

**Falschsein
Richtigsein
Sein**

von

Heyka Glißmann

für
„Mutmachende Lebensgeschichten“
Kunst am Zaun e.V.



Copyright: Heyka Glißmann

Eines hatte ich sehr schnell verstanden, vielleicht noch vor allem anderen. Ich bin falsch, nicht richtig, nicht gut. Woher ich das wusste? Sie haben es mir gesagt. Immer wieder und sehr deutlich: Du bist zu dick! Wenn ich dünn wäre, wäre alles gut. Dann könnte ich die Sachen machen, die ich machen wollte und zu denen ich Lust hatte. Vielleicht wäre ich dann auch gut, aber so dick wie ich war, keine Chance! Was ich gemacht habe? Ich habe ihnen geglaubt!

Damit begann ein Kampf, den ich eigentlich nur verlieren konnte, der Kampf gegen mich selbst. Mein Weg war nicht derjenige, mich aufzulehnen. Ich habe vertraut und so hat sich das Gefühl, falsch zu sein, weiter verfestigt. Für das Gefühl, richtig zu sein, hätte ich fast alles getan. Was ich nicht getan habe, war abzunehmen. Natürlich habe ich es immer wieder versucht, immer mit einem: „Diesmal aber wirklich.“ Jedes Scheitern, jeder missglückte Versuch führte dazu, dass die Fressanfälle größer wurden. Mit jedem Kilo mehr wuchs auch die Gewissheit, nicht richtig zu sein und immer wieder zu versagen.

So wurde das Essen meine Droge. Mein Weg, das Unerträgliche zu ertragen. Wenn ich mit überdehntem, schmerzdem Magen im Sessel saß und mich kaum bewegen konnte, war kein Platz für die unguuten Gefühle in mir. Die waren unter dem Schmerz verborgen und gut gedeckelt.

Immer wieder gab es in meiner Kindheit und Jugend vermeintliche Unterstützung, um abzunehmen: Mein Großvater bot mir 10 Mark für jedes Kilo weniger, meine Sportlehrerin schenkte mir ein Notizbuch, in das ich meine Abnehmerfolge schreiben sollte, mein Kinderarzt erzählte mir, dass ich mit 20 Jahren eine neue Hüfte brauchen würde, ich wurde zur Kur geschickt, meine Reitlehrerin meinte, dass ich dünn besser wäre, und als ich tanzen wollte, hieß es: „Tolle Idee, aber dafür musst du erst abnehmen.“

Als ich mich verliebt hatte, sagte meine damals beste Freundin: „Vielleicht wäre es einfacher für ihn, wenn du dünner wärst“. Mir war also völlig klar, dass mein Leben erst anfangen konnte, wenn ich dünn war. Vorher war ich quasi wertlos, aber dünn zu werden, war genau das, was ich nicht schaffte.

Jede und jeder für sich hat es gut gemeint, das weiß ich heute. Für mich waren es damals leider alles Bestätigungen für mein Falschsein. Wenn ich mir heute die Tagebücher aus der Zeit anschau, dann sehe ich in dem, wie sie gestaltet sind, meine Kreativität und all das Bunte in mir und in dem, was dort geschrieben steht, meine Not.

Mit 30 Jahren hatte ich das erste Mal das Gefühl, dass an alle dem, was sie mir erzählt hatten, etwas nicht stimmen konnte.

Meine Großmutter war verstorben und die Wohnung musste aufgelöst werden. In ihrem Sekretär habe ich Briefe gefunden, die ich geschrieben hatte, als ich mit 13 Jahren zur Kur war. Sie sind bunt, mit kleinen Zeichnungen und Aufklebern verziert. Da gibt es einen Satz, den ich beim ersten Lesen nicht gleich verstanden habe. Er brauchte ein paar Wiederholungen: „Juhu, es sind nur noch fünf Kilo bis zum Idealgewicht.“

Ich habe auf meiner Bettkante gesessen, den Brief in den Händen gehalten und ihn immer wieder gelesen. Irgendwann habe ich mich getraut zu denken: Aber wenn es nur fünf Kilo waren, was war dann das Problem?

Ich war mitten in der Pubertät und hatte fünf Kilo abzunehmen, um mein Idealgewicht zu erreichen. Das bedeutete, es waren zwei bis drei Kilogramm bis zum Normalgewicht. Mein Kopf fuhr Achterbahn. Ganz zaghaft und leise traute ich mich zu denken, dass ich vielleicht doch nicht so falsch, so doof, so blöd, hässlich und fett war.

Diese Gedanken haben mich komplett überfordert, aber sie haben auch eine Kraft freigesetzt, die mich hat aufstehen lassen. Bei meiner Mutter habe ich meine Kinderbilder geholt. Ich wollte sie sehen, mich sehen. Mir ganz bewusst mich angucken.

Ja, es gibt Bilder, da habe ich einen Bauch. Es gibt Bilder, da bin ich ein bisschen pummelig, und es gibt ein Bild, da gehe ich mit meinem kleinen Bruder über einen Spielplatz. Wir sind von hinten fotografiert und ich bin ein normal schlankes Mädchen.

Zwei Tage lang habe ich danach im Bett gelegen und geheult. Ich war so wütend, fassungslos und durcheinander. Dann habe ich mich auf die Suche gemacht, auf die Suche nach mir. Als Erstes habe ich mir den Entlassungsbericht schicken lassen. Er hat bestätigt, was mir mein Brief schon verraten hatte; es war im Grunde gar nichts los. Immer wieder habe ich mich gefragt, warum sie mich nicht einfach in Ruhe gelassen, mich einfach haben sein lassen. Ich war mitten in der Pubertät und hatte drei bis fünf Kilo zu viel. Das war nicht schlimm. Die Antworten darauf habe ich viele Jahre später gefunden.

Mit 14 Jahren habe ich meinen ersten Roman geschrieben und mit dem Fotografieren angefangen. Das war so leicht, schön und lebendig. Wenn ich mit meiner Kladde im Gras lag, habe ich mir meine Traumwelt zurecht geschrieben. Es gab Ponys und Freunde, keinen Stress und vor allem kein Dicksein. Das taucht in der Geschichte immer wieder auf.

Wenn ich von heute aus auf das Kind und die Jugendliche Heyka gucke, dann finde ich sie toll, liebenswert und wunderbar. So viele Ideen, Kreativität und Kraft – wow! Es hat lange gebraucht, bis ich diesen Schatz erkannt und ihm vor allem vertraut habe.

Es waren Sätze wie „Na, dann ist daraus ja auch nichts geworden“, als ich mich das erste Mal getraut habe, einen Text wegzuschicken und keine Reaktion kam, oder „Ein bisschen Farbe im Bild wäre auch schön“ als Kommentar zu einer zauberhaften Gegenlichtaufnahme am Strand von St. Peter-Ording. Das ist so absurd, dass es fast schon wieder lustig ist. Damals waren das für mich KO-Schläge. Sie führten dazu, dass ich das Gefühl bekam, diesen Schatz, mich selbst, gut beschützen zu müssen.

So verlor ich mich immer weiter in dieser merkwürdigen Welt, in der ich irgendwie keinen Platz hatte. Es gab Jahre, in denen habe ich weder geschrieben noch fotografiert. Mein Job war, das Dunkle in mir irgendwie unter Kontrolle zu halten, zu versuchen, gemocht zu werden und irgendwie dazuzugehören. Damit das so funktionieren konnte, habe ich irgendwann gefressen, zumindest in den Zeiten, in denen ich nicht verzweifelt versucht habe abzunehmen.

Einer der Ersten, der meine Not gesehen hat, war der Arzt, bei dem ich die Ausbildung zur Arzthelferin gemacht habe. Er war Neurologe und Psychiater und die Ausbildung dort sicherlich einer der Wendepunkte in meinem Leben. Ich war gut in der Schule, die Ausbildung hat mir Spaß gemacht. Ich hatte vielleicht eines der ersten Male das Gefühl, in etwas gut zu sein. Ich fühlte mich sicher, zumindest für meine Verhältnisse, und entwickelte Ideen wie diejenige, das Abi nachzumachen und Psychologie zu studieren. Mein Chef sagte damals: „Und wenn sie das wollen, können sie auch Medizin studieren.“ Ich war Klassensprecherin und organisierte Treffen mit Auszubildenden und Ärzten, nur die Begrüßungsrede, die habe ich nie gehalten. „Das kann ich nicht“, war immer meine Ausrede.

Durch die Arbeit in der Praxis war der Umgang mit Therapeuten normal für mich und so habe ich mir irgendwann einen Termin geholt. Mein Vater war ein Jahr zuvor plötzlich verstorben und die familiäre Situation noch katastrophaler geworden. Das habe ich als Grund für den Terminwunsch angegeben. So begann meine erste Psychotherapie. Lange Zeit habe ich nach den Stunden an der nächsten Tankstelle jede Menge Süßigkeiten gekauft. Das Dunkle in mir kam in Bewegung und das konnte ich ohne meine Droge nicht aushalten.

Irgendwie habe ich es dann aber doch geschafft und abgenommen. Damit war die Therapie für mich zu Ende. Mein Kernproblem war gelöst und die restlichen Kilos würde ich auch alleine schaffen. So war es dann aber leider doch nicht. Die Abnahme war irgendwann Geschichte, die Kilos waren wieder da und noch mehr als vorher. Meine Probleme waren zurück.

Was mich immer wieder an meine Grenzen gebracht hat, waren Beziehungsabbrüche. Ich hatte keine Beziehung zu mir selbst und lebte für die im Außen. Wenn sie wegbrachen, was unzählige Male in allen möglichen Formen vorgekommen ist, dann war die Verzweiflung und Not jedes Mal groß. Egal, was und wer es war: der Chef, der mich nach der Ausbildung in die große weite Welt geschickt hat, die Bekannte, die umgezogen ist, oder Freundschaften, die zu Ende gingen. Für mich waren das nicht normale Lebensabschnitte, sondern Katastrophen. Aber ich hatte ja das Essen.

Die Erkenntnis aus den Briefen, die ich bei meiner Großmutter gefunden hatte, hat einiges verändert und in Schwung gebracht. In der Zeit danach habe ich das erste Mal eine Frau geküsst, what a feeling! In der Zeit hat mir eine Psychologin, mit der ich lose in Kontakt stand, erzählt, dass meine Fotos toll und meine Geschichten berührend sind. Ich habe Weiterbildungen im Bereich der Naturheilkunde und Psychologie absolviert, hatte ein kleines Schreibbüro und habe abgefangen, in Kindergärten zu fotografieren. Wann immer sich das Alleinsein gemeldet hat, war es nicht mehr ganz so tiefschwarz und angsteinflößend. Ich habe angefangen, eine Beziehung mit mir einzugehen.

Aus einer Verkettung von Zufällen, an die ich schon lange nicht mehr glaube, bin ich mit Mitte 30 umgezogen. Da saß ich dann hoch motiviert in einer fremden Stadt, selbstständig in einem Beruf, den ich bis dahin nur als Hobby kannte, und war der Meinung, dass nun alles gut wäre. Vom Falschsein zum Richtigsein in Blitzgeschwindigkeit.

Einige Monate nach meinem Umzug hatte ich das Gefühl, Hilfe zu brauchen, um mein neues Leben zu sortieren. Ich fand eine Heilpraktikerin, die Bewusstseins- und Traumaarbeit macht, und die mir mehrfach empfohlen worden war. Also bin ich zu ihr gegangen. Ich weiß heute noch den ersten Satz: „Ich habe jetzt das Leben, was ich mir immer gewünscht habe, aber es funktioniert irgendwie nicht. Können Sie mir helfen?“

Sie konnte und damit begann eine innere Reise, die anstrengend, verrückt, schön, tief und voller Wunder war.

Stück für Stück – ein bei ein. Wir haben alle versteinerten und vergessenen Gefühle angeguckt. Wir haben sie da sein lassen und angenommen. Einige haben wir liebevoll blank geputzt, andere haben einen neuen Platz bekommen, bei wieder anderen ging es darum, sie auszuhalten, bis sie sich verabschiedet haben. Achtsam und liebevoll haben wir Licht in das Dunkle gebracht. Da waren so viel Schmerz, Traurigkeit, Alleinsein, Verzweiflung in mir, aber auch so viel Buntes, Kreativität und Liebe. Ich habe verstanden, dass das, was mir mein Leben so schwer gemacht hat, mit mir und meiner Figur rein gar nichts zu tun hatte.

Alles, was im Inneren passierte, hat sich auch im Außen gezeigt. Es waren besondere Jahre. Immer wieder bin ich emotional und wirtschaftlich an meine Grenzen gekommen und ständig weiter darüber hinausgewachsen.

Einmal habe ich an einem See gestanden und konnte nicht mehr. Ich war so müde von all den inneren und äußeren Kämpfen und wollte einfach nur meine Ruhe haben. Meine Hündin hat mir damals mein Leben gerettet und mich zum Telefonhörer greifen lassen. Sie, die auf diesem Weg jeden Schritt mit mir gegangen ist, konnte und wollte ich nicht alleine lassen. Also bin ich weiter – ein bei ein.

Das Essen war in den Jahren immer wieder Thema, aber es stand nicht im Fokus. Es hat Zeiten gegeben, in denen ich wahnsinnig viel gefressen habe, dann, wenn das, was im Inneren passierte, kaum zu ertragen war. Aber es gab auch die Zeiten, in denen ich mich bewusst und gesund ernährt habe. Ob ich jemals an der 200-Kilo-Marke gekratzt habe? Ich weiß es nicht, unwahrscheinlich ist es nicht.

F
A
L
S
C
H
S
E
I
N
R
I
C
H
T
I
G
S
E
I
N
S
E
I
N

Was aber Thema wurde und passierte, war eine Auseinandersetzung mit meinem Körper. Waren meine Figur, mein Dicksein vielleicht gar nicht die Wurzel allen Übels in meinem Leben? Konnte ich einfach dick sein? Müssen alle dünn sein? Warum sind nicht alle Dünnen glücklich? Und wieso haben eigentlich alle möglichen Menschen, die das gar nichts angeht, Stress mit meinem Körper? Dick und glücklich sein, konnte das zusammenpassen? Dick und liebenswert sein – nur eine krasse Idee oder eine Möglichkeit? War dick oder dünn im Grunde egal und etwas ganz anderes wichtig?

So, wie sich alles verändert hat, hat sich auch mein Essverhalten verändert. Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich Fleisch nicht mehr mag, seitdem lebe ich vegetarisch. Auf diesem Weg haben sich auch die Zigaretten und furchtbar süße Light-Getränke aus meinem Leben verabschiedet. So wurde alles immer gesünder und genussvoller. Ich habe über mich gelernt, dass ich zwei große Mahlzeiten am Tag brauche und das Abendessen für mich die wichtigste Mahlzeit des Tages ist.

Meine persönliche Sternstunde, vielleicht die wichtigste von allen, ist ganz nebenbei im Alltag passiert. Ich habe mir nicht mal das Datum notiert, aber an die Gänsehaut und die Tränen, die ich in den Augen hatte, kann ich mich gut erinnern.

Ich habe gekocht, Musik gehört, meine Hündin schlief auf ihrem Kissen. Ein ganz normaler Abend. Bis zu dem Moment, in dem mir plötzlich bewusst wurde, dass ich nicht mehr essen muss. Ich muss es nicht mehr! Ich kann, ich darf, ich habe die Wahl, ich kann es sein lassen und auch tun. Aber ich muss es nicht mehr! Der Druck, der Zwang war weg.

Das war Gänsehaut pur, aber es war auch der Moment, in dem ich verstanden habe, dass es eine Sucht und ich nicht einfach nur zu doof zum Abnehmen war.

Irgendwann in dieser Zeit ist in mir der Satz entstanden: Ich will es schaffen, mich auf allen Ebenen gut zu versorgen. Und so bin ich weiter und weiter gegangen. Ich habe einen Roman geschrieben und einen Verlag gegründet. Bei der Premiere habe ich zum ersten Mal selbst am Mikro gestanden. Ich habe Ausstellungen fotografiert, Postkarten produziert und das Magazin, das ich herausgegeben habe, hieß „Von Herzen“. Ich war gerne unterwegs auf Lesungen, Märkten und anderen Veranstaltungen. Es fiel mir stets leicht, das alles zu tun, aber nicht immer leicht, der Leichtigkeit zu vertrauen. Ideen sind plötzlich da, einige verschwinden wieder, andere bleiben und wollen ins Leben. Ich hatte verstanden, dass ich richtig bin, so wie ich bin. Und mit der Beziehung zu mir veränderten sich auch die Beziehungen im Außen und bekamen eine neue Qualität.

Das Falschsein hatte ich hinter mir gelassen und das Richtigsein verstanden. Nun ging es also nur noch um das Sein, um Liebe, Vertrauen, Leichtigkeit und darum, mein Leben zu leben. Ich hatte so viele Ideen, mehr als zuvor, ich habe sie abgespeichert, mich darüber gefreut und eine tiefe Dankbarkeit in mir gefühlt. Trotzdem kam ich nicht weiter. Keine der Ideen kam in die Umsetzung. Ich habe damit gehadert, bis ich verstanden habe, dass ich nach all den Kämpfen und der Arbeit eine Pause brauchte.

Bis zu dem Moment, an dem ich meinen Laptop aufgeklappt und geschrieben habe, einfach um des Schreibens willen, bis zu dem Moment, an dem ich meine Sportschuhe angezogen habe, um mich zu bewegen, um der Bewegung willen, bis zu dem Moment, an dem ich eine Speicherkarte in die Kamera gelegt habe, einfach für das nächste Bild; bis zu dem Moment, in dem ich mich verliebt habe, einfach um der Liebe willen.

Nicht mehr und nicht weniger, einfach leben – Liebe leben!