

Renate Wettach (Hrsg.)

HOFFNUNGSSCHIMMER

Mutmachendes in chaotischen Zeiten

Band 3



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines KI-erzeugten Bildes.
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Kapitels.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-98864-057-4 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-058-1 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach
Frankfurt am Main 2025, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag, Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main,
Deutschland

<https://loewenstern-verlag.de>

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Dr. Anna Hörath	11
„Wie kannst du nur...?“	12
Isa Heinsen	22
Das blinde Fenster	23
Markus Kessler	32
Wo du jetzt stehst, ist nie das Ende – es ist nur der nächste Schritt	33
Gisela Spitz	38
Mein neuer Vater – was mich seine Demenz lehrte	39
Stefanie Düll	48
Der Funke im Schatten.....	49
Andrea Sprengart	63
Was ist mein nächster Schritt?.....	64
Manuela Opromolla	72
Ich wählte mich!	73
Martina Pophal	81
Von Frauen, die inspirieren: Auf der Suche nach echten Vorbildern	82
Dr. Cordula Wetzel	89
„Ich bin gesund!“ – Wirklich?	90
Martina Böhmer	95
Mein linkes Auge macht schlapp.....	96

Hans Jürgen Waschk	101
Lebenserfahrung in einem Satz	102
Anita Greßlin	110
Laura auf dem Weg zur Genesung	111
Angela Hausotter	126
Die verschwundene Influencerin – Ein Krimi über Macht, Selbstbestimmung und Hormonchaos	127
Christiane Komarek	136
Dein Hoffnungsschimmer nach Herzbruch und Schlaganfall	137
Betina Willaredt	141
Vom Fliegen und Träumen	142
Ute Lyko	148
Geht nicht, gibt's nicht	149
Susanne Lührig	153
Meine Reise zur Musik – und wie mir die Technik eine neue Stimme schenkte	154
Renate Wettach	158
„Steh auf!“ – der Moment, in dem alles beginnt.....	159

VORWORT

WIR MACHEN WEITER ...

... mit Band 3 und Band 4. **Was als Idee begann, ist inzwischen zu einer Bewegung geworden:** Menschen, die ihre Geschichten teilen, nicht um zu glänzen, sondern um ehrlich zu zeigen, dass Veränderung möglich ist. Dass es Mut braucht – aber nie Perfektion. Dass Hoffnung nicht immer laut ist, aber immer wirkt.

Dieses Buch lädt dich nicht nur zum Lesen ein. Es fordert dich auf, hinzuschauen. Auf dein eigenes Leben. Auf das, was nicht mehr passt. Und auf das, was längst in dir schlummert. Denn eines habe ich in meiner Arbeit immer wieder erlebt: **Du musst nicht in einer Situation verharren, die dich auslaugt.** Nicht im Job, der dich nicht ausfüllt. Nicht in einer Beziehung, in der du dich selbst verlierst. Veränderung beginnt nicht mit dem perfekten Plan. Sie beginnt mit einem Gedanken: „So will ich nicht weitermachen.“

Vielleicht heißt das: einen neuen Beruf zu wagen. Vielleicht: ein klärendes Gespräch zu führen. Vielleicht: sich selbst wieder ernst zu nehmen. Egal was es ist – du darfst gestalten. Du darfst laut denken, leise anfangen und trotzdem Großes bewegen. Dafür ist dieses Buch. Und vielleicht ist genau jetzt dein Moment, das Steuer wieder in die Hand zu nehmen.

FREIHEIT UND VERANTWORTUNG

Hast du heute schon darüber nachgedacht, wie viel Freiheit du hast? Du kannst entscheiden, welchen Job du machst. Wen du liebst. Ob du Kinder haben willst. Oder ob du lieber Pizza oder Pasta isst.

Das ist keine Selbstverständlichkeit. In vielen Ländern werden diese Freiheiten mit Füßen getreten. Da entscheiden die Mächtigen, wie dein Leben auszusehen hat. Das Volk? Soll die Klappe halten und arbeiten. Wer protestiert, wandert in den Knast oder schlimmer: Arbeitslager. Folter. Totale Zerstörung. **Das klingt brutal. Aber das ist die Realität.**

LERNEN AUS DER GESCHICHTE

Wenn ich darüber nachdenke, denke ich an all die Menschen, die für unsere Freiheit gekämpft haben. Besonders beeindruckend sind die Beispiele, bei denen das ohne Gewalt gelungen ist.

Nimm die friedliche Revolution in der DDR 1989. Die Leute gingen auf die Straße, obwohl sie wussten, dass das Regime jederzeit zuschlagen konnte. Aber sie riefen: „Keine Gewalt!“ Und sie blieben friedlich. Trotz der Sicherheitskräfte und der Gefahr, dass der Staat die Proteste brutal niederschlägt. Am Ende entwaffneten sie das Regime moralisch.

Oder Mahatma Gandhi. Er kämpfte für die Unabhängigkeit Indiens, aber ohne Gewalt. Stattdessen setzte er auf Boykotte, Märsche und zivilen Ungehorsam. Der berühmte Salzmarsch 1930 war ein starkes Symbol dafür. Gandhi nannte diese Methode Satyagraha – den gewaltlosen Widerstand. Und er zeigte: Man kann ein Imperium stürzen, **ohne Blutvergießen**.

WAS LERNEN WIR DARAUS?

Friedlicher Wandel ist möglich, wenn Menschen gemeinsam für ihre Rechte eintreten. Warum bringen wir unseren Kindern nicht schon in der Schule bei, wie man mit Argumenten und Verhandlungsgeschick für Veränderungen kämpft? Stattdessen höre ich immer wieder Rufe nach Aufrüstung. Ehrlich? Ein **Alptraum**.

Haben wir wirklich die Schrecken vergangener Kriege schon vergessen? Wollen wir das wiederholen? Wir müssen endlich **friedenstauglich** werden. Und das fängt schon bei den Familien und den Freundschaften unserer Kinder an.

KONFLIKTE IM ALLTAG

Ich erinnere mich gut, als meine Tochter vier oder fünf Jahre alt war. Sie kam oft weinend aus dem Kindergarten. Da gab es diese „Daumen hoch, Dau-

men runter“-Geste. Ein einfaches Zeichen, ob du „Freund“ bist oder nicht. „Mama, was bedeutet das, Freund zu sein?“, fragte sie mich. Wie erklärt man das? Ich versuchte es mit den üblichen Sachen: Loyalität, Unterstützung, Vertrauen. Aber die Wahrheit war: Diese „Freundschaften“ im Kindergarten waren nicht echt. Sie wechselten täglich, je nachdem, wer gerade das Spielzeug hatte. Das hatte mit „Freundschaft“ so wenig zu tun wie Gummibärchen mit Seilhüpfen.

Es herrschte Anarchie. Sobald die Erzieherinnen wegguckten, fingen die Anführer an, zu mobben. Wenn die Opfer sich wehrten, bekamen *sie* den Ärger, nicht die Mobber. **Kennst du diese Dynamik?**

Das änderte sich erst, als eine Betreuerin aus dem Iran eingestellt wurde. Sie hatte Ahnung von solchen Spielchen. Sie wusste, wie man damit umgeht. **Das zeigt: Lösungen sind möglich. Man muss nur wissen, wie.**

VON KINDERKONFLIKTEN ZU MOBBIING AM ARBEITSPLATZ

Was im Kindergarten passierte, erlebte ich später im Berufsleben. Mobbing. Menschen litten, und der Betriebsrat? Oft blind dafür. Die Mobber agierten im Verborgenen. Beweise? Keine. Und ohne Beweise gibt es keinen rechtlichen Schutz. Da muss man sich selbst helfen.

Deshalb entwickelte ich Tools. Strategien, mit denen Mobbing-Opfer sich besser schützen können. Diese Methoden habe ich dann in meinem Buch „Mobbing für Fortgeschrittene“ weitergegeben. Damit Menschen wieder Kontrolle über ihr Leben gewinnen. Denn auch hier: **Lösungen sind möglich.**

HOFFNUNGSSCHIMMER FÜR DIE ZUKUNFT

Dann kam der nächste Schritt. Ich gründete den LöwenStern Verlag. Und weißt du was? Seitdem habe ich so viele Coaches und Berater getroffen, die unglaubliches Wissen haben. Menschen, die Hoffnung geben.

Also dachte ich: Warum nicht ein Buchprojekt starten, das Hoffnung in die Welt bringt? Und hier ist es. Dein „Hoffnungsschimmer“. Mein Wunsch war, dass Menschen ihre ganz persönlichen Geschichten der Hoffnung teilen. Und sie haben es getan. Inzwischen ist „Hoffnungsschimmer“ zu einer ganzen Buch-Reihe mit mehreren Bänden angewachsen.

Jetzt hältst du eines dieser Bücher in deinen Händen. Lass dich inspirieren. Schau dein Leben genau an. Was kannst du tun, um deine Welt und die Welt anderer zu verbessern? Es fängt im Kleinen an. Aber weißt du was?
Diese kleinen Schritte machen einen Unterschied.

Der „Schmetterlingseffekt“ zeigt uns das. Edward N. Lorenz hat es erforscht: Ein winziger Flügelschlag eines Schmetterlings kann irgendwo anders einen Tornado auslösen. Ich glaube, dass auch unsere positiven Handlungen solch weitreichende Folgen haben, allerdings zum Guten.

Lasst uns gemeinsam etwas bewegen. Jede kleine Geste, jede freundliche Tat und jedes mutige Eintreten für unsere Werte kann der Anfang einer großen Veränderung sein. Denn wenn wir aus der Geschichte eines gelernt haben:
Friedlicher Wandel ist möglich. Aber nur, wenn wir nie aufgeben.

Renate Wettach
LöwenStern Verlag
April 2025



DR. ANNA HÖRATH

Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis:
Expertin der Psychologie des Mythos, Mind-
setcoachin für Führungskräfte und Unter-
nehmer, Hypnosecoachin, Neurofacilitatorin,
Spezialistin der NeuroGraphik, Spezialistin
der Labyrinthen der Erkundung, Autorin,
Speakerin und Podcasterin

www.annahoerath.com



„WIE KANNST DU NUR...?“

„Hoffnungsschimmer“ ist ein tiefsinniges Wort, das insbesondere in unserer Zeit, die geplagt ist von Kriegen und gewalttätigen Auseinandersetzungen, mehr bewegen kann, als die eigentliche „Hoffnung“. In konfliktgeladenen Regionen und Situationen ist es oft schwierig, von einer „Hoffnung“ als einem (dauerhaften) Zustand oder einer inneren bewussten Haltung zu sprechen. Und in diesen Situationen kann der „Hoffnungsschimmer“, der kleine Funken, obwohl er vielleicht nur eine kurze Momentaufnahme ist, bereits ein großer Durchbruch auf dem Weg zu großer Hoffnung bedeuten.

WO ALLES BEGANN

Ich komme ursprünglich aus der Ukraine, aus Kiew. 1986, nach der Katastrophe in Tschernobyl, bin ich mit meiner Mutter zu ihren Eltern nach Samara (Russland) umgezogen. Ich ging in Russland zur Schule und habe dort viele Freunde gehabt. Unsere Reise endete allerdings nicht in Russland: Meine Mutter hatte eine Stelle als Zivilangestellte bei der damaligen Sowjetischen Armee bei Potsdam bekommen und ging nach Deutschland. Ich folgte ihr, allerdings nicht nur als ihr Kind, sondern als Tschernobyl-Kind, denn die Folgen von Tschernobyl waren für mich gravierend. Doch Glück im Unglück: In den Beelitz-Heilstätten bei Berlin haben damals die besten Ärzte der Armee (in erster Linie Endokrinologen) zusammen mit großartigen deutschen Ärzten ein Tschernobyl-Zentrum eingerichtet, in dem Kinder mit Bestrahlungsschäden behandelt werden konnten und zur gesundheitsfördernden Kur in Deutschland waren. So kam ich auch dorthin und konnte, obwohl die Behandlung etwa drei Jahre dauerte, geheilt werden. Ich war mittlerweile auch fertig mit der Schule und ging direkt danach auf die Universität in Potsdam. Meine Leistung an der Universität war so hervorragend, dass ich im Anschluss an das Studium direkt promovieren durfte und zwar „aus öffentlichem Interesse“, das durch den Ausländerbeauftragten im Bundestag nach dem Schreiben der Universität ausgesprochen wurde. Mittlerweile habe ich die deutsche Staatsangehörigkeit, spreche Deutsch auf dem Niveau der Muttersprache, schreibe Bücher, habe einen Podcast, trete als Speakerin auf, bin psychologische Beraterin, Hypnosecoach und Mindset-

mentorin mit meinem Herzens- und Promotionsthema über die griechische Mythologie.

Meine Mutter hat ihrerseits in Deutschland ihr zweites Familienglück gefunden, hat einen fantastischen deutschen Ehemann, dessen Familiennamen ich trage und der für mich mein zweiter Vater und für meine beiden Kinder ein Opa ist.

MEIN GEBURTSLAND STEHT IN FLAMMEN

Diese Odyssee markiert für mich persönlich die beiden wichtigsten grundlegenden Stützen: eine tiefe Dankbarkeit gegenüber dem Land Deutschland und der Kooperation der Ärzte im Tschernobyl-Zentrum einerseits und andererseits gegenüber meinen russischen Freunden, die mich nach dem Umzug nach Russland unterstützt haben. Auch der zweite Teil meiner Familie lebt in Russland. Ein talentierter russischer Künstler aus St. Petersburg hat mein schönstes Buch „Erkenne Dich selbst. Über Selbsterkenntnis zum Erfolg. Die olympischen Götter in Deinem Leben“ illustriert. Das Buch war 2021 fertig und kam am 16. Dezember 2021 heraus. Am 24. Februar 2022 begann der Krieg zwischen Russland und der Ukraine ...

Zu diesem Zeitpunkt war ich in einem EU-Frauenprojekt als Coach und psychologische Beraterin tätig. Ich habe viele Frauen zunächst aus Kriegsregionen wie Syrien, Bosnien, Afghanistan betreut. Zuerst mitfühlend ... Doch danach kamen die Frauen aus meinem Heimatland, aus der Ukraine, wo mein leiblicher Vater mit seiner Familie und der größte Teil meiner Familie bis heute lebt. Durch ukrainische Frauen wurde die Betreuung nicht mehr nur mitfühlend, sondern persönlich mitfühlend. Denn diesmal stand mein Geburtsland in Flammen ...

Und zum ersten Mal kam die Frage nach meiner Zugehörigkeit auf, die Frage nach meiner Identität, die Frage nach dem persönlichen „Wer bist du?“ in diesem herzzerreißenden Konflikt. Durch das EU-Projekt begegnete ich dem ukrainischen Botschafter in Berlin, den Integrations- und Gleichstellungsbeauftragten, wurde zu vielen Veranstaltungen eingeladen und helfe

mit meiner Familie bis jetzt mit Benefizkonzerten und privat bei humanitärer Hilfe insbesondere für die Waisenkinder in der Ukraine. Ich bekam sogar von der Gemeinde in Butscha (die Schreckensstadt, die durch alle Medien ging wegen der grausamen Massaker) einen Orden „Für den Menschen mit großem Herzen“.

WER BIN ICH?

Während der Zeit tauchte für mich allerdings immer wieder die Frage auf nach dem „Wer bin ich?“. Das Apollinische „Erkenne dich selbst!“ und die Selbsterkenntnis, die das Herz meiner Arbeit sind, durfte ich schmerzhaft für mich selbst beantworten. Ich, ursprünglich, Ukrainerin, spreche Russisch als Muttersprache, habe meine Familie in diesen beiden Ländern. Insbesondere in den direkten ukrainischen Flüchtlingskreisen konnte man mich nicht immer willkommen heißen. Dort spricht man eben nicht gerne Russisch, was auch verständlich ist.

Oft hörte ich besonders im ersten Kriegsjahr eine direkte Frage: „Wie kannst du überhaupt mit Russen kommunizieren? Wie kannst du als Ukrainerin, Russisch sprechen?“ Tiefer Schmerz, wenn ich bedenke, dass ich nicht nur Russisch spreche, sondern Slavistik/Russische Philologie studiert habe.

WIE KONNTE ICH FÜR MICH UND FÜR DIE ANDEREN DIESE FRAGEN BEANTWORTEN?

Die Antwort auf diese Frage ist eine grandiose Geschichte, die mein persönlicher Hoffnungsschimmer ist, und jedes Mal, wenn ich diese Geschichte als Antwort auf die Frage „Wie kannst du nur ...?“ erzähle, wird sie auch zu einem kleinen Hoffnungsschimmer für die Fragenden.

Es war mein sechzehnter Geburtstag, 1989. Ich kam von Deutschland nach Kiew und habe diesen Tag in der Familie meines leiblichen Vaters gefeiert. (Ich bin übrigens ein reich beschenkter Mensch, denn trotz schmerzhafter Scheidung meiner Eltern habe ich zwei Väter und zwei Mütter, die sich gegenseitig respektieren, so dass ich die doppelte Liebe bekomme und

doppelt soviel zurückgeben kann.) An diesem Geburtstag war die Familie sehr emotional, denn das war die Zeit, in der ich nach der Scheidung zum ersten Mal lange bei meinem Vater und seiner Frau geblieben bin. Das war die Zeit, als meine Stiefmutter ihr zweites Kind erwartet hat, meine Halbschwester. Mit meinen Halbgeschwistern habe ich ein äußerst gutes Verhältnis, sie sind durch den großen Altersunterschied wie meine eigenen Kinder. Es war ein sehr emotionales Treffen, an dem meine Großeltern, die Eltern meines Vaters, am Tisch saßen. Meine Großmutter war so tief berührt, dass sie mir ihren Ehering schenkte und auf diese Weise mein zukünftiges Eheleben segnen wollte.

ICH WAR IN STALINGRAD

Und der Großvater ... Er saß zuerst sehr still am Tisch. Emotional berührt, doch still. Ich erzählte von meinem Leben in Deutschland, ich drückte meine Dankbarkeit aus ... Und plötzlich fing er an zu weinen und brach sein Schweigen. „Deutschland ... Ja ... Ich war in Stalingrad ...“. Die ganze Familie war plötzlich still, denn das Wort Stalingrad hat er in der ganzen Nachkriegszeit nie in den Mund genommen. Nie hat er von dieser grausamen Zeit erzählt. Doch an diesem Tag, an dem er so emotional berührt war, schon ... Er fing an zu erzählen ... Er erzählte von seinem besten Freund, mit dem er all die Kriegsjahre Seite an Seite bis Stalingrad durchgestanden hatte. Er erzählte von jener eiskalten Nacht bei minus 40 Grad. Sie waren entkräftet, erschöpft. Eingekuschelt in ihre Militärmäntel, wollten sie, mein Großvater und sein Freund, sich gegenseitig über Nacht wärmen. Erschöpft sind sie eingeschlafen und als mein Großvater wach wurde, lag der Freund auf ihm, doch nicht mehr lebendig ... In der Nacht wurden sie von oben von der deutschen Luftwaffe angeschossen. Der Körper des Freundes wurde durchsiebt, doch sein Körper hat meinem Großvater das Leben gerettet. Der Freund hat ihn praktisch mit seinem Körper geschützt und sich dadurch geopfert. Diese Geschichte hat der Großvater sein ganzes Leben mit sich getragen und keinem davon erzählt. Überhaupt von Stalingrad, kein einziges Wort ... Der emotionale Geburtstag und meine Dankbarkeitserzählung über Deutschland haben das jahrelange Schweigen gebrochen. Es war auch das erste und das letzte Mal, dass der Großvater über die Kriegszeit gesprochen

hatte. Doch die Geschichte kam bei mir immer wieder hoch. Ich habe sie nicht vergessen.

UND VIER JAHRE SPÄTER KAM DIE GESCHICHTE ABERMALS HOCH

Ich bin gerade 20 Jahre alt geworden und habe schon an der Universität in Potsdam studiert. Es war kurz vor Weihnachten, die letzte Uniwoche. Ich saß auf einem Vierersitz im Bus mit meiner Freundin aus Weißrussland. Am Neuen Palais in Potsdam ist ein älteres Ehepaar in unseren Bus eingestiegen und hat sich uns gegenüber hingesetzt. Ich unterhielt mich mit meiner Freundin gemischt auf Deutsch und Russisch. Der ältere Mann hat uns neugierig angeschaut, uns interessiert zugehört und uns freundlich auf unsere Kommunikationsprache angesprochen. Er fand es eine lustige Mischung. Wir sind ins Gespräch gekommen. Es hat sich herausgestellt, dass das Ehepaar, beide Ärzte aus Bonn und hier in Potsdam, auf einer Besuchsreise vor Weihnachten waren. Das Gespräch entwickelte sich weiter und der Mann hat uns beide zum Essen eingeladen. Wir hatten nichts weiter vor und haben der Einladung zugestimmt. Es war ein wunderschöner Abend und eine bereichernde Begegnung.

Als wir uns verabschieden wollten, zog der Mann seine Visitenkarte heraus und fragte uns, was wir über Weihnachten machen, und sollten wir nichts vorhaben, sind wir bei ihm in Bonn herzlichst eingeladen. Es klang wie in einem Weihnachtsmärchen oder wie in einer Heldenreise nach einem Ruf.

Wir haben uns verabschiedet. Meine Freundin wurde über Weihnachten eingeladen, doch ich hatte nichts vor. Ich habe lange überlegt. Heute würde ich dies aus Angst und Ungewissheit fremden Menschen gegenüber nie wieder machen. Doch damals habe ich angerufen und nachgefragt, ob die Einladung ernst gemeint war. Der Mann sagte: „Ja, Sie sind herzlichst willkommen.“

Ich kaufte mir ein Zugticket und fuhr los. Allein. Zum ersten Mal in den tiefen Westen, wo ich noch nie war. Heute erscheint mir das unwahrschein-

lich mutig. Doch ich hatte dieses tiefe Vertrauen. Und der Ruf der inneren Stimme war sehr stark. Meine innere Stimme sagte mir: „Fahre!“ Gefahren bin ich am 24. Dezember.

DERSELBE SCHMERZ AUF BEIDEN SEITEN DER FRONT

Ich wurde vom Bahnhof von dem Mann abgeholt und kam in ein wohlhabendes Privathaus mit einem Tannenbaum, der nach Honigkerzen roch. Wir waren nur zu dritt. Kein weiterer Mensch kam zu Besuch. Es hat sich herausgestellt, dass das Ehepaar keine Kinder hat. Ein wunderbarer Weihnachtstisch wurde gedeckt und der Mann hat mich nach meinem Geburtsjahr gefragt. Ich sagte „1973“. Er ging runter in seinen Weinkeller und brachte eine Flasche Wein aus dem Jahr 1973 und sagte: „Sie hat auf dich gewartet.“ Es war ein unglaublicher Weihnachtsabend. Am Weihnachtstisch kamen wir irgendwann auf das Thema Krieg. Mir war plötzlich klar, dass ich mit einem deutschen Soldaten am Tisch saß. Das Gespräch vertiefte sich und es wurde still als er sagte: „Ich war in Stalingrad, bei der Luftwaffe.“ Mir ist plötzlich sehr kalt geworden. Die Kälte von Stalingrad, von der mein Großvater mir erzählt hat, spürte ich am ganzen Körper. Ich sah plötzlich einen Mann vor mir, der theoretisch in dieser Nacht meinen Großvater beschossen und seinen Freund durchsiebt haben könnte ... Ich erzählte die Geschichte von meinem Großvater ... Und dass die beiden Soldaten sich „kennen“. Wir konnten uns nur tief anschauen und schweigen. Es war ein höchst emotionales, schmerzhaftes und gleichzeitig irgendwie befreiendes Schweigen. Denn zum ersten Mal konnte ich auch diesen deutschen Soldaten sehen, nicht nur aus den Geschichtsbüchern darüber lesen, sondern mit ihm hier am Weihnachtstisch sitzen. Er trauerte schmerzhaft mit, als der Soldat, der auch Stalingrad in seinen jungen Jahren erleben „durfte“. Er erzählte seine Geschichte weiter: Sein Flugzeug wurde getroffen und die Maschine ist abgestürzt. Er war verwundert und kam in sowjetische Gefangenschaft. Doch in der Gefangenschaft wurde er von einem sowjetischen Arzt behandelt und gesundgepflegt. Er verdankt diesem Arzt sein Leben. Zum Schluss sagte er mir das Entscheidende: „Als ich im Bus, in Potsdam hörte, dass ihr Russisch gesprochen habt, wollte ich mich nochmals auf diese Art und Weise bei dem Arzt bedanken und habe euch eingeladen.“

LICHT AM ENDE DES TRAUMATUNNELS

Aus dieser kurzen Begegnung im Bus entwickelte sich eine tiefsinnige jahrelange Freundschaft. Das Ehepaar hat mich in meinen Studienzeiten stark unterstützt. Ich habe dort eine neue Familie gefunden mit Menschen, die bei meiner Entwicklung eine der wichtigsten Rollen gespielt haben. Bildung war dort großgeschrieben. Wie ich später erfahren habe, gehörte die Familie des Mannes zu den 100 Stiftern der Universität Heidelberg. Ich genoss in diesem Haus eine Menschlichkeit, die wahrhaftig großgeschrieben wurde und habe gelernt, anderen zu helfen. Leider sind die beiden Eheleute verstorben, doch bis jetzt hält die Beziehung weiterhin zu ihren Familienangehörigen, die ebenfalls großartige Menschen sind. Meine beiden Kinder haben den Mann nicht mehr kennengelernt, doch mit seiner Ehefrau hatten auch sie Kontakt und ich bin unglaublich dankbar und glücklich, dass meine Kinder diese Menschlichkeit erlebt haben.

Mein Großvater hat ebenfalls diese unglaubliche Weihnachtsgeschichte, die durch einen Heldenreiseruf entstanden ist, dem ich intuitiv gefolgt bin, noch erlebt. Und für ihn war sie ein schwaches Licht am Ende seines Traumatunnels, der Hoffnungsschimmer zweier Soldaten, eines sowjetischen und eines deutschen, die Stalingrad erlebt und überlebt haben.

Diese Geschichte ist meine innere Antwort auf zahlreiche „Wie kannst du nur ...“, mit denen ich oft konfrontiert werde. Sie ist mein Hoffnungsschimmer und wird auch, wenn ich sie als Antwort auf die „Wie kannst du nur ...“ erzähle, ein Hoffnungsschimmer für diejenigen, die mich mit dieser Frage konfrontieren.

Seit dem 24. Februar 2022 habe ich viel Leid und Schmerz erlebt und begleitet. Ich danke jedem Tag, an dem meine Familie und meine Freunde am Leben bleiben. Viele sind leider gegangen.

DIE ANTWORT DES MYTHOS

Im persönlichen Austausch entstehen oft Situationen, in denen wir über den Krieg nicht mehr reden können. Es ist viel zu schmerzhaft. Es ist viel zu unerträglich. Dieses schmerzhaftes Schweigen kann ich nur mit einem tief-sinnigen Mythos aus der griechischen Mythologie brechen. Dem Mythos, der zu unserem Hoffnungsschimmer geworden ist: Obwohl ich in Zeiten meiner wissenschaftlichen Forschung auf diesen Mythos kam, habe ich ihn erst nach dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine verstanden. Er ist allgegenwärtig und erklärt mir auch die Situation von zwei Soldaten in Stalingrad in der Kriegszeit und in der Friedenszeit, in der ich ihnen begegnet bin: Es ist der Mythos von Ares und Aphrodite. Der Olymp von Zeus erzählt uns den Mythos über DAS Liebespaar: den Kriegsgott Ares und die Liebesgöttin Aphrodite.

Aus dieser einmaligen Verbindung zwischen Krieg und Liebe sind mehrere Kinder entstanden: Deimos (Schrecken), Gott des Grauens, Phobos (Angst), Gott der Furcht, Eros, Gott der Liebe, Harmonia, die Göttin der Eintracht, die symbolisch für einen Ausgleich ihrer beiden Eltern steht. Deimos (Schrecken) und Phobos (Angst) waren stets treue Begleiter ihres Vaters Ares auf dem Schlachtfeld. Und sie sind bei keinem Krieg wegzudenken: Wir alle spüren sie. Sie begleiten die Opfer und sie begleiten den Rest der Welt, der in Schrecken und Angst versetzt wird. Dieser antike Mythos über die Verbindung zwischen Ares und Aphrodite und ihren Kindern lehrt uns: Je „leidenschaftlicher“ und brutaler der Kriegsgott Ares wird, desto mächtiger wird seine größte Liebe – die Liebesgöttin Aphrodite und umso bedeutender werden auch ihre anderen Kinder: Eros und Harmonia.

Der antike Mythos lehrt: Liebe und Harmonie geht die Bindung mit Krieg und Brutalität ein. Die Welt öffnet sich voller Liebe und Wärme und strebt nach Harmonie.

Diese Liebe, die im Krieg entsteht, verbindet tiefer als in den Friedenszeiten und diese Liebe wird zur mächtigsten Liebe, die uns unsere verborgenen Seiten aufzeigt oder uns auch lehrt, mit dem Kriegsschmerz umzugehen.

Mit einer ukrainischen Frau, die ich ursprünglich betreut habe und die zu meiner Freundin wurde, haben wir mal über diesen Mythos gesprochen. Es war eine schwierige, depressive Zeit für sie: Ihr Ehemann, ihre große Liebe, war bereits seit neun Monaten an der Front. Uns erreichten Horrorgeschichten über die totale Erschöpfung der Soldaten, über die Hoffnungslosigkeit und über die winterliche Kälte, die sie unter dem freien Himmel ertragen mussten. Wir organisierten Hilfen, warme Schlafsäcke, kalorienhaltige Nüsse, Schokolade, die die nötige Energie geben, um erst überhaupt aufzustehen. Wir haben getan, was wir konnten, doch an einem Tag kam die Nachricht „direkter Kopfschuss, tot“. Der Ehemann meiner Klientin und Freundin kam ums Leben, indem er sich der Gegenseite zeigte, die Schüsse auf sich genommen und dadurch seinen sechs Kameraden das Leben gerettet hat. Meine Klientin rief mich an und sagte, sie werde zur Beerdigung fahren, doch ihren zwölfjährigen Sohn wolle sie nicht mitnehmen. Die Straßen seien viel zu gefährlich und der Abschied wäre unerträglich. In diesem schrecklichen Moment war ich der einzige Mensch, den sie kannte und dem sie vertrauen konnte. Sie schrieb mir eine Vollmacht für den Sohn: Wenn ihr etwas zustoßen würde, hätte ich plötzlich drei Kinder gehabt.

Die Reise und der Abschied waren wie erwartet unbeschreiblich schwer und schmerzhaft. Zur Beerdigung kamen auch die Kameraden, die den Sarg bis nach Hause begleitet haben. Die Kameraden haben der Ehefrau das Handy ihres Ehemannes übergeben. Nach der Beerdigung hat sie das Handy angeschaltet und in dem Moment, wo das Handy wieder eine Netzverbindung hatte, hat die Ehefrau auf ihrem Handy die letzte Nachricht ihres gefallenen Ehemanns wie aus dem Jenseits bekommen, in der stand: „Ich liebe dich“ ...

SCHON DIE MYTHOLOGIE SPRICHT VON DER VERBINDUNG ZWISCHEN KRIEG UND LIEBE

Im wahren Leben ist die Liebe die Antwort auf den Schmerz des Krieges: der Gott des Grauens, Deimos (Schrecken), und der Gott der Furcht, Phobos (Angst), die die Begleiter ihres Vaters Ares auf dem Schlachtfeld waren und unsere Begleiter auf unseren Schlachtfeldern (im wirklichen Krieg oder auch in unseren inneren Kriegen) sind. In diesen Zeiten erleben wir aber auch

Eros und Harmonia, die Liebe und Harmonie, die uns am Leben halten und unsere Herzen vor Kälte schützen.

Liebe und Harmonie sind unsere Hoffnungsschimmer, sei es im Krieg, sei es bei schmerzhaften Scheidungen oder Verlusten, sei es bei unseren inneren Konflikten. Sie sind Antworten in den wahren Geschichten auf unseren Schmerz, auf unsere Hoffnungslosigkeit. Sie sind meine persönliche Antwort auf die Frage „Wie kannst du nur ...?“



ISA HEINSEN

Autorin

www.facebook.com/profile.php?id=100076481997717

Ich bin 1964 in Hamburg geboren und lebe auch heute noch dort. Mein Vater war gebürtiger Hamburger, während meine Mutter aus Sternberg (heutiges Polen) nach dem Krieg vertrieben wurde. Letztes Jahr wurde mein erstes Buch „Ich schaue in die Tiefe des Lebens“ im LöwenStern Verlag veröffentlicht.

DAS BLINDE FENSTER

*Im Morgenrot singt,
Hoffnungslied über die Welt –
Neuanfang keimt.*

In einem kleinen Dorf, eingebettet zwischen weiten Feldern und sanften Hügeln, lebte ein junger Mann namens Finn. Das vergangene Jahr war besonders schwer für ihn gewesen. Ein unglücklicher Zufall hatte den nächsten gejagt, und Finn fühlte sich von der Welt verlassen. Freunde und Familie schienen ihn nicht mehr zu verstehen, und der Mut, den er einst besaß, war wie Sand durch seine Finger geglitten. Doch trotz allem hielt er an einer Sache fest: seiner Liebe zur Musik.

Doch das Leben meinte es nicht gut mit ihm. Er musste alles verkaufen, was er besaß, um über die Runden zu kommen, auch seine geliebte Harfe. Es war, als ob etwas in ihm entzweibrach, und sein Leben schien ein einziger Scherbenhaufen zu sein, wie ein Spiegel, der in tausende und abertausende von Splittern zersprang. So verlor er sich, und verlor alles.

Finn lebte nun in einem kahlen Raum, der lediglich eine Matratze als Bett bot. Ein Sommer und ein Winter vergingen, ohne dass sich seine Situation besserte. Es gab keinen Strom mehr, und Finn benutzte den Schnee, um Wasser zu gewinnen, während er von seinen kargen Vorräten zehrte. Die Dunkelheit schien immer dichter zu werden, und das einzige Fenster in seinem Zimmer wurde blind vor Schmutz. Finn bemerkte es nicht einmal. In der Kälte blieb er oft den ganzen Tag über auf seiner Matratze liegen; nur wenn es sich nicht vermeiden ließ, ging er hinaus, denn er pflegte auch sein Äußeres nicht mehr und mochte nicht gesehen werden.

Doch die Tage wurden wieder heller, und der Frühling kam. Eines Tages geschah es, dass eine Biene den Weg in seinen Raum fand und diesen mit ihrem Summen füllte, während sie nach einem Ausgang suchte. Das Summen störte ihn, und der Gedanke, gestochen zu werden, bewog ihn dazu, das Fenster zu öffnen. Das war jedoch nicht einfach, denn es hatte sich durch die Feuchtigkeit verzogen und klemmte. So kam es, wie es kommen musste:

Finn wurde gestochen. Durch seine ungesunde Lebensweise entzündete sich die Wunde, und es wurde so schlimm, dass er Hilfe suchen musste.

Mit hohem Fieber, das seinen Verstand trübte, machte er sich auf den Weg. Er wohnte weit entfernt vom Dorf und musste ein gutes Stück durch den dichten Wald laufen. Der Wald war zunächst ein Bild von unberührter Schönheit, die Baumkronen bildeten ein grünes Dach aus Eichen, Buchen und Kiefern. Die Bäume standen majestätisch und schienen in den Himmel zu ragen. Die Sonne drang durch das Blätterdach und ließ tanzende Lichtflecken auf den Boden fallen. Die Luft war erfüllt vom Gesang der Vögel, und die sanfte Brise trug den Duft von Kiefern und frischem Laub heran.

Doch als Finn tiefer in den Wald eindrang, begann sich die Atmosphäre zu ändern. Ein kalter Regen setzte ein, und die einstmals einladenden Bäume wirkten nun bedrohlich. Die Eichen, die zuvor stark und schützend gewirkt hatten, schienen sich nun zu neigen und ihre knorrigen Äste nach ihm auszustrecken. Die Kiefern, die einst stolz und aufrecht standen, wirkten nun wie stumme Wächter, die jeden seiner Schritte beobachteten. Die Vögel verstummten, und das Rascheln der Blätter wich einem unheimlichen Schweigen.

Der Regen prasselte unaufhörlich herab, und Finn fror entsetzlich. Seine Hand pochte und schmerzte, der ganze Arm war angeschwollen. Je weiter er ging, desto dichter rückten die Bäume zusammen, als wollten sie ihn gefangen nehmen. Der Weg, der einst klar und einladend war, verwandelte sich in einen schmalen, überwucherten Pfad, der kaum noch zu erkennen war. Der Boden wurde matschig und rutschig, seine Schritte wurden schwerer, und sein Blick verschwamm.

Die Dunkelheit schlich sich langsam heran, und der Wald, der zuvor voller Leben war, schien nun von Schatten durchzogen. Die kahlen, knorrigen Äste der Buchen wirkten wie klauenartige Hände, die nach ihm griffen. Der Regen verwandelte sich in einen eisigen Schleier, der ihn umhüllte und ihm jede Wärme raubte. Finns Atem ging stoßweise, und das Heulen des Windes schien wie das Flüstern unzähliger Geister, die ihm folgten. Er stolperte über

herausragende Wurzeln und versank immer wieder in Pfützen. Die nassen Blätter klebten an seinen Füßen und erschwerten seinen Weg. Die Schatten der Bäume tanzten in seinem fieberhaften Blickfeld, und es schien, als ob sie lebendig wären und ihn verhöhnen würden. Sein Herz pochte in seiner Brust, und seine Gedanken waren wirr und verworren.

Finns Schritte wurden langsamer, und schließlich blieb er stehen, unfähig weiterzugehen. Der Wald schien ihn vollständig eingeschlossen zu haben, und die Dunkelheit war fast undurchdringlich. Schließlich lehnte er sich an einen knorrigen Baum und schloss die Augen. Ihm war zum Sterben zumute, seine Zähne klapperten aufeinander, und Fieberträume überkamen ihn. In diesen Träumen sah er seine Harfe, die er so geliebt hatte, ihre Saiten klangen leise in der Ferne. Er hörte das Lachen seiner Freunde, das ihn einst so sehr erfreut hatte. Doch all das schien nun unerreichbar, wie ein Echo aus einer anderen Welt.

Gerade als er dem Bewusstsein zu entgleiten drohte, hörte Finn die Melodie. Es war, als ob ein sanfter Wind sie herantrug und wie in einem Traum öffnete er seine Augen. Vor ihm schimmerte ein Licht durch die Bäume. Es war ein Leuchten, das seine Sinne zu wecken schien. Er erhob sich, wie von unsichtbarer Hand geführt, und ging auf das Licht zu. Das Licht führte ihn zu einem kleinen, geheimnisvollen Waldsee, auf dessen Oberfläche sich der Mond wie ein silberner Spiegel abzeichnete. Die Melodie, die über den See erklang, verschmolz mit dem Wind, der sanft durch die Baumwipfel strich und die Blätter zum Flüstern brachte.

Finn war erstaunt, dass er über das Wasser zum anderen Ufer laufen konnte, als wäre es das Natürlichste der Welt. Jeder seiner Schritte ließ sanfte Wellenmuster auf dem Wasser entstehen, die das Licht des Mondes einfingen und in funkelnde Sterne verwandelten. Es war, als ob der See selbst lebendig wäre, als ob das Wasser seinen Weg kannte und ihn trug. Die Töne der Melodie zogen ihn wie silberne Lichtfäden, die der Mond herabsandte, und seine Füße berührten kaum die Wasseroberfläche.