

Heike Malisic · Beate Nordstrand

# Trau dich

Neues wagen und  
den eigenen Weg finden

SCM  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart  
Titelbild: Gettyimages: Jonathan Knowles  
Autorenfotos: © Rahel Täubert, [www.raheltaeubert.de](http://www.raheltaeubert.de)  
Satz: Kathrin Spiegelberg, [www.spika-design.de](http://www.spika-design.de)  
Druck und Bindung: Druckarania dimograf Sp. zo.o.  
Gedruckt in Polen  
ISBN 978-3-7751-6109-1  
Bestell-Nr. 396.109



*Dieses Buch ist den Lebenshungrigen gewidmet,  
den Weltverbesserern, den Mutigen.  
Aber erst recht den Mutlosen.*

*Zwar gibt es keine genaue Anleitung für Lebenskunst,  
aber Heike und Beate haben herausgefunden,  
dass Mut und Risiko sich lohnen. Statt schnöder Theorie  
liefern die beiden Freundinnen mal wieder  
jede Menge Beispiele aus ihrem Alltag.*



# Inhalt

- 7 Einleitung
- 11 Es war einmal ...
- 27 Trau dich *zu scheitern* ...
- 43 Trau dich, *erfolgreich zu sein* ...
- 61 Trau dich, *deinen Traum wahr werden zu lassen* ...
- 81 Trau dich, *Entscheidungen zu treffen* ...
- 99 Trau dich, *es zu probieren* ...
- 119 Trau dich, *verletzbar zu sein* ...
- 135 Trau dich, *großzügig zu sein* ...
- 151 Trau dich, *Pause zu machen* ...
- 167 Trau dich, *glücklich zu sein* ...
- 185 Was wir dir noch sagen wollen
- 189 Anmerkungen

The background is a full-page marbled pattern in shades of pink and purple, with swirling, organic shapes. The text is centered in the upper half of the image.

*Trau dich*  
**zu scheitern ...**

## ... Beate

»Würde dich interessieren, was meine beiden schlechtesten Vorträge überhaupt waren?«, frage ich Heike. Sie nickt begeistert. Ich schweige. Davon habe ich bisher noch keinem erzählt, nur meinem Mann. Peinlich genug, dass es überhaupt passiert ist. Aber weil Heike und ich ja versprochen haben, auch von unseren Pleiten, Pech und Pannen zu berichten, wird Heike die beiden Geschichten also lesen können, wenn ich sie nun aus der Dunkelkammer hervorhole – und du auch.

Zunächst mal: Ich brauche keine Bühne. Ich reiße mich nicht um Sprechertermine in aller Welt. Ich sehe mich eher als Talentsucherin, die für andere die Bühne vorbereitet und ihnen den Auftritt überlässt.

Aber ich liebe das Zusammensein mit Menschen und gebe gerne Impulse. Das trifft es so ziemlich. Menschen zusammenbringen. Impulse geben. Prozesse anstoßen. In Einzelpersonen. Aber auch im größeren Stil. Wenn ich als Sprecherin angefragt werde, wäge ich vorher gut ab.

Ich habe im Lauf der Jahre Hunderte Vorträge gehalten. Manche wurden zu Sternstunden, die ich nie vergessen werde. Wo ich über mich hinausgewachsen bin. Wo der Funke übergesprungen ist. Vorträge, die mitten ins Herz der Zuhörer trafen. Dann gab es unzählige Vorträge, wo ich wusste: Es war gut. Ich war richtig. Ich habe den Punkt getroffen. Ich habe Herzen berührt. Und ich bin dankbar und zufrieden nach Hause gefahren.

Und dann gab es diese beiden Katastrophen.

Ich fuhr fröhlich und gut vorbereitet zu einem vermeintlichen Frauenabend. Thema war: »Mein Körper, Freund oder Feind«. Den Vortrag hatte ich schon oft gehalten und habe verschiedene Versionen davon, ich könnte ihn ohne Konzept und im Schlaf halten. Natürlich ist bei mir kein Vortrag wie der andere, ich erzähle neue Beispiele und gehe spontan auf die Situation der Anwesenden ein.

Als ich mit dem Auto vorfuhr, schwante mir, dass das eine richtig große Nummer wird. Männer und Frauen waren noch eifrig beschäftigt, die Halle vorzubereiten, und es erwartete uns ein sagenhaftes Willkommensbüfett. Die Größe der Veranstaltung war nicht das, was mich beunruhigte. Es waren die vielen Männer, die offensichtlich vorhatten, alle bei meinem Vortrag dabei zu sein. Ich stutzte. War das nicht explizit ein Abend für Frauen?

# Beate

Ich habe überhaupt kein Problem damit, dass Männer meinem Vortrag zuhören, wenn ich das vorher weiß, aber bei diesem Thema hatte ich wirklich nur typisch feminine Beispiele eingebaut. Mein Gefühl trog mich nicht. Mir war die Tatsache entgangen, dass das ein offener Abend für alle war, zum Thema »Gesundheit«.

In meinem Kopf versuchte ich krampfhaft, die weibliche Note, die meinen Vortrag durchzog, durch neutralere Beispiele zu ersetzen. Ich kämpfte um jeden Absatz. Meine Zunge klebte am Gaumen und meine Augen am Konzept, das ich sonst frei vorgetragen hätte. Gefühlt stand ich bis zu den Knien im Schweiß. Wie viele der Zuhörer gemerkt haben, dass der Abend für mich der Super-GAU war, ahne ich nicht. Ein netter älterer Herr, der sich als Organisator der Veranstaltung herausstellte, lächelte mir auf jeden Fall zum Abschied freundlich zu und empfahl, mir allmählich eine Lesebrille zuzulegen, damit ich in Zukunft keine Schwierigkeiten habe, mein Konzept zu lesen.

Die ganze Heimfahrt biss ich mir auf die Zunge vor Scham. Hyperventilierte. Verstand nicht, wie mir so etwas Peinliches hatte passieren können. Und hoffte, hoffte von ganzem Herzen, das wenigstens einer der Zuhörer etwas mitnehmen konnte. Erstaunlicherweise habe ich genau auf diesen Vortrag noch viele Reaktionen bekommen.

Ich hatte sehr offen von meinem Jahr Magersucht erzählt und wie meine Geschichte weitergegangen ist. Und anscheinend konnte ich genau mit diesem Punkt einigen Anwesenden, übrigens auch Männern, wirklich Hoffnung machen. So war die Blamage auf jeden Fall nicht umsonst. Ich hatte mich durch meine Offenheit verletzlich gemacht und dadurch Herzen berührt.

Das zweite Desaster war schlimmer. Wieder fuhr ich fröhlich und bestens vorbereitet zu einem Frauenabend. Das Thema: »Wenn nichts läuft, wie es soll«. Und es lief wirklich nichts, wie es sollte. Auch diesen Vortrag hatte ich schon oft gehalten, trotzdem war ich jeden Punkt noch einmal einzeln durchgegangen. Wenn ich einen Vortrag halte, will ich weniger ein Thema präsentieren. Ich will mehr als Wissen vermitteln. Ich will die Herzen. Tja! Und wieder hatte ich wohl eine Information verpasst. Wieder war es kein Frauenabend, sondern ein gemischtes Publikum, das vor mir saß.

Ein Frauenherz zu berühren, damit habe ich Erfahrung. Da habe ich auch keine Scheu. Erst jetzt, in der Nachverarbeitung des Geschehens, ahne ich, dass genau hier die Ursache für mein Blackout lag. Ich hatte

Scheu, ein Männerherz zu tief zu berühren. Es kam mir unerlaubt, unpassend vor. Schon kurz nach dem Anfang des Vortrags, den ich schon dreißigmal genauso gehalten hatte, kam ich ins Schwimmen und dann total aus dem Konzept. Irgendwie, mit mehreren Anläufen und Entschuldigungen, brachte ich den Vortrag hinter mich.

Ich fühlte mich schuldig, einen sorgfältig geplanten Abend komplett ruiniert zu haben, und wollte noch nicht einmal mein Honorar annehmen. Ich hatte vor Ort eine Übernachtung gebucht, doch in dieser Nacht schlief ich kaum. Zu Hause teilte ich meinem Mann die Entscheidung mit, dass dies der letzte Vortrag gewesen sei, den ich je gehalten hätte. Man muss auch wissen, was man nicht kann.

Nein, es ist nicht mein letzter Vortrag geblieben. Ich hatte vorher schon gute Vorträge gehalten – und auch nachher. Diese beiden sind mir allerdings als unvergesslich peinlich in Erinnerung geblieben. Hätte ich nur diesen letzten gehalten, wäre in meinem Unterbewusstsein die Botschaft hängen geblieben: »Vorträge halten kannst du nicht.« Und tatsächlich fällt mir das Kommunizieren mit Gruppen und Kursen mit zehn, zwanzig, dreißig Leuten wesentlich leichter. Aber Übung macht den Meister.

Als ich als junges Mädchen einmal mit meiner Vespa bei Regen ausrutschte und auf der Straße lag, kam ein Mann, half mir, den Roller wieder aufzustellen, meine Gitarre aufzubinden und rief: »Sofort weiterfahren, sonst haben Sie später Angst, wieder zu fahren.« Die Lektion »Bei Regen langsam in die Kurve« habe ich gelernt und bin noch jahrelang angstfrei weitergefahren.

Ich werde auch weiterhin nicht jede Einladung annehmen. Aber wenn ich weiß, dass ich etwas zu sagen habe, bin ich mutig genug, die Gelegenheit zu nutzen.

Scham und Angst wollen dir einreden, es ist besser, du lässt es.

Selbstvertrauen wächst, je öfter du merkst, dass du dir vertrauen kannst, dass du die Fähigkeit besitzt, die hier gebraucht wird.

Jeder hat mal Selbstzweifel, das ist klar, aber die Grundeinstellung ist wichtig.

Je mehr negative Erfahrungen du gemacht hast, desto öfter solltest du gute neue Erfahrungen machen, die diese Verunsicherung widerlegen. Damit dein Selbstvertrauen wieder stärker wird.



# Beate

Vielleicht fragst du dich gerade, wie man das denn macht, gute Erfahrungen, damit dein Selbstvertrauen stärker wird? Durch Überwinden des Zauderns. Des Wartens. Der Passivität. Durch gute Entscheidungen. Das ganze Buch handelt ja von unseren »Traudichs«. Im Kapitel »Trau dich, Entscheidungen zu treffen« geht es um grundlegende Entscheidungen, die deine Identität ausmachen.

Kennst du die Geschichte vom angeketteten Elefanten? Jahrelang war er die Attraktion des Zirkus und stellte während der Vorstellungen seine Kraft und Größe zur Schau. Die restliche Zeit stand er mit einem Fuß angekettet an einen Pflock und bewegte sich nur so weit, wie die Kette ihn ließ. Angesichts der Kraft des Elefanten waren sowohl die Kette als auch der Pflock geradezu lächerlich. Warum bäumte sich das Tier nicht auf? Warum lief er nicht auf und davon? Weil er dressiert war! Von klein auf. Als Babyelefant hatte er noch versucht, seinen Radius zu vergrößern. Aber er war durch die Kette immer wieder an seine Grenzen erinnert worden.

Schlechte Erfahrungen können zu Glaubenssätzen werden. Schlechte Erfahrungen dressieren dich. »Rechnen kann ich nicht.« »Im freien Reden bin ich nicht gut.« »Das funktioniert bei mir nicht.« Aber du bist gar nicht mehr dieselbe wie damals! Trau dich, es wieder zu probieren.

Vielleicht habe ich das Glück, keine Perfektionistin zu sein. Hätte ich mich sonst getraut, fünf Kinder zu erziehen? Spätestens beim dritten hätte ich aufgegeben, weil ich gemerkt hätte, das wird nichts mit mir als perfekter Mutter. Hätte ich mich getraut, Vorträge zu halten, Artikel und sogar Bücher zu schreiben? Der Weg zu einem guten Vortrag begann damit, mich zu trauen, einen unperfekten Vortrag zu halten. Und noch einen.

Der Weg zu guten Artikeln begann damit, viele Na-ja-Artikel zu schreiben und einzusenden. »Gerade habe ich deinen Artikel über Freundinnen gelesen«, schreibt eine Bekannte. »Du hast echt die Gabe, humorvoll, liebevoll und pffiffig zu schreiben«, lobt sie mich. »Ach«, denke ich ... stimmt ja, der Artikel war richtig gut geworden. Mein hundertster.

Hier meine Ermutigung an alle Perfektionisten, die seit Jahren ein Manuskript in der Schublade haben, ausgearbeitete Vorträge, ganze Gedichtbände, Liedertexte mit und ohne Noten: Trau dich! Warte nicht auf das perfekte Ergebnis, die perfekte Gelegenheit, dass jemand dich entdeckt und dir die Bühne bereitet. Und du musst ja nicht gleich den ganzen Gedichtband veröffentlichen. Aber ein Gedicht von dir vorlesen. Du musst nicht gleich

ein YouTube-Video mit deinem selbst geschriebenen Lied produzieren. Aber du könntest es deinen Freunden vorsingen, zum Geburtstag zum Beispiel. Die Welt ruft dich. Ich rufe dich auch. Ich würde dich so gern singen hören.

Wie das Sprichwort sagt: Wie still wäre es im Wald, wenn nur die begabtesten Vögel sängen!

### *Durchgefallen*

Wenn ich von der Autobahn zum Haus meiner Eltern fahre, komme ich an der Stelle vorbei, wo der Fahrschulprüfer mir damals eröffnete, dass ich bei der praktischen Prüfung durchgefallen bin. Was für eine Demütigung für eine 18-Jährige. Auch heute noch denke ich bei jedem Vorbeifahren daran. Und wenn ich drei Kilometer weiter an der Fahrschule vorbeikomme, denke ich noch mal daran. An das Gefühl, als ich ein paar Wochen später den Führerschein in den Händen hielt, erinnere ich mich nicht, nur an die Blamage, durchgefallen zu sein.

Ich beschliesse, beim nächsten Mal genau an dieser Stelle auszusteigen, eine Piccoloflasche Sekt zu öffnen und mit dem Erstbesten, der vorbeigeht, 42 Jahre nachträglich auf meinen Erfolg anzustoßen und ein Foto davon zu schießen. Ich möchte neue Bilder in meinem Kopf!

Wie gut, dass ich das Geld und einen weiteren Anlauf nicht gescheut habe. Allerdings bekam ich kaum Fahrpraxis. Zum einen hatte ich ja meine Vespa. Die genügte mir für die täglichen Wege und meine Spritztouren. Und wenn es für den Roller zu weit war, gab es genug Freunde, die mich mitnahmen.

Am 16. Mai 1984 bekam unsere frischgebackene Familie ein Auto. Unser erstes Kind war einen Tag vorher auf die Welt gekommen und mein Mann besuchte mich im Krankenhaus – mit einem Kleinbus. Mein Wunsch, ihn selber zu fahren, hielt sich in Grenzen. Das zweite Kind kam, das dritte und bestimmt auch das zweite und dritte Auto. Mit dem vierten Kind schwanger wurde mir bewusst, wie viel leichter es sein würde, wenn ich mich traute, Auto zu fahren.

Zu dieser Zeit wohnte eine norwegische junge Frau bei uns, deren Name mir so gut gefiel, dass ich das kleine Menschlein in meinem Bauch nach ihr benannte. Birgitta. Mit Engelsgeduld half sie mir, meine Scheu zu überwinden, und übte mit mir Autofahren. Eine ziemlich große Delle am Garagentor war das einzige Lehrgeld, das wir bezahlen mussten. Birgitta ging nach

# Beate

Norwegen zurück, unsere Birgitta kam auf die Welt und seit 30 Jahren fahre ich täglich Auto, weitaus mehr als mein Mann.

## Andere Scheiterhaufen

Von außen sieht es vielleicht so aus, als ob Türen grundsätzlich vor mir aufgegangen wären. Dass ich jeden Vorsatz umsetzen konnte und alles gelungen ist, was ich angefangen habe.

Die Momente, in denen ich mich hinterfragt habe, sind nicht öffentlich. Die Momente, in denen ich nicht aus Leidenschaft, sondern aus purem Wissen, dass es richtig ist, weitergemacht habe, hat kein Außenstehender mitbekommen. Die Nächte, die ich mir um die Ohren geschlagen habe, auch nicht und ebenso wenig die, in denen ich vor Müdigkeit geweint habe.

Eine große Demütigung war meine Kündigung. Ich hatte jahrelang in der Firma gearbeitet und mich richtig reingekniet. Ein bisschen dachte ich, ich wäre »das beste Pferd im Stall«. Natürlich wusste ich, dass ich auch Fehler mache, aber als ich die Kündigung erhielt, dachte ich, in den Boden versinken zu müssen oder zu sterben. Bin ich nicht. Das Leben ging weiter – und wäre diese Kündigung nicht gewesen, wären weder *Lebe leichter* noch *Body Spirit Soul* entstanden.

Ein Rätsel, das ich auch nach Jahren nicht gelöst habe, ist das Scheitern einer Kleingruppe in unserer Kirche. Gruppen, Kurse, Teams zu leiten ist für mich ein Selbstläufer. Freizeiten, Wochenenden, ich erinnere mich nicht, jemals Probleme beim Leiten einer Gruppe gehabt zu haben. Es wird immer gut. Die Atmosphäre ist gut. Ich leite mit leichter Hand und die Leute gehen gerne mit.

Ich war sicher, ich bin die richtige Person. Mein Mann ebenso. Ich liebte die Thematik und war voller Vorfreude. Eine gute Truppe mit Menschen, denen das Thema genauso am Herzen lag wie mir, hatte sich eingefunden. Ich kannte alle seit Jahren. Ich war sicher im Thema. Aber es ging nicht. Jeder Abend war eine Katastrophe. Wochenlang schlug ich mich tapfer durch, dann ließ ich die Kleingruppe auslaufen.

Irgendwann wird sich mir erschließen, was da los war. Ich will nur, dass du weißt: Es gibt Situationen, die wollen dir das Selbstvertrauen rauben. Wollen dir einreden, dass du der Fehler bist. Weil ich so viele positive andere Erfahrungen gemacht habe, habe ich dieses Scheitern nur als »Rätsel«

abgespeichert. Aber was wäre gewesen, wenn ich bis dahin keine positiven Erfahrungen gesammelt hätte?

Ein paarmal war ich beim Lokalradio eingeladen. Im Rahmen unserer Freundinnenabende hatten wir einige Themen an die Presse weitergegeben und im Radio die Gelegenheit, ein bisschen neugierig auf das Thema zu machen. Na ja, das war ein wenig Small Talk mit dem launigen Moderator und es machte Spaß. Ihm auch. So kam er auf die Idee, dass ich eins der Themen doch auch mal im Lokalfernsehen bringen könnte. Ich weiß noch das Thema. »Stress, lass nach.« Mein eigener Vortrag darüber, dass es positiven und negativen Stress gibt.

Was für eine Chance. Aber sie stresste mich auch. Ich hatte zugesagt, aber war es nicht so, dass eins meiner Kinder gerade ein bisschen fieberte? Sollte ich nicht lieber zu Hause sein, als im Lokalfernsehen aufzutreten? Ach, du ahnst es schon. Ich hatte einfach Schiss. Ich rief den Moderator an, der in Windeseile eine neue Besetzung für den Themenbeitrag finden musste, und schäme mich noch heute, wie der Moderator vom Fernsehstudio aus Frau Nordstrand grüßte, die leider, leider wegen ihres kranken Kindes zu Hause bleiben musste. So krank war es wirklich nicht.

Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen.

## ... Heike

»Würde dich interessieren, was meine beiden schlechtesten Vorträge überhaupt waren?«, fragt mich Beate. Natürlich! Ich will ALLES von ihr wissen, immerhin ist sie meine Freundin. Sofort erinnere ich mich an meinen schlechtesten Vortrag. Der war nicht wirklich schlecht, aber mittendrin stand eine Frau auf und meinte, sie hätte etwas anderes erwartet. Stille im Raum, nur das tiefe Einatmen der Veranstalterin war zu hören. Alle Augen auf mich gerichtet. Die Stimmung kippte. Ich reagierte so souverän wie möglich, aber fuhr anschließend Rotz und Wasser heulend nach Hause. Was für eine Blamage, nie wieder wollte ich einen Vortrag halten!

Noch bevor ich die Geschichte zu Papier bringe, kommt eine Mail von Beate: »Es ist vielleicht selbstverständlich, aber gut wäre, wenn unsere Beispiele möglichst verschieden sind, damit wir mehrere Bereiche des möglichen Scheiterns abdecken ... Durch die Führerscheinprüfung bin ich gefallen ... Brauchst du dann nicht mehr.«

Den Vortrag behalte ich also für mich und den Führerschein hab ich in Theorie und Praxis beim ersten Anlauf geschafft. Ich krame in Erinnerungen und schreibe ein paar Sachen auf. Da trudelt gleich noch eine Mail meiner Freundin ein: »Mit Scheitern muss auch eigenes Versagen rüberkommen, nicht wenn was Blödes passiert ist, wo jemand anders schuld ist.«

### *Die Suche nach dem Scheiterhaufen*

Während ich die Mail von Beate lese, stehe ich zusammen mit meinem Mann in der Küche. Wir bereiten unseren samstäglichen Familienbrunch vor. Ich frage ihn, ob es okay wäre, wenn ich unsere Geschichte von vor 13 Jahren erzähle. Damals wurde uns unser Dienst in der Gemeinde quittiert und damit der Boden unter den Füßen weggezogen. Wir standen vor extrem emotionalen und existenziellen Herausforderungen und hatten keine Ahnung, wie unser Leben weitergehen sollte. »Das war weder dein noch mein Versagen, das ist uns widerfahren. Wir haben dafür Jahre später mehrere Entschuldigungen bekommen.« Stimmt, hatte Beate ja gerade erst geschrieben.

»Dann sag mir mal ein paar Sachen, bei denen ich gescheitert bin«, fordere ich ihn auf. »Es gibt nichts. Du bist noch nie durch eine Prüfung

gefallen, alle Projekte, die du durchgeführt hast, sind gut gewesen, du hast ein Händchen für gewinnbringende Geschäftsideen und wenn du von einer Sache begeistert bist, setzt du sie auch erfolgreich um.« Natürlich bin ich geschmeichelt, aber ich brauche doch ein paar Scheiterhaufen für unser Buch. Wir gehen zusammen ein paar meiner vermeintlichen Misserfolge durch, aber mein Mann hält mir vor Augen, dass nicht ich die Schuld daran getragen habe, sondern die Umstände oder andere Personen.

Echt jetzt? Es gab tatsächlich keine Misserfolge in meinem Leben? Das kann ja nicht wirklich sein. Meine Kinder kommen zum Brunch und mein Mann fordert sie auf: »Sagt mal eurer Mama, wann in ihrem Leben sie versagt hat.« Fragezeichen in den Augen meiner Kinder. Ich erkläre ihnen, dass ich ein paar Pleiten fürs neue Buch brauche, und lese die Geschichte von Beate vor. Sie schauen mich ratlos an. »Mama, es gibt nichts.« Ich werde bisschen ungeduldig. »Ihr braucht euch nicht zurückzuhalten. Überlegt mal weiter, bestimmt fällt euch noch was ein.« Mein Mann ist mittlerweile fast ein bisschen genervt, weil er meint, dass ich nicht irgendwelche Erlebnisse dramatisieren müsse, nur damit das Buch spannend wird. Natürlich nicht, wir wollen ja ehrlich sein.

### *Mütterversagen*

Dann fällt meiner Tochter doch noch was ein: »Mama, du hast darin versagt, uns Ordnung beizubringen.« Stimmt. Hätte ich mich ohne das Einverständnis meiner Kinder nicht getraut, ins Buch zu schreiben. Mir liegt Ordnung selber nicht im Blut, obwohl ich es mittlerweile schon recht ordentlich bei mir zu Hause habe. Aber dafür muss ich mich echt überwinden. Wozu ich mich nie überwinden konnte, war das Aufräumen der Kinderzimmer.

Mit vier kleinen Kindern war ich froh, wenn die Küche einigermaßen sauber war, die Wäsche gewaschen und ich mindestens einmal die Woche das Haus gesaugt hatte. Von den Kindern hatte ich schon recht früh erwartet, dass sie ihre Zimmer selber aufräumen, und das leider zu inkonsequent kontrolliert. Mittlerweile sind sie alle erwachsen, mein Erziehungsauftrag ist vorbei. Aber hin und wieder läuft mir eine Träne übers Herz, wenn ich das Chaos in den Zimmern der Kinder sehe, die noch zu Hause wohnen.

Wenn ich an die Kindererziehung denke, dann gab es noch ein bisschen mehr als das Scheitern beim Aufräumen. Wie viele Erziehungsratgeber habe ich verschlungen, um alles richtig zu machen, und bin an meiner eige-

# Heike

nen Überforderung gescheitert. In der Reflexion hätte ich sehr gerne vieles anders gemacht. Als Mutter fühlte ich mich oft als Versagerin. Zu wenig Zeit, zu wenig konzentrierte Aufmerksamkeit, zu streng, zu inkonsequent. Würde ich all mein Versagen als Mutter aufschichten, der Scheiterhaufen wäre riesig.

Aber genau an dieser Stelle bin ich einmal mehr glücklich und dankbar, dass es Vergebung gibt. Wir haben mit allen unseren Kindern ein gutes Verhältnis. Sie vermitteln uns immer wieder, dass sie eine gute Erziehung genossen haben. Gnadnamnesie nennt man so etwas. Dieser Scheiterhaufen ist restlos runtergebrannt und es bleibt nur noch etwas Asche, die sich hin und wieder mal in meine Erinnerung schmuggelt.

## Abgelehnt

Das Thema des Scheiterns beschäftigt mich den ganzen Tag. Und dann fallen mir doch noch ein paar Dinge ein.

1998 hatte ich mich als Ernährungsberaterin mit der Firma *Weight Watchers* selbstständig gemacht. »Frau Malisic, Sie werden es ziemlich weit in dieser Firma bringen«, versicherte mir meine damalige Ausbilderin. Und so war es auch. Ich wurde sehr erfolgreich, leitete mehrere große Gruppen und sonnte mich in meinem Erfolg. Ich brachte gutes Geld nach Hause und hatte die Anerkennung meiner Teilnehmer. Ich wuchs förmlich über mich hinaus.

Als dann die Stelle einer Gebietsbeauftragten in meiner Region ausgeschrieben wurde, war für mich klar: »Den Job nehme ich.« Ich schrieb eine Bewerbung und wurde zum Vorstellungsgespräch nach Düsseldorf eingeladen. Es gab nur eine Konkurrentin. Ich war mir meiner Fähigkeit so sicher, dass ich mir keine großen Gedanken darum machte, die Stelle nicht zu bekommen. Drei Wochen später kam die Absage.

Absagen fühlen sich nie gut an. Auch diese nicht. Sie vermitteln dir: »Du warst nicht gut genug. Jemand anderes kann es besser als du.« So ganz locker schüttelte ich diese Ablehnung nicht ab, aber ich veränderte meine Sichtweise: »Welche positive Konsequenz hat diese Situation?«

Ich hätte meinen Job zu 100 Prozent gut gemacht. Aber meine Karriere hätte einen großen Stellenwert in meinem Leben eingenommen. Ich hätte viel weniger Zeit für meine Kinder, meinen Mann und die Gemeinde gehabt. Und wer weiß, ob ich den Absprung geschafft hätte, um mich mit Beate mit *Lebe leichter* selbstständig zu machen.

»Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts«, schrieb der dänische Philosoph Søren Kierkegaard.

Schmerzlich erinnere ich mich an zwei finanzielle Verluste, die ich zu verantworten hatte. Ein paar Aufgabengebiete sind in unserer Ehebeziehung ziemlich klar aufgeteilt. Während mein Mann für alles Handwerkliche im Haus zuständig ist, kümmere ich mich um Finanzen und den Bürokratismus.

Als gelernte Verwaltungsfachangestellte weiß ich, wie man Briefe formuliert, Anträge stellt und Unterlagen ordnet. Auch mit Geld kann ich gut umgehen. Ich habe unsere Finanzen im Blick, weiß, wann was bezahlt werden muss, wie viele Rücklagen notwendig sind und bin ein Gegner von Konsumschulden und Kreditkarten.

Jetzt aber zu meinen beiden Scheiterhaufen.

Unser ältester Sohn beantragte während seines Studiums BAföG. Wir wussten, dass unser Einkommen von vor zwei Jahren für diese Berechnung zugrunde gelegt wird. Da mein Mann in dem Jahr der Antragstellung einen erheblichen Gewinneinbruch hatte, stellte ich einen Antrag, bei dem das aktuelle Einkommen zugrunde gelegt wurde.

Es hätte gereicht, das Einkommen meines Mannes neu zu berechnen. Das wusste ich nicht. Ich hatte den Aktualisierungsantrag für uns beide gestellt. Mein Einkommen hatte sich erheblich erhöht. Als ich diesen Fehler bemerkte, war die Widerspruchsfrist des Bescheids bereits abgelaufen. Unserem Sohn hätte richtig viel BAföG zugestanden. Ich hatte den Gesetzestext einfach falsch verstanden.

Zwei Jahre später bekamen wir eine Betriebsprüfung. Die Dame vom Finanzamt fand heraus, dass mein Mann einem Subunternehmer, mit dem er eine Zeit lang zusammengearbeitet hatte, einige Tausend Euro zu viel gezahlt hatte. Der Subunternehmer hätte ihm die Mehrwertsteuer nicht in Rechnung stellen dürfen. Ich wusste das nicht, habe ihm sogar noch bei der Rechnungsstellung geholfen und das Geld ausgezahlt. Nach der Betriebsprüfung mussten wir diesen Betrag nochmals an das Finanzamt zahlen, weil der Subunternehmer die Mehrwertsteuer anscheinend nicht abgeführt hat.

Zwei riesige Fehler, die uns viel Lehrgeld und mich ein paar schlaflose Nächte gekostet haben. Ich habe richtig mit mir gehadert. Gerade weil ich sonst so hundertprozentig richtig rechne.



# Heike

In solchen Situationen bin ich für meinen Mann dankbar. Er kümmert sich sonst eher wenig ums Geld. Nur in solchen Fällen zuckt er mit der Schulter und meint, was nicht zu ändern sei, akzeptieren wir so. »Wer weiß, wozu es gut ist. Und alles das, was uns zu Unrecht genommen wurde, werden wir an anderer Stelle wieder erstattet bekommen.«

## Beziehungstau

Unser Familienbrunch ist längst vorüber, da treffe ich meine Tochter nachmittags in der Küche und sage ihr, dass mir doch noch etwas eingefallen sei, bei dem ich versagt habe. »Ich wünschte, meine Beziehung zu Oma Marija wäre anders gewesen.«

Die Beziehung zu meiner Schwiegermutter war nicht immer einfach. Wir hatten ziemliche Hochs und Tiefs miteinander. Ich könnte jetzt behaupten, sie sei schwierig gewesen, aber offen gesagt habe ich auf ihre Art auch nicht immer super reagiert. Ich bin dankbar, dass wir versöhnt waren, bevor sie für immer die Augen schloss. Ihre letzten Worte damals am Telefon waren: »Ach, Heikitsch (so nannte sie mich immer), ich freue mich ja so.«

Ich war der Meinung, sie meinte damit ihre neu bezogene Wohnung in Bremen, in der sie seit zwei Wochen wohnte. Aber das war es nicht. »Ich freue mich, nach Hause zu gehen, zu Jesus, und dann auch Julian wiederzusehen.« Den Tod ihres Enkels hatte sie nie überwunden. Aber sie wusste, dass sie ihn wiedersehen wird. Das ist der Glaube und die Hoffnung der Gläubigen. Wir führten noch ein sehr emotional bewegendes Gespräch. Ich erzählte ihr, dass ich bereits den Zug gebucht hatte, um sie im nächsten Monat zu besuchen.

Eine Woche später ist sie noch einmal umgezogen. In ihre himmlische Wohnung. Immer wenn ich an sie und unser letztes Gespräch denke, bin ich traurig, dass ich es nicht besser mit ihr hinbekommen habe. Dass wir uns oft gestritten und missverstanden haben.

»Mama, hör jetzt auf, das tut dir nicht gut«, fordert meine Tochter mich auf, während mir die Tränen übers Gesicht laufen. Recht hat sie. Mir wird bewusst, dass die Dinge, bei denen ich gefühlt wirklich gescheitert bin, nichts mit durchgefallenen Prüfungen, verpatzten Vorträgen oder Fehlern in Buchhaltung zu tun haben. Ich bin eher an der einen oder anderen Beziehung gescheitert. Eine Freundschaft ist zu Bruch gegangen, das Verhält-

nis zu meiner Schwiegermutter war oft angespannt, das zu meinem Vater auch. Unabhängig davon, welchen Teil der Schuld die anderen getragen haben: Für mein Verhalten bin und war ich selber verantwortlich.

Ob irgendetwas von diesen Dingen »richtiges« Scheitern ist – ich weiß es nicht. Die meisten Beziehungen bestehen noch. Wo ich mich falsch verhielt, bat ich um Verzeihung.

Ich glaube, Vergebung ist ein Schlüssel, wenn nicht sogar DER Schlüssel, um Scheiterhaufen anzuzünden. Die wichtigste Lektion dabei ist, sich auch selbst zu vergeben und den alten Kram nicht immer wieder aus der Versenkung zu holen. Meine Tochter hat recht. Ich höre auf, nach Fehlern meiner Vergangenheit zu suchen. Was passiert ist, ist passiert. Bei mir, bei Beate und bei dir.

Egal, welche Scheiterhaufen sich in deinem Leben angehäuft haben: Zünde sie an. Vergib dir selbst, wo du Fehler gemacht, wo du versagt hast. Das brennt vielleicht eine Weile, aber dann ist es gut. Dann nimmst du einen Besen und kehrst die Asche weg. Und dann schaust du nach vorne.

## DAS IST UNS WICHTIG

- Scham und Angst wollen dir einreden, es ist besser, du lässt es.
- Selbstvertrauen wächst, je öfter du merkst, dass du dir vertrauen kannst, dass du die Fähigkeit besitzt, die gebraucht wird.
- Jeder hat mal Selbstzweifel, das ist klar, aber die Grundeinstellung ist wichtig.
- Je mehr negative Erfahrungen du gemacht hast, desto öfter solltest du gute neue Erfahrungen machen, die diese Verunsicherung widerlegen.
- Gute Erfahrungen kannst du machen, indem du das Zaudern und das Warten überwindest und indem du gute Entscheidungen triffst; traue dich mal!
- Traue dich, keine Perfektionistin zu sein. Warte nicht auf das perfekte Ergebnis und den perfekten Moment.
- Es gibt Vergebung für deine Scheiterhaufen.
- Frag dich nach schlechten Erfahrungen: Welche positiven Konsequenzen hat diese Situation?