

Dr. Edith Eva Eger • Das Geschenk

Dr. Edith Eva Eger
mit Esmé Schwall Weigand

Das Geschenk

12 Lektionen für ein
besseres Leben

btb

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»The Gift. 12 Lessons to Save Your Life«
bei Scribner, New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2020 by Dr. Edith Eva Eger

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by btb Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Covergestaltung: semper smile, München

Covermotiv: © Shutterstock/Mona Monash; Flas100

Autorenfoto: © Jordan Engle

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-75915-6

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/btbverlag

Für meine Patienten.

*Sie sind meine Lehrer. Sie gaben mir den Mut,
nach Auschwitz zurückzukehren und meine Reise
in Richtung Vergebung und Freiheit zu beginnen.*

*Mit Ihrer Ehrlichkeit und Ihrem Mut
inspirieren Sie mich immer wieder aufs Neue.*

INHALT

Einführung

UNSERE MENTALEN GEFÄNGNISSE AUFSCHLIESSEN

Ich habe gelernt, in einem Todeslager zu leben 9

Kapitel 1

WAS JETZT?

Das Gefängnis der Opferrolle 23

Kapitel 2

KEINE ANTIDEPRESSIVA IN AUSCHWITZ

Das Gefängnis des Vermeidens 47

Kapitel 3

ALLE ANDEREN BEZIEHUNGEN WERDEN ENDEN

Das Gefängnis der Selbstvernachlässigung 75

Kapitel 4

EIN HINTERN, ZWEI STÜHLE

Das Gefängnis der Geheimnisse 101

Kapitel 5

NIEMAND WEIST SIE ZURÜCK, AUSSER SIE SELBST

Das Gefängnis von Schuld und Scham 113

Kapitel 6

WAS NICHT GESCHEHEN IST

Das Gefängnis der unbewältigten Trauer 127

Kapitel 7

NICHTS ZU BEWEISEN

Das Gefängnis der Starrheit 147

Kapitel 8

MÖCHTEN SIE MIT SICH VERHEIRATET SEIN?

Das Gefängnis der Ressentiments 163

Kapitel 9

ENTWICKELN SIE SICH WEITER ODER DREHEN SIE
SICH IM KREIS?

Das Gefängnis der lähmenden Angst 179

Kapitel 10

DER NAZI IN UNS

Das Gefängnis der Wertungen 199

Kapitel 11

WENN ICH HEUTE ÜBERLEBE, WERDE ICH MORGEN
FREI SEIN

Das Gefängnis der Hoffnungslosigkeit 217

Kapitel 12

OHNE WUT GIBT ES KEINE VERGEBUNG

Das Gefängnis, nicht verzeihen zu können 235

Zum Schluss

DAS GESCHENK 249

Danksagung 253

Einführung

UNSERE MENTALEN GEFÄNGNISSE AUFSCHLIESSEN

Ich habe gelernt, in einem Todeslager zu leben

Im Frühling 1944 war ich sechzehn Jahre alt und lebte mit meinen Eltern und zwei älteren Schwestern in Kassa, Ungarn. Um uns herum gab es überall Spuren von Krieg und Vorurteilen: die gelben Sterne, die wir an unsere Mäntel geheftet trugen. Die *nyilas*, die ungarischen Nazis, die sich unserer früheren Wohnung bemächtigt hatten. Die Zeitungsberichte über das Frontgeschehen und die deutsche Besatzung, die sich über ganz Europa ausbreitete. Die besorgten Blicke, die meine Eltern am Tisch austauschten. Der schreckliche Tag, an dem ich aus der olympischen Mannschaft der Kunstturner flog, weil ich Jüdin war. Aber meine Gedanken drehten sich vorwiegend um die üblichen Befindlichkeiten im Leben eines Teenagers. Ich war verliebt in Eric, meinen ersten Freund, den hochgewachsenen, intelligenten Jungen, den ich im Buchclub kennengelernt hatte. Immer wieder ließ ich unseren ersten Kuss Revue

passieren und war hingerissen von meinem neuen blauen Seidenkleid, das mein Vater für mich geschneidert hatte. Ich registrierte meine Fortschritte im Ballett- und Gymnastikstudio und alberte mit Magda herum, meiner schönen ältesten Schwester, und mit Klara, die in einem Konservatorium in Budapest Geige studierte.

Und dann änderte sich alles.

An einem kalten Morgen im April wurden die Juden von Kassa zusammengetrieben und in einer alten Ziegelei am Stadtrand interniert. Ein paar Wochen später pferchte man Magda, meine Eltern und mich in einen Viehwaggon nach Auschwitz. Meine Eltern wurden am Tag unserer Ankunft in den Gaskammern ermordet.

In meiner ersten Nacht in Auschwitz wurde ich gezwungen, für SS-Obersturmführer Josef Mengele zu tanzen, den Todesengel, den Mann, der die Neuankömmlinge in der Selektionsschlange inspiziert hatte, durch die wir an jenem Tag geschleust worden waren, und der meine Mutter in den Tod schickte. »Tanz für mich!«, befahl er, und starr vor Angst stellte ich mich auf den kalten Betonfußboden der Baracke. Draußen begann das Lagerorchester einen Walzer zu spielen: »An der schönen blauen Donau.« Ich dachte an den Rat meiner Mutter – *Niemand kann dir das wegnehmen, was du in deinen Kopf hineingetan hast* –, schloss die Augen und zog mich in eine innere Welt zurück. Dort war ich nicht mehr in einem Todeslager eingesperrt, mir war nicht mehr kalt, ich war nicht mehr hungrig und von Verlust zerbrochen. Ich war auf der Bühne der Budapester Oper und tanzte die Rolle der Julia im Ballett von Tschaikowsky. Aus diesem persönlichen Zufluchtsort

heraus zwang ich meine Arme, sich zu heben, und meine Beine, herumzuwirbeln. Ich bot meine ganze Kraft dafür auf, um mein Leben zu tanzen.

Jeder Augenblick in Auschwitz war die Hölle auf Erden. Auschwitz war auch meine beste Schule. Verlust, Folter, Hunger und ständiger Todesgefahr ausgesetzt, entdeckte ich die Instrumente, die ich für mein Überleben und für die Freiheit brauchte und die ich auch jetzt noch Tag für Tag in meiner Tätigkeit als klinische Psychologin und in meinem eigenen Leben anwende.

Im Herbst 2019, als ich diese Einführung schreibe, bin ich zweiundneunzig Jahre alt. 1978 erlangte ich meinen Doktorgrad in klinischer Psychologie und behandle nun seit über zweiundvierzig Jahren Patienten in einem therapeutischen Umfeld. Ich habe mit Kriegsveteranen und Missbrauchsoptionen gearbeitet, mit Studenten, Kommunalpolitikern und CEOs; mit Menschen, die gegen ihre Drogensucht kämpfen, und anderen, die sich mit Ängsten und Depressionen herumschlagen; mit Paaren, die gegen Resentiments kämpfen, und anderen, die ihre einstige Nähe und Intimität wiederfinden wollen; mit Eltern und Kindern, die lernen, wie sie zusammenleben, und anderen, die gerade entdecken, wie sie getrennt leben können. Als Psychologin, als Mutter, Großmutter und Urgroßmutter, als Beobachterin meines eigenen Verhaltens und des Verhaltens anderer und als Auschwitz-Überlebende sage ich Ihnen hier und jetzt, dass das schlimmste Gefängnis nicht das ist, in das mich die Nazis geworfen haben. Das schlimmste Gefängnis ist das, welches ich für mich selbst gebaut habe.

Auch wenn Ihr Leben und das meine wahrscheinlich sehr unterschiedlich verlaufen sind, wissen Sie vielleicht, was ich meine. Viele von uns haben das Gefühl, im eigenen Kopf gefangen zu sein. Unsere Gedanken und Überzeugungen bestimmen und begrenzen oft, wie wir uns fühlen, was wir tun und was wir für möglich halten. Auch wenn unsere Überzeugungen, die uns gefangen halten, auf individuelle Weise auftreten und ablaufen, habe ich im Laufe meiner Arbeit entdeckt, dass es doch einige gemeinsame mentale Gefängnisse gibt, die zum Leid beitragen. Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden, der uns helfen soll, unsere mentalen Gefängnisse zu identifizieren und die notwendigen Instrumente zu entwickeln, uns daraus zu befreien.

Das Fundament der Freiheit ist die Fähigkeit, frei zu wählen. In den letzten Kriegsjahren hatte ich sehr wenige Wahlmöglichkeiten und keine Chance zu entkommen. Ungarische Juden waren in Europa unter den letzten, die in Todeslager deportiert wurden, und nach acht Monaten in Auschwitz, kurz bevor die russische Armee Deutschland besiegte, wurden meine Schwester und ich sowie hundert weitere Gefangene aus Auschwitz evakuiert und auf den langen Marsch von Polen über Deutschland nach Österreich gezwungen. Unterwegs verrichteten wir Sklavenarbeit in Fabriken und saßen auf den Dächern von Zügen, die deutsche Munition transportierten. Unsere Körper wurden als Schutzschilde benutzt, um die Ladung vor britischen Bomben zu schützen. (Die Briten bombardierten die Züge trotzdem.)

Als meine Schwester und ich im Mai 1945, knapp über

ein Jahr nach unserer Gefangennahme, aus Gunskirchen – einem Konzentrationslager in Österreich – befreit wurden, waren meine Eltern und fast alle Menschen, die ich gekannt hatte, tot. Mein Rücken war von der ständigen körperlichen Misshandlung gebrochen. Ich war am Verhungern, von Wunden übersät und schaffte es kaum, mich von dem Leichenstapel herunterzubewegen, auf dem ich lag; von Menschen, die krank waren, die am Verhungern waren wie ich und deren Körper kapituliert hatten. Was man mir angetan hatte, konnte ich nicht ungeschehen machen. Ich konnte nicht beeinflussen, wie viele Menschen die Nazis in die Viehwaggons oder die Krematorien getrieben hatten, als sie versuchten, so viele Juden und »unerwünschte Elemente« wie möglich auszurotten, bevor der Krieg zu Ende war. Ich konnte die systematische Entmenslichung und das Abschlachten der über sechs Millionen Unschuldigen, die in den Lagern starben, nicht ändern. Alles, was ich tun konnte, war, mich zu entscheiden, wie ich auf Terror und Hoffnungslosigkeit reagierte. Irgendwie entdeckte ich es in mir selbst, dass ich mich für Hoffnung entschied.

Doch Auschwitz zu überleben war nur die erste Etappe meiner Reise in die Freiheit. Viele Jahrzehnte lang blieb ich eine Gefangene der Vergangenheit. Oberflächlich gesehen ging es mir gut, ich ließ mein Trauma hinter mir und schaute nach vorn. Ich heiratete Béla, den Sohn einer prominenten Familie aus Prešov, der im Krieg Partisan gewesen war und in den Bergwäldern der Slowakei gegen die Nazis gekämpft hatte. Ich wurde Mutter, floh vor den Kommunisten in der Tschechoslowakei, immigrierte nach Amerika, lebte von der Hand in den Mund, überwand die

Armut, ging mit über vierzig aufs College, wurde Lehrerin an der Highschool und kehrte dann an die Uni zurück, um meinen Master in pädagogischer Psychologie und einen Dokortitel in klinischer Psychologie zu erlangen. Auch gegen Ende meiner Ausbildung, als ich mich der Aufgabe verschrieb, anderen auf ihrem Weg der Heilung zu helfen, und mir während meiner klinischen Praktika die kniffligsten Fälle anvertraut wurden, spielte ich noch immer Verstecken: Ich lief vor der Vergangenheit davon, verleugnete meine Trauer und mein Trauma, verstellte mich, bagatellierte, wollte allen gefallen und alles perfekt erledigen, gab Béla die Schuld für meine chronische Verbitterung und Enttäuschung und jagte Erfolge nach, als könnte ich damit alles wettmachen, was ich verloren hatte.

Eines Tages kam ich im William Beaumont Army Medical Center in Fort Bliss, Texas, an, wo ich ein anspruchsvolles klinisches Praktikum absolvierte, und schlüpfte in meinen weißen Mantel mit dem Namensschild: Dr. Eger, Abteilung für Psychiatrie. Doch einen Sekundenbruchteil lang verschwammen die Wörter, und ich meinte zu lesen: Dr. Eger, Hochstaplerin. Da wusste ich, dass ich andere erst dann bei ihrer Heilung würde unterstützen können, wenn ich mich selbst heilte.

Mein therapeutischer Ansatz ist umfassend und intuitiv, eine Mischung aus kognitiv orientierten Theorien und Techniken und auf Einsicht abzielenden Praktiken. Ich nenne das Auswahltherapie, da es bei Freiheit fundamental um Wahlmöglichkeit geht. Während Leid unausweichlich und universell ist, können wir immer wählen, wie wir reagieren, und ich trachte danach, die Wahlfreiheit meiner

Patienten herauszustellen und es ihnen zu ermöglichen, diese zu nutzen, um eine positive Veränderung in ihrem Leben zu bewirken.

Meine Arbeit fußt auf vier psychologischen Kernprinzipien:

Erstens auf Martin Seligman und der positiven Psychologie, dem Konzept der »erlernten Hilflosigkeit«, dass wir am meisten leiden, wenn wir glauben, dass wir in unserem Leben keine Wirksamkeit haben, dass nichts von dem, was wir tun, das Ergebnis verbessern kann. Wir sind erfolgreich, wenn wir uns den »gelernten Optimismus« zunutze machen, die Stärke, die Belastbarkeit und die Fähigkeit, den Sinn und die Richtung unseres Lebens hervorzubringen.

Zweitens auf der kognitiven Verhaltenstherapie und dem Verständnis, dass es unsere Gedanken sind, die unsere Gefühle und unser Verhalten hervorbringen. Um schädliche, dysfunktionale oder selbstzerstörerische Verhaltensweisen zu ändern, verändern wir unsere Gedanken. Wir ersetzen unsere negativen Überzeugungen durch solche, die unserem Wachstum dienen und es unterstützen.

Drittens auf Carl Rogers, einem meiner einflussreichsten Mentoren, und der Bedeutung bedingungsloser positiver Selbstachtung. Ein Großteil unseres Leidens basiert auf unserer Fehleinschätzung, dass wir nicht gleichzeitig geliebt werden *und* authentisch sein können – dass wir, wenn wir die Anerkennung und Zustimmung anderer gewinnen wollen, unser wahres Selbst verleugnen oder verbergen müssen. In meiner Arbeit strebe ich danach, meinen Patienten bedingungslose Zuneigung entgegenzubringen und

sie entdecken zu lassen, dass wir frei werden, wenn wir unsere Masken ablegen, wenn wir aufhören, die Rollen und Erwartungen zu erfüllen, die andere uns auferlegen, und wenn wir beginnen, uns selbst bedingungslos zu lieben.

Und schließlich arbeite ich, ausgehend von dem Verständnis, das ich mit meinem hochverehrten Mentor, Freund und Mitüberlebenden von Auschwitz Viktor Frankl teile, daran, dass unsere schlimmsten Erfahrungen unsere besten Lehrer sein können, die unvorhergesehene Entdeckungen katalysieren und uns neue Möglichkeiten und Perspektiven eröffnen. Heilung, Erfüllung und Freiheit ergeben sich aus unserer Fähigkeit, allem, was wir erfahren – insbesondere unserem Leiden –, einen Sinn zu geben und daraus einen Zweck abzuleiten.

Freiheit ist eine lebenslange Übung – eine Entscheidung, die wir jeden Tag aufs Neue treffen müssen. Letztendlich braucht Freiheit Hoffnung, die ich auf zwei Arten definiere: das Bewusstsein, dass Leiden, wie schrecklich es auch sein mag, temporär ist, und dann die Neugier herauszufinden, *was als Nächstes geschieht*. Hoffnung gibt uns die Möglichkeit, in der Gegenwart zu leben statt in der Vergangenheit und die Türen unseres mentalen Gefängnisses aufzuschließen.

Ein Dreivierteljahrhundert nach der Befreiung habe ich noch immer Alpträume. Ich leide unter Flashbacks. Bis zum Tag, an dem ich sterbe, werde ich den Verlust meiner Eltern betrauern, die nicht die Möglichkeit hatten, vier Generationen aus der Asche ihres Todes aufsteigen zu sehen. Das Grauen ist immer noch bei mir. Es gibt keine

Freiheit, die das Geschehene bagatellisieren oder vergessen kann.

Doch Erinnern und Ehren sind etwas ganz anderes, als in Schuldgefühlen, Scham, Wut, Verbitterung oder Furcht über die Vergangenheit stecken zu bleiben. Ich kann mich der Realität des Geschehenen stellen und mich darauf besinnen, dass ich, obwohl ich Verluste erlitten habe, nie aufgehört habe, Liebe und Hoffnung zu wählen. Das wahre Geschenk, das ich aus meiner Zeit in Auschwitz auch inmitten von so viel Leid und Ohnmacht mitgenommen habe, ist die Fähigkeit, zu wählen.

Es mag sich falsch anhören, irgendetwas, was aus den Todeslagern gekommen ist, als Geschenk zu bezeichnen. Wie konnte aus der Hölle jemals etwas Gutes kommen? Da war die ständige Angst, ich könnte jeden Augenblick aus der Selektionsreihe oder der Baracke geholt und in die Gaskammer geschickt werden, von deren Kaminen der dunkle Rauch als allgegenwärtige Erinnerung all dessen aufstieg, was ich verloren hatte und womöglich noch verlieren könnte. Ich hatte keine Kontrolle über die sinnlosen, quälenden Umstände. Aber ich konnte mich auf das konzentrieren, was ich in meinem Kopf bewahrte. Ich konnte eine Antwort geben, statt zu reagieren. Auschwitz gab mir die Gelegenheit, meine innere Stärke zu entdecken, und die Macht, eine Wahl zu treffen. Ich lernte, auf Dinge in mir zu bauen, von denen ich sonst nicht einmal gewusst hätte, dass es sie gab.

Wir alle haben diese Fähigkeit, zu wählen. Wenn von außen nichts Hilfreiches oder Bereicherndes kommt, ist genau das der Augenblick, in dem wir die Chance haben

herauszufinden, wer wir wirklich sind. Am wichtigsten ist nicht das, was uns zustößt, sondern das, was wir mit unseren Erfahrungen machen.

Wenn wir aus unseren mentalen Gefängnissen ausbrechen, befreien wir uns nicht nur *von* dem, was uns zurückgehalten hat, sondern wir werden auch frei, unseren eigenen freien Willen auszuüben. Zum ersten Mal wurde mir der Unterschied zwischen negativer und positiver Freiheit am Tag der Befreiung in Gunskirchen im Mai 1945 bewusst, als ich siebzehn Jahre alt war. Ich lag auf dem aufgeweichten Boden auf einem Stapel von Toten und Sterbenden, als die Einundsiebzigste Infanterie anrollte und das Lager befreite. Ich erinnere mich an den Schock in den Augen der Soldaten, an die Tücher, die sie sich vors Gesicht gebunden hatten, um den Verwesungsgestank zu lindern. In jenen ersten Stunden der Freiheit beobachtete ich meine ehemaligen Mitgefangenen – diejenigen, die noch laufen konnten –, die durch die Gefängnistore hinausgingen. Augenblicke später kamen sie wieder zurück und setzten sich apathisch ins feuchte Gras oder auf den nackten Fußboden der Baracke. Sie konnten nicht mehr weitergehen. Viktor Frankl beobachtete das gleiche Phänomen, als Auschwitz von sowjetischen Truppen befreit wurde. Wir waren nicht mehr im Gefängnis, doch viele von uns waren physisch oder mental noch nicht so weit, dass wir unsere Freiheit begreifen konnten. Wir waren von Krankheit, Hunger und Trauma so ausgehöhlt, dass wir nicht in der Lage waren, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Wir konnten uns ja kaum noch daran erinnern, wie es ist, wir selbst zu sein.

Wir waren endlich *von* den Nazis befreit worden. Aber wir waren noch nicht frei.

Heute weiß ich, dass sich das schädlichste Gefängnis in unserem Kopf befindet und der Schlüssel dazu in unserer Tasche steckt. Egal, wie groß unser Leiden ist oder wie stabil die Gitterstäbe sind: Es ist möglich, sich von allem zu befreien, was uns zurückhält.

Es ist nicht einfach. Aber es lohnt sich so sehr.

In meinem Buch *Ich bin hier, und alles ist jetzt* erzählte ich die Geschichte meiner Reise von der Gefangenschaft zur Befreiung und weiter zur wahren Freiheit. Ich war verblüfft und tief berührt vom weltweiten Zuspruch und auch von all den Lesern, die mich an ihren Geschichten teilhaben ließen, in denen sie sich ihrer persönlichen Vergangenheit gestellt und alles darangesetzt haben, ihren Kummer zu heilen. Manchmal konnten wir uns persönlich, manchmal über E-Mail, soziale Netzwerke oder Videotelefonate austauschen, und viele der Geschichten, die ich gehört habe, sind in diesem Buch enthalten. (Namen und andere personenbezogene Einzelheiten habe ich verändert, um die Anonymität zu wahren.)

Wie ich schon in meinem Buch *Ich bin hier, und alles ist jetzt* geschrieben habe, möchte ich nicht, dass man meine Geschichte liest und denkt: »Meine eigene Leidensgeschichte ist doch überhaupt nicht mit der ihren zu vergleichen.« Ich möchte vielmehr, dass man meine Geschichte hört und denkt: »Wenn sie das schafft, dann schaffe ich es auch!« Viele haben mich um eine praktische Anleitung dazu gebeten, wie mir die Heilung in meinem eigenen

Leben und im Leben meiner Patienten in meiner klinischen Arbeit gelungen ist. *Das Geschenk. 12 Lektionen für ein besseres Leben* ist dieses Buch.

In jedem Kapitel erforsche ich ein alltägliches Gefängnis in unserem Kopf, veranschauliche dessen Auswirkungen

WIR VERÄNDERN UNS
ERST, WENN WIR BEREIT
SIND.

und Herausforderungen mit Geschichten aus meinem Leben und aus meiner klinischen Arbeit und beende die Kapitel mit Lösungsansätzen,

sogenannten Schlüsseln, um uns aus diesem mentalen Gefängnis zu befreien. Bei einigen dieser Schlüssel handelt es sich um Fragen, die Sie als Erinnerungshilfen oder im Gespräch mit einem guten Freund oder einem Therapeuten nutzen können; andere sind gut umsetzbare Schritte, die Sie jetzt sofort ausführen können, um Ihr Leben und Ihre Beziehungen zu verbessern. Auch wenn die Heilung kein linearer Prozess ist, habe ich die Kapitel absichtlich so angeordnet, dass sie den Bogen meiner eigenen Reise in die Freiheit wiedergeben. Natürlich können die Kapitel auch für sich alleine stehen oder in jeder beliebigen Reihenfolge gelesen werden. Sie sind Ihr eigener Reiseleiter. Ich lade Sie ein, das Buch so zu benutzen, wie es Ihnen am besten dient.

Und zum Start auf Ihrem Weg in die Freiheit stelle ich Ihnen drei erste Wegweiser zur Verfügung.

Wir verändern uns erst, wenn wir bereit sind. Manchmal sind es schwierige Umstände – vielleicht eine Scheidung, ein Unfall, eine Krankheit oder der Tod –, die uns zwingen, uns dem zu stellen, was nicht funktioniert, und etwas anderes zu versuchen.

Manchmal wird unser innerer Schmerz oder unsere unerfüllte Sehnsucht so laut und beharrlich, dass wir keinen Augenblick länger darüber hinwegsehen können. Aber die Bereitschaft dazu kommt nicht von außen, und sie kann nicht überstürzt oder erzwungen werden. Sie sind bereit, wenn Sie bereit sind, wenn sich etwas in Ihnen verlagert und Sie beschließen: *Bis jetzt habe ich das gemacht. Nun werde ich etwas anderes tun.* Veränderung heißt, die Gewohnheiten und Muster zu durchbrechen, die uns nicht mehr dienlich sind. Wenn Sie Ihr Leben auf sinnvolle Weise verändern wollen, legen Sie nicht einfach nur eine untaugliche Gewohnheit oder Überzeugung ab; Sie tauschen sie vielmehr gegen eine aus, die für Sie zuträglich ist. Sie wählen, welche Richtung Sie einschlagen. Sie finden einen Wegweiser und folgen ihm.

Veränderung heißt, die Gewohnheiten und Muster zu durchbrechen, die uns nicht mehr dienlich sind. Wenn Sie Ihre Reise beginnen, ist es wichtig, nicht nur darüber nachzudenken, *wovon* Sie sich befreien wollen, sondern auch darüber, weshalb Sie frei sein wollen, *um* etwas zu tun oder zu werden.

VERÄNDERUNG HEISST,
DIE GEWOHNHEITEN UND
MUSTER ZU DURCHBRE-
CHEN, DIE UNS NICHT
MEHR DIENLICH SIND.

Und schließlich: Wenn Sie Ihr Leben ändern, geht es nicht darum, Ihr *neues* Selbst zu werden. Es geht darum, Ihr *wahres* Selbst zu werden – dieser einzigartige Diamant, den es nur einmal gibt und der durch nichts ersetzt werden kann.

Alles, was Ihnen widerfahren ist – all die Entscheidungen, die Sie bislang getroffen haben, alles, was Sie versucht

WENN SIE IHR LEBEN
ÄNDERN, GEHT ES
DARUM, IHR WAHRES
SELBST ZU WERDEN.

haben, um damit zurechtzukommen: All das ist wichtig, all das ist nützlich. Sie brauchen nicht alles wegzuwerfen und ganz von vorn anzufangen. Das, was immer Sie gemacht haben, hat Sie dorthin gebracht, wo Sie jetzt in diesem Augenblick sind.

Der ultimative Schlüssel zur Freiheit ist, die Person zu werden, die Sie wirklich sind.

Kapitel 1

WAS JETZT?

Das Gefängnis der Opferrolle

Meiner Erfahrung nach fragen Opfer: »Warum ich?«
Kämpfernaturen fragen: »Was jetzt?«

Leiden ist universell. Aber die Opferrolle ist optional. Es gibt keine Möglichkeit, Menschen oder Umständen zu entkommen, die uns verletzen oder unterdrücken. Die einzige Garantie besteht darin, dass wir, egal, wie freundlich wir sind oder wie schwer wir arbeiten, Schmerz empfinden werden. Wir werden von Umwelt- oder genetischen Faktoren beeinflusst werden, über die wir wenig oder gar keine Kontrolle haben. Aber wir alle haben die Wahl, ob wir in der Opferrolle bleiben oder nicht. Wir können nicht auswählen, was uns widerfährt, aber wir können sehr wohl wählen, wie wir mit unserer Erfahrung umgehen.

Viele von uns bleiben in dem Gefängnis der Opferrolle, weil wir es unbewusst für sicherer halten. Wir fragen immer wieder »Warum?« und glauben, dass der Schmerz nachlassen wird, wenn wir nur den Grund dafür finden.

Warum habe ich Krebs bekommen? Warum habe ich meinen Job verloren? Warum hatte mein Partner eine Affäre? Wir suchen nach Antworten, wollen verstehen, als gäbe es eine logische Erklärung dafür, warum es so und nicht anders gelaufen ist. Doch wenn wir nach dem Warum fragen, verbeißen wir uns in die Suche nach jemandem oder nach etwas, dem wir die Schuld zuschieben können – einschließlich uns selbst.

Warum ist das ausgerechnet mir zugestoßen?

Nun, warum *nicht* Ihnen?

Vielleicht bin ich ja nach Auschwitz gekommen und habe überlebt, damit ich jetzt mit Ihnen sprechen und ein lebendes Beispiel einer Kämpfernote und nicht eines Opfers sein kann. Wenn ich frage: »Was jetzt?« statt »Warum ich?«, konzentriere ich mich nicht mehr darauf, warum diese schlimme Sache passiert ist oder noch passiert, sondern fange an, mich damit zu befassen, was ich mit meiner Erfahrung anstellen kann. Ich suche weder nach einem Heiland noch nach einem Sündenbock. Stattdessen sehe ich mich nach Wahlmöglichkeiten und Chancen um.

Meine Eltern hatten keine Wahl, wie ihr Leben endete. Aber ich habe viele Optionen. Ich kann mich schuldig fühlen, dass ich überlebt habe, während so viele Millionen, auch meine Mutter und mein Vater, umgekommen sind. Oder ich habe die Wahl zu leben, zu arbeiten und Heilung dadurch zu finden, dass ich mich aus dem Griff der Vergangenheit befreie. Ich kann mich über meine Stärke und meine Freiheit freuen.

Ein Opfer zu sein, ist gleichbedeutend mit einer Totenstarre des Geistes. Sich als Opfer zu fühlen bedeutet, sich in

der Vergangenheit zu verbeißen, sich im Schmerz zu verbeißen und in den Verlusten und Defiziten dessen, *was ich nicht tun kann* und *was ich nicht habe*.

Dies ist mein erstes Instrument, mit dem Sie aus Ihrer Opferrolle herauskommen können: Begegnen Sie allem, was geschieht, mit sanftem Wohlwollen. Das heißt nicht, dass Sie mögen müssen, was geschieht. Aber wenn Sie aufhören zu kämpfen und sich zu wehren, haben Sie mehr Energie und Kreativität zur Verfügung, um herauszufinden: »Was jetzt?« Um sich nach vorn zu orientieren, statt nirgendwohin. Um zu entdecken, was Sie in diesem Augenblick wollen und brauchen und wohin Sie sich von hier aus orientieren wollen.

Jedes Verhalten befriedigt ein Bedürfnis. Viele von uns beschließen, in der Opferrolle zu verharren, denn das gibt uns den Freibrief, überhaupt nichts für uns selbst zu tun. Freiheit hat einen Preis. Wir sind aufgerufen, Rechenschaft für unser Verhalten abzulegen und Verantwortung sogar für Situationen zu übernehmen, die wir weder verursacht noch selbst gewählt haben.

Das Leben ist voller Überraschungen.

Ein paar Wochen vor Weihnachten setzte sich Emily, fünfundvierzig, Mutter zweier Kinder, seit elf Jahren glücklich verheiratet, mit ihrem Mann zusammen, nachdem die Kinder im Bett waren. Sie wollte gerade vorschlagen, noch einen Film anzugucken, als er sie ansah und ruhig die Worte sprach, die ihr Leben auf den Kopf stellen sollten.

»Ich habe jemanden kennengelernt«, sagte er. »Wir lie-