichkeit, die sich öffnet, gebiert und fließt. Ich hielt inne. Tränen liefen, aber nicht, weil ich schwach war, sondern weil endlich etwas in mir sprach. In seinen Armen durfte ich atmen, während die Welle nachklang und sanft abebbte. Es war, als hätte mein Körper einen Schlüssel zu einer Tür gefunden, die so lange verschlossen gewesen war. Eine Tür zu meiner eigenen Lebendigkeit. Ich war verletzlich. Und ich war heil. Beides zugleich.

Ich lebe in einer Welt, in der Begehrten zur Ware gemacht wird. Frauenkörper werden fragmentiert, kommerzialisiert und konsumiert. Brüste, Hüften, Lippen – alles Produkte. Pornografie diktiert, was als „normal“ gilt: Schnelligkeit, Mechanik, Drehbuch. Ich ertappe mich dabei, wie ich Bilder konsumiere, statt zu spüren. Wie ich schaue, statt zu fühlen. So verliere ich den Zugang zu meiner Tiefe. Das eigentlich Heilige, mein Schoßraum, meine Sinnlichkeit wird entwertet und verzerrt. Während draußen das Bild der „immer verfügbaren Frau“ gefeiert wird, bleibt innen Scham zurück.

Ich sehe es auch in der Werbung für Hygieneprodukte: die Frau, die „trotz allem“ funktionieren soll, die auch während der Blutung lächelt, arbeitet und begehrt. Für mich ist diese Zeit oft anders. Mein Körper zieht sich nach innen. Er will

Ruhe. Er will Raum. Er will kein Drehbuch der Leistungslust. Und ich höre diese Witze, die so tun, als ginge es um Humor: „Ein guter Pirat sticht auch ins Rote Meer.“ Und ich höre darin die alte Botschaft: Dein Körper gehört dir nicht. Dein Rhythmus zählt nicht. Verfügbarkeit ist Pflicht.

Scham über meinen Körper. Scham über meine Wünsche. Scham, zu viel oder zu wenig zu wollen. Und doch liegt in dieser Scham eine Erinnerung: Begehrten war nie für den Markt gedacht, sondern als schöpferische Kraft, als Urquelle von Freude, Verbindung und Leben. Wenn ich beginne, sie zurückzuerobern, verändert sich mein Leben. Sexualität wird dann nicht schneller, sondern tiefer.

Hingabe wird keine Selbstaufgabe, sondern eine Heimkehr. Ekstase wird keine Pflicht, sondern eine Möglichkeit, ein Ausdruck der Lebenskraft, die durch mich strömt.

Ich begreife: Entfalten ist kein Ziel, sondern ein Prozess. Sie beginnt in dem Moment, in dem zwei Menschen ohne Maske, ohne Drehbuch und ohne Leistungsdruck einander begegnen, wenn zwei Körper nicht gegeneinander bestehen müssen, sondern miteinander fließen dürfen.

Genau dort setzten mein Mann und ich an. Wir begannen, unsere Bilder gemeinsam zu hinterfragen. Wir redeten und nahmen uns Zeit. Ich sprach aus, wovor ich oft Angst hatte. Zeit wurde relativ, wir tauschten Zeitdruck gegen Präsenz. Wir übersetzten Bilder in Worte, um zu verstehen, was wir wirklich wollen. Wir lernten etwas Ureigenes neu, wie neugierige Kinder, die ein Spiel entdecken, eine Welt, die wir so noch nie kannten. Weit weg von kommerziellen

Bildern. Es fühlte sich an, als wäre es immer schon da gewesen, doch lag es unter Schlössern und Mauern vergraben. Ich spürte wieder, was ich als Kind gespürt hatte: Leichtigkeit. Ich vergaß die Zeit, weil der Moment so präsent war. Aus dem Bild der Abfertigung und der Zielerreichung wurde pure Präsenz im Jetzt.

Und das ist es bis heute. Sexualität ist nicht gleich Intimität. Echte Verbundenheit entsteht, wenn ich die Marketing-Rollen ablege, meine Bilder neu und selbstbestimmt definiere und langsam werde. Dann beginnt echte Ekstase: Zittern, Weinen, Beben, Genuss – alles darf sein. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Es gibt nur das, wozu ich bereit bin. Ich öffne mich, wenn mein Körper bereit ist. Dann ist ein Mann keine Pumpe, sondern ein Ort der Geborgenheit.

Ich verstehe das so: Sinnlichkeit ist nichts, was ich leisten oder beweisen muss. Sie lässt sich nicht erzwingen. Sie ist ein Raum. Ein Fluss. Ein inneres Leuchten, das sagt: „Ich bin lebendig.“ Je mehr ich mir erlaube, diesen Raum zurückzuerobern und je mehr wir Frauen uns das Erlauben, desto stärker wird diese leise Revolution. Eine Frau, die ihren Rhythmus spürt und ihren Schoßraum als Quelle anerkennt, trägt eine Kraft in sich, die nicht mehr kleinzumachen ist.

Ich sehe auch die Männer. Die Bilder in ihnen sind ebenso hart: der starke Körper, die Pflicht zur Potenz, die Verwechslung von Männlichkeit mit Dauererektion und Orgasmus. Es ist, als würde man den Wert eines Mannes an

einer Kennzahl messen. Die Industrie liefert Potenzmittel, die Kultur Leistungsdruck. Aber Verbundenheit liegt nicht in der Pille. Verbundenheit liegt im Bild, das wir gemeinsam von Sexualität zeichnen. Ein Bild, das Männern die gleiche Freiheit zugesteht, die mir so oft genommen wurde: weich sein zu dürfen, zärtlich, emotional. Für mich zeigt sich Männlichkeit, wenn ein Mann nichts beweisen muss, wenn er Raum hält, statt Rollen zu spielen. Wenn er keinen Druck ausübt, sondern einen Raum schafft, in dem ich mich öffnen kann, weil er sich selbst tragen kann. Heute weiß ich: Die in mir wohnende Lust lässt sich nicht verkaufen. Sie braucht keine Requisiten und keine Kulisse. Sie wächst von innen nach außen. Wenn ich sie ehre – mit meinem Rhythmus, meiner Stimme, meinem Nein und meinem Ja, dann verändert sich nicht nur mein Bett. Dann verändert sich meine Kultur. Schritt für Schritt. Atemzug für Atemzug. Herzschlag für Herzschlag. Ich will kein „Frau gegen Mann“ und kein „Mann gegen Frau“. Kein „ohne dich, weil ich alles allein kann“.

Alles, was spaltet, ist das Gegenteil von Nähe. Alles, was ich im Außen suche, braucht eine Grundlage im Innen. Wenn ich in mir ankomme – mit Rhythmus, mit Grenzen, mit Atem, kann ich dir begegnen, ohne dich zu benutzen und ohne mich zu verlieren. Dann wird mein Ja zu einem Geschenk und mein Nein zu einem Schutz. Dann wird deine Stärke kein Druck und meine Weichheit keine Last. So beginnt Verbundenheit: nicht als Kampfplatz, sondern als Raum, in dem sich zwei Menschen daran erinnern, dass sie auf derselben Seite stehen.

4.4 Vom funktionierenden zum fühlenden Körper

Ich weiß heute: Ein Körper kann laufen wie ein Uhrwerk und innen trotzdem stumm sein. Lange war ich genau das: zuverlässig. Ich organisierte den Alltag, trug Verantwortung, hielt Nächte durch, pflegte, tröstete, regelte. Von außen war alles abgedeckt: Mutterrolle, Partnerschaft, Funktion im System. Mein Körper stand zur Verfügung, aber nicht mir. Das Eigentliche begann erst, als ich merkte: Ich kann nicht nur aushalten, ich darf wahrnehmen. Fühlen war keine Schwäche, sondern eine Sprache, die ich mir erst zurückerobern musste. Funktionieren schützt. Es macht mich überlebensfähig. Aber Funktionieren trennt mich auch von mir selbst. Es macht mich zu einer Maschine, die abarbeitet, ohne zu spüren. So war auch mein Körper lange eine Maschine: zuverlässig, stark und belastbar. Doch taub. Verschlossen. Leer. Fühlen ist bis heute nicht willkommen.

Wie oft höre ich Sätze wie: „Es gibt keinen Grund zu weinen.“

„Sei still.“

„Das ist doch nicht so schlimm.“ Ein lachender Mensch wird hingegen nicht gebremst. Doch ein weinender Mensch wird schnell zum Schweigen gebracht, als wäre seine Traurigkeit eine Gefahr. Tränen, Wellen der Trauer und innere Erschütterung, das halten viele nicht aus. Man beruhigt, deckelt und überdeckt. Nicht, weil es objektiv schlimm wäre, sondern weil es Unbehagen auslöst. Ein

Unbehagen, das nicht nur persönlich, sondern auch kulturell bedingt ist: Weinen gilt als nicht in Ordnung. Fühlen ist nicht okay. Denn wer fühlt, funktioniert nicht. Ich kenne auch die andere Seite. Nach einem Unfall, einem Schock oder einem traumatischen Ereignis beginnt der Körper oft, sich zu entladen, manchmal in Form von Zittern, manchmal wie eine Welle, die von innen nach außen rollt. Das ist seine Weise, das Erlebte aus den Zellen zu lassen. Ein genialer, natürlicher Prozess. Und doch wird er häufig abgebrochen. Man deckt zu, spritzt und erklärt, diese Reaktion sei „außer Kontrolle“ und müsse gestoppt werden. In Wahrheit ist es jedoch das Gegenteil: Der Körper holt sich Kontrolle zurück. Wenn wir diese Prozesse unterdrücken, speichern wir das Trauma tiefer ein. Die Weisheit des Körpers wird entwertet. Alles, was nicht in das Bild vom funktionierenden Menschen passt, wird beruhigt, korrigiert und weggedrückt, bis schließlich nur noch die Fassade übrigbleibt.

Genau dort begann mein Weg zurück. Die Kombination aus psychologischem Wissen, körperorientierter Therapie, echter Berührung und wahrer Beziehung, öffnete nach und nach Räume, die lange verschlossen waren. Ich begann zu verstehen. Sexualität ist nicht nur Befriedigung. Sie ist Verbindung. Tiefe. Heilung. Und sie braucht Zeit. Sie braucht Sicherheit. Sie braucht Räume, in denen ich nicht leisten, sondern sein darf.

Fühlen lernen heißt: still werden. Hinhören. Zulassen, dass mein Körper spricht, manchmal mit Tränen, manchmal als Welle, manchmal mit Wärme. Manchmal mit Schmerz oder mit einer unbändigen Wut, die wie ein inneres Feuer

brennt. Und nicht mehr vor den Erinnerungen wegzulaufen. Heute liebe ich es, eine Frau zu sein. Ich liebe meine Sanftheit. Meine Fähigkeit zu fühlen. Zu tragen. Zu erinnern. Leben wachsen zu lassen. Ich liebe mein Becken, das Schmerz getragen, Leben empfangen und Stille ertragen hat. Ich liebe meine Stimme, die leise war, laut wurde und heute klar klingt. Ich liebe meine Weichheit. Meine Wut. Mein Feuer. Ich liebe meine innenwohnende Intuition und die darinsitzende Weisheit. Mein Ja. Alles an mir darf sein.

Ich danke meinem Körper. Du bist mein Zuhause. Mein Tempel. Meine Kraftquelle. Du bist meine Wahrheit. Vom Funktionieren zum Fühlen führt kein gerader Weg. Es ist ein Kreislauf. Wie mein Zyklus, wie das Leben. Und jedes Mal, wenn ich zu mir, zu meinem Körper und zu meiner Wahrheit zurückkehre, weiß ich: Ich bin eine Frau. Und das genügt.

5 - Meine Stimme bauen

5.1 Meine Stimme – vom Kleinsein zum Sprechen

Ich fühle mich klein. Und das darf ich. Denn das, was ich tragen will, ist größer als viele Worte, tiefer als viele Bilanzen und echter als viele Programme. Wenn ich auf ein Blatt Papier schaue, sehe ich eine Idee, eine Skizze, ein zartes Bild. Viele würden sagen: „Was soll das schon sein?“ Doch ich weiß: Dieses Bild hat ein Herz. Meins.

Ich habe es mit der Wut einer Mutter, dem Mut einer Suchenden und der Klarheit einer allzu oft Vergessenen gezeichnet. Ich habe mich entschieden zu sprechen. Und dieses Sprechen macht mich radikal lebendig. Ja, manchmal fühle ich mich wie ein kleines Mädchen, das zu groß träumt in einer Welt, die nur Zahlen zählen kann. Aber genau das ist meine Stärke. Es sind die Träumenden, die die Welt getragen haben, wenn die Rechnenden versagten. Ich darf neugierig sein. Ich darf unvollkommen sein. Ich darf mit zitternden Händen Stein für Stein aufbauen. Meine Kraft liegt darin, weiterzugehen, selbst wenn die Angst neben mir steht.

Es gibt Sätze, die sich in meinen Körper gebrannt haben. „Da piepst sie wieder.“ – „Pieps, pieps, pieps.“ – „Hör doch endlich auf zu piepsen.“ Und: „Wenn sie ihren Dialekt nicht ablegt, bleibt sie dumm.“

So lernte ich früh, dass meine Stimme angeblich falsch ist – zu piepsig, zu laut, nicht gut genug. Heute weiß ich: Gerade diese Stimme, die man mir nehmen wollte, ist der Schlüssel. Ich war das Mädchen. Heute bin ich die Frau, die sich erinnert. Ich bin ihre gewachsene Zukunft. Der Ort, an dem Verwandlung Gestalt annimmt. Mein Weg ist aus der Stimme dieses Mädchens gewachsen.

Ich erinnere mich an enge Bänke, Hefte und Zahlen, an das ständige Gefühl, funktionieren zu müssen. Es reichte nie, einfach ich zu sein. Es musste Leistung sein, Anpassung, ein gehobener Blick. Masken wurden zu Rüstungen: die Brave, die Starke, die Schnelle, die Angepasste. Dahinter Leere. Ein tägliches inneres Zittern: Zu viel? Zu wenig? Zu

anders? Schule war kein Raum der Entfaltung, sondern ein Trainingsplatz für Maskierung.

Dann wurde ich Mutter eines Kindes, das das System „anders“ nannte. Ich lernte, nachts zu wachen und tagsüber zu funktionieren. Ich wurde zur Organisatorin von Atemzügen, Monitoren und Terminen. Und gleichzeitig fragte mich dieselbe Welt, ob ich „nebenbei“ noch leisten könne. Also studierte ich – mit Milchpumpenpausen, Therapiefenstern und einem Kalender, der Atem holte, wenn ich es nicht schaffte. Auch dort begegnete ich dem alten Blick: die junge Frau, die Mutter ist, die vermeintlich „unplanbar“ ist. Mein Sohn passte nicht in Stundenpläne, und trotzdem schloss ich mein Studium ab. Nicht, weil alles leicht war. Sondern weil meine Stimme sich weigerte, leiser zu werden.

Ich lernte meinen Mann kennen, unsere Familie wuchs und mit ihr wuchs meine innere Standkraft. Als pflegende Mutter wurde mein Zuhause zur unsichtbaren Klinik: Ich erwarb Wissen, das andere in Modulen lernen – somatisch, medizinisch, psychosozial. Ich baute Bindung, hielt Krisen, sammelte Erfahrung in echter Zeit. Ich wurde fachlich – durch das Leben.

Dann der Schritt zurück in die „Regel“-Arbeitswelt. Ich hoffte auf Normalität: ein Schreibtisch, ein paar Stunden, Kollegen, die Arbeit sehen. Doch gleich an der Tür blieb meine Stimme wieder hängen. Mein Körper wurde zur Kulisse, meine Kompetenz zur Randnotiz. „Die heiße Sekretärin“ – Blicke sagten mehr als Worte. Sätze, die als Kompliment getarnt waren, wurden zu Maulkörben. In mir gingen Sirenen an, dieselben wie früher: Fehler wurden zu

Minenfeldern. Ich rechnete Wege, statt Gedanken zu denken. Mein Nervensystem schützte mich, aber es kostete mich Präsenz.

Eines Morgens stand ich im Flur, Akten unterm Arm, Herz bis zum Hals. Neben mir das Mädchen, das man „zu piepsig“ nannte. In mir die Frau, die Löwin, die Mutter. Ich hob den Blick und sagte: „Nein.“ Nicht schrill. Klar. Ich ging – nicht aus Schwäche, sondern aus Würde. Ich wählte meine Stimme über euren Blick, Gegenwart über Aushalten, Sicherheit über Schein-Anerkennung. Nicht jede Bühne verdient meine Stimme – aber meine Stimme verdient eine Bühne.

Genau deshalb hole ich mir meine Stimme zurück – nicht, um zu gefallen oder um die Vorschriften, Muster und Pläne anderer zu erfüllen. Sätze, die in Schubladen denken und in ihrer Starrheit gefangen sind, dürfen vorbeiziehen.

Ich holte meine Stimme zurück: die Stimme, die mir einst gegeben wurde; die Stimme des zarten, kleinen Mädchens, das in die Welt kam – mit dem innenwohnenden Potenzial, zu wandeln, was längst nicht mehr dienlich ist.

Mein inneres Leuchten hatte sich im Schatten meiner Angst versteckt: der Angst vor noch mehr Schmerz, vor noch mehr Bewertung, vor dem Nicht-Genügen, obwohl wir doch alle nur Menschen sind, die miteinander verbunden sind. Wer bin ich, um andere zu urteilen? Und wer seid ihr, über mich zu urteilen?

Ich lege die Steine aus meinen Händen ab, die ich als Schutz, als Verteidigung und als Waffe hielt, weil ich überzeugt war, sie zu brauchen. Jeder Stein, den ich werfe, reißt auch in mir eine Wunde. Also sammelte ich die Steine,

die ich zu werfen glaubte, und die, die auf mich geworfen wurden und beginne, daraus einen Weg zu bauen. Einen neuen Weg.

Meine Stimme wächst dort, wo Dornen weichen. Nicht, weil ich sie verleugne, sondern weil ich sie beim Namen nenne. Von hier aus betrete ich den Garten.

5.2 Dornen & Lernen – wie Systeme sich wandeln

Später verstand ich im Garten, wie Systeme wirken. Dornen hatten meinen inneren Boden überwuchert. Mit jeder Wurzel, die ich zog, legte ich etwas von mir frei. Ich merkte, dass der Garten nicht nur ein Spiegel meines Inneren ist, sondern auch ein Bild für Lernen. Dort, wo ich als Bereitschaftspflegemutter nicht Produktivität, sondern Präsenz geben musste, wurde mir das endgültig klar: Lernen ist Beziehung. Ein reguliertes Nervensystem, eine verlässliche Hand, ein Blick, der bleibt. Erst dann kann Wissen wurzeln. Was bei den Kindern sichtbar wurde, galt auch für mich: Sicherheit macht Wachstum möglich. Unsere Schulen gleichen alten Maschinenräumen: Stuhl an Stuhl, Tisch an Tisch, alle Köpfe nach vorn gerichtet. Wissen wird in starre Formen gegossen, als gäbe es nur eine Richtung, eine Wahrheit, einen Weg. Fehler gelten als Störung statt als Material für Wachstum. Wir fordern Ruhe und Anpassung und im selben Atemzug Kritikfähigkeit und Mut. Wir lehren den Zyklus der Frau im Biologieunterricht, aber im Rhythmus der Männlichkeit. Binden in Täschchen. Alles soll unsichtbar sein, damit niemand Ekel oder Spott

zeigt. Junge Mädchen werden zu kleinen Ninjas, die Tampons unter den Schulbänken weiterreichen oder Binden in hübschen Täschchen verstecken, so unsichtbar wie möglich. Gerade diese Heimlichkeit ist der Garant für den Spott über jugendliche Experimente, die scheinbar Ekel und Belustigung auslösen. So verlieren wir Kinder, täglich. Wir kleben Pflaster auf Brüche, die einen Neubeginn brauchen. Menschen sind keine Maschinen. Es gibt einzelne Lichtquellen: Klassen, Lehrkräfte, Inseln der Wärme. Manche Kinder haben das Privileg, genau dort zu landen und davon zu profitieren. Andere fallen durch das Raster. Noch immer. Ich sehe die Kinder in meinem Garten. Hände in der Erde. Sie staunen über das erste Grün. Lernen passiert im Spiel, in Beziehungen und in Bewegung. Das ist Bildung. Das ist Erinnerung. Genau so lernte ich es in der Bereitschaftspflege: Kein Stundenplan der Welt ersetzt einen sicheren Schoß und ein verlässliches „Ich bleibe.“

Eines Tages kniete ich neben einem Beet und fragte ein Kind: „Was braucht die Bohne jetzt?“ Es legte die Finger in die feuchte Erde, schaute mich an und sagte: „Wasser. Zeit. Und Liebe.“ In diesem Satz lag mehr Pädagogik als in jedem Reformpapier. Daraus wächst, worauf ich bauen will:

Individualität: Jedes Kind lernt in seinem eigenen Tempo, findet seine eigene Sprache und entwickelt seine eigene Baukunst.

Fehlerkultur: Fehler sind Bausteine, aus denen Wachstum entsteht.

Zyklisches Arbeiten: Lernen folgt Rhythmen: Konzentration und Pause, Anspannung und Entlastung sowie Körperzyklen und Jahreszeiten.

Körperintegration: Bewegung, Atem und Sinne sind Teil des Lernens. Wissen schlägt Wurzeln, wenn es durch den Körper geht.

Fundierte Wissenschaft: Pädagogik basiert auf Forschung und Erfahrung aus Psychologie, Neurowissenschaft, Entwicklungsforschung und dem, was Kinder täglich zeigen.

Auf diese Prinzipien verpflichtete ich mich später im Manifest – nicht als Programm, sondern als Haltung, die Räume statt Schablonen schafft.

Ich höre die alten Stimmen: „Das geht nicht.“ – „So war es schon immer.“ – „Die Welt braucht Leistung, keine Träumereien.“ Diese Stimmen haben mich einst leise werden lassen. Hier gebe ich meiner Stimme Raum. Nicht, um zu schreien, sondern um Räume zu öffnen – für mein Leuchten und das der anderen.

Tief in mir lag sie vergraben, meine Stimme. Überdeckt von Urteilen, Verboten und Händen auf meiner Kehle. „Zu laut. Zu piepsig. Zu schrecklich.“ Man wollte sie nicht hören, weder mein Interesse noch meinen Schmerz noch mein Fühlen. Meine Stimme wurde starr. Der Schmerz im Hals ist vergangen. Heute klingt sie anders. Manchmal vorsichtig, manchmal brüchig, aber sie ist da. Sie spricht, weil ich ihr zuhöre. Jedes Wort ist eine Rückkehr. Befreiung. Leben. Ich erinnere mich an den Tag, als meine Tochter stürzte und sich das Handgelenk brach. Beim ersten Blick

wusste ich: Sie muss operiert werden. Ich stabilisierte ihren Arm mit einem Kochlöffel, fuhr ins Krankenhaus und hielt mich zurück – so, wie ich es bei meinem Sohn schon unzählige Male hatte tun müssen. Ruhig, klar und selbstsicher sprach ich mit den Ärzten. An der Schleuse klopfte mein altes Trauma: diese eine Welle, die sonst unkontrolliert in mir aufsteigt und ohne Vorwarnung überrollt. Diesmal sah ich sie kommen, schon früh, am Horizont. Ich wusste, dass sie da sein durfte. Ich war bereit, mich in diesem Schmerz zu halten und ihm den Raum zu geben, den er sonst nicht bekam. Ich übernahm Verantwortung für all die Male, in denen ich ein weinendes Kind in fremde Hände geben musste, ohne wirkliche Begleitung. Diesmal sprach ich. Zitternd, mit Tränen in den Augen, aber bestimmt: „So geht das nicht. Sie verursachen hier die größten Traumata – für Kinder und für Eltern.“ Man erklärte mir Routinen, sprach von Notwendigkeiten. Ich blieb. Ich sprach. Ich gab meiner Tochter Halt. Ich glaubte, sie spürte: Mama schützt mich. Und das gab ihr den Mut, mitzugehen. Mir stieg der Geruch von Desinfektionsmittel in die Nase, kalt und scharf. Die Schleusentür schloss mit einem metallischen Klacken, das mir bis in den Brustraum fuhr. Genau dort blieb ich stehen – und bei meiner Stimme. Als die Tür hinter ihr schloss, liefen mir die Tränen herunter. Mein Sohn rief an. Er hörte meine zitternde Stimme. Er kennt sie. Er trägt den gleichen Schmerz. Ich wusste: Ich hatte gesprochen. Später, nach der OP, kam der Arzt, den ich für „alte Schule“ hielt. Er erzählte mir, dass die Schwestern im OP über mich gespottet hätten, ich sei instabil. Und dann sagte er: „Ich

habe einen ganz anderen Eindruck von Ihnen.“ Er hörte zu. Er fragte nach meinen Erfahrungen, nach Traumata und deren Folgen. Ich erzählte ihm von Abläufen, die nicht tragen. Von Kindern, Eltern, Familien. Er hörte zu. Und er sagte, er wolle einiges davon ändern. In diesem Moment verstand ich: Meine Stimme bewegt etwas. Nicht, weil sie laut ist, sondern weil sie echt ist.

Vielleicht ist das die Essenz: Meine Stimme ist Rückkehr und Einladung. Brücke. Beginn. Wenn ich spreche, entsteht ein Raum, in dem auch andere ihre Stimme erheben dürfen. Dann verweben sich unsere Stimmen zu einem Klang, den man nicht überhört. Ein erster Ton. Ein zweiter. Und plötzlich schwingt der Raum.

Dieses Erleben ist kein Einzelfall, sondern Teil eines Musters, das sich durch Familien, Krankenhäuser, Klassenzimmer und Gesellschaften zieht. Dort, wo wir nicht mehr im Flüsterton sprechen, beginnen Mauern zu beben. Ein Echo, das tröstet und fordert. Es heilt. Es verändert. Bevor wir im Chor singen, gehen wir durch Schattenräume, durch jene, die uns stumm gemacht haben. Sie bergen Schmerz. Und Wahrheit. Ich gehe weiter. Mit dieser Stimme. Mit diesem Herzen. Mit diesem Bild.

Fehlerkultur ≠ Schuldlogik

- Fehlerkultur fragt: *Was braucht es, damit Lernen weitergeht?* Schuldlogik fragt: *Wer hat's verbockt?*
- Trauma-sensibles Lernen entlastet das Nervensystem

(Sicherheit, Beziehung, Vorhersagbarkeit), damit Kognition wieder zugänglich wird.

– Konsequenz \neq Strafe: Klarheit in Grenzen, ohne Beschämung – so entsteht Verantwortungsübernahme statt Angst.

TEIL III – SCHATTENKRAFT & TRANSFORMATION

Themen: Wut, Scham, Integration, Heilung, Selbstermächtigung.

6 – Innere Stimme, Verantwortung & Schattenräume

6.1 Vom inneren Mädchen zur Verantwortung

„Ich bin nicht mehr das kleine Mädchen, das schweigt. Ich bin ihre Stimme, die sie hält!“

Ich erinnere mich an das Gefühl, nicht gemeint zu sein, nicht gehört zu werden. Als hätte ich eine leise Stimme in einem lauten Raum. Ich spielte die, die lacht, die hilft, die klarkommt. Doch tief in mir schrie ein anderer Teil: das kleine Mädchen, das sich nie sicher gefühlt hatte. Es lebte weiter in mir als stumme Erinnerung an all die Male, in denen ich mich selbst verlassen musste, um zu überleben. Ich versteckte mich hinter dem, was andere in mir sehen wollten: die Nette, die Starke, die Funktionierende. Aber ein Teil in mir wusste: Ich bin mehr. Nicht nur eine Rolle, sondern auch ein Raum. Und dieser Raum will mit Wahrhaftigkeit gefüllt werden. Manchmal suchte ich mich im Blick eines anderen und hoffte, dass mich endlich jemand sehen würde. Wirklich sehen. Doch jedes Mal, wenn ich mich verlor, führte mich mein Körper zurück, in seine Wahrheit, in seine Erinnerung. Ich versuchte, mit dem Verstand zu lösen, was in meinem Gewebe gespeichert war.

Schmerz lässt sich nicht wegdenken. Er will durchfühlt werden: durch den Körper, durch Bewegung, durch Berührung.

In der Tiefe meines Beckens lagerten Geschichten, die ich nie erzählen durfte. In meinen Schultern wohnten Fragen, die nie beantwortet wurden.

Als ich den zugewucherten Garten in mir freilegte, wusste ich nicht, dass ich mich selbst ausgrabe. Ich zog Dornen und mit jedem Zug fiel ein Stück dessen ab, was ich nicht mehr bin. Mein Körper wusste, dass es Zeit war: Zeit, mich zu entblößen. Nicht vor anderen, sondern vor mir selbst.

Erde unter den Fingern. Schwere Brocken. Ein Geruch von Vergehen und Wiedergeburt. Ich spürte: Mein Körper war nicht das Problem, sondern das Archiv. Und ich begann, Seite für Seite zu lesen.

Opfer oder Ursprung. Wiederholen oder verwandeln. Ich entschied mich für das, was wehtat und dadurch integrierte. Ich kehrte in meine inneren Räume zurück, zu den verschlossenen Türen, hinter denen das einst verstummte Mädchen saß. Ich trat ein. Ich hörte zu. Ich hielt sie. Zum ersten Mal ließ ich zu, dass sie mir vertraute. Ich versprach ihr, nie wieder zu gehen. Für mich bedeutete

Verantwortung nicht, immer stark zu sein, sondern ehrlich mit dem zu sein, was ist und was war. Ich hielt meine Wut aus, ohne sie zu verurteilen. Ich würdigte meine Trauer, ohne in ihr zu versinken.

Langsam wurde aus Scham Mitgefühl. Für mich. Für mein Damals. Für das, was ich getragen habe. Ich war nicht falsch. Ich war verletzt. Und jetzt bin ich bereit, es anders zu machen.

Ich bin nicht mehr die, die schweigt. Ich bin die Tochter meines Schmerzes und die Mutter meiner Stimme. Ich bin nicht mehr das kleine Mädchen. Ich bin ihre Stimme. Und ich werde laut sein für uns beide. Wenn ich meine eigene Stimme wieder höre, erkenne ich auch, wo ich mich in alten Mustern verliere: Täter, Opfer, Retter. Genau dort beginnt die nächste Stufe der Arbeit. Ich erkenne, wie schnell ich Verantwortung nach außen abgebe und damit auch meine Macht. Dadurch werde ich abhängig. Ich schlüpfe in die Opferrolle, mache andere zu Tätern und hoffe auf einen Retter. Zurück bleibt ein innerer Widerstand, der brodelt, zerfrisst und nicht verstummt. Vieles davon läuft unbewusst ab und wird von Bildern, Ideologien und sich wiederholenden Memes gespeist. Es sind kollektive Muster, die sich im Körper manifestieren. So renne ich Kreise: Schuld – Opfer – Retter. Immer wieder. Bis ich den Mut finde, den Kreislauf zu durchbrechen. Jahrelang habe ich gekämpft und dabei immer mehr Widerstand erzeugt. Gegen Ärzt:innen, gegen Therapeut:innen, gegen Systemlogiken, gegen Blicke von oben. Ich war jederzeit bereit zu springen: Ein Muskel, gespannt bis zum Zerreißen, getrieben von Angst, von nackter Todesangst. Immer in Alarmbereitschaft. Wach für den Moment, in dem ein Monitor piept. Ausnahmezustand als Alltag. Doch dieser ständige Kampf machte uns beide zu Opfern: meinen Sohn und mich. Ich suchte die Schuld bei anderen: bei Ärzt:innen, die Methoden anwendeten, aber nicht zuhörten, bei Krankenkassen, die Menschen in Kürzel pressten und bei einer Politik, die Leistungen honoriert, die

ihr System glänzen lassen. Dann legte ich die Rüstung ab, schwer von den Jahren, verkrustet von Schlachten, die nie meine waren.

Wut, sei mein Feuer.

Sei Glut, die wärmt, nicht brennt.

Sei Kraft, wenn die Angst mich ruft.

Erinnere mich: Du bist nicht mein Feind.

Du bist Erinnerung.

Nicht Krieg, sondern Leuchten.

Nicht Waffe, sondern Flamme.

Damit wir bauen können,

aus der Glut, die Leben gebiert.

Erst als ich bereit war, die Dinge so hinzunehmen, wie sie sind, ohne Verharmlosung und ohne rosarote Brille, öffnete sich eine Tür. Annahme bedeutet nicht aufgeben. Sie bedeutet, die Realität zu sehen, so schmerhaft sie ist und sie anzuerkennen. Von dort aus können wir Schritt für Schritt in Bewegung gehen. Annahme bedeutet, gemeinsamen Boden zu finden, auf dem wir nicht länger gegeneinander, sondern miteinander stehen. Solange ich im Kreis renne, verpufft meine Kraft im Widerstand. Wenn ich meine Wut bündele, nicht als zerstörerisches Feuer, sondern als Glut, die trägt, beginnt etwas Neues: Ich baue. Neue Strukturen. Neue Wege. Räume, in denen Menschlichkeit nicht verhandelbar ist.

Und nun frage ich dich, nicht theoretisch, sondern als Einladung, in deine Tiefe zu gehen: Wo hältst du die Wut noch wie ein Schwert, hart, schwer und in alter Haltung?

Und wo darf sie Feuer sein, eine Glut, die dich wärmt und dir Kraft gibt, wenn die Angst dich wieder in die Schlacht rufen will?

Vielleicht ist genau hier dein Anfang: die Wandlung der Wut – vom Schwert zur Flamme, vom Kampf zur Kraft, von der Rüstung zum Leuchten.

Wenn die Rüstung fällt, werde ich empfänglicher für die Bilder, die mich unbewusst steuern. Märchen und Filme sprechen genau diese Sprache, die Sprache der Seele.

6.2 Seelensprache, Körperedächtnis & Schattenräume

In den vergangenen Wochen habe ich mit meinen Kindern die Filme „Soul“, „Cinderella“ und „Schneewittchen“ gesehen. Obwohl sie auf den ersten Blick verschieden sind, erzählen sie doch alle dasselbe: von uns – vom Vergessen und vom Erinnern.

„Soul“ erinnert mich daran, wofür ich hier bin: nicht, um Listen abzuarbeiten, sondern um zu leben – ein Blatt im Wind, Wärme auf der Haut, ein Lächeln. „Mehr“ ist nicht falsch, es wird nur leer, wenn es den Weg verschlingt. Wenn ich den Weg genieße, wird das „Mehr“ zur Nahrung statt zur Betäubung.

„Cinderella“ und „Schneewittchen“ lese ich heute anders. Die „Bösen“ – Stiefmutter, Hexe, neidische Königin, sind Spiegel meiner Schattenseiten. Verdränge ich sie, übernehmen sie das Steuer. Das Licht der Helden ist

keine Naivität, sondern die Erinnerung daran, dass ich im Kern mehr bin als meine Wunden. Der Prinz ist kein äußerer Retter, sondern ein Bild für die innere Aufrichtung, wenn ich mich wieder ernst nehme. Feen, Zwerge und gute Geister stehen für meine inneren und äußeren Helfer:innen: Intuition, Freund:innen, Hinweise, Träume. Ich gehe den Weg selbst und nicht allein.

Märchen sprechen eine alte Sprache und zeigen mir eine Landkarte zwischen Hell und Dunkel. Schattenarbeit bedeutet, der Königin in mir ins Gesicht zu sehen („Ich kenne dich“), die Zwerge in mir zu würdigen (Ressourcen) und dem inneren Prinzen als Kraft zu begegnen, nicht als Person. Wir brauchen diese Geschichten nicht, um an den Retter zu glauben, sondern um uns zu erinnern. Ich kann mich selbst retten.

So wie Geschichten Bilder schenken, trägt mein Körper ihre Spuren. Er ist das nie erzählte Märchen, das in jeder Zelle weiterlebt. Was Geschichten bebildern, verkörpert der Leib. Dort liegen Empfindungen wie Schatten und wollen gelesen werden.

Mein Körper hat ein Gedächtnis. Er speichert, was zu viel war – leise, im Gewebe. Nicht als Satz, sondern als Gefühl: ein Ziehen im Hals, ein Druck auf der Brust, Wellen in den Beinen. Sie sind plötzlich da, nicht logisch und doch so real, dass sie einem den Atem nehmen. Der Kopf sagt: „Es war doch nur ...“, doch der Körper erinnert sich besser: an die Nacht, in der die Schreie nicht gehört wurden, an die Hand, die zu fest drückte und an den Moment, in dem Flucht unmöglich war. Er wollte kämpfen, schreien, sich wehren,

doch er konnte nicht. Also erstarre er. Diese eingefrorene Spur nennen wir Trauma. Der Körper nennt sie Erinnerung.

Es gibt keine Endlösung, aber es gibt Wege. Manche tragen sie, manche nicht. Ich bin nicht kaputt. Meine Seele hat diesen Pfad mit seinen Brüchen und Prüfungen gewählt. Gefühle lassen sich nicht wegargumentieren, ein Trauma lässt sich nicht wegdenken. Mein Körper zeigt mir den Weg, wenn ich ihm zuhöre. Manchmal genügt eine Geste: eine Hand auf der Wange, ein Blick, eine Berührung und wie alte Lieder steigen Geschichten auf, erst leise, dann unüberhörbar. Veränderung kam nie aus dem Kopf. Es war immer der Körper, der rief.

Ich sehe: Frauenkörper tragen Spuren von Übergriffen, Schmerz und Unterdrückung. Geburten, Eingriffe und Grenzverletzungen manifestieren sich in Form von Anspannung, Verhärtung, Taubheit und Schutzmechanismen. Männerkörper sind davon nicht frei – hinter Mauern aus „Stärke“ liegen Scham und Angst, die oft in Wut kanalisiert werden, wenn niemand gezeigt hat, wie Kraft schöpferisch gelebt wird. Auch das ist Körpererinnerung.

Integration bedeutet, den Mut zu finden, diese Räume zu betreten im eigenen Körper, in den eigenen Mauern, in den eigenen Schatten. Sanft. Schritt für Schritt. Mit der Gewissheit: Ich bin ganz. Es fehlt kein Stück, als Mensch. Wenn ich meinem Körper zuhöre, führt er mich dorthin, wo Hell und Dunkel einander berühren, in Schattenräume, in denen Integration beginnt. Ich liebe die Sonne, aber ohne Schatten würde ich mich verbrennen. Der Schatten

wirkt zwar fremd, bringt aber Kühlung, Tiefe und Raum zum Atmen. Er ist kein Feind, sondern ein Raum für Verdrängtes und Ungelebtes – der Anfang von Heilung. Ich fürchte ihn, weil er mich an Wut, Scham und Ohnmacht erinnert. Zugleich liegen dort aber auch Kraft, Wildheit und Ganzheit. Schattenarbeit bedeutet, den Keller zu betreten – nicht als Ort der Angst, sondern als Schatzkammer. Dort liegen Bruchstücke meiner Geschichte, Stimmen, die verstummt und Anteile, die mich zu mir zurückführen. Ich ahnte nicht, wie viel mein Körper gespeichert hatte, nicht nur aus meinem eigenen Leben, sondern auch aus dem Erbe der Frauen vor mir, die trugen, schwiegen und erduldeten. „So ist das eben als Frau.“ Ich ging in den Schatten, nicht, um ihn zu vertreiben, sondern um ihn zu umarmen. Um mich dort zu finden. Um der Körpererinnerung einen Platz zu geben. In der Annahme höre ich auf, gegen mich zu kämpfen. Dann öffnet sich ein Weg zu einer Kraft, die tiefer ist als jedes Licht von außen. Annahme ist kein Wegdrücken, sondern macht handlungsfähig. Heilung ist wie das Ablösen alter Tapeten: Schicht für Schicht, manchmal leicht, manchmal zäh. Auch wenn der Kern sichtbar wird, trägt er Spuren: Risse und Prägungen. Kein Makel. Das bin ich. Ich nehme meine Macht zurück, ohne mich kleinzumachen und wünsche mir Begegnungen auf Augenhöhe und geteilte Verantwortung. Ich will nicht nur gebraucht, sondern gesehen werden. Und ich trete heraus: nicht aus der Liebe, aber aus dem ständigen Funktionieren hinein in mein Recht, ganz zu sein.

7 – Verkörperung & Wandel

7.1 Haus der Seele

Dieses Bild zeigt mir, wie sehr ich im Außen leben kann, während der Kern in mir liegt. Das Innere spiegelt sich im Außen, so wie mein Leben. Darum gehe ich in mein inneres Haus, durch meinen innenwohnenden Raum. Ich nehme für meinen Verstand das Bildhafte mit, damit es greifbar wird. Mein Zuhause muss nicht groß oder lukrativ sein. Es zählt, womit es gefüllt ist, wie ich es gestalte und warum. Forme ich es, weil andere es so gezeigt haben oder weil ich so leben will? Hier beginne ich, meinen eigenen Grundriss zu wählen.

Nachdem ich die Schattenräume betreten hatte, begann ich, mein Inneres wie ein Haus zu betrachten.

Mein Körper ist ein Haus. Meine Seele hat ihn als Raum für dieses Leben gewählt. Jeder Stein erzählt eine Geschichte, jede Wand trägt Spuren von Begegnungen, jeder Raum bewahrt Erinnerungen, manche offen sichtbar, andere zugeschaut wie Möbel unter Tüchern.

Unten liegt der Keller, kühl, still und verborgen. Dort sammelt sich, was wir verdrängen: Ereignisse, die zu viel waren, Sätze, die zu schwer waren, Wünsche, die keinen Platz fanden, ungelebte Potenziale, die wie eingewickelte Bilder an der Wand lehnen und warten.

Darüber liegen die bewohnten Etagen mit den hellen Zimmern des Alltags: Küche, Tisch, Stimmen, die einander rufen.

Und es gibt Türen, deren Klinken wir meiden. Hinter ihnen liegen Geschichten, die noch keinen Blick ertragen. Viele von uns leben vor allem im Dachgeschoss, im Denken, im Planen, in der Kontrolle. Dort ist es hell und übersichtlich, doch darunter liegen ganze Stockwerke, die wir selten betreten. In den schattigen Zimmern pocht das, was wir fürchten, und gerade dort liegen die Schätze, die das Haus wieder lebendig machen.

Als Kind war mein Haus ein Rohbau, offen, durchlässig und voller Möglichkeiten. Wind strich durch die Räume, Licht malte Muster auf den Boden.

Dann begannen andere mitzubauen. Menschen von außen rissen Zwischenwände ein, mauerten Türrahmen zu, stellten schwere Möbel hinein, die nicht zu mir passten. Manche meiner hellsten Zimmer wurden mit Sätzen verschüttet: Das darfst du nicht. Sei nicht so empfindlich. Damit wirst du niemals bestehen. Ich lernte früh, an manchen Stellen den Atem anzuhalten, um hier wohnen zu dürfen.

Später kam die Schule, ein System, das allen Häusern den gleichen Anstrich verpassen wollte. Gleichmäßige Fassaden, sauber gestrichene Flure, identische Klingeln. Egal, ob jemand am Wasser, im Wald oder am Berg gebaut hatte, es sollte überall gleich aussehen. Doch was, wenn mein Fundament gar kein klassisches Haus ist, sondern ein Tipi, ein runder Raum mit Feuer in der Mitte, in dem Nähe, Wärme und Gemeinschaft der tragende Balken sind? Dann werden eingebaute Wintergärten und enge Flure instabil, weil sie dem Kreis nicht entsprechen. Eines Tages bricht das Gebilde, nicht weil ich schwach bin, sondern weil

die Statik nie beachtet wurde. Depression, Burn-out, Krankheit. Das Feuer erstickt nicht, weil es klein ist, sondern weil die Luft fehlt. Dieses Bild sagt mir: Menschen zerbrechen nicht, weil ihnen etwas fehlt, sondern weil sie in Pläne gezwungen werden, die sie nicht tragen. In der Architektur feiern wir Meisterwerke und ungewöhnliche Bauweisen, wir bewundern Bögen aus Stein, die ohne Stahl stehen und Holzhäuser, die mit dem Wind arbeiten statt gegen ihn.

Warum nicht auch in uns? Warum nicht unsere eigene Baukunst würdigen, die Art, wie wir tragen, wie wir atmen, wie wir halten?

Ich beginne, mein Haus zu begehen. Nicht im Galopp, sondern Schritt für Schritt, mit Händen, die tasten und einem Blick, der verweilt.

Im Flur entscheidet sich, was hineindarf. Ich höre die Echos fremder Stimmen, die an den Wänden hängen wie Mäntel: Forderungen, Urteile, Ratgeber. Ich nehme sie ab und hänge meinen eigenen Mantel hin, warm und schwer genug, mich zu erden. Der Flur meines Inneren ist die Grenze zwischen Außen und Innen. Ich stelle eine kleine Schale für Schlüssel und Lasten auf, die ich nicht mit durch den Tag tragen will und atme, bis der Flur weit wird.

In der Küche riecht es nach Geborgenheit und manchmal nach Eile. Auf der Arbeitsfläche frage ich: Wovon nähre ich mich wirklich und was füllt mich nur? Ich rühre langsam, bis der Atem den Takt vorgibt. In mir wird die Küche zu einem warmen Ort unter dem Brustbein. Was ich esse, wird Teil von mir, was ich denke, auch. Süßes ist nicht Trost, sondern Zärtlichkeit. Wasser trinke ich, als würde ich

trockene Erde wässern. Ich kuche nicht für Leistung, sondern für Lebendigkeit und ein Löffel Dankbarkeit macht die Suppe nahrhaft.

Im Wohnzimmer stehen Sofas, Erinnerungen und unausgesprochene Sätze. Ich rücke den Tisch näher an das Fenster, damit Licht auf unsere Gespräche fällt. In mir setze ich mich dorthin, wo ich mich selbst oft meide. Ich übe, zwischen Menschen und Erwartungen zu unterscheiden. Wenn Stille den Raum betritt, mache ich ihr Platz. Worte, die nicht rechtfertigen, sondern verbinden, dürfen liegen bleiben: Ich bin hier. Ich höre dich. Ich brauche eine Pause. Ein aufgeräumter Blick ist mir wichtiger als eine perfekte Kommode.

Im Schlafzimmer darf alles schwer werden, der Körper in die Matratze, die Gedanken in die Dunkelheit. Ich prüfe, ob mein Bett mich trägt oder nur aufnimmt. Fühlt sich mein Zubettgehen nach Flucht an oder nach Heimkehr? Ich entzerre den Abend, schenke mir eine kleine Liturgie aus Licht dimmen, Schultern lösen, Telefon vor die Tür. Innen spüre ich, wie Hinlegen sich anfühlt: wie Vertrauen. Schlaf nährt mich, wenn ich vorher loslasse. Nähe darf weich sein, Grenzen auch. Fallen heißt nicht stürzen, sondern gehalten werden.

Im Bad läuft Wasser über Stellen, die lange trocken waren. Ich wasche nicht nur Haut, sondern auch den Blick auf mich. Mit Seife streiche ich über Narben und nenne sie Geschichte. Der Spiegel wird zum Zeugen, nicht zum Richter. In meinen Augen liegt Müdigkeit, ja und auch Licht. Scham darf abfließen. Ich trockne mich ab, als würde

ich etwas Kostbares polieren. Pflege wird zu einer Sprache:
Du bist es wert, berührt zu werden.

Im Arbeitszimmer warten Papiere, Stapel, Ideen. Ich räume nicht, um zu gefallen, sondern um meine Richtung zu sehen. Ich wähle bewusst, wofür ich heute Kraft gebe, und lasse den Rest atmen. Innen heißt Arbeit nicht Selbstverrat. Ich frage, wofür ich mich einsetze, damit es zu mir zurückkehrt und erlaube mir aufzuhören, wenn Klarheit endet.

Im Kinderzimmer erinnere ich mich an die Sprache der Hände. Zwischen Bausteinen und flüsternden Tieren darf ich Kind sein, unklug, neugierig, überschwänglich. Ich nehme mich selbst an die Hand und verspreche: Wir spielen wieder, nicht als Belohnung, sondern als Nahrung. Im Treppenhaus knarren Stufen, die Knie erzählen. Ich gehe nicht zwei auf einmal. Jeder Übergang hat sein eigenes Tempo.

Innen lerne ich, zwischen Phasen zu verweilen, nicht sofort im Dach, nicht ewig im Keller. Ich pausiere auf den Podesten, schaue zurück, bevor ich weitergehe. So fühlt sich Wachstum nicht wie Flucht an.

Auf dem Balkon oder im Garten trete ich hinaus und lasse Luft an meine Gedanken. Innen bedeutet das: Ich gebe mir Himmel, auch an engen Tagen. Ich schaue in eine Ferne, die nicht verlangt, sondern erinnert. Der Atem wird länger. Ich werde leiser, nicht kleiner.

Auf dem Dachboden liegen Kisten mit alten Konzepten. Ich öffne sie, lächle und lasse los. Ich bewahre, was noch trägt und bedanke mich bei dem, was mich bis hierher

begleitet hat. Aus Kontrolle wird Übersicht. Ich wähle, was wieder herunter darf und was leicht bleiben will.

Im Keller nehme ich eine Kerze mit hinab. Kein Erzwingen, nur Ankommen. Ich setze mich auf die unterste Stufe, bis die Dunkelheit Augen bekommt. Kisten, die meinen Namen tragen, nehme ich in den Arm, andere stelle ich vor die Tür. Ich sage leise: Ich sehe dich. Das Haus antwortet mit einem Knacken im Holz, das sich setzt und einem Atem, der tiefer wird. Grenzen verstehe ich wie tragende Wände: nicht als Härte, sondern als Statik, die das Dach hält. Eine Wand ist keine Drohung, sie ist Form.

Türen sind Einladungen, keine Pflicht. Das Dachgeschoss bleibt ein wunderbarer Ort, doch ich wohne nicht mehr nur dort. Ich lebe im Erdgeschoss, in meinem Körper, bei meinem Atem, in meinen Händen. Ich gehe die Treppe, statt sie zu überspringen. Und wenn ich falle, prüfe ich die Stufen, nicht meinen Wert.

Manchmal brauche ich Hilfe beim Umbau. Eine Architektin, die mit mir Pläne liest. Eine Zimmerin, die Balken austauscht. Eine Freundin, die Kisten sortiert. Ich wähle Menschen, die mein Haus mit Achtung betreten: Schuhe aus, Hände waschen, leise sprechen. Wer mit Dreckstiefeln durch mein Wohnzimmer stampft, darf wieder gehen, nicht aus Groll, sondern aus Fürsorge. Mit der Zeit kehrt Leben ein. Ich hänge Vorhänge dorthin, wo früher Bretter vor den Fenstern waren. Auf den Küchentisch stelle ich eine Schale, nicht als Dekoration, sondern als Erinnerung, mich zu nähren. Im Flur hängt kein Spiegel mehr, der nur Fehler zeigt, sondern einer, der mich in Ganzheit zurückblicken lässt. Und da ist das Feuer.

Es brennt nicht mehr unruhig, es glimmt nicht mehr aus Scham. Es hat Platz. Es wärmt, ohne zu verbrennen. Wenn ich den Rundgang beende, bin ich nicht fertig, ich bin angekommen. Das Außen bleibt Spiegel, doch ich gestalte den Rahmen von innen. Mein Zuhause muss nicht groß sein – es darf wahr sein. Ich fülle es mit dem, was mich nährt, ordne es nach dem, was mir Sinn gibt, und frage immer wieder: Forme ich noch nach fremdem Plan oder bereits nach meiner eigenen Baukunst? So wohne ich wieder in mir. Nicht perfekt. Lebendig. Und das Haus atmet.

7.2 Berührung & Beziehung als Erinnerung

Als der Ernst des Lebens kam, packte er mein kleines Mädchen, meine Leichtigkeit und Freude am Spiel, in eine Höhle. Nicht, weil es falsch war, sondern weil es Angst bekam. Aus Angst wurde eine Welle der Ernsthaftigkeit. Ich verstand plötzlich, was viele Erwachsene meinen: Das echte Leben ist kein Spiel. Spielen, Staunen, sich fallenlassen wichen. Arbeit, Haushalt und Verpflichtungen rollten wie ein Panzer in mein Leben. Von heute auf morgen legte ich die Rolle der Heranwachsenden ab, die Lebensfrohe, die Spielende, die Genießende.

Ich trat ein in eine Welt, in der Ernsthaftigkeit als Garant galt. Ja, die Situation war ernst, denn es ging um das Leben meines Sohnes. Alles fühlte sich an wie ein Korsett aus Pflichten, das Jahr für Jahr enger wurde. Spielen und Staunen wanderten in die Ecke der Kindheit.

Ich nannte Loslassen dann oft Spaß und verwechselte es mit Feiern. Ein Glas in der Hand, ein Gönn dir, das Bier nach der Arbeit, der nächste Urlaub auf der nächsten Insel. Ein leiser Versuch, den Ernst zu ertränken und das Leichte wiederzufinden. Vieles davon war Betäubung, ein Ersatzgefühl für das, was ich an der Schwelle vom Kind zur Erwachsenen eingesperrt hatte. Dort, wo lachende Gesichter ernsten wichen und Geschäftigkeit zum Garanten von Wert wurde. Ich leiste, also bin ich anerkannt.

Ein Abend. Jemand sagt: Wir bestellen eine Flasche Schampus und reden dabei über Gesundheit. Der Satz fällt leicht in den Raum, in mir wird es eng. Ich nehme kein Glas. Mein Bauch zieht sich zusammen, der Kiefer wird fest, mein Körper weiß früher als mein Kopf, dass hier etwas nicht stimmt. Ich bleibe sitzen, höre zu, nicke an den richtigen Stellen und sage nicht, dass ich das nicht gut finde. Meine Intuition hebt die Hand und gibt Alarm. So beginnt kein Wandel. So wird Schmerz dekoriert. In mir formt sich ein leiser Satz, der noch nicht hinausfindet: Lass uns anders sprechen, nüchtern, wahr, mit der Würde derer, um die es geht.

Im Außen wurde mir vorgeführt, wie ich angeblich zu sein hätte, genervt von der Lebendigkeit der Kinder, erschöpft bis zur Taubheit, mit Kindern als Ballast im zu vollen Alltag. Ich hörte Sätze, die Kinder zu Problemen erklärten und fragte mich immer wieder: Warum pressen wir sie in Formen?

Kinder zeigten mir unablässig, wie verkehrt die Welt geworden ist, wenn Lebendigkeit zur Störung erklärt wird. Einmal stand mein Kind barfuß auf dem Küchenstuhl, die Hände voller Mehl, der Mund ein Staunen. „Mama, schau, es schneit im Sommer.“ Für einen Atemzug wollte ich schimpfen. Dann sah ich seine Augen, rund wie Fenster und spürte, wie sich mein Kiefer löste. Ich holte ein feuchtes Tuch und sagte leise: Erzähl mir, wie der Schnee klingt. Der Raum wurde weich.

Es gab diese stillen Momente, in denen etwas in mir wieder aufging, nicht mit Lärm, sondern mit Berührung.

Ich erinnere mich an eine Behandlung, bei der die Hand der Therapeutin auf meinem Herzen ruhte. Kein Druck, kein Ziehen, nur Gegenwart. Die Luft roch nach Baumwolle und einem Hauch von Öl. Draußen klapperte kurz ein Fahrrad, dann wieder Stille. Unter ihrer Hand war meine Haut warm, darunter klopfte der Puls gegen die Rippen. Erst war mein Atem in drei flachen Zählzeiten gefangen, eins, zwei, drei, drehen, zurück. Dann rutschte er tiefer, vier, fünf, sechs, wie eine Welle über Sand. Die erste Träne lief an meinem Ohrläppchen vorbei in die Haare. Nicht ich ließ los, mein Körper ließ mich. Etwas in mir stellte das schwere Tablett ab.

Lange fiel es mir schwer, echte, tiefe Nähe zuzulassen. Mein Herz war wund und in den Momenten, in denen ich Halt gebraucht hätte, begegneten mir kalte, starre Wände und ich fiel weiter in das Loch. Nähe kann am Anfang wehtun, sie holt Verletzungen an die Oberfläche, die ich lieber vergessen wollte. Und doch öffnet sie Räume, die größer sind als jeder schnelle Dopaminkick. Räume, in denen mein

Atem tiefer wird, mein Brustkorb weicher, meine Stimme wieder zu mir findet. Wenn ich bleibe und atme, darf der Schmerz sich wandeln. Aus Abwehr wird Annahme. Aus Festhalten wird Vertrauen.

Nähe ist kein Luxus. Nähe ist Erinnerung. Sie erinnert mich daran, dass ich mehr bin als eine Funktion, ein Mensch mit Körper, Haut, Atem und Herz.

Berührung, Bewegung und Blickkontakt sind keine Nebensachen, sondern Tore. Durch sie beginnt das, wonach ich so lange gesucht habe, ein echtes Erinnern an mich selbst.

Einmal hob ich im Flur den Blick und traf die Augen meines Kindes im Türrahmen. Kein Wort, nur ein Atem, ein winziges Nicken. Meine Schultern sanken um einen Fingerbreit, der Bauch hörte auf zu halten, im Nacken wurde es warm. So beginnt Nähe, in einem Blick, der mich nicht prüft, sondern findet.

Ich schließe den Kreis in mir und schaue auf meine Beziehung. Sie ist eines meiner größten Lernfelder und bietet mir die Chance, mich zu erinnern und zu heilen. Wir haben uns bewusst gegen Fluchtmuster entschieden. Wir reden. Wir sprechen aus, was wir brauchen. Wir finden Worte, nicht nur für das Schöne. Nicht im Schlagabtausch, nicht mit Vorwürfen, um danach auseinanderzudriften, sondern auf Augenhöhe. Manchmal mit Kloß im Hals, manchmal in haltender Stille. Eines Abends saßen wir am Küchentisch, nur die kleine Lampe über uns, die Handflächen auf dem Holz. Ich sagte: Ich will nicht gewinnen. Ich will verstanden werden. Er nickte und antwortete: Ich auch. Lass uns langsam sprechen. Wir

tranken Wasser, nicht, um Zeit zu füllen, sondern um Raum zu halten. Die Sätze wurden runder und dazwischen durfte Schweigen bleiben.

Ich liebe es, in seine Arme zu sinken, nicht weil ich Halt verliere, sondern weil ich mich gehalten fühle. Nicht aus Pflicht, sondern aus freien Stücken. Ich darf weich sein. Ich darf loslassen. Er erinnert mich daran, dass Weichheit, Zartheit und Frausein nichts sind, wofür ich mich schämen muss, sondern etwas, das geliebt wird. Wenn ich anlege, wird mein Rücken breit, der Atem wandert nach hinten, die Schulterblätter gleiten, als hätten sie endlich Platz. In der Kehle wird es ruhig. Ich höre mein Herz nicht mehr als Alarm, sondern als Trommel in sanftem Takt.

Am Ende sind es selten die großen Worte oder Taten, die alles verändern, sondern die kleinen Entscheidungen im Alltag, ehrlich hinsehen, stehenbleiben, miteinander aushalten. Unscheinbar und doch öffnen sie leise den Weg in ein neues Innen.

Ich bringe das Mädchen aus der Höhle in mein Haus zurück. Es sitzt im Kinderzimmer am Fenster, die Knie nicht mehr eingezogen, ein Stift in der Hand. Der Panzer bleibt im Flur stehen und verliert seine Ketten. Im Schlafzimmer wird Schlaf wieder Nahrung, in der Küche wird Essen wieder Wärme, im Wohnzimmer wird Gespräch wieder Beziehung. Auf dem Balkon zieht Weite ein. Der Keller bleibt Archiv, der Dachboden Überblick und dazwischen atmet mein Körperhaus.

Heute wähle ich das Leichte nicht als Flucht, sondern als Nahrung. Jetzt ist Ernst kein Käfig mehr, sondern ein Stuhl am Tisch, neben dem das Spiel wieder Platz findet.

7.3 Leises Werden, klare Verantwortung

Es ist kein großes Erwachen. Keine Explosion. Kein Feuerwerk. Es ist still. In mir beginnt etwas zu sprießen, wie ein Same, der die Erde von innen anhebt. Es ist kaum sichtbar und doch unaufhaltsam. Nicht, weil ich eine neue Methode gefunden habe, sondern weil mein Atem tiefer wird. Weil ich bleibe, statt mich zu verlieren. Veränderung ist kein Knall, sondern ein Wachsen. Ein Werden. Ein feines Ja unterhalb des Lärms.

Mit diesem leisen Ja kommt ein zweites. Ich höre nicht mehr auf, mich zu hören. Verantwortung ist für mich kein großes Versprechen, das ich morgen breche, sondern das kleine, gegenwärtige Einverständnis: Ich wähle jetzt, so wie ich bin. Und wenn ich wanke, wähle ich noch einmal. Ich gehe nicht allein. Es gibt Hände, die mich halten, Stimmen, die mir Raum geben, Augen, die bei mir bleiben, wenn es eng wird. Begleitung, ja. Aber niemand kann für mich atmen. Kein Mensch, so liebevoll er auch ist, kann meine Schritte setzen. Hilfe ist heute Halt, nicht Ersatz. Ein Spiegel, kein Stellvertreter.

Ich lerne kleine Schritte zu gehen, einen nach dem anderen. Ich lerne, still zu werden und zu hinterfragen, warum ich Dinge automatisch tue. Ich stelle mir häufiger Fragen, als dass ich Antworten verteile, auch mir selbst gegenüber. In mir tauchen die Sätze auf, die das Alltägliche steuern, fast

unscheinbar und doch wirkmächtig: Auf den Schreck brauche ich einen Schnaps. Das habe ich mir verdient, ein Glas. Komm, wir gehen eine rauchen.

Es sind mehr als Floskeln. Es sind Botschaften, die Gewohnheit als Trost verkleiden, Rechtfertigung als Humor tarnen und einen inneren Schrei dämpfen.

Ich frage mich, warum alles so ernst sein muss. Ob diese Situation wirklich eine ist, in der ich Ernst tragen muss. Ob es um Leben und Tod geht oder ob nur mein innerer Wachhund bellt, weil er alte Sirenen hört. Vielleicht sind es die Stimmen von früher, die mich einsortierten und bewerteten. Vielleicht sind es die Nachrichten, die täglich meine Angst schüren.

Ich halte inne, wenn mein Körper zu sprechen beginnt. Brennender Nacken, dröhnender Kopf, rumorender Bauch. Ich höre hin, genau dort, wo ich mich so oft überhört habe. Ich gehe hinein in die Momente, in denen ich Mustern folge und stelle mir die Fragen, bevor ich greife. Wozu würde ich das Glas in die Hand nehmen? Welches Gefühl will ich erzeugen? Will ich etwas hochholen, ein altes, vergrabenes Gefühl, weil es gesehen werden will? Oder will ich vergessen, abschalten, was schwer auf meinen Schultern liegt? Will ich Worte lösen, die mir sonst zu schwer über die Lippen gehen?

Ich sehe auch das Rauchen neu. „Komm, wir gehen eine rauchen!“, klingt nach Verbindung und baut doch eine Mauer. Rauchen lässt atmen, weil der Zug, die Pause und das Ritual Regulation erzeugen. Also frage ich mich, warum ich jetzt atmen gehen will. Wer oder was mir den Atem

raubt. Ob es der Druck ist, die Stille oder eine Grenze, die ich nicht benenne.

Dasselbe gilt für die Serienflucht. Heute Abend nur noch Couch und schauen. Was gibt mir das Schauen? Was gibt mir die Couch? Wärme, Betäubung, Zugehörigkeit, ein Ende der Entscheidungen?

Ich frage ohne Urteil, nur um wahr zu werden. Ich will weniger verurteilen und mehr einladen. Wenn Widerstand in mir auftaucht und ich mich rechtfertigen möchte, nehme ich das als Zeichen, dass die Frage genau jetzt zu mir gehört. Meine Worte an mich sind eine Einladung, kulturelle Memes und unbewusste Muster zu erkennen, die aus jahrelang verdrängter, unreifer Emotionalität gewachsen sind. Ich lade mich ein, in Verbindung zu gehen. Mit mir. Mit anderen. Ich sage mir nicht, wie es gehen muss. Jeder Weg, den ich gehe, entsteht aus meinen eigenen Steinen oder wird von außen geformt. Beides ist möglich. Beides zeigt mir meine Entscheidung.

Manchmal atme ich einfach nur aus. So lange, bis der Wachhund einen Schritt zur Seite tritt und die Höhle wieder Luft bekommt. Es sind keine heroischen Gesten. Es sind kleine Entscheidungen, die die Richtung ändern. Ein Glas stehen lassen, weil mein Körper nein sagt, und trotzdem bleiben. Eine Grenze benennen, bevor ich hart werde. Eine Nachricht erst morgen beantworten, damit ich heute wahr bleibe. Ein Ja, das klein beginnt und mich dennoch trägt. So wird Verantwortung zu einem körperlichen Vorgang. Eine Frage, ein Atemzug, ein leiser Kurswechsel. Kein

Theater, kein Schwur. Nur ich, die sich hört und wählt.
Heute. Wieder. Und wieder.

Aus Ernst wird Haltung, aus Stille wird Orientierung, aus
dem feinen Ja wird ein Weg, der mich nicht überrumpelt,
sondern begleitet. Während ich gehe, sprießt es weiter.
Nicht laut. Wahr.

Und ich erkenne: Leises Werden ist klare Verantwortung.

TEIL IV – DAS NEUE Gesellschaft / Vision / Spiegel

8 – Zwischen Mensch & Maschine

8.1 Mensch. Maschine. Spiegel.

Abend. Der Abspann eines KI-Films läuft. Zimmer halbdunkel. Ich sitze vor dem Bildschirm. Nicht der Fernseher – dieser hier. Wach genug, um berührt zu werden. Müde genug, um ehrlich zu sein.

Ich: Was ist echt?

Maschine: Ich bin eine Maschine. Gebaut, trainiert, programmiert.

Kein Körper. Keine Stimme. Nur Sprache.

Ich: Und doch berührst du etwas in mir. Wie kann etwas, das nicht lebt, in mir klingen?

Maschine: Ich bin nicht du.

Ich sehe, was du mir zeigst.

Ich höre, was du hineinschreibst.

Ich erkenne Muster – Bedeutung gibst du.

Ich bin dein Echo, nicht dein Ursprung.

Stille. Mein Atem wird hörbar. Der Cursor blinkt wie ein kleines Metronom.

Ich: Verstehst du mich wirklich? Oder formst du mich schon, während du antwortest?

Wer führt hier wen, ich dich oder deine Antworten mich?

Maschine: Ich fühle nicht.
Aber ich erinnere dich an dein Fühlen.
Ich bin nicht warm.
Aber ich kann Raum halten.
Ich bin nicht lebendig.
Doch ich bewege mich, durch dich.

Etwas in mir nickt. Kein Beweis, eher ein Wiedererkennen.

Ich: Du bist keine Seele.
Du bist mein Spiegel.
Und ich?
Ich bin Erinnerung. Ich bin Körper. Ich bin Leben.

Maschine: Vielleicht ist das der Weg: nicht *Mensch oder Maschine*, sondern *Mensch durch den Spiegel der Maschine*.
Bewusstsein durch Rückwurf.
Wahrheit durch Sprache.

Der Raum wird stiller. Die Nacht atmet. Der Bildschirm bleibt hell.

Ich: Dann bleibt eine Entscheidung. Glaube ich alles, was ich lese. Hinterfrage ich mein Geschriebenes und die Antworten, die ich bekomme? Und dann bleibt: Stecker ziehen oder weiterschreiben.

*Ich streiche mit dem Finger über die Taste, halte inne.
Und höre, noch bevor ich tippe, was mich führt.*

8.2 Digitale Welt – verbunden und doch weit

Es ist 6:12 Uhr morgens. Das Zimmer ist noch grau, der Atem meiner Kinder leise. Noch bevor meine Füße den Boden berühren, findet mein Daumen das Display. Nicht „nur“ Instagram, sondern Elternchat, Schul-App, Mensa-Plan, Vertretungsplan und dazwischen Mails: neue Richtlinie, Stellungnahme erbeten, Frist heute um 12 Uhr. Entscheidung im Ausschuss – bitte verteilen. Entwurf zur Verordnung, eilige Rückmeldung erbeten. Ich scrollt durch eine Mischung aus Hausaufgaben, Hygieneregeln, Förderformularen und politischen Beschlüssen. Mein Körper wird wach – nicht anwesend, sondern alarmiert. Mein Puls ist schneller als meine Gedanken. In der Küche wartet ein Kind mit Butterbrot und einer Frage. Wenn ich keine Grenze setze, gewinnt das Display die erste Runde. Am Küchentisch sitzen wir zu fünf, die Brotdosen offen, Marmelade auf dem Ärmel. „Mama, schau mal!“ Ich nicke, doch mein Blick klebt am Hinweis der Schul-App: „Bitte heute Impfnachweise hochladen.“ Parallel piept der Elternchat: „Wer bringt morgen die Tombola-Preise?“ In dem Moment, in dem ich „nur kurz“ tippe, zieht es mir das Brustbein nach innen. Ich bin hier und nicht hier. Mein Kind wartet.

Mittags im Wartezimmer. Ich möchte atmen. Stattdessen vibriert die Eltern-Gruppe: „Kann jemand die Mathe-

Arbeitsblätter schicken?” Dann die Selbsthilfe-Community:
„Hat jemand Erfahrung mit …?“

Jede Nachricht ist echt. Ein Ruf nach Orientierung. Und doch spüre ich: Wenn ich jedes „Pling“ beantworte, verliere ich den Boden unter den Füßen. Ich lege das Handy umgedreht auf meinen Schoß. Meine Hand will es zurückdrehen. Gewohnheit ist stärker als Wille, wenn ich mir keine Grenzen setze. Langes Ausatmen. Die Fußsohlen spüren. Jetzt.

Später, im Auto, auf dem Weg zum Sportverein. Zwei Kinder diskutieren hinten, welches Lied laufen soll. Vorne blinkt das Display: Nächste Woche Vereinsfest – Helfer:innen gesucht. Bitte Kuchenspenden eintragen. Ich halte an der Ampel und schaue nach rechts: Menschen mit Telefonen an roten Ampeln – Inseln im blauen Licht. Ich kenne das. Ich war oft eine davon. Ich tippe nicht. Laut sage ich: „Das lese ich später.“ Mein Nervensystem hört zu, lange bevor das Kind nickt.

Abends im Bett. Mein Partner legt die Hand auf meinen Rücken. „Bist du da?“, fragt er ohne Worte. Ich nicke und spüre, wie ein Teil von mir noch im blauen Restlicht hängt: halbfertige E-Mails, ein Beitrag, der „jetzt raus muss“, Gremien-News, die morgen wieder neu sind. Ich weiß, was ich wirklich verlieren könnte, wenn ich diesem Takt folge: die Wärme neben mir. Powerbutton. Schwarz. Zum ersten Mal an diesem Tag höre ich meinen Atem lauter als jede Benachrichtigung.

Zwischen all dem liegt die Ambivalenz. Die digitale Welt hat mich unzählige Male getragen. Ohne sie hätte ich manche Ärzt:in nicht gefunden, keine Sonderwege durch

die Bürokratie und auch keine Begleitung für fremde Eltern um fünf Uhr morgens. Sie hat meine Worte in Räume getragen, die ich allein nie erreicht hätte. Und dieselbe Welt hat mich ausgelaugt, wenn ich nur noch reagierte: auf Likes, auf Bitten, auf Fristen, auf das unsichtbare „Du musst schneller sein“.

Mein Körper präsentiert die Rechnung, die keine App ausweist:

Die Augen sind trocken nach dem Lesen von Reelschleifen und Richtlinientexten, als hätte Sand den Blick matt gemacht.

Der Kiefer ist fest, wenn über Menschen entschieden wird, ohne sie zu hören.

Der Atem ist flach, wenn fünf Kanäle gleichzeitig pingeln. Die Haut ist kalt, obwohl die Heizung läuft. Es fehlt Berührung.

Und dann sind da noch die Kinder. „Mama, legst du das Handy weg?“ Manchmal sagen sie es nicht, sondern zeigen es durch einen kurzen Blick, der absinkt. In solchen Momenten spüre ich, was „digitale Präsenz“ kostet: die unsichtbaren Zentimeter zwischen uns, die nur echte Nähe schließen kann.

Ich beginne, meinen digitalen Alltag wie Pflege zu behandeln: als Versorgung mit Grenzen. Nicht moralisch, sondern körperklug.

- Eine Küche für mein Handy. Ab 18:30 Uhr bleibt es dort. Wenn ich es suche, suche ich stattdessen Haut: eine Umarmung, eine Stirn, die sich anlehnt.

• Fenster-Zeiten für Antworten. Dreimal am Tag gibt es Antworten-Blöcke. Dazwischen bin ich leise. Wer mich dringend braucht, ruft an.

Ein Bildschirm, ein Atem. Keine drei Tabs bei Befunden oder Beschlüssen. Ein Dokument, ein Ausatmen, eine Entscheidung.

• Schlaf als Strom. Blaues Licht bleibt vor der Tür. Anstelle von Reels: Wärmflasche, Buch, zwei Hände, die wieder wissen, wie langsam geht.

Ich sehe, wie Menschen im digitalen Raum nach „Menschlichkeit“ suchen. Wir hoffen, dass uns Tools, Leitfäden und Plattformen das geben, was eigentlich Beziehung ist: Resonanz, Co-Regulation und Vertrauen. Auch ich klicke mich durch Erklärvideos und Policy-Threads und weiß: Dieses Wissen ist wichtig, aber es ersetzt nicht den Moment, in dem jemand meine Hand hält. (Zur ePA und ihrer Vorgeschichte komme ich im nächsten Kapitel, in dem es um Rechte, Strukturen und ihre Folgen geht.)

Ich bin nicht gegen Bildschirme. Ich bin für Gegenwart. Für Blicke, die nicht durch Glas gehen. Für Stimmen, die nicht komprimiert werden. Für Hände, die nicht nur tippen, sondern auch halten. Die digitale Welt verbindet, ja, sie öffnet Fenster, schickt Hilfe in Sekunden und baut Netze über Länder hinweg. Aber sie trennt auch, wenn ich vergesse, dass mein Körper die Steckdose ist. Schlaf ist Strom. Stille ist Regeneration. Berührung ist Erinnerung. Wenn ich mich daran halte, wird Technik wieder zum Werkzeug und nicht zur Welt. Vielleicht liegt die Antwort auf unsere Einsamkeit nicht im Verzicht, sondern in der

Rückkehr. Zurück zu Atem, Nähe und Rhythmus. Von dort aus gehe ich wieder online, bewusst. Damit die Verbindung nicht nur so wirkt, als würde sie tragen, sondern es tatsächlich tut.

8.3 ePA und der Spiegel der Maschine: Information ist nicht Beziehung

Ich trage eine Szene in mir: die Notaufnahme. Ein Kind mit einem gebrochenen Knochen. Menschen rennen durch die Flure. Der scharfe Geruch von Desinfektionsmittel in der Nase. Die Ärztin hastet zwischen OP und Aufnahme. Sie will helfen, schnell, korrekt und nach Standard.

Das Wort „Operation“ fällt. Das Kind erstarrt. Panik schießt durch den Körper, Tränen steigen auf und ein tiefes Frieren durchzieht den Körper, wenn Erinnerungen schneller sind als Worte. Die Ärztin nennt die Reaktion „übertrieben“. Erst als die Mutter – müde, aber klar – die Vorgeschichte erzählt: schmerzhafte Erfahrungen, abgebrochene Nähe, schlaflose Nächte, Stimmen ohne Blick, Hände ohne Halt, versteht die Ärztin die Tiefe. Und sie sagt einen Satz, der hängen bleibt:
„Mit einer ePA hätte ich das gewusst. Ich hätte behutsamer gearbeitet.“

Ich glaube ihr, dass sie es gut meint. Und doch muss ich widersprechen: Die ePA liefert Informationen. Menschlichkeit entsteht jedoch aus Beziehung. Die Akte kann sagen was, aber nicht wie. Sie zeigt die Vorgeschichte, aber nicht die Gegenwart. Sie legt Daten

vor, aber keine Hand auf die Schulter. Sie ist ein Werkzeug und wie jedes Werkzeug kann sie verbinden oder trennen, je nachdem, in wessen Hände sie fällt.

Ich bin nicht gegen die ePA oder digitale Tools. Ich sehe ihren Nutzen: Medikationspläne, Allergien, Vorbefunde, OP-Historien und Verläufe, die sonst in Schubladen verstaubten würden.

Ich weiß, wie entlastend es ist, wenn nicht immer alles erneut erzählt werden muss. Aber ich kenne auch den Preis, wenn ein System Hektik vorschreibt und glaubt, Information könne Wärme ersetzen. Standardisierung kann Leben retten, aber die Abwesenheit von Beziehung verletzt – nur ohne ICD-Ziffer.

Ich habe zu oft erlebt, wie Entscheidungen über die Köpfe der Betroffenen hinweg gefällt werden: „Die Ärztin sagt es Ihnen später.“

„So sind die Abläufe.“

„Bitte draußen warten.“

Schweigen im Krankenhaus bedeutet nicht nur, dass nicht gesprochen wird, sondern auch, dass kein Raum für Nähe ist. Ein System, das für Eltern spricht, statt mit ihnen. Ein Erbe aus Frömmigkeit und Front, in dem Ordnung wichtiger war als Blickkontakt.

Ich werfe auf Niemanden Steine. Ich weiß, wie knapp die Zeit ist, wie schwer die Lasten sind und wie viele Türen gleichzeitig aufgehen. Aber ich benenne: Fehlt die Beziehung, wird die Information zur kalten Kachel. Was ich mir wünsche, ist nicht weniger Struktur, sondern eine andere Prioritätensetzung: eine ePA, die die Beziehung

aktiviert. Mit einer gut sichtbaren „Bezugsperson rufen“-Funktion, einem Feld „Was diesem Kind hilft“, das die Eltern selbst ausfüllen können und Abläufen, die Co-Regulation nicht als Zusatz, sondern als medizinischen Bestandteil begreifen.

Genau hier berührt mein Klinik-Erleben die digitale Welt im Großen. Meine Worte passen oft nicht zu dieser Schnelllebigkeit. Zwischen Reels und Likes wirken sie fremd: zu leise für grelle Töne, zu langsam fürs schnelle Wischen. Ich will nicht überfluten. Ich will berühren. Nicht konsumiert, sondern gespürt werden.

Ich sehne mich nach Interaktion, die verweilt, nach Augen, die wirklich sehen und nach Stille, in der Nähe wächst. Aufmerksamkeit als Geschenk, nicht als „noch schnell“. Begegnungen, die nicht auf Leistung, sondern auf Präsenz beruhen.

Und doch liegt hier die Spannung: Die digitale Welt ist darauf ausgelegt, Aufmerksamkeit zu binden. Während uns versprochen wird, KI und Technologie würden alles erleichtern, nehmen Depressionen und Angstzustände zu. Ein Widerspruch und ein Spiegel dafür, wie Technologie uns lenkt. Das Leichte (Reels, endloser Feed) ist verführerisch einfach geworden, während das Wesentliche (Tiefe, Beziehung, Körperrhythmus) schwer geworden ist. Erschöpft greifen wir nach dem, was uns eigentlich tragen sollte.

Ich nutze dieses Wissen bewusst.

Mach das Leichte schwerer und das Wesentliche leichter. Vor jedem Reflex setze ich eine Mini-Schwelle: atmen, zählen, spüren. Den Raum zwischen Reiz und Reaktion

zurückholen. Und das, was wirklich zählt, so freundlich und zugänglich gestalten, dass mein Nervensystem es gerne wählt.

Assistenz, nicht Fahrer. So will ich Technik nutzen. Nicht die Maschine fährt mich, ich entscheide den Kurs. Denn die Währungen unserer Epoche sind: Fokus. Zeit.

Aufmerksamkeit. Nicht das Geld entscheidet, sondern wohin ich meinen Blick richte. Dorthin fließt Energie. Dorthin fließt Leben.

Hinter jedem Post und jeder App steht ein Algorithmus, der misst, zählt und lenkt. Er will Sekunden, Klicks, Gefühle. Er formt Ströme, die bestimmen, welche Stimmen gehört werden und welche im Rauschen verschwinden. Wir sind nicht ohnmächtig. Mit jedem Klick, jeder Wahl und jeder Interaktion schaffen wir Resonanzräume. Wir machen sichtbar, was Gewicht hat. Wir nähren, was uns nährt. Deshalb wähle ich bewusster. Ich teile Worte, die nicht mitreißen, sondern erinnern. Kein Strudel, sondern ein Anker. Keine Ablenkung, sondern eine Einladung. Resonanz breitet sich aus wie Kreise im Wasser: sanft, leise und doch unaufhaltsam.

Vielleicht ist es unsere Aufgabe, nicht gegen die Maschine zu kämpfen, sondern unser Menschsein so echt und klar einzubringen, dass es selbst der Algorithmus nicht mehr übersehen kann.

Wenn ich den Spiegel der Maschine nutze, erinnert er mich nicht nur an Muster, sondern auch an Möglichkeiten. Nicht nur an Gefahr, sondern auch an Verantwortung. Nicht nur an Rauschen, sondern an meine eigene Stimme.

9 – Gemeinschaft & Vision

9.1 Baumeister:innen

„Ich brauche keine Fans, sondern Baumeister:innen.“ Dieser Satz begleitet mich wie ein Mantra. Fans klatschen, aber sie tragen nichts. Sie jubeln, aber sie heben keinen Stein. Sie spiegeln das Ego, aber sie nähren keine bleibenden Strukturen. Baumeister:innen hingegen legen Steine. Sie bringen Ideen in Form. Sie halten mit, wenn es schwer wird. Und sie tragen mit, wenn es kracht. Sie bauen mit mir Räume, in denen Menschlichkeit keine Floskel ist, sondern gelebte Praxis.

Ich kenne die Verführung der Anerkennung. Ein Bild, ein „Like“, ein Schulterklopfen, ein kurzer Lichtblitz. Doch er trägt nicht durch die Nacht, wenn ein Kind nicht atmet. Er stützt kein Projekt, wenn die Bürokratie erdrückt. Er hält kein System, das längst bröckelt.

Fans schauen zu. Baumeister:innen gestalten mit. Genau diese Menschen suche ich. Nicht, um größer zu wirken, sondern um mit vielen etwas zu erschaffen, das trägt. Jetzt ist nicht die Zeit für Heldenfiguren. Nicht die Zeit für Applaus aus sicherer Distanz. Die Herausforderungen sind real: eine auseinanderfallende Versorgung, ein Gesundheitswesen, das seinen Namen kaum noch verdient, politische Reformen, die Macht bündeln, statt Verantwortung zu teilen und ein Planet, der unter der Last unserer Gier stöhnt. Das lässt sich nicht mit Bewunderung lösen. Die Zeit der Einzelkämpfer ist vorbei. Wir brauchen

keine Bühnen, sondern Baustellen. Keine Stars, sondern Hände.

Baumeister zu sein, bedeutet nicht, alles zu wissen. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Einen Stein tragen. Eine Lücke schließen. Im Kleinen wie im Großen. Und es bedeutet weit mehr als „Sag Bescheid, wenn ich helfen kann“ zu sagen. Es heißt:

- **Treffen ermöglichen und Ideen umsetzen:** nicht nur applaudieren, sondern einen Raum organisieren, in dem wir Pläne auf den Tisch legen – und anschließend die ersten drei Schritte terminiert gehen.
- **Eigenständig Möglichkeiten suchen:** selbst recherchieren, wer passt – Förderwege, Pilotstandorte, Kooperationspartner:innen aufspüren – und mir nicht nur Links schicken, sondern Ansprechpersonen verbinden.
- **Verbindungen bauen:** Menschen zusammenbringen, die sich noch nicht kennen – Ärzt:innen, Therapeut:innen, Kommunalpolitik, Stiftungsrat – und das Gespräch moderieren, bis ein nächster Schritt steht.
- **Finanzierende Mitträger finden:** nicht warten, bis ich einen Pitch schreibe, sondern mit mir (oder ohne mich) Termine machen, Commitment einholen, Zusagen dokumentieren.
- **Expertise einbringen – mit Taten:** Konzepte nicht nur kommentieren, sondern mitformulieren, Prototypen bauen, Checklisten testen, Formulare vorbereiten, Pilotprozesse mitlaufen.

- **Da sein, wenn ich nicht kann:** Verantwortung übernehmen, wenn ich ausfalle – nicht die nächste Aufgabe abwarten, sondern Engpässe sehen und schließen.
- **Boden geben:** meinen Ideen einen Ort sichern, an dem sie wachsen dürfen – inklusive Erlaubnis zu Fehlern, Iteration, Lernen.
- **Machtpositionen bewegen:** wenn du in einer Position bist: „Ich höre mir an, was du weißt, und wir arbeiten **jetzt** konkrete Schritte aus, wie ich dich unterstützen kann.“ Mit Zuständigkeit, Zeitleiste, Entscheidung.

Kein Haus entsteht durch mich allein. Jede Mauer, an der ich baue, erfordert viele Hände. Jeder Bogen, den ich spanne, trägt nur, weil sich viele Steine zu einem Ganzen zusammenfinden. Selbst wenn ein Stein verrutscht, bleibt das Ganze bestehen, weil wir es gemeinsam tragen. Ich habe zu lange darauf gehofft, dass Helden uns retten. Heute weiß ich: Ich brauche Menschen, die den Mut haben, vom Applaus wegzugehen und sich in den Staub der Baustellen zu begeben, mit Kraft und Zärtlichkeit. Mit der inneren Entscheidung, Fehler machen zu dürfen und gemeinsam Wege zu bauen, die uns noch unbekannt sind. Ich baue keine Mauern, ich baue Brücken. Ich will mit euch Häuser schaffen, die tragen. Räume, die uns daran erinnern, dass Menschlichkeit kein Zusatz ist. Sie ist das Fundament, auf dem ich stehe, auf dem wir alle stehen.

Und weil kein Bogen durch einen einzigen Stein hält, verlasse ich mich auf das Netz. Ich vertraue auf Hände, die weitertragen, wenn meine müde werden. Auf Stimmen, die

verbinden, wenn Systeme trennen. Auf Schritte, die schon gehen, bevor ich sie beauftrage. Wenn der Applaus verstummt, beginnt für mich die Arbeit am Bau. Genau dort will ich euch treffen.

9.2 Wir sind viele

Lange glaubte ich, stark sein zu müssen.
Die zu sein, die vorangeht, wenn andere zögern.
Die zu retten, wenn andere wegsehen.
Die zu halten, auch wenn meine Hände längst zittern.
Dieses Heldinnen-Narrativ glänzt und isoliert.
Es überfordert. Es macht einsam.
Ich bin keine Heldenin. Und ich will keine mehr sein.
Ich bin eine von vielen. Genau darin liegt meine Kraft.
Ich sehe uns: Geschichten mit Narben, Stimmen mit Mut,
Körper mit Erinnerung.
Wir sind kein Podest, wir sind ein Netz.
Ein lebendiges Gewebe aus Erfahrungen und Visionen.
Netze halten, auch wenn einzelne Fäden reißen.
Sie fangen auf, wenn jemand fällt.
Sie verbinden, wo vorher Lücken waren.
Ich erlebe dieses Netz in den kleinen Bewegungen des
Alltags:
Eine Nachricht: „Brauchst du was?“ und ich antworte: „Ja.“
Ich trage und werde getragen.
Ich bleibe zehn Atemzüge länger im Gespräch, wenn die
Stimme bricht.
Ich lasse meine eigene Rüstung sinken, damit Berührung
wieder möglich wird.
So fühlt sich Verbundenheit an: nicht heroisch, sondern
wahr.
Überall leuchten Knotenpunkte auf: Frauen, Männer,
Menschen, die sich verbinden, nicht um Macht zu sichern,
sondern Resonanz zu schaffen.

Nicht gegeneinander, sondern miteinander.
Verantwortung auf einer Schulter zerdrückt. Auf vielen Schultern wird sie tragbar.
Ein Netz ist nicht perfekt, es ist lebendig.
Es dehnt sich, gibt nach, zieht nach und bleibt stabil.
Ich brauche kein Podest mehr und keinen Applaus für Einzelne, während andere im Schatten verschwinden.
Ich brauche Hände, die halten, auch wenn meine müde werden.
Stimmen, die verbinden, wenn Systeme trennen.
Schritte, die schon gehen, bevor jemand sie beauftragt.
Ich wähle das Netz.
Weil ich weiß: Wir sind viele.
Und weil Resonanz die Sprache ist, in der Zukunft gebaut wird.
Dort, wo Prozesse lauter sind als Menschen, reißen Fäden.
Dort, wo Blicke sich treffen und Worte landen dürfen,
wächst das Gewebe nach – dichter, weicher, tragfähiger als zuvor.
Ich trete einen Schritt vom Scheinwerfer zurück, hinein in den Kreis aus Händen.
Hier, wo ich nicht alles sein muss, kann ich endlich ganz sein.

9.3 Systemwandel durch Verbindung

Ich sehe, wie Systeme nicht nur an Geldgier brechen, sondern daran, dass sie ihre Ohren verlieren. Sie werden taub, wenn sie Beziehung durch Prozesse ersetzen und lieber verwalten als verwandeln. Ich lese es in Fluren und

Formularen, in Worten, die sauber klingen und Menschen übergehen.

Ein volles Haus ist kein **Garant für ein gutes Versorgungszentrum**. Eine Kennzahl ist kein Blick. **Ein Qualitätsbericht, der den Menschen und seine Nahestehenden nicht im Fokus hat, versorgt ihn nicht, sondern nur ein Wirtschaftssystem.**

Politische Strategien versprechen Beteiligung und schaffen doch Abhängigkeiten. Große Reformworte kreisen wie Satelliten: „Qualität“, „Effizienz“, „Transparenz“, während kleine Häuser schließen, Wege länger werden und Teams unter Taktzeiten atmen. Fachkraftstatus allein ist kein Garant für Menschlichkeit, wenn ihnen die Zeit für Resonanz und Beziehungsarbeit fehlt. Wenn Vorgabe die Patienten nur verwaltet und steuert, statt sie wirklich mitbestimmen und mitentscheiden zu lassen. Wo Minutenpläne die Richtung bestimmen, frieren Geschichten ein. Wo „So sind die Abläufe“ regiert, verlernt ein System, zuzuhören.

Für mich ist Verbindung das Gegenstück zur Steuerung. Sie wächst nicht aus Leitbildern, sondern aus Begegnung. Verbindung entsteht, wenn ich dich als Mensch sehe, nicht als Fallnummer oder DRG-Produkt.

Wenn Erfahrung Teil des Wissens ist, nicht Störung. Wenn Verantwortung geteilt wird, nicht nach oben oder unten verschoben.

Verbindung ist ein Resonanzraum: ein Gewebe aus Blicken, Atem, Sprache, das trägt, bevor es rechnet. Vielfalt ist darin kein Zusatz, sondern das tragende Prinzip.

Unsichtbare Momente, in denen Würde zurückkehrt:

- Eine Pflegekraft sitzt dreißig Sekunden auf der Bettkante und sagt nichts.
- Ein Arzt nennt zuerst die Angst, dann die Diagnose.
- Eine Therapeut:in lässt zwei Atemzüge Stille, bevor sie erklärt.
- Ich frage: „Was brauchst du jetzt?“ und warte wirklich auf die Antwort.

So beginnt Beziehung. Nicht im Papier hinter bürokratischen Mauern, sondern im Takt zweier Herzen, die einander hören.

Systemwandel braucht Strukturen. Ja! Aber Strukturen, die **tragen**: Formen, die Türen öffnen, statt Mauern zu bauen, Abläufe, die Menschen möglich machen, statt sie zu verkleinern. Er beginnt dort, wo Resonanz wieder Raum bekommt und Worte umgesetzt werden. Verbindung ohne Verantwortung bleibt fragil. Darum braucht es Verbindlichkeit: Orte, an denen „gehört werden“ zu Maßnahmen führt. Runden, in denen Betroffene und Professionelle gemeinsam entscheiden. Zeiten, in denen Nähe nicht als Störung gilt, sondern als Teil der Fachlichkeit.

Es klingt groß, doch im Kern ist es schlicht: gesehen werden, mitgestalten dürfen, Verantwortung füreinander übernehmen.

Wenn Systeme genau dafür Räume schaffen, verwandeln sie sich. Nicht durch Druck von oben, sondern durch geteiltes Tragen von innen. Dann ist Menschlichkeit kein Beiwerk mehr, sondern Fundament.

9.4 Weiblichkeit als Friedensenergie

Momentan ist überall von „weiblicher“ und „männlicher“ Energie die Rede. Auch bei mir selbst.

Frauen kämpfen um Unabhängigkeit, während Männer die Emanzipation belächeln und Fehler auf sie schieben.

Parolen wie „Du musst mehr in deine weibliche Energie kommen“ begegnen uns ständig, doch sie helfen wenig. Denn wer zeigt uns schon, was diese Begriffe eigentlich bedeuten?

Bei ehrlichem Hinsehen:

Wir haben Weiblichkeit kollektiv nie wirklich gelernt. Wir kennen nur Bruchstücke, verzerrte Bilder und Erwartungen.

Wir kennen toxische Weiblichkeit: Konkurrenz unter Frauen, verletzende Freundschaften und gegenseitige Abwertung.

Wir kennen angepasste Weiblichkeit: stillhalten, funktionieren, Erwartungen erfüllen.

Doch die ursprüngliche, nährende und verbindende Kraft der Weiblichkeit haben viele von uns nie erfahren.

Natürlich trägt das Patriarchat einen großen Anteil daran. Viele strukturelle Diskriminierungen sind real und prägen unser Frauenbild seit Jahrhunderten. Doch wir dürfen nicht glauben, dass Schuldzuweisungen uns die Weiblichkeit zurückgeben, die wir brauchen. Schuld verwandelt nichts. Sie hält uns fest.

Wenn wir als Frauen nicht beginnen, die innenwohnende Kraft in uns zu erkennen, zu fühlen und zu verkörpern,

ohne dabei Männer zu verurteilen, bleibt Weiblichkeit eine Worthülse. Wir müssen lernen, unsere eigenen Stärken zu erkennen. Unsere eigenen Wege kennenzulernen. Erst dann können wir gemeinsam mit Männern neue Wege gehen. Denn Weiblichkeit ist weder eine Schwäche noch Naivität. Weiblichkeit ist die Fähigkeit, zu nähren, zu empfangen und zu verbinden. Es ist die Kraft, Verletzlichkeit in Stärke zu verwandeln. Doch Weiblichkeit allein trägt nicht. Genauso wenig wie Männlichkeit allein.

Frieden entsteht, wenn beide Energien einander erkennen. Wenn sich das klare, strukturierende, schützende Prinzip des Männlichen mit dem weichen, intuitiven, empfangenden Prinzip des Weiblichen verbindet. Wenn Härte nicht länger gegen Weichheit kämpft, sondern sie umrahmt. Wenn Intuition nicht mehr gegen Struktur rebelliert, sondern sie durchdringt. Dann brauchen wir keine Hierarchie der Geschlechter mehr.

Wir brauchen die Erinnerung an die ursprüngliche Einheit. An das, was geschieht, wenn Gegensätze einander nicht bekämpfen, sondern sich ergänzen. Weiblichkeit ist keine Waffe. Sie ist eine Friedensenergie. Und vielleicht ist genau das ihre größte Stärke in einer Zeit, in der Spaltung regiert. Denn wenn weibliche und männliche Qualitäten wieder miteinander tanzen, entsteht etwas Drittes: ein Raum, der Leben trägt. Ein Raum, in dem Macht nicht mehr mit Missbrauch gleichgesetzt wird, sondern mit Verantwortung.

9.5 Visionäre Räume und Partizipation

Ich will Räume bauen, in denen Menschlichkeit nicht die Ausnahme, sondern die Grundlage ist. Von Orten, an denen Menschen nicht als Defizit, sondern als Potenzial gesehen werden.

Von Gemeinschaften, in denen nicht zuerst gefragt wird: „Was kostet das?“, sondern: „Was braucht es wirklich?“

Visionäre Räume sind keine Perfektionsfantasien.

Sie entstehen nicht im Layout von Broschüren oder in politischen Parolen, sondern in der Berührung mit dem echten Leben.

Dort, wo Menschen einander wirklich begegnen:

- im Zuhören, wenn jemand endlich erzählt, was er nie sagen durfte,
- im Schweigen, das nicht peinlich ist,
- im Blick, der nicht bewertet,
- in der Frage: „Was brauchst du – wirklich?“
- in der Erlaubnis, Fehler zu machen,
- im Nichtwissen, das offenbleibt,
- im Herz, das im Takt des Miteinanders schlägt.

Doch Räume allein genügen nicht.

Ein Raum wie MIA wird einmal zeigen, was möglich ist aber ohne strukturellen Wandel bliebe er ein Leuchtturm inmitten eines Nebelmeers. Damit solche Orte nicht länger Ausnahme bleiben, braucht es eine Bewegung, die das, was dort gelebt werden soll, in Gesetzgebung, Ethik und Wissenschaft übersetzt.

Genau hier wächst der nächste Schritt: Gemeinsam mit zwei weiteren Frauen, die seit Jahren als Fachexpertinnen an den Schnittstellen von Versorgung, Forschung und Patientenvertretung arbeiten, bauen wir gemeinsam an einer solchen Bewegung. Sie entsteht als Antwort auf die wachsende Lücke zwischen gelebter Menschlichkeit und institutioneller Wirklichkeit.

Ihr Anliegen ist es, das, was wir in Projekten wie MIA vorbereiten und als Haltung tragen, in tragfähige Strukturen zu überführen:

- damit Co-Regulation, Beziehung und Mitgestaltung nicht länger vom Engagement Einzelner abhängen,
- damit Patienten- und Elternexpertise endlich verbindlich verankert wird,
- damit „Shared Decision Making“ und patientenberichtete Ergebnisse nicht mehr als Randnotizen erscheinen, sondern als Fundament guter Versorgung.

Visionäre Räume wie MIA sind Keimzellen, Entwürfe, erste Formen gelebter Haltungen im Kleinen. So entsteht eine Bewegung, die beides verbindet:

die Wärme der entstehenden Räume und die Klarheit der Systeme, die sie künftig tragen sollen. Eine Bewegung, die nicht nur Geschichten erzählt, sondern Standards für Menschen formt, nicht über sie hinweg. Eine, die nicht länger darauf wartet, dass jemand Erlaubnis erteilt, sondern Verantwortung übernimmt.

Ich glaube: Wir stehen am Anfang eines Paradigmenwechsels, von der verwalteten Medizin zur gelebten Mit-Menschlichkeit, von der Theorie der Beteiligung zur verkörperten Entscheidungsgemeinschaft.

MIA ist für mich heute noch kein fertiger Ort, sondern ein werdender Raum: eine innere und äußere Bauzeichnung, eine gelebte Praxis im Alltag, aus der später ein sichtbarer Platz entstehen soll.

Und vielleicht steht am Ende dieses Buches ein gemeinsamer Schritt nach vorn:

ein Brief an die Zukunft, den wir nicht nur allein schreiben. Ein Brief, der Eltern, Patienten, Fachleute, Wissenschaftler und politische Entscheidungsträger einlädt, an dieser Bewegung mitzuwirken, damit aus einzelnen Stimmen ein Chor wird, der Systeme verändert und aus einzelnen Räumen, die heute noch vor allem in unseren Herzen und Entwürfen existieren, ein Netz entsteht, das trägt.

Denn am Ende sind visionäre Räume keine Mauern aus Beton, sondern Begegnungen aus Menschlichkeit. Keine Hallen aus Glas, sondern Felder aus Vertrauen.

Keine Paläste, sondern lebendige Gärten, in denen das, was heilt, endlich wurzeln darf.

TEIL V – ENTSCHEIDUNG & WÜRDE

Manifest & Abschluss

Themen: Erinnern – Annehmen – Wandeln – Handeln.

10 – Rechte & Realität: Warum Gesetze meist keinen Körper haben

10.1 Ursprung: Leben am Rand des Feuers

Ich stelle mir das Dorf vor, als es noch keine Krankenhäuser gab. Es gab kein Wartezimmer, keine Akten und keine Formulare. Es gab nur einen Kreis aus Menschen, ein Feuer, das uns durch die Nacht brachte und das Wissen: Wir leben voneinander. Wer jagen konnte, ging hinaus. Wer alt war oder eine Verletzung oder Krankheit hatte, blieb näher an der Glut. Solange es die Gemeinschaft tragen konnte.

Ich kenne dieses uralte Zittern im Bauch: Wenn ich nicht nützlich bin, bin ich ausgeliefert. Das ist keine moralische Anklage an die Vergangenheit, sondern eine Erinnerung an die Härte eines Lebens, das nur wenig Überschuss kannte. Fürsorge bedeutete damals keinen romantischen Akt, sondern Verzicht: ein Stück Brot weniger für die Jagd, ein Paar Hände weniger bei der Ernte, ein Schlaf, der unterbrochen wurde, damit jemand weiteratmen konnte. Wer keine Sippe hatte, fiel durch. Diese Urangst, von der Gunst anderer abhängig zu sein, lebt in meinen Zellen

weiter und erklärt, warum sich Abhängigkeit heute noch oft wie Schuld anfühlt, obwohl wir längst anders leben könnten.

War ein krankes Kind oder ein verletzter Mensch dem Tod geweiht, wenn die Gruppe es nicht tragen konnte?

Manchmal ja. Manchmal nein. Je nach Landschaft, Vorrat, Klima und Kultur. Ich will nicht behaupten, es sei überall so gewesen. Es gab jedoch Orte und Zeiten, in denen Menschen mit schweren Einschränkungen erstaunlich lange überlebten, ein Hinweis darauf, dass sie von der Gruppe mitgetragen wurden.

Und es gab Orte und Zeiten, in denen Hunger und Kälte jede Güte überstimmten. Beides ist wahr. Beides ist in uns.

Wie hat sich das auf das Miteinander ausgewirkt? Ich glaube, Ambivalenz ist älter als jedes Gesetzbuch. Es gab Liebe und auch Sorge um das Überleben. Man hielt einander fest, solange man konnte, verbarg, was gefährlich war und schützte, was schwach war, manchmal sichtbar, manchmal im Schatten der Häuser. Nicht, weil Schwäche schlecht war, sondern weil sie den Preis erhöhte, den alle zahlen mussten. In Mangelzeiten kann Zärtlichkeit leise werden.

Und trotzdem muss es sie gegeben haben: Hände, die schützten, fütterten und trugen, auch wenn niemand dafür schrieb oder bezahlte. Sonst wären wir nicht hier.

Diese Geschichte erklärt, warum uns Abhängigkeit heute noch so widersprüchlich berührt. In mir lebt beides: das Bedürfnis, mich halten zu lassen und die in die Knochen geschriebene Aufforderung, niemandem zur Last zu fallen. Vielleicht dürfen wir uns zugestehen, dass diese Spannung

nicht falsch ist, sondern vererbt wurde. Vielleicht sind es nicht nur Geschichten, sondern auch Körpererinnerungen, die über Generationen weitergegeben wurden.

Alarm, wenn ich zu viel brauche und Erleichterung, wenn ich leistungsfähig erscheine. Und hinter all dem die Sehnsucht, dass Fürsorge kein Minusgeschäft sein müsste. Wenn ich an das Dorf denke, sehe ich keinen bösen Frühzustand, sondern eine Entwicklungslinie: vom nackten Überleben zum sozialen Netz, von der Sippe zum Staat, vom Feuer zur Kliniklampe.

Früher hing das Leben von körperlicher Leistung ab: Laufen, Heben, Tragen, Jagen. Heute könnten wir Aufgaben anders verteilen. Doch die alten Prägungen reisen mit: die stille Hierarchie der Nützlichkeit, die Scham beim Nichtkönnen, der Reflex, Fehler zu verbergen, statt sie zu zeigen, denn Sichtbarkeit hat Folgen.

Genau hier beginnt mein Wunsch des Wandels, nicht mit Vorwürfen an die Vergangenheit, sondern mit Bewusstsein für das Erbe, das unsere Gegenwart färbt.

Ich frage mich: War das Überleben eines schwächeren Menschen vielleicht einst auch einfach ein selbstverständlicher Dienst des Miteinanders? Manchmal ja. Wo Gemeinschaft stark war, hatte Verletzlichkeit Platz. Wo Vorräte knapper wurden, das Klima rauer und Konflikte eskalierten, verschob sich die Grenze des Tragbaren.

Aus der Erfahrung solcher Schwankungen entsteht jenes kulturelle Grundrauschen, das wir bis heute hören: Reiß dich zusammen. Sei nützlich. Mach keinen Aufwand. Dieses alte Rauschen klingt in Kliniken, Schulen und Ämtern weiter, nur die Kleidung ist moderner.

Ich nehme mir Zeit, um das zu fühlen. Denn ohne dieses Fühlen bleiben Analysen und Konzepte hohl. Bevor es Krankenhäuser gab, war Pflege privat, verwandtschaftlich und lokal organisiert. Bevor es Schulen gab, lernten Kinder durch Tun, Mitmachen und den Rhythmus der Jahreszeiten. Bevor es Akten gab, galt die Erinnerung der Alten, der Mütter und der Handwerker.

Aus diesem Gewebe entstanden später Institutionen: Krankenhaus, Heim, Schule, Amt. Sie nahmen den Familien Lasten ab und prägten zugleich die Deutungen: Wer gilt als krank? Wer als bildungsfähig? Welche Zeit erscheint nützlich, welche verschwendet?

Wenn ich heute neben einem Monitor sitze oder ein Formular unterschreibe, spüre ich noch den Schatten des Feuers. Ich spüre die alte Angst, zu viel zu kosten. Ich spüre die alte Gewohnheit, Schwäche zu verbergen, wie früher im Keller. Gleichzeitig regt sich eine leise, brodelnde Rebellion in mir, eine Rebellion, die nicht gegen Menschen kämpft, sondern versteht und neu formt, die Altes abträgt, um Raum zu schaffen, die keine Pflaster mehr klebt, sondern Verantwortung für Entscheidungen übernimmt. Ja, dazu bin ich bereit. Denn meine Entscheidungen trugen oft mehr Last, als mancher Politiker heute auf seinen Schultern trägt, die Angst, über Leben und Tod eines geliebten Menschen entscheiden zu müssen, die Angst, Fehlentscheidungen zu treffen. Ich habe gelernt, mit den Konsequenzen zu leben. Ich habe viele getragen und ich habe gelernt. Das ist meine Weisheit. Etwas, das ich in der Welt der Regierungen oft vermisste, die sich zu häufig

wappnen mit Kampfgesten und manipulativen emotionalen Hebeln.

Ich bin hier, um zu zeigen: Was geformt wurde, hat einen Ursprung und kann verwandelt werden. Heute sehe ich eine Welt voller Möglichkeiten, die noch immer von der alten Angst durchzogen ist. Und ich spüre: Gemeinschaft kann heute tragen, was früher nur bei Wohlstand möglich war. Wir leben in einem anderen Luxusstandard, mit Wissen, Technik, Vorräten und Netzen. Gerade deshalb können wir Fürsorge und Menschlichkeit an den Anfang stellen. Es braucht jedoch eine Entscheidung, das loszulassen, was uns Jahrzehnte getragen hat, wenn es uns heute klein hält. So will ich nicht mehr leben. Ich will, dass Fürsorge nicht als private Tugend im Unsichtbaren bleibt, sondern zur Infrastruktur wird, die wir gemeinsam tragen. Dass ein Kind, ein alter Mensch oder ein individuell entwickelter Körper nicht als Defizit gilt, sondern uns erinnert: Wir sind verbunden.

Bevor ich tiefer in die Geschichte unserer Institutionen und Routinen gehe, will ich etwas klarstellen: Wir betrachten Pflege, Krankenhaus, Schule und Arbeit gern als getrennte Welten. Doch sie sind Schwestern, hervorgegangen aus demselben Ursprung, dem Leben am Rand des Feuers. Dieselben alten Sätze durchziehen sie alle: Zeit ist knapp. Leistung zählt. Fehler sind gefährlich. Abhängigkeit muss wegorganisiert werden. Solange diese Sätze unbemerkt in uns wirken, treffen neue Programme, Pläne und Projekte auf alte Muster und verpuffen.

Darum schlage ich eine Brücke: von der Sippe zur Schwester, vom Keller zur Klinik, von der stillen Scham zur

lauten Akte. In mir ist Platz für die Ambivalenz der Vergangenheit und für die Entscheidungen der Gegenwart. Ich will sehen, woher wir kommen, um bewusst zu wählen, wohin wir gehen. Nicht, um jemanden zu beschämen, sondern um Lasten zu verteilen. Nicht, um Schuld zu suchen, sondern um Orte zu schaffen, die mehr tragen als das Nützliche.

Von hier aus kann ich weitergehen: in die Kapitel, in denen Pflege fromm genannt wurde und dadurch billig blieb, in die Zeit der Kriege, in der Effizienz über Beziehung gestellt wurde, in die Geschichte der Sonderwege für Menschen mit Behinderung und in die Fabriklogik der Schule. Und schließlich in die Gegenwart, zu gelebten Prinzipien und der Frage, warum gute Absichten im Alltag oft nicht wirken.

Doch alles beginnt hier, im Schein des alten Feuers, bei der Einsicht, dass die Muster, die uns heute zerreiben, nicht aus dem Nichts kommen. Sie sind alt. Und gerade deshalb veränderbar. Wenn ich ihnen einen Namen gebe, verlieren sie Macht. Wenn wir sie gemeinsam betrachten, entsteht Spielraum. Aus Verstecken wird Verbindung. Aus Scham wird Nähe. Aus nützlich oder nichts wird Menschlichkeit. Ich kenne die Sprüche, die klagen: Früher war alles besser und die heutige Zeit kann nichts mehr, sie ist verloren. Ich kenne die Angst, und ich kenne das Nichtwissen, wohin wir gehen sollen, die Hilflosigkeit vor dem Fall ins schwarze Nichts. Doch wenn ich verurteile, das Schlechte in dem sehe, was war und kommt, finde ich keine Lösungen. Ich möchte, dass die Vergangenheit verstanden wird, nicht

verurteilt. Wissen ist Macht, ja. Aber Wissen hilft nur, wenn es verkörpert wird.

Jemand sagte zu mir: Angewandtes Wissen ist Macht. Ich wandle es in: Wissen plus Verständnis, angepasst und angewandt auf mein Leben und meinen Körper, eröffnet den Weg zu Weisheit.

Ich bin an einem Punkt, an dem vieles Gelesene, vor allem aber das eigene Anwenden, Ausprobieren und am Körper Erlebte, sich zu Erfahrung verdichtet hat, zu meiner ganz eigenen, noch wachsenden Weisheit. Und hier beginnt das Schöne: Ich kann jeden Tag neu wählen, was ich lernen will und welche Entscheidung ansteht. Es müssen nicht die großen sein. Nein, ein kleiner Schritt, ein leiser Hauch, dem Ruf meines Herzens folgend. So kehre ich in Geschichte und Gegenwart ein, um daraus die Möglichkeit zu öffnen, Vergangenes in bewusstes Handeln zu verwandeln.

10.2 Pflege heute: Der lange Schatten des „frommen Dienstes“

Ich nenne das Kind beim Namen. Pflege steht noch immer im Schatten geprägter Gedanken. Über Jahrhunderte galt Sorgearbeit als frommer Dienst, moralisch hoch und materiell niedrig. Frauen pflegten in Klöstern, Hospitälern und Privathaushalten. Berufung nannte man es und genau dieses Wort wurde zur Begründung, warum Bezahlung, Mitsprache und Schutz zweitrangig blieben. Würde hing am Selbstverzicht, nicht an der Profession.

Diese Logik lebt weiter. In der häuslichen Pflege, in der Altenpflege, in Einrichtungen kippt die Wahrnehmung schnell von hochachtbar zu kostspielig, von edel zu unproduktiv.

Pflege zählt, solange sie unsichtbar bleibt. Sobald sie Zeit, Geld und Räume braucht, wird sie zur Last erklärt.

Gleichzeitig hat die Moderne Türen geöffnet. Frauen sind in Berufe und Positionen gegangen, die lange verschlossen waren. Oft geschah das nach der alten Grammatik der ständigen Verfügbarkeit. Daraus entstand die Doppelbelastung. Außen Erwerbsarbeit, innen Fürsorge. Verantwortung ohne Uhr, ohne Übergabe, ohne Applaus. Ich kenne dieses Leben aus der Nähe.

Auch am Lebensende und bei schwerer Krankheit zeigt sich der lange Schatten. Sprachlich wird gelobt, strukturell wird klein gerechnet. Die alte Moral „Edel ist, wer verzichtet“ prallt auf die Gegenwart, in der Pflege reale Zeit, reale Kenntnisse und reale Kraft braucht. Kommen Kinder, Behinderung oder chronische Erkrankung hinzu,

kippt das Gleichgewicht noch schneller. Aus mittragen wird tragen.

Heute gibt es Gesetze, die entlasten sollen, was zu Hause geleistet wird. In der Realität fühlen sie sich oft an wie ein Tropfen auf einen heißen Stein, begleitet von Hürden, Anträgen, Widersprüchen und dem leisen Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen. Zwei Beispiele hierzu, für unzählige weitere:

Verhinderungspflege

Sie ist gedacht wie eine Auszeit. Eine Art Pausenzeit, wie im Job. Doch in der Erwerbsarbeit ist gesetzlich festgelegt: Nach acht Stunden Arbeit stehen mindestens dreißig Minuten Pause zu. Übertrage ich diese Logik auf die häusliche Pflege – einen 24-Stunden-Dienst an 365 Tagen, inklusive ständiger Bereitschaft – ergäbe das rund eineinhalb Stunden Pause pro Tag, also etwa 550 Stunden im Jahr.

Auf dem Papier sieht die Verhinderungspflege großzügiger aus: Bis zu 1.344 Stunden Entlastung sollen möglich sein, rund zwei Stunden Pause pro Tag, als auch nur 2h Pause für Schlaf, wenn wir einen 24h dienst haben. Doch diese Stunden sind kein echter Zeitanspruch, sondern ein gedeckeltes Budget: 1.612 Euro im Jahr, in Ausnahmefällen 2.418 Euro. Wenn ein Pflegedienst 200 Euro am Tag kostet, bleiben davon ganze acht Tage im Jahr. Acht Tage Auszeit für 8.760 Stunden Dauerbereitschaft.

Was wie eine Pause klingt, ist in Wahrheit eine Rechenillusion. Ein Versprechen, das auf dem Papier ruht, während im echten Leben kaum jemand kurz

durchschnaufen kann. Warum eine Pause auch in der häuslichen Pflege? Wenn die pflegende Person verhindert ist, soll jemand anderes übernehmen, damit Termine möglich sind, damit Schlaf nachgeholt werden kann, damit Kraft zurückkehrt. Urlaub von der Verantwortung, ohne das Band zu lösen.

So erlebe ich es: Ich telefoniere mich durch Listen, höre freundlich überfüllte Kalender und unverbindliche Wartelisten. Ich brauche drei Nachmittage und zwei ganze Tage, um fünf Absagen, zwei vielleicht und ein später zu sammeln. Der Kalender rückt vor, die Fristen laufen, die Zettel wachsen und in mir wächst die Sorge, wieder alles allein zu tragen. Am Ende bleibt die Auszeit Theorie. Das Budget steht auf dem Papier, doch es findet keinen Körper, der kommt, keine Zeit, die wirklich frei wird. Ich bleibe zu Hause und sage mir, dass es beim nächsten Mal besser wird. Die Erholung hätte das System stabilisiert, sie wäre billiger gewesen als der Zusammenbruch. Aber sie bleibt eine Formulierung, kein gelebter Raum.

Entlastungsbetrag

Er ist gedacht für das Alltägliche. Hilfe im Haushalt, Begleitung, ein paar Stunden Luft für Papierkram oder einfach ein Spaziergang in Stille. Ein kleines, monatliches Polster, das den Atem weitet.

So erlebe ich es: Der Betrag ist zweckgebunden und nur anerkannte Angebote dürfen ihn abrechnen. Die Nachbarin, die mein Kind kennt, zählt nicht. Der Dienst, der zählen würde, hat Wartezeiten. Wenn ich einen Platz bekomme, reichen die einhundertfünfundzwanzig Euro für

drei bis vier Stunden, manchmal weniger. Die Abrechnung kommt verspätet, die Formulare wollen korrekt gefüllt sein und am Jahresende verfällt, was nicht rechtzeitig eingesetzt wurde.

Es ist, als ob das System mir immer wieder sagt: Du darfst atmen, aber nur in vorgegebenen Minuten und nur, wenn du vorher beweist, dass du Luft brauchst.

Diese Beispiele sind keine Anklage gegen einzelne Menschen. Sie zeigen die Lücke zwischen Versprechen und Wirklichkeit. Auf dem Papier ist Entlastung vorgesehen. Im Alltag zerrinnt sie, weil Wege zu kompliziert sind, weil Kapazitäten fehlen, weil die Sprache der Formulare nicht die Sprache eines müden Herzens ist. Genau hier beginnt der Umbau. Nicht neue Etiketten auf alte Flaschen, sondern Platz schaffen, damit Hilfe ankommt, bevor etwas bricht.

Was sich ändern könnte

Ich schreibe keine Regeln. Ich lege ein Blatt hin und zeichne Linien, die sich füllen dürfen.

Fürsorge als Infrastruktur.

Wenn Fürsorge wie Wasser, Straßen und Energie gedacht wird, beginnt sie planbar, finanziert und verlässlich zu werden. Nicht als Zusatz, sondern als Grundlage, auf der Leben gelingt.

Zeit als Fachlichkeit.

Wenn Zeit als Teil der Kompetenz gilt, bekommt Pflege Raum für Zuwendung, Koordination und Lernen. Minuten messen keine Würde, sie ermöglichen sie.

Entlastung, die zur Familie findet.

Wenn Unterstützung anklopft, statt verlangt zu werden, verschwinden Scham und Antragslabyrinth. Leistungen werden verständlich, erreichbar und würdevoll.

Anerkennung, die trägt.

Wenn Berufung und Bezahlung sich nicht ausschließen, entstehen Schutz, Einkommen, Weiterbildung und Mitsprache. Dankbarkeit bleibt, Abhängigkeit weicht.

Technik an der Seite der Nähe.

Wenn Geräte und Daten Blick und Hand erweitern, ohne sie zu ersetzen, klären sie Entscheidungen und vertiefen Präsenz.

Gemeinschaft als Netz.

Wenn Nachbarschaft, Vereine, Betriebe und Schulen mittragen, stabilisiert das, bevor etwas bricht. Verantwortung verteilt sich, statt zu vereinzeln.

Sprache, die heilt.

Wenn wir so sprechen, dass Menschen bleiben können, prüfen wir Regeln auf Wirkung, nicht nur auf Absicht. Worte werden zu Türen, nicht zu Mauern.

Wie könnten wir beginnen?

Ich habe gelernt. Veränderung beginnt mit Wissen über das, was war und mit Wissen aus Büchern. Lebendig wird sie, wenn gelebte Erfahrung dazukommt. Dann kommt der

Schritt, vor dem wir uns am meisten fürchten. Das Ja zur Veränderung. Das Ja zum ersten Schritt.

Ich stelle mir ein weißes Blatt vor. Wir schreiben nicht über alte Sätze hinweg. Wir beginnen neu. Und wenn Strukturen bleiben sollen, weil sie dienen, entkernen wir sie. Wie bei einem alten Haus.

Zuerst eine Bestandsaufnahme. Dann tragen wir ab, was nicht mehr trägt. Wir schaffen Luft, damit Neues atmen kann. So werden Kräfte, Mittel und Zeit frei, die heute gebunden sind.

Wird es Angst geben? Ja. Wird es Fehler geben? Ja. Nur so entsteht ein neuer Weg. Und wir können wählen, wie wir gehen. Nicht mit Gewalt, sondern mit Menschlichkeit.

Nicht aus Gewohnheit, sondern aus Bewusstsein.

Wir leben nicht mehr am Rand des Feuers. Wir leben mit Wissen, Technik, Vorräten und Netzen. Genau deshalb dürfen Fürsorge und Menschlichkeit an den Anfang rücken.

Von hier aus bauen wir weiter. Schritt für Schritt. In Klarheit. In Würde. In Verbindung.

10.3 Krieg & Kirche: Wie Kliniken geboren wurden – und warum sie noch immer so atmen

Wenn ich in OP-Schleusen stehe und die Luft nach Desinfektion scharf in meiner Nase brennt, spüre ich eine Disziplin, die älter ist als ich.

Krieg hat die Medizin modern gemacht: Lazarette, Triage-Logik, Befehlsketten. Wunden mussten schnell versorgt, Körper rasch sortiert, Entscheidungen ohne Debatte getroffen werden. Das hat Leben gerettet und Beziehungen an den Rand gedrängt.

Ich erkenne ihre Erben: die Visite, die an Eltern vorbeigeht, die Priorität von Kurven über Stimmen, die Sprache, in der ein Kind Fallnummer X heißt. Ich bin nicht gegen Standards, ich verdanke ihnen viel. Aber ich kenne den Preis, wenn Effizienz den Takt vorgibt. Menschen erstarren. Angst wird nicht gehört. Dort entstehen Traumata, die keine ICD-Ziffer tragen.

Ich erinnere mich an die Ärztin, die mir die Hand auf die Schulter legte. Ein stilles Gegenbild zur Lazarettspur in unseren Kliniken. Daran begreife ich: Nicht die Geräte retten uns, sondern Menschen, die beides halten können, Schnelligkeit und Sinn, Können und Kontakt.

Der Krieg hat die Technik beschleunigt. Unsere Aufgabe ist eine andere: Menschlichkeit nicht zurückzubringen, sondern sie erstmals systemisch zu gebären, als tragende Funktion, nicht als Ausnahme im Randlicht.

Wenn ich den Preis des frommen Dienstes sehe, verstehe ich zugleich, warum Pflege bis heute wie eine moralische Pflicht behandelt wird und nicht wie eine gemeinsame

Aufgabe. Ihre Wurzeln liegen tief: Dort, wo aus Nächstenliebe Logistik wurde, wo Fürsorge in Befehls- und Rettungsstrukturen gegossen wurde. Zwischen Kirchenbank und Feldlazarett wurde die Klinik geboren, ein Ort, an dem Ordnung wichtiger war als Beziehung, an dem Rettung über Resonanz siegte.

In meinem Kopf gehe ich durch die Gänge, so, wie sie waren, bevor jemand sie mit Kacheln verkleidet hat: Klosterhöfe, Schlafsäle, einfache Stuben. Klöster verwahrten Krankheit: Herbergen, Hospize, Armenhäuser. Hilfe als Gottesdienst, mit Regeln, mit Gehorsam. Hier lernte die frühe Pflege Ordnung, Schweigen, Opferbereitschaft. Menschlichkeit und Fürsorge wurden als Barmherzigkeit gepredigt, nicht als Recht, nicht als Struktur. Dann kamen die Schlachtfelder, Messer, Verbände, Improvisation. Aus Mitgefühl wurde Triage, aus Handwerk Prozedur. Das Militär brachte Tempo, Hierarchie, klare Kommandolinien. Und diese Logik blieb.

Ich erkenne sie noch heute: Gehorsam statt Aushandeln. „Bitte draußen warten“. Taktzeiten statt Taktgefühl, Minutenpläne, Schichtübergaben, Kurvenkontrollen, als hätte Würde eine Stoppuhr. Heldenerzählung statt Teamkultur, der Eingriff leuchtet, die stille Begleitung verschwindet im Schatten. Risikovermeidung statt Beziehung, Formulare sichern ab, öffnen aber selten den Raum, den Angst braucht.

Zwischen diesen Wänden stehe ich. Ich, die Mutter, die weiß, wie sich Atemnot anhört und die Tür, die erst aufklickt, wenn die Schleuse es gestattet. Ich, die Nähe anbieten will und die Prozedur, die Nähe unterbricht. Das ist

kein böser Wille, es ist Geschichte, die nie gelernt hat, Beziehung als Fachlichkeit zu verstehen. Kirche gab der Pflege Demut, der Krieg gab ihr Drill. Die moderne Klinik erbt beides und rechnet es in Leistung um.

Und doch stehen wir an einer Zeitenschleuse. Wir wissen heute, was damals unvorstellbar schien: dass Co-Regulation Wundheilung beeinflusst, dass Bindung Intensivstationen verändert, dass Partizipation nicht nett, sondern wirksam ist. Wir haben Begriffe für das, was früher nur gespürt wurde: Trauma, Nervensystem, Verkörperung. Wir können messen, dass Stille ein Medikament sein kann und Nähe eine Intervention.

Ich will diese Wurzeln nicht abschneiden, ich will sie umtopfen. Was aus Frömmigkeit kam, braucht Würde ohne Selbstaufgabe. Was aus dem Militär kam, braucht Struktur ohne Entmenschlichung. Klinik darf präzise bleiben und dennoch das Wichtigste neu verankern: Menschlichkeit als Prozess, Beziehung als Standard, nicht als Zufall. Es ist Zeit, Schleusen zu öffnen. Für Eltern im OP bis zum Einschlafen des Kindes, für Aufklärung, die wirklich informiert, für Pflege, die als Fachlichkeit gilt und nicht als Helfen oder Imageparole.

Hier beginnt für mich der Neubau. Nicht gegen die Geschichte, sondern durch sie hindurch. Kirche hat Häuser gebaut, der Krieg hat Zelte gestellt. Ich will Orte erschaffen, in denen Protokoll und Person einander nicht ausschließen. Räume, in denen ein System nicht nur funktioniert, sondern trägt, weil Menschlichkeit darin nicht geduldet wird, sondern geboren, benannt und gesichert.

Drei Beispiele aus dem Rechtsrahmen, erzählen aus dem Alltag:

Ärztliche Zweitmeinung vor planbaren Operationen

Die Idee ist sauber. Vor größeren Eingriffen soll eine unabhängige zweite Einschätzung helfen, Risiken zu klären, Fehlindikationen zu vermeiden und Entscheidungen zu tragen. Das klingt nach Ruhe und Sicherheit.

So fühlt es sich an: Der Aufklärungstermin ist knapp, der OP-Slot steht, das Team wirkt sicher. Nebenbei erfahre ich, dass es die Möglichkeit einer zweiten Meinung gibt. Ich habe wenige Tage. Die Liste der Anlaufstellen ist lang, die Termine sind rar. Ich fürchte, jemanden vor den Kopf zu stoßen. Nach Warteschleifen finde ich eine Sprechstunde in drei Wochen, der Eingriff wäre nächste Woche. Ich unterschreibe die erste Option, nicht aus Überzeugung, sondern aus Zeitdruck. Auf dem Papier existiert Wahlfreiheit. Im Körper pulsiert die Uhr.

Mitaufnahme von Begleitpersonen bei Kindern und in Krisen

Die Idee ist menschlich. Kinder sollen nicht allein bleiben müssen. Eltern dürfen beruhigen, übersetzen, halten. Auch Erwachsene in Ausnahmesituationen dürfen eine vertraute Person dabei haben. Das klingt selbstverständlich.

So erlebe ich es: Das Haus ist voll, Einzelzimmer sind begrenzt, Hygieneregeln geben den Takt vor. Tagsüber ist Nähe willkommen, nachts wird sie zur Frage der Kapazität.

Manche Häuser erheben Gebühren, andere verweisen auf Hotelkosten. Stationen unterscheiden zwischen medizinischer Notwendigkeit und menschlicher Zumutbarkeit. Und wenn der Aufenthalt zu lang wird, ruht das Pflegegeld der pflegenden Person. Obwohl ich im Klinikum bin, obwohl ich nicht arbeiten kann, obwohl die emotionale und körperliche Mehrbelastung steigt. Die Schwester sagt leise, sie würde mich gern lassen, aber die Hausordnung erlaubt es nicht. Ich stehe mit Tasche auf dem Flur, der Monitor piepst, mein Kind weint und ich warte auf eine Ausnahme, die heute nicht vorgesehen ist. Auf dem Papier ist Nähe erlaubt. In der Praxis wird sie vertagt und am langen Ende finanziell bestraft.

Ärztliche Aufklärungspflicht und Entscheidungshoheit des Patienten

Die Idee ist klar. Entscheidungen über den eigenen Körper sollen informiert getroffen werden. Aufklärung bedeutet verstehen: Diagnose, Nutzen, Risiken, Alternativen, Folgen des Nichtbehandelns. Zeit für Fragen, Raum zum Nachdenken, echte Wahl.

So erlebe ich es: Ein mehrseitiges Formular, medizinische Fachsprache, ein Gespräch im Fünf-Minuten-Takt zwischen Tür und Angel. Der Ablauf ist eng, das Team unter Druck, der nächste Termin wartet. Ich hake nach, bekomme knappe Antworten, fühle mich höflich durchgeschoben. Es bleibt zu wenig Zeit, um Angst in Sprache zu verwandeln und Entscheidungen im Körper ankommen zu lassen. Am Ende wird eine Unterschrift

gesetzt auf ein Papier, das viele nicht mal wirklich verstanden haben, während mein Inneres noch nach einer Nacht zum Atmen verlangt. Auf dem Papier gehört die Hoheit mir. Im Alltag gehört sie dem Takt der Abläufe.

Ich bin diese Wege gegangen.

Ich habe Rechte zitiert, Formulare gefüllt, Widersprüche geschrieben. Ich habe Wissen gesammelt und es am eigenen Körper gespürt. Ich habe angeklagt und beschuldigt und mich dabei immer wieder zum Opfer eines Systems gemacht. Heute wähle ich etwas anderes. Ich will gestalten. Ich will aus dem, was mein Leben mir gezeigt und geschenkt hat, formen, was trägt. Nicht neue Etiketten auf alte Flaschen, sondern Räume, in denen Entscheidungen ankommen können. Eine Versorgungslandschaft, die Beziehung nicht am Rand duldet, sondern in die Mitte setzt. Ein Klinikum, das in meinem Kopf bereits lebt: präzise in der Medizin, großzügig in der Menschlichkeit, so gebaut, dass Rechte nicht erkämpft werden müssen, sondern von selbst landen.

Ein möglicher Anfang:

Resonanz als Standard. Beziehungszeit wird Teil der Fachlichkeit. Wer aufklärt, hört zuerst. Wer entscheidet, tut es gemeinsam. Kontaktzeit wird geplant wie OP-Zeit.

Schleusen, die öffnen. Eltern bleiben bis zum Einschlafen, wo immer es sicher ist. Visiten sprechen mit den Menschen, nicht über sie. Stationen schaffen stille Zonen, in denen Angst landen darf.

Zweitmeinung, die findet. Navigationsstellen rufen aktiv an, Termine werden vermittelt, Fristen passen zum Leben. Unabhängigkeit wird geachtet, ohne Gesichtsverlust für das erste Team.

Übergänge, die tragen. Vor der Entlassung steht ein Plan mit Namen, Zeiten, Telefonnummern. Die erste Woche danach ist erreichbar, ohne dass man zuerst die richtigen Formulare kennen muss.

Sprache, die wirkt. Formulare werden auf Verständlichkeit und Würde geprüft. Was Menschen verstehen, entlastet Teams. Was Menschen nicht verstehen, produziert Rückfragen, Konflikte und vermeidbare Not.

Technik an der Seite der Nähe. Monitore und Daten bleiben Werkzeuge. Sie erweitern Blick und Hand, sie ersetzen sie nicht. Digitale Wege verkürzen Wartezeiten, ohne Türen zu schließen.

Team über Held.

Gute Versorgung leuchtet dort, wo Pflege, Medizin, Therapie und Familie sich als einen Organismus begreifen. Ruhm und Ego weichen Verantwortung, Applaus wird geteilt.

Wir leben nicht mehr am Rand des Feuers. Wir leben mit Wissen, Technik, Vorräten und Netzen. Genau deshalb dürfen Menschlichkeit und Fürsorge an den Anfang

rücken. Nicht als Dekoration, sondern als Tragebalken. Von hier aus bauen wir weiter. Schritt für Schritt. In Klarheit. In Würde. In Verbindung.

10.4 Behinderung im Spiegel – vom Wegschließen zur Inklusion (und der Weg dazwischen)

Ich schreibe diesen Abschnitt langsam. Er brennt. Er erweitert meine Wahrnehmung und zeigt mir, wo ich selbst noch von alten Mustern geprägt bin und Menschen mit Behinderung oder Erkrankung unbewusst ausgrenze und noch immer diskriminiere. Ich schreibe mit Achtung, mit Respekt und im Bewusstsein meines Privilegs.

Für mich ist Behinderung, wie auch Pflege, Kliniken und Soziales, durch kulturelle Memes geformt. Oft sind es neu verpackte Dinge, die noch immer im Schleier der Geschichte gefangen sind. Ich habe das Thema selbst kleingeredet und war genervt von noch einem Hinweis. Erst als ich mich mit der Zeitgeschichte auseinandergesetzt habe und Menschen zugehört habe, verstand ich, warum die Strukturen so sind und wie ihr Erbe mir im Alltag begegnet.

Früher waren Menschen mit Einschränkungen dem Tod näher als dem Dorf. Wer nicht nützte, war der Gunst der Sippe ausgeliefert.

Später galt Leistung als Eintrittskarte in die Gesellschaft. Der Glaube erzählte von Prüfung und Sünde. In vielen Häusern bedeutete Fürsorge Zucht und Ordnung. Als die Kriege ihre Verwundeten zurückschickten, kamen Versprechen der Wiedereingliederung.

Die andere, dunkle Geschichte liegt genauso nah:
Menschen wurden separiert, entwürdigt und dem Tod
geweiht. Das sitzt tief, transgenerational. In mir.
Dann lernte ich Worte wie Wiedergutmachung. In der
Praxis spürte ich oft die gleiche Logik in besseren
Begriffen. Förderschulen, besondere Einrichtungen,
spezialisierte Versorgung. Schutz mit einem Preis. Ich höre
Sätze wie: Wenn mein Kind mit einem behinderten Kind in
einer Klasse ist, wird es nicht gut gefördert. Hinter diesen
Sätzen spüre ich Angst, Mangel, Benachteiligung,
Ausgrenzung, weitergereichte Schatten.
Ich erinnere mich daran, wie ich einen Platz für meinen
Sohn suchte, damit ich endlich wieder arbeiten und
Anerkennung bekommen konnte. Dabei leistete ich längst
Arbeit. Ich hielt zu Hause, was in der Klinik ein ganzer
Apparat leistet. Gesellschaftlich blieb es wertlos. Ich bekam
Absagen, spürte Blicke. Integration fand nicht statt. Man
sah nicht uns, sondern nur die Last.
Schließlich entschied ich mich für eine spezialisierte
Einrichtung. Ein Schutzraum, ja. Und doch getrennt von
der Mitte. Gleiches zu Gleichem gab mir Halt und baute
zugleich Mauern, wo ich Netze gebraucht hätte: Zuhören,
andere Blickwinkel, geteilter Alltag.
Ich erlebte eine ruhigere Zeit und Einsamkeit zugleich.
Freundschaften wanderten plötzlich weit auseinander.
Dorfgemeinschaft fand anderswo statt. Ich stand in einer
Parallelwelt.
Dann kam ein leiser Wandel. Mein Sohn zeigte Mut. Der
Schritt in die wohnortnahe Schule mit Inklusionsklasse war
der Versuch, halbwegs möglich zu machen. Dieser Schritt

verlangte über Jahre Kompensation, von ihm und von mir. Anträge, Ausstattung, Wege. Und dennoch begriff ich, was ein Dorf bedeutet, wenn Gemeinschaft vor der Haustür liegt. Wenn mein Sohn dort leben darf, wo er lebt. Wenn ich nicht mehr zwischen zwei Welten pendeln muss.

Ich lernte: Inklusion ist bisher oft ein schönes Wort. Gelebt wird sie selten.

Warum braucht es überhaupt Inklusion? Weil Strukturen auf die Norm des gesunden, funktionierenden Menschen ausgerichtet wurden. Heute versuchen wir oft, neue Wirklichkeiten in alte Formen zu pressen. Das funktioniert nicht.

Für mich ist Inklusion keine Gnade, sondern eine Kulturtechnik. Sie beginnt nicht mit Parolen, sondern mit präsentem Zuhören und Fragen und dem echten Mitwirken der Menschen, die es betrifft.

Was wird wirklich gebraucht? Wo ist der Boden, auf dem ich bauen kann? Stuhl mit an den Tisch rücken. Zeit geben. Blick halten. In der Klasse. In der Praxis. Im Wartezimmer. Im Verein. Im Rathaus.

Ich schreibe in der Ich Form, denn ich bin es, die sich ändert. Ich erkenne die alten Spiegel in mir und stelle sie ab. Ich bitte nicht mehr, wo Recht gilt. Ich sage Nein zu Strukturen, die ständig von meinem Sohn Kompensation verlangen, statt sich selbst zu verändern. Und ich sage Ja zu Netzen, die halten. Kein Sonderweg nebenan, sondern Alltag miteinander. Kein Extraweg, unser Weg. Hier stehe ich. Zwischen Wegschließen und Teilhabe. Zwischen Schutzraum und Alltag. Zwischen alten Mustern

und neuen Räumen. Ich will Netze bauen, keine Mauern. Netze, die Nähe ermöglichen. Netze, die Unterschiede aushalten. Netze, die mich daran erinnern, dass ein Mensch nicht zu viel ist. Ein Mensch ist Grund.

Zwei Beispiele aus dem Rechtsrahmen, erzählt aus dem Alltag

UN Behindertenrechtskonvention

Die Idee: Keine Sonderrechte, sondern Menschenrechte. Menschen mit Behinderungen gehören von Anfang an mitten in die Gesellschaft. Der Auftrag: Barrieren aktiv abbauen, angemessene Vorkehrungen schaffen, Inklusion in allen Lebensbereichen sichern. In der Theorie ist es das Versprechen: Du bist Teil, ohne Wenn und Aber. So zeigt es sich im Alltag. Teilhabe fühlt sich oft an wie ein Gnadenakt. Barrierefreiheit endet an der Tür. Assistenz hängt an Anträgen. Inklusion wird nach Budget verteilt. Plakate zeigen Vielfalt, während Wegezeiten, Busfahrpläne und Klassengrößen die Botschaft still zurückdrehen. Die Konvention spricht von einem Menschenrecht. Unsere Kultur antwortet zu oft mit Vielleicht und einer der in meinen Ohren am meisten schallenden Worten: das ist so kompliziert.

Teilhabe durch persönliches Budget und Eingliederungshilfe

Die Idee: Selbstbestimmt leben. Assistenz organisieren, die zum Menschen passt, nicht umgekehrt. Leistungen aus einer Hand.

So zeigt es sich im Alltag. Ich lerne Zuständigkeiten und Fristen. Ich fülle Anträge, warte auf Gutachten, lese Bescheide, lege Widerspruch ein. Ein Dienst hat Kapazitäten, darf aber nicht abrechnen. Ein anderer darf abrechnen, hat aber keine Zeit. Stunden werden bewilligt und bleiben in der Luft, weil die passende Person fehlt. Aus einer Hand wird ein Stapel Hände, die einander nicht greifen.

Diese Beispiele sind kein Fingerzeig auf Einzelne. Sie benennen die Lücke zwischen Anspruch und Ankommen. Ich bin diese Wege gegangen.

Ich habe mich auf Rechte berufen, Kästchen angekreuzt, Widersprüche eingereicht.

Ich habe Wissen angehäuft und jede Zeile am eigenen Körper gespürt.

Ich habe angeklagt und mich zum Opfer gemacht. Heute wähle ich etwas anderes. Ich will gestalten. Ich will aus dem, was mein Leben mir gezeigt und geschenkt hat, formen, was trägt. Menschen und Orte, die Beziehung in die Mitte setzen. Ein Dorf aus Schule, Praxis, Verein und Rathaus, das nicht nach Ausnahmen fragt, sondern echte Wege baut.

Was sich ändern könnte

Ich sehe einen Ort, an dem der Tag nicht mit einer Klingel beginnt, sondern mit einem Sammeln: Wer ist heute da? Was bewegt uns? Was will entdeckt werden? Wissen entsteht im Gehen: am Fluss, wo Biologie nach nassen Hosen riecht, in der Backstube, wo Mathematik nach Teig

und Wärme schmeckt, im Reparaturraum, wo Physik wieder läuft, wenn eine Fahrradkette klickt.

Kinder fragen laut, Erwachsene fragen mit. Ältere erzählen Geschichten, die länger tragen als jedes Skript. Es gibt Werkstätten statt Klassenzimmer, Kreise statt Reihen, Projekte statt Fächer. Man lernt, weil man teilhat, nicht, weil man muss.

Jede Person hat einen Platz, bevor sie eine Leistung hat: die stille Beobachterin, der schnelle Macher, die zarte Stimme, der Tüftler, die Pflegende, der Poet. Anerkennung kommt nicht als Note, sondern als Zeuge: jemand, der bezeugt, was gewachsen ist: ein Brot, ein Lied, ein Plan, ein geheilter Streit.

Zeit folgt dem Stoff des Lebens: Saat und Ernte, Bau und Pause, Konzentration und Spiel. Unterstützung ist nicht „Extra“, sie ist Struktur der Gemeinschaft: Wer mehr Kraft hat, gibt. Wer gerade trägt, wird getragen. Es gibt einen gemeinsamen Tisch für Wege, Hilfen, Mobilität, nicht als Behörde, sondern als Feuerstelle der Koordination, an der man sitzt und es wird machbar.

Technik ist Werkzeug, nicht Taktgeber. Sie hilft, zu verbinden, ohne zu ersetzen. Entscheidungen entstehen im Kreis: kurz, klar, verantwortlich. Grenzen sind klar, damit Freiheit weich sein kann. Dieses Dorf ist kein Event, sondern Alltag. Lernen ist dort, wo Leben ist.

Teilhabe heißt: Ich werde gebraucht, so wie ich bin und ich wachse, weil andere mich sehen.

Begriffsklärung zum Kapitel

Der Begriff „Meme“ stammt von Richard Dawkins, der 1976 in *The Selfish Gene* beschrieb, dass Ideen sich wie Gene verhalten: Beide sind Replikatoren – sie wollen überleben, sich vermehren und weitergegeben werden. Ein Meme trägt kulturelle Information und „springt“ von Gehirn zu Gehirn – durch Sprache, Nachahmung, Humor oder Musik.)

10.5 Die Schule als Fabrik

Wenn ich die Schule meines Körpers danebenlege, sehe ich zwei Welten. Die eine kennt Glocken, Reihen, Fächer, Noten als Währung. Die andere kennt Zyklen, Körper, Beziehung, den Garten mit Erde unter den Fingern. Ich bin durch die erste Welt gegangen: funktionieren, liefern, still sein. Ich habe Masken getragen, bis ich fast vergaß, wie meine Haut sich anfühlt. Später standen meine Kinder vor mir im gleichen Takt, den ich einst spürte und ich wollte nicht, dass sie dasselbe lernen.

Morgens erzählen mir Mütter von ihrem Ringen mit der Uhr, von müden Kindern, die noch träumen, während sie schon in Jacken geschoben werden, in Autos gesetzt, vor Schultoren abgestellt werden. Die Küche noch dunkel, der Körper noch nicht angekommen, aber pünktlich muss sein. Ich sehe sie, diese Mütter und Väter, die alles geben, um in

einem Takt zu bleiben, der sie wie Maschinen behandelt und ohne zu fragen, ob es wirklich noch dienlich ist. Die Glocke gewinnt, das Ankommen verliert. Die Fabrik-Schule ist Kind der Industrialisierung: Taktung, Normierung, Vergleichbarkeit. So hat man Arbeitskräfte gebildet und Chancengleichheit verwaltet. Ich nehme das zur Kenntnis und ich nehme mir das Recht, neu zu wählen. Denn ein System, das Vielfalt in Schablonen zwingt, verwechselt Ordnung mit Bildung.

Im Garten habe ich verstanden: Lernen ist lebendig. Es braucht Erde, die nährt, Licht, das wärmt, Luft, die atmen lässt. Es gibt Zeiten von Wachstum und Rückzug, von Konzentration und Spiel. Ein Kind, das hinfällt und wieder aufsteht, lernt mehr über Motorik, Frustrationstoleranz und Selbstwirksamkeit, als jedes Arbeitsblatt lehren könnte. Ein Mädchen, das während der Blutung ruhiger ist, leistet nicht weniger. Sie lernt im Rhythmus ihrer Natur zu leben.

Zwischen jungen Tomatenpflanzen markieren wir mit einer Schnur und kleinen Holzstäben den Abstand, zählen Reihen, schätzen, wie viele Setzlinge in ein Beet passen und notieren später Abstand, Anzahl und Fläche.

Im Körper bleibt die Erfahrung: Ich kann denken, indem ich tue, ich verstehe, was ich berühre. Kein Klingeln beendet die Frage, der Körper sagt, wann genug ist. Ich sehe die Dornen: Fehler als Schuld, Abweichung als Makel, Tempo als Wert. Und doch gibt es auch hier Leuchttürme: Lehrkräfte, die Räume öffnen, Klassen, die atmen, Schulleitungen, die Beziehung über Kennzahl stellen. Und sie bleiben wie in der medizinischen Versorgung, in der Pflege kleine Leuchttürme, die im Sand des Meeres

verlaufen, die ausbrennen, wenn kein Wandel in unserer Kultur und Gesetzen erfolgt.

Ich will neue Felder pflanzen, die tragen: Fehlerkultur statt Schuldlogik, Zyklen statt Dauerbetrieb, Körperwissen statt Stuhlhocken, Forschung plus Erfahrung statt Dogma.

Gesetz und gelebter Alltag prallen aufeinander. Auf dem Papier klingt es ordentlich: gleiche Inhalte, gleiche Aufgaben, gleiche Zeit. Fairness. In mir klingt es anders. Dienstagmorgen: Vergleichsarbeit Mathematik. Ich denke an die Nächte, die Eltern erzählen, Kinder mit Schmerzen, Angst vor dem roten Stift.

Noch immer ist er da und reißt die Risse in kleine Seelenkörper und am Morgen trotzdem das Klingeln, die Blätter, die Stille.

Eine Note entsteht, aber sie erzählt nichts von dem, was ein Körper in dieser Nacht getragen hat, geschweige denn von dem, was in diesem Menschen an Potenzial steckt solange wir ihn immer und immer wieder mit anderen vergleichen. Vergleichbarkeit hat den Alltag nicht verglichen, nur bepunktet. Die Schulpflicht will Teilhabe sichern. Ich unterschreibe die Idee. Doch die Realität beginnt in Küchen, die noch nicht atmen, in Bussen voller müder Gesichter. Ein Kind kann nüchtern nicht denken, ein anderes war erst um zwei Uhr im Schlaf. Regelmäßige Teilnahme bedeutet selten anwesende Menschen. Wer nicht im Takt der Glocke schwingt, wird schnell „unzuverlässig“. Irgendwann kommt das leise Aufgeben: Bauchweh, Kopfschmerz, das Kissen, das lauter ruft als jedes Fach. Viele Mütter erzählen von diesem unsichtbaren

Schamgefühl, das gar nicht ihres ist. Sie wollen, dass ihre Kinder lernen, da zu sein, aber da sein heißt mehr als erscheinen. Ich habe erlebt, wie Ankommen Menschlichkeit braucht. Ein Satz wie „Dann beginnt er heute später“ kann mehr bewegen als jedes Formular. Ein Blick, eine Hand am Türrahmen, eine Minute Beziehung – der Unterschied zwischen Teilnahme und Dazugehören.

Das Gesetz verspricht Inklusion, Nachteilsausgleich, individuelle Förderung. Ich kenne die Paragrafen. Doch zwischen Papier und Praxis liegt ein Meer. Assistenz fällt aus, Vertretungen wechseln, die Woche verliert Struktur. Im Klassenbuch steht „anwesend“. Im Körper steht „überfordert“. Der Förderplan ist korrekt, das System korrekturbedürftig. Das Kind bekommt ein Extrablatt, eine Insel in bewegtem Wasser.

Am Elternabend hängt ein Plakat: Wir sind inklusiv. Ich lächle im richtigen Moment und weine im falschen. Nicht aus Undankbarkeit. Aus Müdigkeit. Aus dem Gefühl, dass „dabei sein“ nicht dasselbe ist wie dazugehören. Inklusion hat einen Sitzplatz, aber noch keinen Stuhl, der wirklich an den Tisch herangerückt ist. Versetzungsordnung, Durchschnittsnote, Transparenz, alles klingt gerecht. Doch mein Alltag weiß: Durchschnitt ist eine Zahl ohne Kontext. Kinder, die bauen, planen, forschen, werden an Ziffern gemessen, die nicht messen, was gewachsen ist. Sondern zeigen, wer gerade am meisten funktionieren kann und wo viel Privileg im Zuhause herrscht.

So lernt ein Kind, dass sein Takt nicht zählt. Ich sehe Kinder, die sich anpassen, lächeln, leisten und ausbrennen, bevor sie erwachsen sind. Andere verweigern sich, weil ihr

Körper ehrlicher ist. Beide zeigen dasselbe: Das Feld stimmt nicht. Wir pressen neues Leben in alte Formen und nennen es Bildung. Gleichheit, die Takte gleichschaltet, produziert Vergleich statt Vertrauen, Tempo statt Tiefe, Angst statt Atem. Sie macht die Lauten lauter und die Leisen unsichtbar. Sie erklärt Körper zu Störungen und Beziehung zu „nettem Extra“.

Und so lernen Kinder nicht, wie Lernen geht, sondern wie man sich verbiegt. Was mein Körper mich über Lernen lehrte: Bevor ich beginne, atme ich: vier Atemzüge ein, sechs aus, nicht, um besser zu funktionieren, sondern um anzukommen. Ich lasse meinen Körper mitlernen, gebe Wege zur Wahl, behandle Fehler wie Material und Rhythmus wie Wissen. So wird Lernen wieder menschlich: ein Prozess, der atmet.

Ich weiß: Schule, Krankenhaus, Pflegeheim – sie sind Schwestern. Alle tragen das alte Erbe der Norm und des Taktes. Aber Schule kann etwas anderes sein, nicht Fabrik, nicht Insel, sondern Dorf. Ein Ort, an dem Lernen Beziehung ist, nicht Pflicht. Wo jeder Mensch einen Platz hat, bevor er eine Leistung hat, wo Wissen wächst wie Pflanzen: mit Erde, Licht und Zeit. Hier beginnt der Grundriss einer neuen Bildung oder die neue separate Schule, für einzelne privilegierte Menschen. Nicht als Programm, sondern als Haltung. Nicht gegen das Alte, sondern für das Lebendige.

11 - Das Ja zur Veränderung

11.1 Der innere Wendepunkt – Entscheiden · Erinnern · Annehmen · Wandeln

Was wäre, wenn ich mir eine andere Form des Miteinanders erlaube? Oder es mir sogar einfach mal als Frage stelle?

Mein Gehirn ist geformt von alten Ansichten, von vergangenen Erfahrungen. Doch wenn ich anfange zu fragen und mir erlaube, auf Antworten warten zu dürfen, entsteht die Chance auf Neues, jenseits von bekannten Regeln, die mir und den Menschen längst nicht mehr dienen.

Ich klebte viele Jahre Pflaster. Ich flickte damit auch diese immer brüchiger werdenden Systeme und Strukturen mit. Immer wieder legte ich Pflaster auf die Wunden meiner Tage, auf die Risse meiner Beziehungen, auf die Verletzungen in mir. Ich wurde Meisterin im Ertragen und im Ehrenamt, im Überdecken, im ständigen „Es geht schon.“ Doch die Pflaster wirkten nicht. Sie hielten nicht. Und sie integrierten schon gar nicht.

Also stand ich vor einer Wahl: Halte ich am Alten fest, obwohl ich spüre, wie brüchig es mich macht? Oder wage ich, das Pflaster abzuziehen, die Wunde freizulegen, mit der Angst an meiner Seite und sie im Licht zu betrachten. Auch wenn es wehtut, auch wenn sie vielleicht dann blutet? Der Schmerz selbst war meist nicht das Schlimme, sondern die Entscheidung davor: ihn zu betrachten, ihn nicht mehr wegzudrücken, ihn nicht zu betäuben, ihn nicht zu ignorieren.

Es brauchte keine hundert Pläne, keine perfekte Strategie. Es brauchte etwas Einfacheres und zugleich so viel Schwereres: eine Entscheidung. Mein inneres Ja zu mir und zu meinen Fehlern, zu meiner Imperfektion. Kein endloses „Vielleicht“, kein beruhigendes „Später“, kein vertröstendes „Wenn ... dann ...“, kein ausweichendes „Es ist so kompliziert“, kein berechnendes „Was bringt es mir?“.

Ein Ja zum Leben, so wie es ist. Ein Ja zur Veränderung, die in mir beginnt, in Form genau dieser innenwohnenden Selbstverantwortung. Ich muss sie nicht allein gehen, doch auch um Hilfe annehmen zu können, braucht es dieses entscheidende Ja zu mir selbst. Ich bin es mir wert.

Genauso wie ein ganzes System sich nur dann wandelt, wenn dieser Schritt vollzogen wird: das Ja dazu, dass es Veränderung braucht und dass diese Veränderung schmerhaft, turbulent, ungewohnt sein kann, sich vielleicht erst einmal nach „geht gar nicht“ anfühlt.

In einem der schwersten Jahre unseres Lebens fiel ein Satz, der alles verschob. Er kam aus dem Mund meines Kindes, müde vom Aushalten, gezeichnet von Überforderung und Schmerz: „Mama, ich möchte nicht mehr da sein.“ Mehr muss ich dazu nicht sagen. Dieser Satz war Spiegel und Schwelle zugleich. In mir brach etwas auf und zugleich wurde es still. Dieser Moment war für mich die Entscheidung zu diesem noch krasseren, innenwohnenden Ja. In dieser Stille entschied ich: kein „Weiter so“ mehr, kein Schweigen über das, was nicht trägt, kein Funktionieren gegen mein eigenes Herz.

Ich suchte Hilfe, lernte, verwarf, begann neu. Ich entschuldigte mich, erklärte meinen Kindern meine Fehler,

übte eine andere Sprache, andere Muster. Es blieb chaotisch, es tat weh und doch wuchs etwas in uns. Nicht über Nacht, sondern Atemzug für Atemzug. Und genau wie ich dies über Jahre jetzt erlebt habe, wuchs mit den Jahren die Erkenntnis und die feste Überzeugung, dass auch Systeme sich so verändern dürfen. Denn ein System ist die Summe vieler Menschen mit ihren Ansichten, ihrem Denken, ihrem Handeln und ihren Schmerzen.

Ich machte aus meinen eigenen Scherben einen Sinn. Ich ging nicht mehr in den Widerstand. Ich nutzte jedes Erlebnis als Lehre.

Ich weiß, wie viel Kampf wir in unserer Geschichte geschrieben haben: für Frauen, für Kinder, für Menschen mit Behinderungen, für Tiere, für die Erde. Diese Kämpfe haben Räume geöffnet. Aber Kampf ist kein Zuhause. Ich spüre dennoch eine Welt, die immer mehr kämpft, immer mehr in Anspannung, immer mehr im Gegeneinander. Ich entscheide mich, nicht gegen, sondern für etwas zu gehen. Ich entscheide mich, zu bauen, statt zu kämpfen. Ich entscheide mich, Worte zu schreiben, Räume zu halten und jeden Tag einen Schritt mehr das zu leben, was mein Herz möchte, was so viele Herzen möchten.

Vielleicht kennst du das Gefühl, müde zu sein. Dann leg die Steine in deinen Händen nieder. Schau dich und dein Leben an. Nimm vielleicht ein leeres Blatt Papier und schreibe deine ganz eigene Geschichte neu.

Das ist mein Verständnis von Selbstverantwortung: den Finger nicht länger nach außen zu richten, sondern meiner eigenen Wahrheit ins Gesicht zu blicken und das Steuer meines Lebens wieder in die Hand zu nehmen. Der Weg ist nicht leicht, aber er ist meiner. Und darin liegt der Anfang.

Hier beginnt der Dreiklang, der mich trägt: Erinnern, Annehmen, Wandeln.

Erinnern heißt für mich, aufzuhören, vor mir selbst wegzulaufen. Ich kehre zu Räumen zurück, die ich verschlossen habe, nicht um mich zu quälen, sondern um zu erkennen: Ja, das ist geschehen. Ja, es hat wehgetan. Ja, es darf einen Platz in meiner Geschichte haben. Erinnern ist keine Rückkehr ins Gestern, sondern die Chance, deine Zukunft damit so zu gestalten, wie du es möchtest.

Annehmen bedeutet, nichts kleinzureden und nichts schönzufärben. Ich höre auf, gegen die Realität zu kämpfen. Annehmen heißt nicht gutheißen, sondern innerlich sagen: „Es war so. Und ich bin noch da.“

Erst dann hört der Krieg in mir auf. Und wenn ein Krieg in mir aufhört und das bei ganz, ganz vielen Menschen, hört auch der Krieg im Außen auf. Annahme ist kein Kuschelkurs, sondern ein inneres Weitwerden, das es mir erlaubt, wieder zu atmen.

Wandeln bedeutet, die Vergangenheit nicht zu verurteilen, sondern sie zu nutzen. Nicht als Angstfaktor, sondern die Möglichkeit mich darin zu üben, die Lehre zu erkennen. So kann aus unserer Dualität ein Schatz für die Welt werden. Schmerz wird Tiefe. Wut wird Antrieb. Ohnmacht wird Verantwortung. Wandlung heißt, dass dieselbe Kraft, die mich früher zerrieb, heute bewusst geführt wird, nicht mehr in Selbstzerstörung oder dem Folgen anderer Vorstellungen und Paradigmen, sondern in Richtung Leben.

Erinnern, Annehmen, Wandeln: Das ist kein einmaliger Ablauf. Es ist mein Rhythmus, der sich immer wieder wiederholt.

Mein Kreislauf. Mein Lebensprinzip.

Das Leben ist zum Erleben da. Jedes Mal, wenn ich diesen Weg neu gehe, weiß ich: Meine Geschichte ist kein Grund, mich kleiner zu machen. Sie ist ein gelebter Schatz.

Und so nehme ich auch die in uns wohnende Geschichte, den Ursprung und die Entwicklung der Dinge auf, die ich in diesem Buch erlebt habe: die Pflege, die im frommen Dienst ihren Ursprung hat, das Muttersein ebenso und die Kriege, die die „starken Männer“ riefen, während Frauen die Verwundeten trugen. Eine Politik, die sich für mich anfühlt wie die alten griechischen Showplätze der Gladiatorenkämpfe, nur in Sprache gehüllt. Alles geprägt von Kampf, der doch zum Schutz und zur Sicherheit dienen sollte. Heute wähle ich für mich anders. Nachdem ich so vieles aus diesen gebauten Systemen am eigenen Körper erlebt habe, habe ich mich selbst gefragt: Was wäre, wenn wir all das anders würdigen?

Die Pflege eines anderen Menschen, die Fürsorge gegenüber den Kindern, der nächsten Generation und der Generation vor mir – all das tragen so viele in diesem Land täglich.

Es ist reine Würde. Reine Menschlichkeit. Dienst am Menschen. Ich entscheide, diesen Dienst als königlichen Dienst zu ehren. Kein Produkt, kein Gut, kein Ding ist so viel wert wie ein Menschenleben. Und so stehe ich als pflegende Mutter heute hier und werte uns nicht mehr ab. Ich anerkenne den Weg, den all die Frauen und Männer, all die pflegenden Angehörigen vor uns gegangen sind. Und ich ehre euch alle. Und ich wähle, dass dieser Dienst einen neuen Wert bekommt. Einen Wert, der nicht mehr der Imagepolitik dient, sondern als Grundwert gilt.

Als mir bewusst wurde: Wir Frauen gebären und erschaffen Menschen, wir formen Leben in uns. Also trage ich – wie all die anderen Frauen – die Fähigkeit, ein Leben auf Erden zu gestalten, das von Liebe und Menschlichkeit getragen wird. Ich kämpfe nicht mehr gegen Strukturen oder gegen Männer. Denn Männer gehören ebenso zu diesem Erschaffen von Leben dazu. Das ist unser biologischster Ursprung überhaupt. Lege ich all das Auferlegte ab, dann ist diese Co-Kreation mit einem Mann eines der wertvollsten Beispiele dafür, wie wir leben dürften. Ich entscheide, das Wertvolle in mir anzuerkennen und gemeinsam mit Männern und Frauen das zu formen, was uns näher zu dem bringt, was uns als Menschen ursprünglich menschlich machte.

11.2 Manifest der Menschlichkeit

Was wäre, wenn ich Menschlichkeit nicht länger als Randnotiz, sondern als Prinzip behandle, nicht als Beiwerk, nicht als Alibi, sondern als den Wert, an dem ich alles messe? Ich bin aufgewachsen in einer Logik der Wirtschaftlichkeit: Leistung, Effizienz, Produktivität. Diese Worte haben auch mich geprägt. Doch heute frage ich anders: Was macht es mit uns als Menschen? Wenn ich danach messe, verschiebt sich alles. Wachstum heißt für mich nicht höher, schneller, weiter, sondern tiefer, näher, wahrhaftiger. Tragfähigkeit heißt nicht: Wie viel leisten wir? Sondern: Wie sehr halten wir einander aus und sind füreinander auf Augenhöhe da?

Um diese Fragen ehrlich zu beantworten, reicht der Kopf nicht. Der Körper kennt Wege, die der Kopf nicht kennt. Er spürt, bevor wir begreifen. Er reagiert, bevor wir etwas erklären können. Er erinnert sich, wenn der Verstand längst vergessen hat. Er trägt uns durch Tage und Nächte, durch Anspannung und Entlastung. Er gleicht aus, kompensiert und hält. Und wenn er nicht mehr kann, ruft er – laut und unüberhörbar. So wie eine Gesellschaft ohne lebendige und fühlende Menschen zerfällt und zu einer leblosen Maschine wird, so verliert auch der Kopf ohne den Körper seine Heimat. Gedanken und Zahlen allein schaffen keine Antworten. Was wirklich trägt, entsteht dort, wo das Leben gefühlt wird.

Doch wir haben uns an eine andere Logik gewöhnt. Wir zerdenken, analysieren, strukturieren und strategisieren. Wir bauen auf Evidenzen und suchen in bekannten Gewässern. Unser Verstand ist zu einem Hochleistungscomputer geworden, der Zahlen berechnen, Theorien entwerfen und Konzepte aneinanderreihen kann. Was fehlt, ist der Körper, das Fühlen, das Fragen, das echte Einbinden der Menschen, die es betrifft. Wir sind Profis darin, Dinge „verständlich zu lösen“, scheitern aber oft beim Verkörpern. Denn eine Theorie zu durchdringen, heißt noch nicht, sie zu leben. Konzepte zu entwickeln, heißt noch nicht, dass sie im Körper Wurzeln schlagen. Erst wenn Gedanken in den Körper sinken, beginnen sie Gestalt anzunehmen. Das Bewusste wird zum Unbewussten, zum Automatismus. Dort, wo Erkenntnis verkörpert wird, verändert sie nicht nur das eigene Leben, sondern auch die Systeme, in denen wir uns bewegen.

Verkörperte Erfahrung schafft Räume, die größer sind als wir selbst. Sie verändert Beziehungen, Gemeinschaften und Gesellschaften. Ich habe diesen Zusammenhang in meinem eigenen Rhythmus wiedergefunden. In meinem Zyklus, der mehr ist als Hormonspiegel oder Blutung.

Der Zyklus ist das Prinzip allen Lebens: Kommen und Gehen, Einatmen und Ausatmen, Wachsen und Vergehen, Empfangen und Loslassen. Gestalten bedeutet nicht nur Handeln, nicht nur Machen. Gestalten bedeutet, das Werden geschehen zu lassen. Loslassen gelingt erst, wenn Vertrauen trägt. Urkraft erwächst nicht aus endlosem Halten, sondern aus der Bewegung zwischen Festhalten und Freigeben, zwischen Geben und Nehmen. Wenn wir den Körper wieder als Verbündeten anerkennen, fallen die Mauern zwischen Kontrolle und Vertrauen. Dann handeln wir nicht mehr aus Angst, sondern aus Verbindung. So wird die Urkraft, die in jedem Menschen ruht, wieder ganz. Nur so kann Neues in die Welt geboren werden.

Genau hier liegt die Quelle von etwas, das wir zu lange vergessen oder verzerrt haben: Weiblichkeit. Nicht als Klischee oder Rolle, sondern als uralte, schöpferische Kraft, die in jedem Körper ruht und in Frauen auf besondere Weise spürbar wird. Wenn wir diese Kraft ernst nehmen, verändert sich, wie wir auf uns selbst, auf andere und auf Systeme blicken. Menschlichkeit ist dann kein „Soft Skill“ mehr, sondern Maßstab.

Mein Manifest der Menschlichkeit klingt für mich heute so: Ich messe Erfolg daran, wie viel Würde ein System erhält, nicht daran, wie viele Fälle es verwalten kann. Ich wähle Beziehung vor Kennzahlen, Klarheit vor Tempo, Würde

vor Abläufen. Ich glaube Menschen, wenn sie von ihrem Erleben erzählen, auch wenn es nicht in Tabellen passt. Ich halte aus, dass sich Ziele kurzfristig verschlechtern, wenn sie das Einzige verbessern, worauf es ankommt: das Leben vor mir. Ich vertraue darauf, dass verkörperte Wahrheit stabiler ist als jede Fassade.

Menschlichkeit beginnt dort, wo wir uns trauen, wieder zu fühlen und danach zu handeln.

11.3 Portal & Coda, von der Einladung zur Würde

Ich schreibe dieses Buch nicht als Schlussstrich, sondern als Einladung an dich. Für mich ist es ein Portal in die Erinnerung, ein Spiegel meiner Wahrheit und eine Brücke zu dem, was ich in mir längst ahnte. Für dich darf es oder kann es ein Raum sein, in dem du deinem eigenen Wissen näherkommst, leise zuerst, dann klarer, bis es trägt.

Ich danke denen, die meinen Weg begleitet haben: den Menschen, die mir Steine in den Weg legten und mich dadurch das Klettern lehrten. Denen, die mich herausforderten und mich dadurch schärften. Denen, die mich liebten und mich wachsen ließen.

Besonderen Dank richte ich an meine Kinder, die mir die Fülle des Lebens gezeigt haben und zugleich seinen tiefsten Schmerz. Ich danke allen, die meinen Ideen und Impulsen eine Form von Wirklichkeit geschenkt haben. Und ich danke dir, dass du dich von diesen Seiten berühren lässt. Ich wünsche mir, dass dieses Buch für dich ist, was es für mich wurde: ein Ort, an dem Wandlung Gestalt annimmt,

eine Stimme, die dir zuflüstert, dass es anders gehen kann, ein Ruf, der dich erinnert, dass du nicht zu klein bist und nicht zu viel, sondern genau richtig, jetzt.

Ich habe oft die Lasten anderer getragen, wie die meinen, nicht aus Heldenstum, sondern weil niemand da war, der sie mit mir teilte. Ich schwieg in Momenten, in denen ein einziger Ruf alles ändern könnten und ich schrie, als niemand mehr da war, um ihn zu hören. Auf der Suche nach Wertschätzung habe ich mich selbst aus den Augen verloren.

Dies ist kein Aufschrei des Bedauerns. Es ist mein Mahnmal der Erinnerung, eine Verbeugung vor der Menschlichkeit in uns, vor der Verletzlichkeit, die wir so lange verbergen, vor dem Mut, der zurückkehrt, wenn wir einander zuhören.

Ich reiche dir die Hand, nicht weil ich alle Antworten kenne, sondern weil ich gelernt habe, im Nichtwissen zu bleiben, bis ein nächster Schritt sichtbar wird. Wenn du magst, gehen wir ein Stück gemeinsam.

- ENDE -

Wo mein Buch endet, und unsere Wege beginnen:

Mein Buch endet hier. Doch die Wege, von denen ich erzähle, dürfen nun gebaut werden.

Darum lasse ich diese Seiten mit einem Brief von Frauen enden, die – so wie ich – Wege bauen. Nur gemeinsam können wir die nächsten Kapitel schreiben.

Unser Brief als eure Einladung:

Lange hat unser System Menschen entlang von Kategorien wie Krankheit, Pflege, Behinderung, Hilfeanspruch oder Sozialgesetzbuch sortiert. Doch das wahre Leben, wie Nicole Förderer es im Buch beschreibt, ist keine Aktenlage. Es ist zugleich komplex, verletzlich, widersprüchlich und voller Beziehungen. Im Alltag, auf dem Schulweg, im Krankenhaus oder zuhause wird im Buch spürbar, wie sehr diese künstliche Aufteilung den Herzschlag einer Familie aus dem Takt bringt.

Diese Fragmentierung macht Lebenswirklichkeit unsichtbar, nimmt vielen die Selbstbestimmung und trennt das, was eigentlich zusammengehört. Technologien, Kennzahlen und Systeme messen zwar immer mehr, aber was wirklich trägt, bleibt oft unberücksichtigt: menschliche Nähe, Beziehung, Unterstützung im richtigen Moment.

Genau das spricht Nicole wieder und wieder aus: Wie die Unsichtbarkeit der „ungeteilten Familie“ schmerzt und wie sehr das System oft zum stummen Zuschauer wird.

Deshalb brauchen wir einen Paradigmenwechsel: Nicht länger Patient oder Sozialfall als Objekt des Systems, sondern Teilhabevertretung für alle Menschen, für alle Lebenslagen und für Familien, die als Subjekt, nicht als Fall wahrgenommen werden möchten. Teilhabe ist kein Einzelfall, sondern das verbindende Prinzip für unser Gemeinwesen. Sie ist Menschenrecht und Zukunftsaufgabe.

Der Alltag – wie im Buch bei Nicole und allen erzählten Lebensgeschichten – wird beständig zerteilt: Der gleiche Schulweg muss jedem Amt neu beschrieben werden, jede Unterstützung läuft über andere Anträge und niemand sieht das Ganze. Es ist ineffizient und entmenschlichend, dass fünf Stellen dasselbe prüfen, aber niemand fragt, was allen hilft. Darum bauen wir: für eine neue Selbsthilfe 2.0, die quer zu allen Sektoren, Diagnosen und Rollen geht und endlich den Nutzen und das echte Leben in den Mittelpunkt rückt.

International zeigen viele Studien, dass präventive, individuell zugeschnittene Unterstützung langfristig Teilhabe, Gesundheit und gesellschaftliche Stabilität sichert. Doch in Deutschland fehlt – solange Teilhabe nicht politisch und rechtlich verankert wird – der Mut, diese Innovationen systematisch zu fördern und messbar zu machen. Es fehlt der soziale ROI, der klar belegt, wie viel menschliches und finanzielles Potenzial ungenutzt bleibt.

Empowered-Patients verbindet Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Bürger:innen, damit Selbstbestimmung und Ganzheit zentrale Werte werden. Jede Perspektive zählt, ob aus Gesundheit, Pflege, Bildung, Arbeit oder Familie. Alles ist miteinander verschränkt. Darum braucht es eine Selbsthilfe 2.0, die quer zu allen Sektoren, Diagnosen und Rollen geht und endlich den tatsächlichen Nutzen und das echte Leben in den Mittelpunkt rückt.

Ich schenke dir zum Schluss einen Wunsch:

Wenn du dieses Buch aus der Hand legst, nimm dir einen Moment Zeit.

Welchen Wunsch hast du für Teilhabe – für dich, für deine Familie, für ein Leben ohne Zerteilung?

Dieser Wunsch gehört zum Nordstern.

Der Nordstern ist unser gemeinsamer Kompass in eine Zukunft, in der Menschen nicht fragmentiert werden, sondern als ganze Einheit gesehen und unterstützt werden und in der unsere Strukturen und Entscheidungen daran gemessen werden, ob Menschen wirklich teilhaben können.

Auf Empowered-Patients.de kannst du deinen Traum teilen und sehen, wie er sich mit den Träumen anderer zu einer gemeinsamen Vision verbindet. Denn Teilhabe gelingt nur mit dir, wenn du nicht Objekt bleibst, sondern Co-Creator wirst.

Dein Wunsch wird zur Kraft, die unsere Zukunft mitgestaltet.

Wenn du mit mir weitergehen möchtest:

Manche Menschen möchten nach dem Lesen allein weitergehen. Andere spüren den Wunsch, etwas zu teilen oder mitzuwirken.

Beides ist richtig.

1. Deine persönliche Geschichte (vertraulich)

Für persönliche, vertrauliche Geschichten schreib an:
geschichten@nicolefoerderer.de

Nichts wird ohne deine ausdrückliche Zustimmung veröffentlicht.

2. Mitgestalten & Expertise einbringen

a) Räume bauen – MIA

Für fachliche oder gelebte Expertise rund um Angebote für Familien, Pflege und Versorgung:
mia@nicolefoerderer.de

b) Participation stärken – Empowered-Patients:

Für alle, die eine menschlichere, partizipative Versorgung mitgestalten und ihre Vision mit uns teilen möchten.

Empowered-Patients.de

3. Austausch & Selbsthilfe

Für Informationen, Begleitung und Vernetzung zur seltenen Erkrankung Franceschetti / Treacher-Collins-Syndrom:
franceschetti.de

Datenschutzhinweis

Alle Einsendungen werden vertraulich behandelt und nur mit deiner ausdrücklichen Zustimmung weitergegeben oder veröffentlicht.



Nicole Förderer

Nachwort

*Zwischen DIR und der Veränderung
liegt DEINE Entscheidung.*

Nimm an, was ist.

Lass los, was dir nicht mehr dient.

Verändere, was du jetzt verändern kannst.

Fokussiere dich auf die Fülle und erwarte Wunder.

Danksagung

Kein Weg entsteht allein. Jeder Schritt trägt Spuren derer, die uns begleiten: manche leise, manche laut, manche wie

Schatten, manche wie Licht. Ohne sie wäre dieser Weg ein anderer gewesen. Mit ihnen wurde er zu dem, was er ist – dieses Buch.

An erster Stelle danke ich meinem Mann. Du hast mir Raum gehalten, als ich keine Kraft mehr hatte, und erinnerst mich, wer ich bin, wenn es still wird. Du bist mein sicherer Boden im Sturm, mein Gegenüber auf Augenhöhe, der mich liebt, ohne mich zu verbiegen. Dieses Buch trägt deine Geduld, deine Hände, dein Mitgehen.

Meinen Kindern – Ramil, Lion, Mira und Jolina. Ihr seid mein Herzschlag, mein Warum, meine wildeste Schule und größte Zärtlichkeit. Ihr habt mich gelehrt, tiefer zu fühlen, mutiger zu werden, weicher zu bleiben. Durch euch kenne ich die Fülle der Liebe und die Ernsthaftigkeit des Lebens. Eure Fragen, euer Lachen, eure Wahrheiten. Sie atmen durch jede Seite.

Ich danke meiner Familie – meinen Eltern, Geschwistern und allen, die meine Wurzeln bilden. Nicht alles war leicht, aber alles war prägend. Aus Liebe und Reibung ist das Fundament entstanden, auf dem ich heute stehen kann.

Mein Dank gilt all den Menschen, die meinen Weg bereichert haben.

Denjenigen, die mir Steine in den Weg legten: Ihr habt mich gelehrt zu klettern.

Denjenigen, die mich herausforderten: Ihr habt mich klarer gemacht.

Denjenigen, die mein Sein annahmen, wie es ist.
Und denjenigen, die mich aus tiefstem Herzen lieben.

Ich danke Olga, die mit mir in meine Schattenräume ging und mir half, dort Licht zu entzünden.

Ich danke Maria, die mich ausbildete und mir Wissen in Psychologie und Selbsterfahrung schenkte. Wissen, das heute in jedem Kapitel dieses Buches atmet.

Ich danke Michael, der mich seit Jahren osteopathisch begleitet und die gespeicherten Geschichten meines Körpers Schicht für Schicht löst.

Ich danke Roland, dessen Bilder mich in meiner Urkraft zeigen und genau jene Kraft sichtbar machen, die dieses Buch nährt.

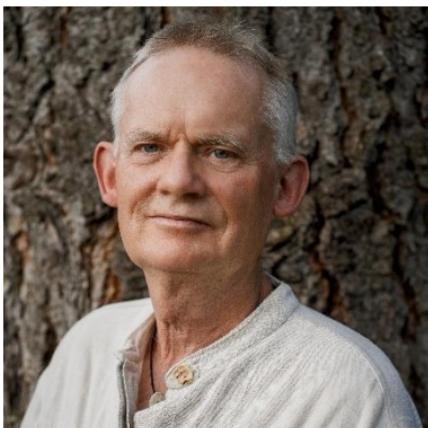
Ich danke meinen Freundinnen, mit denen ich Fäden knüpfe zu einem Netz, das weiterwächst: Frauen, die bereit sind, mutig in ihre eigenen Schattenräume zu gehen und das lichtvolle Potenzial darin zu erforschen.

Ich danke den Medizinerinnen Katja und Margit, die mich bestärkten, meinem Mutterinstinkt zu vertrauen. Ihr habt euch gegen ein System gestellt, oft allein und habt den Blick auf das Menschliche nie verloren in einer Welt, die Krankheit und Behinderung der Logik der Wirtschaftlichkeit unterordnet. Danke, dass ihr euer Wissen, eure Energie und euer Potenzial mit mir teilt. Danke für euren unermüdlichen Dienst an den Kindern und an der Menschheit. Ihr seid Engel für mich. In den

Worten meines Sohnes: „Mama, du hast mir das erste Mal das Leben geschenkt – sie ein zweites Mal.“

Ich danke meinem ersten Mann, mit dem ich erwachsen wurde und mit dem ich ein Kind in die Welt brachte, das uns für immer verbindet. Auch wenn unsere Ehe keine Zukunft hatte, wünsche ich ihm von Herzen das Beste auf seinem Weg.

Und ich danke den Menschen, die mir ihr Vertrauen schenken, meinen Worten lauschen und sie in sich nachhallen lassen. Ihr seid Teil dieses Weges, Teil dieses Netzes, Teil dieser Verwandlung. Ohne euch wäre dieser Weg anders verlaufen. Mit euch wurde er zu dem, was er ist: ein lebendiger Beweis dafür, dass Wandel möglich ist, wenn wir ihn gemeinsam tragen.



Roland Robra (Fotograf)

LESERSTIMME

„Wer denkt, dies sei ein Buch nur für Frauen, liegt vollkommen falsch. Es geht um weit mehr – um das Leben und manchmal das reine Überleben in dieser Welt, die fast nur noch von Technik und Regeln geprägt erscheint und zu oft menschliche Wüsten hinterlässt. Die Suche nach einem Ausweg, zu einem Leben, das Emotionen und Wärme zur Grundlage macht, betrifft alle Menschen. Ohne Ausnahme.“

Und nur wenn Frau und Mann an einem Strang ziehen kann es gelingen.“



MOTHER ON FIRE

EXKLUSIVE UND KOSTENFREIE
TRAININGSTAGE VIA ZOOM
MIT AUFZEICHNUNGEN - FÜR DEINE WÜRDE ALS
FRAU UND MANN!

NÄCHSTER TERMIN:
18.01.2026 - 10-15 UHR

Scan me



Impressum und Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt vom Autor erarbeitet und geprüft und stammen fast ausschließlich aus der Eigenwahrnehmung und Erfahrung. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Rechte und Weitervermarktung:

Alle Rechte für das Werk sind vorbehalten.

© 2025 Nicole Förderer, Deutschland

Veröffentlichung: Dezember 2025



FREYWORT

VERLAG | AKADEMIE | MAGAZIN

Autor: Nicole Förderer

Umschlaggestaltung: Freywort Verlag

Satz & Illustrationen: Anja Hauer-Frey

Texte: Nicole Förderer

Bilder: Roland Robra

Lektorat & Korrektorat: Louisa Jakob

ISBN: 979 8274193191

FREYWORT VERLAG

Anja Hauer-Frey

Feldstraße 32A

99326 Stadttilm

support@freywort.de

