

Der Tod hat mich zum Leben erweckt

Ein Theater-Sketch von Bhashkar Perinchery

Rowena beklagt sich über ihre Misere, ihre unglückliche Lage. Voller Ärger und Wut spricht sie zu ihrer Schwester Fiona und beschuldigt ihre Eltern wegen all dem.

Rowena am Telefon: Ich bin so wütend auf unsere Eltern, weil sie so unsensibel zu uns waren und uns vernachlässigt haben. Mein ganzes Leben ist dadurch zerstört. Ich bin so unzufrieden und deprimiert! In den Therapiestunden wurde mir klar, dass das Meiste davon mit unseren Eltern zusammenhängt und sie daran schuld sind, dass ich so negativ gestimmt bin und das Leben nicht genieße!

Fiona: Weißt du, auch wenn du meine ältere Schwester bist und ich vieles nachempfinden kann, trotzdem muß ich dir gewisserweise widersprechen. Nach meinem Autounfall, wo ich dem Tod sehr nah kam, habe ich auch manche Therapien gemacht und über alles ernsthaft nachgedacht. Irgendwann wurde mir klar und deutlich, dass ich eine andere Richtung einzuschlagen hatte.

Rowena: Fiona, du unterstützt mich überhaupt nicht. Willst du vielleicht mir die Schuld geben?

Fiona: Es ist nicht so. Willst du, das ich zu Allem, was du sagst, nur Ja und Amen sage und blind zustimme?!

Rowena: Ja. Unsere Eltern haben uns sehr vernachlässigt. Besonders mich! Sie haben sich nicht wirklich Zeit genommen oder Müße gehabt, mit uns zu sein und auf unsere Bedürfnisse zu achten oder uns zu verstehen!!!

Fiona: Ich habe was anderes versucht, nämlich mich in ihre Situation zu versetzen. Dann habe ich plötzlich vieles anders gesehen. Sie konnten nicht anders, sie waren selber verstrickt in ihre Ängste und Pflichten und standen unter so viel Druck! Man weiß nicht, was sich alles wirklich in ihnen abspielte.....

Rowena: Du versuchst nur sie zu verteidigen! Ich bin die Arme, die unter all dem zu leiden hat!

Fiona: Gerade darüber habe ich mir viele Gedanken gemacht. Überlege mal genau dieses: Wir können den Grund für unseren unglücklichen Zustand auf die Eltern schieben. Vielleicht können auch sie das Gleiche tun und ihre Eltern, ihre Gesellschaft anschuldigen!

Rowena: Du willst das alles nur wegrationalisieren. Du willst nicht wahrhaben, das ich darunter leide.....

Fiona: Nein, ich wurde etwas konsequenter als du und habe darüber ernsthaft nachgedacht. O.k., unsere Eltern können bei dieser Art von Erklärung ihre Eltern beschuldigen, sie können vielleicht noch weiter zurückgehen und ihre Großeltern beschuldigen usw. Wir landen schließlich beim Schöpfer und sagen: „Der Schöpfer ist daran schuld, das wir all diese Probleme und Herausforderungen haben.“

Rowena: Du bist unmöglich, willst du mich beschuldigen, weil ich mich beklage? Das ist absolut unfair.....

Fiona: Das ist keine Beschuldigung. Ich habe mir Zeit genommen, um mir über all das Gedanken zu machen. Jeder von uns kann vor sich eine kleine Klagemauer erbauen.. Wir können jeden Tag klagen, klagen und nochmals klagen. Wir können jemandem die Schuld geben und unsere Misere auf diese Weise rechtfertigen, und in dieser Bitterkeit und dem Leid den Rest unseres Lebens verbringen. Aber es bringt uns nicht weiter.

Realistischer oder intelligenter wäre, wenn wir danach suchen, was eine Antwort auf unsere Situation ist. Was kann uns helfen, ohne die Last der Vergangenheit weiter zu tragen, das Leben wirklich zu leben und zu genießen!!

Rowena: Du hast es vielleicht etwas leichter gehabt; als ältere Schwester habe ich vielleicht unter der Unerfahrenheit der Eltern mehr abbekommen als du.

Fiona: Hör mal zu, auch wenn uns die ganze Welt recht geben wird und sie sagen: „Ihr armen Kinder“ und uns bemitleiden, trotzdem bleiben wir in der Misere stecken - es wird zu unserer Haltung, unserem Standbild.

Rowena: Nun, was soll ich machen? Soll ich sagen, dass ich schuld an meiner Misere bin und weiterleiden?

Fiona: Das ist es ja gerade, was ich eingesehen habe. Anstatt unsere Aufmerksamkeit nur auf die Schuld und die Schuldigen zu richten, eher zu schauen, was in diesem Moment eine intelligente, gesunde Antwort ist.

Rowena: Und was ist deiner Meinung nach eine intelligente gesunde Antwort?

Fiona: Ich habe angefangen, die Verantwortung in tieferem Sinne für mein Leben zu nehmen! Ich habe erkannt, dass ich die Vergangenheit nicht ändern kann. Aber die Gegenwart!

Rowena: Was meinst du damit?

Fiona: O.k., bisher habe ich niemanden von meiner Verwandtschaft darüber informiert, wie haarscharf nah ich dem Tod war. Es hat mich total erschreckt. Es öffnete meine Augen, um zu sehen, wie plötzlich und unerwartet schnell alles zu Ende gehen kann!

Rowena: Du hast auch mir nichts davon gesagt. Du hast nur nebenbei erwähnt, dass du in einen Autounfall verstrickt warst, aber nicht verletzt wurdest! Das hört sich ja schrecklich an!

Fiona: Ja, ich wollte erst mit der ganzen Sache selber klarkommen. Ich wollte nicht, dass die ganze Verwandtschaft mich bemitleidet und irgend etwas sagt, was für mich keinen Sinn macht! Ich habe mir Zeit genommen, Trauma-Therapie gemacht und mir viel Zeit zur Besinnung genommen.

Rowena: Ach du meine Güte! Das tut mir echt leid.

Fiona: Nein, niemand braucht mich dafür zu bemitleiden. Im Rückblick bin ich dankbar für alles, was passiert ist, weil gerade dadurch habe ich angefangen, richtig gut und total zu leben. Wenn es auch verrückt klingt, ich kann sagen, dass der Tod mich zum Leben erweckt hat! Jetzt erinnere ich mich immer wieder, wie köstlich jeder Moment ist! Moment mal, ich habe einiges für mich selbst aufgeschrieben, sodass ich immer wieder mich daran erinnern kann. Wenn ich diese Zettel schnell finde und wenn du es willst, kann ich das dir auch vorlesen.

Rowena: Ja bitte.

Fiona: Es sind 3 Punkte.

1. Als erstes: Nehme alles im Leben nicht als selbstverständlich
 - alle Menschen, alle Tiere, alle Blumen, alle meine Fähigkeiten, meine Gesundheit
 2. Erinner dich immer wieder daran, alles in dir zu akzeptieren, sich selbst zu respektieren und mit dieser Basis innerlich wach und aufmerksam gegenüber allem was sich in einem abspielt zu bleiben, was sich offensichtlich und auch was sich unterschwellig abspielt
- Der dritte Punkt ist ein Spruch, den ich vor vielen Jahren irgendwo gelesen habe, aber damals hat es mich nicht so berührt. Nach dem Unfall wurde dieser Spruch sehr wichtig für mich und ich habe ihn hier aufgeschrieben.
3. Die Vergangenheit ist vorbei
- Die Zukunft ist noch nicht da
Die Gegenwart ist, wo sich das Leben abspielt
und das ist, wo wir die Richtung der Lebenskraft ändern können und etwas bewirken können!

Rowena: Es ist wirklich schwer, sich an all diese Sachen zu erinnern.

Fiona: Gerade deshalb habe ich auch alles aufgeschrieben und wende mich immer wieder daran. Ich habe gemerkt, wie stark uns unser innerer Automatismus immer wieder in die gewohnten Reaktionsmuster zieht und wie schnell ich all dieses auch vergesse und auf den Automatismus reinfalle!

Rowena: Und wie schaffst du es, das alles im Auge zu behalten und dich im Leben danach zu orientieren?!

Fiona: Es beginnt damit, dass ich bewusst und absichtlich zuerst alles was in mir da ist, einfach annehme – also, ohne blind und automatisch dagegen zu kämpfen oder es nur zu unterdrücken oder wegzustecken. Damit habe ich die Chance, meine Lebenskraft oder Lebensenergie – wie man das auch nennt - von der automatischen Verstrickung in negative Gefühlsmuster zu befreien! Es wurde mir klar, dass es meine Chance und meine Aufgabe ist, die niemand anderes für mich tun kann!

Rowena: Ich will nur glücklich sein und leben!

Fiona: Das will jeder. Ich habe eingesehen und mir wurde klar, dass es letztendlich mir überlassen ist, wo ich meine Lebenskraft einsetze. Das ist im Bereich meiner Möglichkeit.

Rowena: Wann kommst du mich besuchen?! Wir sollten was Schönes unternehmen. Dann kannst du mir weiteres erzählen....