

„Waaas schon 3 ½ Jahre!!“

Das war meine erstaunte Reaktion, als mir Frau Broermann am Ende der verordneten Therapiestunden sagte, wie lange ich schon zu ihr komme.

Im November 2011 war das. Ihrer Bitte, einen Erfahrungsbericht zu schreiben, stimmte ich sofort zu – voreilig, wie ich im Nachhinein feststellte.

Denn das bedeutete, sich noch einmal mit all den schwierigen Dingen, die zu dieser Therapie führten, auseinanderzusetzen.

Rückblick **Februar 2008**, Beginn der Sitzungen:

Das war mitten in der schwierigsten Phase meines Lebens. Mein Neffe, der wie ein Sohn für mich war (wir haben keine Kinder) und der über 15 Jahre lang mit seinen Problemen zu mir gekommen ist, hatte sich 5 Monate vorher im Alter von 22 Jahren das Leben genommen.

Ich kann mich noch sehr gut an eine der ersten Stunden, damals in Ehrenfeld, erinnern. Ich sollte berichten, was mich beschäftigt bzw. mir Angst macht. Das war zum damaligen Zeitpunkt, außer dem Selbstmord des Jungen und den Konflikten mit meiner Mutter und meiner Schwester, auch die Finanzkrise. Die Antwort von Frau Broermann: „Wenn Aktien Sie belasten, dann verkaufen Sie sie doch“.

Das erschien mir damals sehr „gefühllos“ und ich war mehr als enttäuscht.

Als ich später zu meinem wartenden Mann in das Auto stieg und meinte: „Mit der Frau kann ich nicht warm werden“, erwiderte er lapidar: „Sie soll ja nicht Deine Freundin werden, sondern Dir helfen.“

Jetzt, **April 2012**, schließt sich gewissermassen der Kreis, denn seit Jahren haben wir großen Ärger mit einem Mieter und diesmal bin ich es, die sagt „verkaufen“. Auch wenn im Bekanntenkreis alle abraten in der heutigen Zeit eine Immobilie zu veräußern.

Aber Dank Frau Broermann habe ich gelernt, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht, auf mein Gefühl zu hören und mich nicht durch Andere beeinflussen zu lassen.

Auch wurde mir wieder deutlich klar, wie sehr Erfahrungen in der Ursprungsfamilie eine Entscheidung negativ beeinflussen können, wenn man sich dessen nicht bewusst ist.

In diesen 3 ½ Jahren Therapie hat sich sehr viel in meinem Leben verändert. Mein Vater starb, meine Mutter kam in ein Pflegeheim, mein Elternhaus, in 200 km Entfernung, musste verkauft und, was noch wichtiger war, geräumt werden.

Das war etwas, wovor ich jahrelang Angst hatte und mir „vorausgehend“ manche schlaflose Nacht bereitet hatte. Aber es ging problemlos über die Bühne.

Ein weiteres heikles Thema bei Frau Broermann war, dass sie mir empfahl, meinem Leben einen Sinn zu geben. Alle ihre Vorschläge lösten bei mir mehr oder weniger Panik aus und mir graute manchmal vor der nächsten Therapiesitzung, weil ich Angst hatte, das Thema käme wieder zur Sprache.

September 2012:

Und wieder sind 5 Monate vergangen, ohne daß ich an diesem Bericht geschrieben habe. Aber auch 5 Monate, in denen sich für mich unwahrscheinlich viel getan und verändert hat.

Der Verkauf der Problemwohnung ging reibungslos über die Bühne, eine Renovierung in den eigenen 4 Wänden, vor der ich mich jahrelang gedrückt habe, wurde innerhalb kürzester Zeit durchgeführt.

Und gerade als alles toll lief, bekam ich eine Todesanzeige, welche mich und meinen Mann zutiefst erschüttert hat. Es war allerdings weniger der Tod des Bekannten, als die Formulierung: .. **und wir dachten, wir hätten noch so viel Zeit...**"

Mein Mann und ich haben uns bereits vor langen Jahren, damals starb sein bester Freund mit 39 Jahren, die Frage gestellt: was ist **uns** wichtig im Leben?

Und uns daraufhin von Statussymbolen wie einem großen Haus in einer teuren Kölner Gegend, einem Auto der S-Klasse und einem stressigen Job getrennt und begonnen uns die Welt anzusehen.

Trotzdem blieben einige Traumreisen auf der Strecke, da mein Mann dazu gesundheitlich seit einigen Jahren nicht mehr in der Lage ist. Allerdings ermunterte er mich, diese Touren alleine zu unternehmen, was ich auch mache.

Auf jeden Fall geriet ich, als ich den Satz: .. **und wir dachten, wir hätten noch so viel Zeit...**" las regelrecht in Panik. Mir wurde wieder einmal klar, wie gut es das Schicksal mit mir gemeint hat. Wäre ich fromm, wäre ich in den Dom gegangen und hätte aus Dankbarkeit einen größeren Geldschein geopfert. Ich wollte das Schicksal bestechen, aber nichts an eine gesichtslose Organisation spenden.

Da kam mir in den Sinn, was Frau Broermann mir u.a. geraten hatte, nämlich Bedürftige zu unterstützen oder einem Kind Musikunterricht zu finanzieren. Und ich habe spontan einer Bekannten, die ich sehr schätze, die ich aber ein- höchstens zweimal im Jahr treffe, finanzielle Unterstützung für einen Flug ans andere Ende der Welt angeboten.

Ebenso habe ich der Frau eines hochverehrten Lehrers zu ihrem 80. Geburtstag ein außergewöhnliches Geschenk gemacht, einer früheren Nachbarin, bei der mein Mann während seiner Studienzeit gewohnt hat, einen Blumenstrauß geschickt bzw. sie vorige Woche in einem Altenheim in Mainz besucht.

Von einem Hörbuch habe ich stundenlang CDs gebrannt und an Leute verschickt, die mir guttun und denen ich eine Freude machen wollte.

Das mag sich für Sie, als Leser, vielleicht alles sehr banal anhören, aber anhand der Reaktionen merke ich, daß es in der heutigen Zeit garnicht so selbstverständlich ist, daß man "grundlos" Mitmenschen eine Freude macht. Das Wichtigste dabei ist jedoch, daß ich für **mich** das Gefühl habe, etwas Positives zu bewirken.

Und noch etwas ist mir aufgefallen, nämlich daß es absolut keine Rolle spielt, wie teuer die Gabe war. Zumindest nicht bei den Menschen, die mir etwas bedeuten.

Auch habe ich mich lange mit meinem Mann über das Thema "verbleibende Zeit" unterhalten und warum wir, trotz unseres Alters, er ist 69 Jahre, ich 64 Jahre, manches auf "später" verschieben.

Noch in der gleichen Nacht setzte ich mich an den Computer und fing an, eine seit Jahren ins Auge gefaßte Reise nach Namibia zu planen.

Auch das tut mir gut, etwas zu recherchieren, ohne Vorwissen für meinen Mann und mich optimale Unterkünfte zu finden. Besonders stolz bin ich auf zwei Unterkünfte, die ich Ihnen gerne zeigen will:

unsere Lodge in der Wüste Kalahari





Fish River Canyon: Links oben ist der gebuchte Bungalow zu sehen



Blick aus dem Schlafzimmer

Ich gebe ehrlich zu, daß es mich stolz macht, wenn Leute, deren Meinung mir etwas bedeutet, mich für meinen Unternehmungsgeist loben.

Vor allem aber, wenn mein Mann, wie nach einer selbst organisierten Vietnamreise geschehen, mir sagt, daß jede Unterkunft, egal ob für 25 € oder für ein Vielfaches, zu 100 % seiner Wohlfühlmentalität entsprochen habe. Und er nicht verstehe, wie ich das einer Entfernung von tausenden Kilometern geschafft habe.

Ganz wichtig ist mittlerweile für mich, daß ich mir erlaube, daß es mir gut geht, daß ich mir etwas gönne, daß ich mich aus der Systematik meiner Familie lösen konnte, einer Familie wo keine Lebensfreude herrschte, wo keiner glücklich war/ist. Auch das ist zum Teil der Verdienst von Frau Broermann.

Eines ist mir allerdings in den letzten Jahren nicht so richtig gelungen, nämlich mein Gewicht in den Griff zu kriegen. Das ging leider rauf und runter und z.Z. wieder mal nur nach oben.

In meiner schwierigen Phase war es Frustessen und damit die Schaffung eines Schutzpanzers, mittlerweile sind die tollen Buffets auf meinen/unseren Reisen und die Picknicks bei Fahrradtouren, die ich hier mit meinem Mann unternehme, daran schuld.

Da ich aber nächste Woche nach Peru und Bolivien fliege (wegen der Höhen von über 5.000 m in den Anden leider wieder alleine) treibe ich zur Verbesserung der Kondition Sport und halte mich auch wieder an meine Weight Watcher Rezepte. Nach Peru und Namibia ist die Gewichtsreduzierung die nächste "Baustelle", die ich in Angriff nehme.

Auch wenn ich in der nächsten Zeit nur sehr sporadisch Frau Broermann aufsuchen werde, so ist es doch für mich sehr, sehr wichtig, sie im Hintergrund zu wissen. Zu wissen, daß in Extremsituationen jemand da ist, dessen Meinung und Ratschläge ich mir einholen kann.

Nicht, daß ich diese Ratschläge auch immer ausführen würde, aber manchmal hilft mir schon ein anderer Blickwinkel, um selbst die für mich richtige Lösung zu finden. Auch wenn die richtige Lösung eventuell später durch eine andere Richtige ersetzt wird.

Eines ist mir noch wichtig zu schreiben. Als meine Mutter voriges Jahr starb und ich in den Trauerkarten all die Tröstungen über den Verlust las, da bekam ich ein schlechtes Gewissen, da ich keine Trauer, sondern nur Erleichterung über ihren Tod verspürte.

Frau Broermann erklärte mir, daß ich ja in dem Sinne nie eine Mutter hatte, eine Mutter zu der ich mit Problemen hätte kommen können, eine Mutter die mir ihre Liebe gezeigt hätte. Daß ich nicht um etwas trauern kann, was ich nie besessen habe, meine Haltung nur zu verständlich sei.

Vielen Dank, Frau Broermann, daß Sie mich auf einem schwierigen Stück Weges geleitet und begleitet haben.

-Angelika , 64 Jahre-