

Sich von Hetze und Selbstausschöpfung befreien. Vom Dasein als perfekte Frau, die alles hinkriegt: Karriere, Familie, ein hübsches Eigenheim, fit und glücklich sein. Wer hat nicht schon einmal daran gedacht, einfach auszubrechen? Nataly Bleuel hat das getan. Sie hat sich aufgemacht, ihr Leben zu ändern – und das System um sie herum. Mit einer persönlichen Revolte, die zu einem mutigeren Leben führen soll, und die alle Bereiche des Daseins betrifft. Eine mitreißende Anstiftung, Widerstand zu üben, Abenteuer zu suchen und sich endlich das Leben zu nehmen, von dem man immer geträumt hat!

NATALY BLEUEL, geboren 1967 bei München. Sie studierte Lateinamerikanistik, Soziologie, Germanistik und Geschichte und war an der Hamburger Henri-Nannen-Schule. Sie war Kulturredakteurin, Reporterin und Kolumnistin bei Spiegel Online in Hamburg. Heute lebt sie in Berlin und schreibt u.a. für »Zeit-Magazin«, »Brigitte«, »Merian«, »Beef«, »Nido«, sueddeutsche.de. Vor allem aber reist Nataly Bleuel jetzt als Journalistin immer wieder dahin, wo die Verhältnisse und Bräuche andere sind, wo sie begreift, dass die Welt so viel mehr ist als ihr Viertel, ihr Lebensentwurf.

Nataly Bleuel

Ich will raus hier

Anstiftung zu einem mutigeren Leben

btb

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Februar 2017,

btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © der Originalausgabe 2015 by Verlag Herder GmbH,

Freiburg im Breisgau

Copyright © 2015 by Natalie Bleuel

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

mr · Herstellung: sc

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-71422-3

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/btbverlag

Besuchen Sie auch unseren LiteraturBlog www.transatlantik.de

*»Der Wind weht durch die jungen Birken;
ihre Blätter zittern so schnell, hin und her, dass sie ... was?
Flirren?«*

Kurt Tucholsky

INHALT

EIN VORSATZ AM ANFANG	9
RAUS AUS DEM SYSTEM	
Bestandsaufnahme: Wie bin ich hier reingeraten?	24
RAUS AUS MEINEM VIERTEL	
Milieu: Adieu Gleichförmigkeit	79
RAUS AUS DER BEZIEHUNGSKISTE	
Liebesbeziehung: Beste Freunde unter einem Dach ..	99
RAUS AUS DER ZELLE	
Freunde, Familie, Nachbarn: Mehr Gemeinsinn	121
RAUS AUS DEM DRILL	
Kinder: Keine Roboter	138
RAUS AUS DER KULTUR	
Reisen: Es geht auch anders	154
RAUS AUS MEINER HAUT	
Körper: Weg mit dem Korsett	174

RAUS AUS DER KOMFORTZONE	
Freiheit: Glücklich im Dazwischen	185
EIN VORSATZ AM ENDE	195
AUS DER WERKZEUGKISTE	196

EIN VORSATZ AM ANFANG

Am Abend davor haben wir ein Lagerfeuer gemacht. Mein Sohn holte sich ein Kissen und eine Decke und blickte in die flackernden Flammen. Es war der erste schöne Tag im Jahr. An diesem Mittag war er früher aus der Schule gekommen, er hatte Bauchweh. Gleich sollte es losgehen: Der Papa würde mit den beiden Jungs zu den Großeltern in die Osterferien fahren. Ich wollte später nachkommen. Seit Tagen sprach der Kleine vom Ferienbeginn, bis dahin hatte er sich etwas vorgenommen, doch jetzt schien die Zeit zu knapp. Er lag schwach auf dem Teppich. Schließlich sagte er: »Bring mir ein Blatt und einen Füller.« Dann schrieb er in großen Druckbuchstaben: Liebe E., ich liebe dich. Dein M.

Was passierte, beginnt für mich nicht mit dem Unfall. Ich lasse es nicht mit dem Unfall beginnen. Im Nachhinein, wenn ich die Geschichte erzähle, anderen, mir und uns. Selten war mir so bewusst, wie entscheidend es ist, wo man eine Geschichte anfangen und wann man sie enden lässt. Wann das Leben aufhört und der Tod naht. Und wie man beides zusammenbringt. Denn wie ich diese Geschichte erzähle, so versuche ich, ihr einen Sinn zu geben. Meinem Leben. Dem meines Kindes. Unserer Familie. Und überhaupt.

Mein kleiner Sohn, den ich hier nur M. nennen möchte, war, als er den ersten Liebesbrief seines Lebens schrieb, sieben. Danach schlief er auf dem Teppich ein. Zu meinem Freund sagte ich, er könne ihn ins Auto tragen. Sein großer

Bruder saß schon darin. M. wachte von selbst auf. Ich stellte die beiden Kindersitze ein und schloss die Gurte, wie ich es immer tue vor langen Fahrten. Ich habe mal ein Buch übers Mutterwerden beendet mit dieser Szene: Wie ich winkend dem Auto nachblicke, in dem meine Kinder wegfahren, und vor meinem inneren Auge einen Kinderschuh an einem Unfallort sehe. Wie immer blickte ich, winkend, dem Auto nach und dachte: Wenn es passiert, passiert es. Du musst jetzt loslassen.

An meinen Freunden habe ich beobachtet, dass der Mensch oft eingeholt wird von dem, was ihn aus seiner Vergangenheit treibt. Warum ist es so, dass die tiefsten Ängste wahr werden?

Ich ging in mein Büro. Um 15.04 Uhr, am 29. März 2012, bekam ich eine Mail von meiner Mutter mit dem Betreff: Schlechte Nachrichten. Diese Mail löschte ich nicht. All die Anrufe auf der Mailbox meines ausgeschalteten Handys und auf dem Anrufbeantworter zu Hause schon. Sofort, im Moment des Löschens, dachte mein Hirn an den Film, den ich dreimal gesehen hatte: »21 Gramm«. Es heißt, wir alle verlieren 21 Gramm in dem Moment, da wir sterben. Die Mutter, deren Mann und Kinder durch ein Auto getötet wurden, hört da immer wieder deren letzten Anruf ab. Ich dachte: unmöglich. In den folgenden Stunden, Tagen und Nächten hörte mein Hirn dann auf, das, was passierte, einzuordnen. Es konnte sich nicht mehr orientieren.

Die Nachricht: »Soeben 14:50 rief N. an, weil er dich nicht erreicht. Er hatte einen Unfall. Einer hinter ihnen ist voll auf euer Auto aufgefahren: Totalschaden. M. blutet, E. hat Kopfweg. Der Krankenwagen war gerade gekommen. N. geht's auch nicht gut. Bitte versuch ihn zu erreichen, da-

mit er dir sagen kann, wohin du fahren musst.« Ich rief meinen Freund an. Er weinte. Und sagte, es sei nicht so schlimm. Er würde mir gleich sagen, in welches Krankenhaus ich kommen sollte.

Ich sprang auf. Wie kam ich sofort da hin? Es war eine von den Situationen, auf die man sich mit Erste-Hilfe-Kursen vorbereiten zu können glaubt. Ich war gelähmt und wusste, dass ich sofort etwas tun musste. Aber was? Und wie?

Wir befanden uns ab jetzt im Schock. Es war, als stünde ich im Nebel. Mein Denken setzte aus. Doch gleichzeitig sprang der Instinkt an wie Notstrom. Ich sah mit dem Hirn nichts, aber mit dem Herzen luzide. Ich wusste sofort, wen ich anrufen musste. Wer und was wichtig ist. Das könnte ein Grund sein, weshalb aus großem Unglück neue Ordnungen hervorgehen können. Weshalb sich manche Paare nach schweren Unfällen trennen. Weshalb die Menschen plötzlich alles ändern: Jeder – Eltern und Kinder, Großeltern und Freunde – wird wesentlich. Es ist tatsächlich ein Moment der Wahrheit.

Ich rief meine Freundin an. Ich rief meine Mutter an. Ich rief eine Freundin an, die Ärztin an der Berliner Charité war. Meine Freundin sagte, sie komme sofort, um mit mir zum Krankenhaus zu fahren. Die Ärztin war auf Standby für medizinische Hilfe und Rat.

Dann rief N. an und sagte, M. sei mit dem Hubschrauber weggefliegen worden. Er habe Blut erbrochen. Er und E. würden in Krankenwagen gefahren. Als ich das Wort Hubschrauber hörte, wusste ich es. Ich heulte wie eine Sirene ins Telefon, als meine Mutter dran ging. Sie weinte auch. Das tat sie selten in Not. Jetzt spiegelte sie mein Wissen, ohne dass wir es aussprachen: Mein Kind kann sterben.

N. war auf der Autobahn, 120 Kilometer südwestlich von Berlin, in einen Stau gekommen. Er blickte in den Rückspiegel – und sah das Auto mit unverminderter Geschwindigkeit auf unseres zurasen. Er konnte nichts tun. Das Auto mit den Kindern war eingekellt. Er schrie. Es gab einen Knall. Die Airbags vorne platzten auf. Er drehte sich um. Der Große schien unverletzt. Der Kleine blutete im Gesicht. N. bekam die Türen hinten nicht auf. Er zog den blutüberströmten M. innen nach vorne. Der sagte, es sei alles okay. Während sie auf den Notarzt warteten, wurde er immer stiller und schien einzuschlafen. Das war N.s Version. E. sagte, er habe Papa schreien hören, dann habe es geruckelt, dann habe M. geblutet. Die Polizei sagte, es sei ein schöner Tag gewesen, keine Kurve, kein Hügel, klare Sicht. Keiner verstehe, weshalb der Unfallverursacher nicht abgebremst habe. Hatte er telefoniert? An der Musik rumgespielt? Eine SMS getippt?

Die Autobahn war gesperrt, wegen unseres Unfalls. Ich wollte mit dem Zug fahren, allein. N. rief an und sagte, ich solle in die Notaufnahme im Auenweg 38 kommen. Das hätte ich auch selbst herausgefunden. Was war los? Er schwieg, er stotterte. Dann sagte er: M. hat Schädel- und Schädelbasisbrüche, viele.

Mein Körper blieb stehen. Aber das, was in mir war – meine Energie, meine Gefühle, mein Inhalt – sackte nach unten. Ich tappte zum Speisewagen, nahm ein Bier und rief meine Freundin in der Charité an. An ihrer Reaktion merkte ich: Ich mache mir nichts vor. Mein Kind kann sterben. Sie erklärte mir, dass man Schädelbasisbrüche operieren muss. Dass sie mit ihrem Neurochirurgen spreche und auf ihrer Intensivstation ein Bett frei zu machen versuche. Dass ein

Transport zu riskant sein könnte. Dass sie sich mit dem Klinikum in Verbindung setze. Sie sagte nicht: Das wird schon. Solche Worte wurden jetzt nicht mehr gemacht.

Ich umgriff die Flasche und versuchte, die Langsamkeit des Zuges zu ertragen. Vielleicht schaffte ich es nicht rechtzeitig. Mein Sohn würde sterben, ohne dass ich ihn noch einmal lebend gehalten hätte. Doch er würde sterben und hätte Liebe erfahren. Mit sieben. Er hätte eine fröhliche Kindheit gehabt. Er ist – er wäre gewesen – ein lustiger, unbeschwerter Junge. So dachte ich, im Zug, und der Gedanke gab mir Kraft. Während er meinen Freund auf der Intensivstation zusammenbrechen ließ.

Da lag meine Familie. Zuerst nahm ich E. in die Arme. Er war unverletzt, sollte aber nach dem Schock beobachtet werden. Mit geweiteten Augen schaute er mich an und weinte. N. hatte eine Platzwunde am Hinterkopf und eine Gehirnerschütterung. Er schluchzte. Auch er musste gehalten werden. Ich lief zwischen den beiden hin und her. Im Vorbeigehen hatte ich M. in einem Raum liegen sehen, zwischen Apparaten, im künstlichen Koma.

Ich ging zu ihm. Wir würden nun zu tun haben mit den Kinderärzten der Intensivmedizin, mit Neurochirurgen, Hals-Nasen-Ohren-Ärzten, Anästhesisten, Augenärzten, Psychologinnen, Physiotherapeutinnen, Ergo- und Logotherapeutinnen, Osteopathen, mit vielen Schwestern und einer Seelsorgerin. M. hatte sieben Schädelbrüche und Schädelbasisbrüche im Stirnbereich. Seine Nebenhöhlen waren zersplittert wie eine Tasse. Splitter ragten in die Augenmuskeln und Knochen Richtung Gehirn. Das war sicher. Vermutlich waren die Gehirnhaut durchstoßen und der Geruchssinn zerstört. Weitere mögliche Komplikatio-

nen: Verletzungen des Gehirns. Anzeichen: Anstieg des Hirndrucks. Mögliche Folgen: motorische, geistige, psychische, sensitive, neuronale, soziale, letale. Persönlichkeitsveränderungen. M. wurde intubiert und sediert. Aus seinem Körper ragten ein gutes Dutzend Schläuche, Katheder und Drainagen.

Ich setzte mich neben ihn. Er war fast nackt. Sein Brustkorb hob und senkte sich, als schlief er friedlich. Sein Körper wirkte gesund und stark, wie immer. Doch ich wusste, dass sein Kopf zerschmettert war. Ich schaute dem Atmen zu, streichelte ihn und dachte: Wenn er nicht mehr sehen, nicht mehr laufen, sprechen und essen kann – egal. Ich nehm' alles. Aber er soll leben. Er soll lachen. Dieses Wesen soll bleiben.

Gebetet habe ich nicht. Es war der Zufall. Ich starrte auf die Hirndruckkurve. Wir befanden uns in den Händen der Intensivmedizin. Jetzt war ich ihr dankbar. Und staunte, wie fern wir waren von der Welt, in der wir bislang leben konnten. In der homöopathische Dosen ausreichten. Und Worte. Denn unter diesen Medizinern war ich in einer Welt des Faktischen. Was ist? Was tun wir als Nächstes? Diese Welt und ihre Sprache waren mir fremd. Ich kam aus einer Welt des Spekulativen: Was wäre, wenn? Was könnte sein? Was glaubst du, dass ...? Kein Arzt würde mir auf solche Fragen antworten.

Am späten Abend sagte der Kinderarzt, er sei verhalten optimistisch, weil der Hirndruck bislang relativ stabil sei. Der Neurochirurg aber verzog keine Miene und sagte: »Ihr Sohn hat sehr schwere Kopfverletzungen.« Ärzte sind auch nur Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten. Ich befragte sie alle, und nicht nach dem, was ich hören wollte.

Der Intensivarzt sagte, ich sei stressresistent. Ich selbst kam mir vor wie ein Roboter: Denken und Fühlen abgeschaltet. Ein Schritt nach dem anderen. Gelenkt von den Ärzten. Wir hatten gegenläufige Sichtweisen. Ich kannte ein gesundes Kind und sah es zerstört im Krankenhaus wieder. Die Ärzte und Schwestern sahen einen kaputten Menschen und wollten ihn lebend kennen. Sie wollten, dass M. lebte. Ich vertraute ihnen.

E. fragte, in seinem Bett liegend, was wäre das Schlimmstmögliche, das mit M. passieren könnte? Ich starrte meinen Sohn an. Mir fiel keine Antwort ein. Ich vergrub mein Gesicht in seinen Haaren. Dann rettete uns eine Schwester. Sie nahm E.'s Gesicht zwischen die Hände und sagte: »Wir tun alles, um dein Brüderchen wieder gesund zu machen.« Später schenkte sie mir ein Bier, das erste in ihren dreißig Jahren auf der Kinderintensivstation.

Bestimmte Worte wurden hier gemieden. Es war wie Aberglaube, als würde man herbeirufen, was man ausspricht. Sterben. Tod.

Wir bekamen ein Zimmer. Von da waren es zwanzig Schritte zur Kinderintensivstation. Und zwei zum Kreißsaal. So nah liegen der Beginn und das Ende des Lebens beisammen. Ich hegte keinen Groll gegen die Wöchnerinnen. Doch ich glaubte, wir machten ihnen Angst.

Am frühen Morgen schreckte ich aus dem Schlaf. Ich kann in solchen Situationen schlafen, ich kompensiere Krisen durch Absenzen. Ich lief zu Zimmer 1. M.'s Apparate piepten, zwei Schwestern hantierten an ihm herum. Er kam zu sich. Er zuckte mit den Armen. Ich sagte: »Hab keine Angst, ich bin da.« Seine Augen, sein Gesicht waren zuge schwollen. Mit dem Däumchen drückte er meine Hand. Da

schnellte die Hirndruckkurve nach oben. Mir wurde schwarz vor Augen. Die Schwester musste mich wegbringen.

Die Seelsorgerin kam. Sie sagte, wir sollten ruhig offen reden. E. sagte, er habe das Gefühl, ich erzählte ihm nicht alles. Ich versprach ihm, ihn einzubinden. Er hörte alles mit, zwei Stunden saß er neben uns, während die Ärzte uns ihr Vorgehen und sämtliche Eventualitäten der Operation erklärten. Das Kind war neun und es machte uns Erwachsenen vor, wie man sich verhalten konnte im Hier und Jetzt. Mein großer Sohn gab mir Kraft. Das sagte ich ihm, und dass er sich nicht überfordern sollte. Er nickte.

Die Operation dauerte sieben Stunden. Meine Freundin hatte mich gewarnt. Irgendwann schwand meine Abwehrkraft. Bis dahin hatte ich gedacht: Wenn es einer schafft, dann M., er ist so robust. Doch ich wurde schwach, ich sah einen Friedhof, ich sah weinende Großeltern, ich sah mich mein totes Kind halten. Ich dachte: Du hast ein verlässliches Bauchgefühl – wenn du diese Bilder siehst, muss was dran sein. Hysterische Angst.

Die Operation verlief gut. Er bekam Titanplatten in die Knochen. Splitterungen wurden mit Eigengewebe verklebt und mit Fremdgewebe rekonstruiert. Er sollte noch zwei Tage sediert bleiben. Damit die schwachen Stellen in Ruhe heilten. Doch die Schwestern und Ärzte warnten mich: Wenn er aufwachte, sei das nicht wie im Film. Da komme das Durchgangssyndrom. Durchgangssyndrom, das las ich später, als ich versuchen konnte, das Geschehen in Kategorien zu fassen, ein Durchgangssyndrom ist eine Art psychotisches Delirium. Der Horror.

Er wachte langsam auf. Seine Nase war verklebt, die Augen geschwollen, der Kopf voller Pflaster, seine Arme

waren fixiert, damit er sich nichts herausriss. Er war noch nie zuvor im Krankenhaus gewesen, er konnte nicht wissen, wo er war. N. war mit E. zu meinen Eltern gefahren. E. rief alle zwei Stunden an, hinter seinen fachmännischen Erkundigungen lag eine zehrende Sehnsucht nach seinem Bruder. Er meinte, ich solle M. sagen, es sei ihm wie Prödl ergangen, einem Fußballer, der ähnliche Kopfverletzungen hatte. Ich redete auf M. ein. Unfall, Prödl, Operation, Kopf, vier Tage geschlafen. Er versuchte, seine Hände zum Kopf zu führen. Er war gefesselt. Er schielte durch den linken Augenspalt auf die Schläuche, die aus ihm ragten und auf die Fremden in Kitteln, die von oben auf sein Bett blickten.

Sein erster Satz war: »Ich will ein Mensch sein.«

Er sagte: »Wenn man vier Tage nichts getrunken hat, ist man tot.«

Er sagte: »Ich will nach Hause zu meiner Mami.«

Er sagte: »Habt ihr ein Telefon, wir rufen jetzt ein Taxi.«

Er versuchte, die Arme hochzureißen. Er schob die Unterlippe vor und krächzte: »Lasst mich gehen!«

Dann riss er den Kopf auf die Brust und rief panisch: »Pass auf, da kommt was von hinten, pass auf, es kracht gleich, da kommt ein Tornado, pass auf!«

Es war, als wäre seine Seele kurz nach dem Unfall angehalten worden. Jetzt musste sie alles verarbeiten. Auf Hochtouren. Eine Stunde, zwei Stunden, vier, sieben. Er wurde nicht ruhiger. Er überdrehte zwischen Panik, Aggression und tiefster Traurigkeit.

Ich sang »Der Mond ist aufgegangen«, bestimmt dreißig Mal. Dann spielte ich vom Handy »Over the Rainbow«, die Stimme des Sängers Israel Kamakawiwo'ole beruhigte

ihn. Mich nicht. Es war das Lied, das mein bester Freund am Grab seines Geliebten gespielt hatte. Nach zehn Stunden beschlossen die Ärzte, ihm das Beruhigungsmittel Dormicum wieder zu geben. M. reagiere sensibel, das sei wie ein Drogenentzug. Ich dachte: Ihr mögt von Intensivmedizin Ahnung haben, doch von der Psyche weniger. Ich verstand jede Regung dieses Menschen, der sich nicht mehr als einer sehen konnte.

Am nächsten Tag wurde er ruhiger. Zwei Tage konnte er nicht durch die Nase atmen. Der trockene Atem hinterließ eine Blutkruste auf seiner Zunge. Er war traurig. Apathisch. Depressiv. Er weinte. Zwei Tage lang. Ich tupfte. Ich redete. Ich las vor. Ich versuchte ihn zum Lachen zu bringen. Er starrte mich an. Ich dachte: Ist das nur der Durchgang? Oder eine Persönlichkeitsveränderung? Sei nicht so ungeduldig! Nach zwei Tagen lief ich in den Wald. Ich wollte schreien. Aber in mir war es so still, als würde ich vergehen. Zu Bewusstsein kam ich, als ich den Schnitt sah. Sie hatten den Kopf meines Kindes von einem Ohr zum anderen aufgeschnitten. Sie sagten: »Heilt ja toll, sieht ja super aus!« Meine Freundin sagte das auch. Dann musste sie mal schnell aufs Klo. Und kam verweint wieder.

Wir lebten zwei Wochen im Krankenhaus, zwischen Leben und Tod. In dieser Zeit wurde nahezu täglich ein Kind geboren; keines starb. Jedes Mal, wenn ich an dem von einem Halogenlicht bestrahlten künstlichen weißen Kirschblütenzweig auf dem Empfangstresen der Station 29 vorbeilief, freute ich mich. Im normalen Leben hätte ich darüber gelacht.

Am Ostersonntag schrieb ich eine SMS an alle Freunde, die sich sorgten. Es waren viele. Das Mitgefühl war zu spü-

ren wie eine Lichterkette um uns herum. Die Nachricht: M. ist aufgestanden und von der Intensivstation zu unserem Zimmer neben dem Kreissaal geschlapppt. Da hat er laut gelacht. Er lebt. Ein Sturm von SMS kam zurück, eine Freundin schrieb: Wunderbare Auferstehung.

Beim Grießbrei im Essraum der Kinderstation fragten wir M., ob er sich an den Unfall erinnerte. »Ja klar«, sagte er. »Wir kamen in einen Stau. Ich habe mich vorgebeugt, weil die Haare elektrisch am Sitz klebten. Dann hat es gekracht und ich bin mit der Stirn an die Eisenstangen der Kopfstütze geknallt. Ich habe geblutet, es hat nicht wehgetan. Dann kam der Hubschrauber und ich bin eingeschlafen. Wenn ich an den Mann denke, der uns reingefahren ist, tut meine Narbe weh wie die von Harry Potter.« N. fragte: »Du erinnerst dich an den Mann?« »Ja«, sagte M. und N. wurde bleich und ich spürte, wie er innerlich einstürzte.

Einmal, beim Abendessen mit dem Großen, während mein Freund mit dem Kleinen in der Reha war, der Gedanke: Wenn wir immer so hier säßen, zu zweit, allein. Und dann dachte ich an die Eltern und Kinder in der neurochirurgischen Reha, die die Kraft aufbringen mussten, ein Kind neben sich zu ertragen, das noch alles konnte: sehen, riechen, hören, sprechen, laufen, essen, lesen, von der Liebe schreiben, denken, tanzen und lachen. Mein Kind.

Und das Glück zu leben.

Eigentlich wollte ich den Unfall nicht an den Anfang dieses Buches stellen. Wie ein Erweckungserlebnis. Als hätte ich nicht vorher schon gesucht, nach dem, was gut ist am Leben. Als ob ich jetzt, danach, sagen könnte: Mit einem Schlag wurde mir klar, was wirklich wichtig ist und was

falsch. Weil ich beinahe das Wesentliche im Leben verloren hätte, die Freude daran. Doch ich hatte schon davor dieses Unbehagen. Immer öfter wachte ich nachts auf und fragte mich: Wie bin ich da bloß reingeraten, was tu ich hier? Oberflächlich besehen ging es mir gut, ich war erfolgreich, hatte Arbeit, Familie und Freunde – aber andauernd war da dieser Druck. Nicht nachlassen, immer weiterrennen, bloß nicht stehenbleiben und zusammenklappen, immer am Anschlag, kontrolliert, diszipliniert, selbstoptimiert.

Aber warum? Was sollte das alles? War das richtig? Hatte ich – hatten wir – Freude am Leben? Ich wusste kaum noch, wie sich das anfühlte: Leichtigkeit, Lebensfreude. Es war, als hätte ich sie an der Pforte zur Familiengründung abgegeben. Das beschämte mich. Und ich sehnte mich. Immer mehr – und irgendwann wurde die Sehnsucht so stark, dass ich mich aufmachte: Raus hier! Raus aus der Komfortzone, meiner Beziehung, aus meiner Umgebung, meiner Arbeit, meiner Welt.

Ich schmiss nicht alles hin. Sondern ich veränderte zuerst meine Perspektive, dann meine Haltung und oft meine ganz realen Standpunkte. Ich war öfter fern, in der Fremde, als daheim, real und mental. Und es tat gut. Nicht nur mir. Denn von draußen kann man etwas mitbringen: *easy going*, *savoir vivre*, *dolce vita*, *ars vivendi*, الحياة ابتهاج, Achtsamkeit. Auf Deutsch formuliert es der Soziologe Hartmut Rosa so: »Man kann Glück messen an Einkommen, Frau, Kindern, Haus und Auto. Ich würde es daran messen, wie viel die Menschen lachen, wie viel sie tanzen und singen.«*

* Die Literaturangaben aller Zitate befinden sich in der Werkzeugkiste am Ende des Buches.

Für mich klingt das nicht kitschig. Sondern mutig. Denn dieses Maß an Lebensfreude verheißt für mich viel mehr als es so leichthin klingt. Es geht ums große Ganze, nicht nur um mich. Um eine Kultur, ein System, das Elan und Esprit verloren hat. »Wie können wir«, fragt Rosa, »die Welt wieder singen hören?«

Ich stand in der Mitte meines Lebens. Es war eine große, wunderliche Krise. Und dann kam der Tod, sehr nah. Wenn der Mensch in Gefahr gerät, dann verhält er sich wie die Maus. Im Angesicht einer Katze hat die Maus drei Optionen, das hat der Trauma-Therapeut Peter Levine auf Englisch griffig beschrieben: fight, flight oder freeze. Die Maus könnte die Katze angreifen, sie könnte fliehen – und wenn beides nicht geht, dann stellt sie sich tot. In diesem Zustand des Freeze schien ich mich, generell, immer öfter zu befinden: Das Leben fühlte sich wie erstarrt an. Ich hatte es schon zuvor mit der Angst zu tun bekommen. Angst vor dem Kippen. Angst vor der Leere, Angst vor der Sinnfrage, Angst vor dem Stillstand.

Und dann kam der Tod so nah, dass alles im Leben zugleich wahnsinnig wichtig erschien. – Kleinste Dinge. Das Zilpen der Schwalben, die blaue Stunde und wie der Wind durch das Haferfeld rauscht. – Und gleichzeitig unheimlich banal. Es ist schwer, von scheinbar banalen Dingen zu erzählen. Auch wenn sie das Leben lebendig machen. Weil sie einfach sind und schön und gut und eigentlich von allen Menschen verstanden werden. Aber sie erscheinen einem so marginal. Zilpende Schwalben! Erzähl mal davon, wo es so viel stärker wirkt, vom Tod zu sprechen.

Wenn der Tod vor einem steht, denkt man das Leben vom Ende her. Dann wird alles Wichtige groß, auch und ge-



Nataly Bleuel

Ich will raus hier

Anstiftung zu einem mutigeren Leben

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-71422-3

btb

Erscheinungstermin: Januar 2017

Sich von Hetze und Selbstausbeutung befreien. Vom Dasein als perfekte Frau, die alles hinkriegt: Karriere, Familie, ein hübsches Eigenheim, fit und glücklich sein. Wer hat nicht schon einmal daran gedacht, einfach auszubrechen? Nataly Bleuel hat das getan. Sie hat sich aufgemacht, ihr Leben zu ändern – und das System um sie herum. Mit einer persönlichen Revolte, die zu einem mutigeren Leben führen soll, und die alle Bereiche des Daseins betrifft. Eine mitreißende Anstiftung, Widerstand zu üben, Abenteuer zu suchen und sich endlich das Leben zu nehmen, von dem man immer geträumt hat!



Der Titel im Katalog