

Uwe Böschemeyer

WEIL ICH ES DIR NICHT SAGEN KONNTE

Vom Schatten des Schweigens
zur befreienden Wahrheit

ecowin



FSC
www.fsc.org

MIX

Papier aus ver-
antwortungsvollen
Quellen

FSC® C012536

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
EOS lieferte Salzer, St. Pölten.

© 2015 Ecowin Verlag bei Benevento Publishing,
eine Marke der Red Bull Media House GmbH, Wals bei Salzburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen
Vortrags, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen
sowie der Übersetzung, auch einzelner Teile. Kein Teil des
Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm
oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.
Gesetzt aus der Sabon

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Red Bull Media House GmbH
Oberst-Lepperdinger-Straße 11–15
5071 Wals bei Salzburg, Österreich

Gesamtherstellung: Buch.Bücher Theiss, www.theiss.at
Printed in Austria
ISBN 978-3-7110-0079-8

1 2 3 4 5 6 7 8 / 18 17 16 15

Für meine Frau Christiane

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Aspekte eines wertorientierten Gesprächs ..	21
Weil ich ihr nicht wehtun konnte – Brief an eine Mutter	25
Mut zur Wahrhaftigkeit	29
Weil der Krieg meiner Familie die Sprache nahm	35
Weil ich meinem Mann vom Missbrauch nichts sagen konnte	45
Weil ich »die Stelle« abstoßend fand – Fixierung auf ein körperliches Problem ..	53
Weil ich meine Familie nicht verlieren wollte – Homosexualität?	63
Weil ich mich so schämte – von einer Zwangsstörung	73
Weil er es mir nicht sagen konnte – von einer posttraumatischen Belastungsstörung ..	87

Weil der Tod das wichtigste Gespräch zwischen Vater und Sohn verhinderte . . .	93
Weil die Angst vor dem Vater zu groß war – von einem tragischen Selbstmord	103
Weil die Angst vor der Auseinandersetzung mit ihrem Mann zu groß war – ein notwendiger Selbstmord?	111
Weil mein Mann kein weiteres Kind wollte – von einer Abtreibung	119
Weil ich von meiner Adoption nichts wusste	125
Weil ich zu feige war – von einer gescheiterten Ehe	135
Weil ich »es« meiner Frau nicht sagen wollte – von einer geglückten Aussprache	155
Weil ich niemanden zu mir einladen konnte – ein Messie	167
Angst – immer wieder Angst	175
Weil ich das schönste Wort nicht sagen kann	187
Nachwort	193
Literatur	195

Vorwort

»Weil ich es dir nicht sagen konnte« – als mein Verleger Dr. Hannes Steiner mir diesen Titel für ein neues Buch vorschlug, war ich wie elektrisiert. Auf der Stelle begriff ich, dass das Thema von großer Wichtigkeit ist. Denn viele, viel zu viele leben mit einem Druck auf der Seele, der ihre Lebensqualität vermindert oder sie gar veranlasst, sich das Leben zu nehmen. Der Druck hat unterschiedliche Ursachen. Doch nicht der Druck selbst ist es, der das Leben beschwert, sondern oft genug dieses: *dass die Bedrückten das, was sie beschwert, nicht aussprechen*. Die Folgen aber des Verschweigens beziehen sich keineswegs nur auf den Schweiger, sondern ebenso auf die Nächsten und die Mitwelt.

Kaum vorstellbar, was wäre, wenn wir das, was unaussprechbar zu sein scheint, aussprechen, wenn wir mehr Mut zur Wahrhaftigkeit entwickeln! Wir würden unsere persönliche Situation erleichtern und persönlich einen Beitrag zur Humanisierung unserer Gesellschaft leisten. Ob das

eine Utopie ist? Nur für den, der allein an technologische Weiterentwicklungen glaubt.

Die meisten Beispiele, die ich in diesem Buch darstelle, stammen aus meiner Praxis. Es versteht sich von selbst, dass die handelnden Personen nicht erkennbar sind.

Jedem Beispiel schließen sich Nachgedanken an. Dabei geht es mir nicht darum, die Themen des vorlaufenden Abschnitts ausführlich zu behandeln. Vielmehr folge ich aus meiner Betroffenheit heraus eigenen Impulsen. Ich hoffe, dass Leserinnen und Leser, die bei einer Problemdarstellung Verwandtes entdecken, sich verstanden fühlen und ermutigt werden, das auszusprechen, was sie schon lange bedrückt hat.

Wichtig war mir auch, von zwei Menschen zu erzählen, die sich das Leben nahmen und ein Muster für schicksalhaft *nicht* notwendigen Selbstmord sind – wenn es Gespräche im Vorfeld gegeben hätte.

Drei Beispielen habe ich mehr Raum gegeben als anderen. *Das erste*: »Weil ich mich so schämte« schildert die Problematik eines zwangsgestörten Mannes und sein Schamgefühl, eine Situation, in der sich viele Millionen Menschen wiederfinden könnten. *Das zweite*: »Weil ich zu feige war« berichtet von einem Mann, der zwei Jahre brauchte,

ehe er seiner Frau offenbarte, dass er eine Freundin hat. Angesichts der Tatsache, dass etwa in Deutschland jährlich ca. 200.000 Ehen geschieden werden und wahrscheinlich nicht weniger Lebenspartner sich trennen, erschien es mir wichtig, auf diese Problematik näher einzugehen. *Das dritte Beispiel* beschreibt die Angst von Menschen vor Menschen im Beruf mit der Folge, dass auch das Privatleben massiv gestört wird. Deshalb habe ich die Angst eines Mannes vor seinem Chef, unter dem er und seine Frau drei Jahre lang scheinbar aussichtslos gelitten haben, ausführlich dargestellt.

Dieses Buch will dazu ermutigen, einem oder mehreren vertrauten Menschen das zu sagen, was diese unbedingt wissen sollten. Wenn zum Beispiel eine Frau in der Kindheit von ihrem Vater missbraucht wurde und ihr Mann davon nichts weiß, kann er weder wissen, warum seine Frau so ungern mit ihm schläft, noch darüber nachdenken, wie er ihr behilflich sein könnte.

Nein! Dieses Buch will niemanden dazu überreden, »alles« zu sagen, auch nicht *das* Geheimnis. Das Buch will vielmehr dafür werben, niederdrückende Ereignisse, Erlebnisse, Erfahrungen, die die Seele nur schwer allein verkraften kann, einem anderen anzuvertrauen, *sofern das sinnvoll ist.*

»Manche Wahrheiten sollen nicht gesagt werden«, sagte der weise Wilhelm Busch, »manche brauchen's nicht, manche müssen es.«

Es ist mir ein Anliegen, mich bei meiner Frau zu bedanken, die mir in vielen Gesprächen über dieses Buch Zeit geschenkt und wertvolle Hinweise gegeben hat.

Einleitung

Erst im letzten Jahr, als ich 75 Jahre alt wurde, verminderte sich mein Drang, Bücher über die Waffen-SS zu lesen, Filme über jene Zeit anzusehen und Dokumentationen zum Nationalsozialismus zu studieren. Ich weiß nicht, wie viele Stunden ich darüber nachdachte, warum ausgerechnet mein Vater bei der SS »gelandet« war, was er wohl »gemacht«, ob auch er gemordet oder ob er – vielleicht – »nur« in der »Schreibstube« gesessen hatte.

Ich wohnte mit meinen Eltern nur wenige Kilometer vom Konzentrationslager Sachsenhausen, nahe Berlin, entfernt. Hätte mir jemand die für Kinder gewiss unübliche Frage gestellt, ob ich mich hier zu Hause fühlte, wäre mir die Antwort nicht leichtgefallen. Meine Mutter war da, und das war gut. Vom Küchenfenster aus sah ich den in meiner Erinnerung mächtigen Truthahn, vor dem ich mich fürchtete. Nur einen Weg kannte ich: den zu einem »Kolonialwarenladen«, doch dieser Weg wurde mir nie vertraut. Aus heutiger

Sicht scheint mir, als sei die ganze Umgebung dieses grausamen Lagers verseucht gewesen. In dieser frühen Zeit meines Lebens erinnere ich mich an meinen Vater kaum, weil er ständig »Dienst« hatte.

Nur zu Silvester 1943/44 sehe ich ihn vor mir, mit ihm seine »Kameraden«. Sie trugen für meine Kinderaugen eine umwerfend schöne, schwarze Uniform, an denen lange Säbel hingen. Nur schwach erinnere ich mich daran, dass ich mich fragte, welche Bewandnis »diese scharfen Dinge« hätten.

Später – ich war schon Student – erzählte mir meine Mutter, mein Vater sei oft bedrückt nach Hause gekommen. Auf ihre Frage nach dem Grund habe er nur geantwortet: »Ich sag's dir lieber nicht.« *Hätte er es doch getan!*

Ich habe wenig Konkretes über ihn erfahren, über diesen Mann, der mein Vater war, der so fremd, aber gut roch, der in den wenigen Wochen vor Kriegsende, in denen ich ihn längere Zeit erlebte, so gut zu mir war und mich in seinen starken Armen barg. Er kam nie mehr nach Hause zurück.

Hätte ich doch mehr über ihn erfahren! Nicht nur von den Orten, an denen er kämpfte, oder von seinen Verletzungen, sondern über die Gründe des

großen Schattens, der fast ein ganzes Leben auf meiner Seele lag, weil ich nicht erfuhr, was sich hinter diesem schönen und liebenswert erscheinenden Männergesicht verbarg. Mir wären viele innere Auseinandersetzungen erspart geblieben. Mein Durst nach Klarheit wäre irgendwann gestillt gewesen. So aber überkam mich bis vor Kurzem in Gedanken an meinen Vater immer wieder eine tief greifende Traurigkeit und manchmal auch ein großer Zorn.

Es gibt keine Zahlen darüber, wie viele Menschen ein Geheimnis in sich und mit sich tragen, das sie beunruhigt, einengt, deprimiert, quält, Schuldgefühle verursacht, Beziehungsstörungen auslöst, ihr Leben bestimmt. Menschen, die das, was sie in sich tragen, einem anderen, zum Beispiel dem eigenen Mann, der eigenen Frau, dem Bruder, der Schwester, dem Freund oder vielleicht dem Richter, sagen möchten, vielleicht auch sollten, »es« aber, was immer »es« sei, nicht über die Lippen bringen. Und wenn »es« einmal gesagt ist und sie dann gefragt werden: »Warum hast du mir das nicht schon längst gesagt?«, lautet oft die Antwort: »Weil ich es dir nicht sagen konnte.«

Nicht sagen *konnte*? Aus Scham nicht? Aus Stolz nicht? Aus Angst nicht? Um den anderen nicht zu verlieren? Um ihn oder sie nicht zu verlet-

zen? Um sich im Geheimen an ihm oder ihr zu rächen? Es ließen sich weitere Motive finden, warum Menschen für sich behalten, womit ihre Seele nicht einverstanden ist. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass die meisten durchaus ehrlich gemeinten Erklärungen lediglich *Auslöser* für das Schweigen sind, nicht aber der wirkliche *Grund*. Und der wäre?

Sich dessen nicht bewusst zu sein, wie gut das tut, wie frei das macht, wie leicht man wird, wie viel anders das Leben in der Gegenwart wird, wenn man das, was sich in der Seele festgehakt hat, dem mitteilt, der von dem Geheimnis wissen sollte. Nicht immer. Nicht in jedem Fall. Manchmal kann es sein, dass der, dem das Geheimnis zugemutet wird, damit nicht fertig wird. Und doch! Wer es wagt, aus dem Schatten des Schweigens herauszutreten, wird anders, freier, selbstbewusster leben können. Nicht immer gleich, aber in überschaubarer Zeit, selbst dann, wenn der andere nicht oder nicht gleich »positiv« reagiert.

Zweifellos gehen Menschen unterschiedlich mit dem um, was sie bedrückt und was sie »eigentlich« sagen wollten:

- Ein *Perfektionist* etwa hat es nicht leicht, sein Geheimnis zu »offenbaren«. Es könnte ja sein,

dass durch seine »Beichte« das erhofft günstige Bild, das der/die andere von ihm bislang hatte, schweren Schaden nehmen würde.

- Auch jemand, der seine wichtigste Aufgabe darin sieht, *für andere da zu sein*, hat es nicht leicht, sich einem anderen anzuvertrauen. Er meint, sich ihm nicht zumuten zu können. Wenn jemand anderen zu Hilfe kommt, dann doch er!
- Im Vergleich zu den beiden eben genannten Charakteren kann der »Macher«, der stark nach außen orientiert ist, sein Geheimnis leichter für sich behalten. Seine innere Welt ist sein Interessengebiet oft erst dann, wenn es ihm seelisch oder körperlich nicht gut geht.
- Für den *romantischen, künstlerischen* Charakter gehören Geheimnisse zum Leben. Er ist jedoch feinsinnig genug, um zwischen bewusst verdeckt gehaltenen Tatsachen und urpersönlichen Seiten seiner Seele unterscheiden zu können. Daher kann er den Mut aufbringen, das, was ein anderer wissen sollte, auch zu sagen.
- Der primär *analytisch orientierte* Mensch wägt sorgsam ab, was zu sagen vernünftig ist und was nicht. Geht er davon aus, dass die Mitteilung seines Geheimnisses den anderen

»umbringen« würde, hat er also ein klares Motiv für sein Schweigen und wird gut damit weiterleben können.

- Jemand, der vor allem die *Gemeinschaft* mit anderen braucht, hat es aus zwei Gründen schwer, sein Geheimnis für sich zu behalten: zum einen, weil er ein tiefes Pflichtbewusstsein anderen gegenüber empfindet, zum anderen, weil er nicht zu den Mutigsten gehört und befürchtet, sie oder ihn zu verlieren.
- Sie kennen wahrscheinlich ein »*Glückskind*«, den Sonnensucher, dem diese Welt oft wie eine Spielwiese für Erwachsene erscheint. Das Leben ist schön. Basta! Verschont mich mit euren Problemen! Doch wenn er selbst zum Beispiel einen Seitensprung gemacht hat und seine Schweigebarrieren einen Riss zeigen, kommt er wenigstens auf die Idee, ob es nicht ratsam sei, mit seiner »Wahrheit« herauszurücken.
- Sie kennen gewiss auch einen »*Boss*«, jenen Cheftypen, der das Sagen hat. Der stark ist. Der die Neigung hat, vor allem andere zu kontrollieren, nicht sich selbst. Der nicht besonders willig ist, sich auf die eigene Brust zu klopfen, wenn etwas schiefgelaufen ist. Seine Bereitschaft, sein Geheimnis einem anderen zu sagen? Wenn er sich dessen bewusst wird, dass

das Zurückhalten seines Geheimnisses Schwäche bedeuten würde, »bekennt« er, was es zu sagen gibt.

- »*Der Stille im Lande*«, der sich zurückhält, der nur manchmal aus sich herauskommt und sagt, was er denkt, hat die Tendenz, sein bedrückendes Geheimnis tief in sich zu vergraben – und doch darunter zu leiden.

Immer aber kommt es primär nicht darauf an, wozu ein Mensch aufgrund seines Charakters neigt, sondern darauf, ob ihm bewusst wird, was er gewinnt, wenn er sich die Freiheit nimmt, seine Seele durch seine Offenheit zu entlasten.¹

¹ Siehe dazu Uwe Böschmeyer: *Du bist viel mehr. Wie wir werden, was wir sein könnten*, Salzburg 2010.