

GLENNON DOYLE MELTON

AUFSTEHEN KRONE RICHTEN WEITERMACHEN

Entwaffnend ehrliche Gedanken,
die helfen, das Leben zu meistern

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Antje Balters

Die Besetzung

Genauso wie Ihre Geschichte ist auch meine nur schwer einer bestimmten Gattung zuzuordnen. Mein Leben ist Tragödie, Komödie, Liebesgeschichte, Abenteuer oder auch die Geschichte einer Rettung, je nachdem, in welchem Jahrzehnt man es anschaut, welche Tageszeit gerade ist oder wie viel Schlaf ich bekommen habe. Die einzige Konstante in meiner Geschichte – sozusagen der rote Faden – ist die Besetzung der Rollen.

Da ist mein Mann Craig, der sich schon bereit erklärt, Freunden beim Umzug zu helfen, bevor er gefragt worden ist. Er tanzt in der Küche, im Bad und im Supermarkt. Er spielt mit unserem Hund Verstecken, wenn die Kinder keine Lust mehr dazu haben. Er behält immer die Ruhe. Wenn die Kinder krank sind, steht er nachts alle zwei Stunden auf, um ihnen Fieber zu messen. Er hält den Mund und die schreienden Babys meiner Freundinnen. Er hat einfach ein goldenes Gemüt.

Durch Chase, meinen Ältesten, hat sich alles verändert, einfach, weil er auf die Welt kam. Meine Töchter Tish und Amma machen mir in erster Linie Angst. Wie soll ich denn kleine Mädchen erziehen, bevor ich mit meinem eigenen Kleine-Mädchen-Ich fertig bin?

Meine Schwester Amanda ist mein rechter Lungenflügel. Wie ich die ersten drei Jahre meines Lebens ohne sie geatmet habe, bleibt mir für alle Zeite ein Rätsel. John, der Mann meiner Schwester, ist mein Bankschließfach. Ich verlasse mich darauf, dass er meinen kostbarsten Schatz bewacht und beschützt.

Bubba, mein Vater, drückt seine Liebe in Worten aus, so wie ich. Meine Mutter Tisha drückt ihre Liebe durch ihr Handeln aus, so wie Craig.

Und dann steht auf meiner Besetzungsliste noch Gott. Ich kann ihn oder sie absolut nicht erklären, weil ich seine/ihre Wege nicht begreife. Ich weiß nur, dass er es ist, der all diese Menschen in mein Leben gestellt hat, und dafür bin ich dankbar.

Aufstehen, Krone richten, weitermachen

Vor ein paar Jahren passierten mir seltsame Dinge. Ich war mitten in einem angeregten Gespräch mit einer Frau, die ich vor Kurzem kennengelernt hatte, da sagte sie in mühsam-scherzhaftem Ton (der aber gar nicht scherzhaft klang), dass unsere Familie ja so „perfekt“ sei, und dass sie sich deshalb selbst immer so schlecht vorkäme. So etwas passierte mir dann in relativ kurzer Zeit noch dreimal mit drei verschiedenen Frauen. Einmal sagte eine: „Du bist so auf dem Punkt, kriegst alles so toll auf die Reihe. Dadurch fühle ich mich immer total unstrukturiert und chaotisch.“

Ich sah meinen Mann Craig, der in dem Moment neben mir stand, irritiert an, und er schaute ebenso irritiert zurück – eine für uns typische Interaktion. Ich stotterte mich irgendwie mehr schlecht als recht durch den Rest des Gesprächs, und auf dem Heimweg redeten Craig und ich dann noch mal über das Ganze.

Wir waren verwirrt. Craig und ich lieben uns wirklich über alles, aber keiner von uns würde den jeweils anderen als jemanden bezeichnen, der „auf dem Punkt“ ist oder „alles so gut auf die Reihe kriegt“. Die besagten Frauen hätten ebenso gut zu mir sagen können: „Meine Güte, bin ich neidisch, dass du so groß bist und so genial kochst.“ (Ich bin stolze 1,60 Meter „groß“ und „Essen auf den Tisch bringen“ bedeutet für mich, einen Anruf zu tätigen, der zur Lieferung einer Mahlzeit führt). Jedenfalls stellten Craig und ich die Theorie auf, dass die Leute offenbar glauben, man hätte die Lösung aller Rätsel des Universums und keine Probleme, wenn man dünn

ist und oft lächelt. Wenn man dann außerdem noch trendige Jeans trägt ... ja, *dann* ist es ganz vorbei!

Diese Sache machte mir schwer zu schaffen. Ich möchte nicht, dass andere sich wegen mir schlecht fühlen. Und ich wollte, dass mein Innenleben und das, was ich nach außen zeige, zueinander passen. Gleichzeitig hatte ich ein bisschen Angst, dass ich dann wie Courtney Love rüberkommen würde¹. Sie müssen wissen, dass ich eine lange Geschichte mit Bulimie und Alkoholismus habe. 20 Jahre lang habe ich mich mit einem gestörten Verhältnis zum Essen, zu Alkohol, zur Liebe und zu Drogen herumgequält. Ich habe gelitten. Meine Familie hat gelitten.

Ich hatte eine relativ zauberhafte Kindheit, was meine Schuldgefühle noch verstärkte: *Glennon, warum bist du so verkorkst, wenn du nicht mal einen Grund dazu hast?* **Meine Vermutung ist, dass ich schon ein bisschen verbogen auf die Welt gekommen bin und vielleicht auch eine Extradosis Empfindsamkeit mitbekommen habe. Als ich heranwuchs, hatte ich immer das Gefühl, dass mir eine Schutzschicht gegen die Risiken des Lebens fehlte – Risiken wie Freundschaft, Liebe und mögliche Zurückweisung.** Ich fühlte mich unwohl, unwürdig und verletztlich. Und ich wollte nicht über das große Schlachtfeld des Lebens gehen, ohne irgendeine Art der Rüstung gegen diese Gefühle zu haben. Ich dachte einfach, dass ich das nicht überleben würde. Deshalb habe ich mir meine eigene kleine Welt der Süchte erschaffen und versteckte mich darin. Dort fühlte ich mich sicher. Nichts und niemand konnte mich berühren.

Dann änderte sich alles. Am Muttertag des Jahres 2002 bemerkte ich, dass ich schwanger war. Süchtig, solo und

¹ Die Witwe des berühmten Nirvana-Sängers Kurt Cobain, der sich 1994 selbst erschoss. Die Ex-Sripperin und Sängerin der Rockband Hole sorgt immer wieder für Skandale rund um Drogen, Alkohol und Obszönitäten.

schwanger. Abwechselnd starrte ich auf den Schwangerschaftstest in meiner Hand und meine blutunterlaufenen Augen im Spiegel, während ich versuchte, diese Wahrheiten übereinander zu kriegen: *Ich bin eine Säuferin. Ich bin allein. Ich bin schwanger.*

Und weil ich keine Ahnung hatte, was ich sonst tun sollte, betete ich. Und zwar auf die einzige Art, die ich kenne: Unter Klagen und Anschuldigungen und Ausreden und Tränen und wilden Versprechungen. Als ich mich endlich wieder vom Badezimmerboden erhob, beschloss ich, von nun an Mutter zu werden. Ich ging durch die Tür und schwor mir, nie wieder einen Drink, eine Zigarette, eine andere Droge, eine ungesunde Beziehung oder einen Fressdurchbruch auch nur in Erwägung zu ziehen. Dieser Schwur war sehr schwer zu halten.

In einem wahren Wirbelsturm der Ereignisse heiratete ich einen Mann, den ich (in nüchternem Zustand) keine zehn Mal gesehen hatte. Das sollte sich als die beste Entscheidung herausstellen, die ich jemals nicht bewusst getroffen habe.

In dieser Zeit damals habe ich entdeckt, dass ich stark bin. Das war die erste Wahrheit, die ich jemals über mich herausgefunden habe. Außerdem fand ich heraus, dass Mutter zu sein und ohne Süchte zu leben sehr schwierig ist. Ich fragte mich immer, ob das wohl anderen Frauen auch so schwerfällt wie mir.

Eines Tages war ich dann mit Tess, einer neuen Freundin aus der Gemeinde, und unseren Kindern auf dem Spielplatz. Ich hatte den Verdacht, dass Tess ernsthafte Eheprobleme hatte, auch wenn wir darüber noch nie gesprochen hatten. Schließlich gab es sehr viel wichtigere Themen – wie beispielsweise das Fußballtraining der Kinder oder mögliche neue Strähnchenfarben. Ich fand es schrecklich, dass unsere Gespräche so oberflächlich blieben. Offenbar waren wir nicht in der Lage, über die wirklich wichtigen Dinge zu reden.

Völlig frustriert dachte ich an all die Zeit und Mühe, die ich investiert hatte, um Schutzschichten zwischen meinem gebrochenen Herzen und einer zerbrochenen Welt aufzubauen. Ich dachte daran, wie ich zu anderen Menschen auf Abstand gehe – weil ich Angst habe, dass sie mich noch mehr verletzen könnten, als ich es ohnehin schon bin. Die es vielleicht abstoßend fänden, wenn sie wüssten, wie ich wirklich bin. **Meine Angst davor, erkannt und durchschaut zu werden, hatte mich dazu getrieben, mich jahrzehntelang im Bunker der Drogen zu verschanzen, und als ich schließlich wieder daraus hervorgekrochen kam, trug ich meine Geheimnisse und meine Scham und meine Unverwundbarkeit wie eine Rüstung.** Ich hatte das Leben schon immer als Überlebenskampf empfunden.

Doch dort auf dem Spielplatz wurde mir plötzlich klar, dass mir das nackte Überleben nicht mehr genügte. Als ich dort mit Tess saß, wurde mir klar, *dass ich eigentlich nicht mit Tess dort saß.* Es waren so viele Schichten von ihrer Rüstung und von meiner Rüstung zwischen uns, dass wir einander gar nicht mehr berühren konnten. Und selbst wenn wir es gewollt hätten, wären wir einander nicht nah genug gekommen, weil wir uns gegenseitig mit Geschichten von unserem „perfekten“ Leben bombardierten.

Plötzlich kam mir das alles völlig absurd vor. Ja, ich war mittlerweile clean und aus dem Bunker gekommen, aber indem ich meine Vergangenheit vor anderen verbarg und mich mit einem Schild aus Geheimnissen und Scham schützte, isolierte ich mich selbst. **Ich war einsam und ein bisschen gelangweilt, denn ein Leben, in dem man nicht mit anderen in Berührung kommt, ist schrecklich öde.** Mir wurde klar, dass die Schlachten des Lebens am besten *ohne* Schild und *ohne* Waffen geschlagen werden; dass das Leben erst dann echt, gut und interessant wird, wenn wir all die Schutzschichten, die wir um unser Herz herum gebildet haben, entfernen und **nackt** hinausgehen.

Ich fragte mich: *Ob Tess ihre Waffen wohl auch niederlegt, wenn ich es als Erste tue?*, und kam zu dem Schluss, dass es einen Versuch wert war. Ich legte also meine Rüstung ab und hisste die weiße Flagge. Und plötzlich hörte ich mich zu Tess sagen: „Du solltest wissen, dass ich viele Jahre lang alkohol- und drogensüchtig war und eine Essstörung hatte. Ich bin wegen dieser Sachen sogar schon verhaftet worden. Craig und ich haben ziemlich überstürzt geheiratet, nachdem ich ungewollt schwanger geworden war. Wir lieben uns sehr, aber ich habe schreckliche Angst davor, dass meine Probleme mit dem Sex und meine Wut irgendwann alles kaputt machen. Manchmal bin ich traurig und neidisch, wenn anderen Leuten etwas Gutes passiert. Ich schnauze regelmäßig fremde Menschen, meine Kinder und meinen Mann an. Unter der Oberfläche bin ich eigentlich ständig wütend, und zurzeit macht mir eine postnatale Depression zu schaffen. Den größten Teil des Tages wünschte ich, meine Kinder würden mich auch mal in Ruhe lassen. Chase hat mir neulich einen Zettel gegeben, auf dem stand: ‚Ich hoffe, Mama ist heute nett.‘ Das ist deprimierend und erschreckend, weil ich mich ständig frage, was passiert, wenn dieses Gefühl nie wieder weggeht. Vielleicht komme ich einfach nicht klar mit dem Muttersein. Ich wollte, dass du das alles weißt.“

Tess starrte mich danach so lange an, dass ich mich fragte, ob sie jetzt unseren Pastor oder den Notruf alarmieren würde. Dann sah ich, dass ihr Tränen übers Gesicht liefen. Und dann ließ auch sie die Deckung fallen. Um die Beziehung zu ihrem Mann stand es offenbar richtig, richtig schlecht. Tess hatte furchtbare Angst und fühlte sich einsam, aber an jenem Tag auf dem Spielplatz kam sie zu dem Schluss, dass sie lieber Hilfe suchen wollte, als von mir für perfekt gehalten zu werden.

Wir kannten uns kaum, aber uns war klar, dass wir das zusammen durchstehen würden. In den darauffolgenden Monaten durchlebten wir gemeinsam eine sehr schwere Zeit

– Therapie, Trennung, Wut, Angst und viele Tränen. Aber eine kleine Armee der Liebe bildete eine Wagenburg um Tess und ihre Familie und verhinderte, dass jemand zu weit hinein- oder hinausgelangte. Und irgendwann wurde es dann besser. Tess, ihr Mann und ihre Kinder sind immer noch zusammen, und ihre Familie wird langsam heil und gedeiht. Und ich habe das alles miterleben dürfen. Ich habe wirklich gesehen, wie die Wahrheit eine Familie frei gemacht hat.

Zu diesem Zeitpunkt wollte ich unbedingt zusätzlich zu meiner Arbeit in der Familie ehrenamtlich etwas Sinnvolles und Hilfreiches tun, aber niemand wollte mich haben. Immer wieder wurde ich abgelehnt. Als Erstes, als wir einen Adoptionsantrag stellten und wieder und wieder einen negativen Bescheid bekamen. Dann versuchte ich es als ehrenamtliche Helferin in einem Seniorenheim vor Ort. Man schien dort begeistert von mir – bis mein Hintergrund überprüft wurde. Danach hörte ich nichts mehr von der Einrichtung. Vielleicht glaubte die Pflegeheimleitung, ich wollte die alten Leute heimlich zu Sauorgien verführen. Dann versuchte ich es in einem Frauenhaus in unserem Wohnort. Es sah ganz so aus, als ob sie mich dort haben wollten – bis zum letzten Bewerbungsgespräch, in dem die Dame sagte: „Es ist nur eine Formalität, aber ich muss Sie fragen, ob Sie schon einmal verhaftet worden sind.“ Es war ein bisschen schwer zu erklären, dass das nur fünf Mal passiert war. Auch von dieser Einrichtung hörte ich nie wieder etwas.

Ich war deprimiert.

Aber dann passierte die Sache mit Tess, und ich dachte, dass es das ja vielleicht für mich wäre. Vielleicht konnte mein Dienst für die Allgemeinheit darin bestehen, dass ich den Leuten die Wahrheit über das sagte, was in mir los war. Dabei wurde mir klar, dass für diese spezielle ehrenamtliche Arbeit meine Polizeiakte sogar von Vorteil sein könnte, denn das machte mich wohl irgendwie glaubwürdiger. Und ich

überlegte, ob mein Talent fürs Geschichtenerzählen und meine Schamlosigkeit vielleicht die Begabungen sind, die Gott in mich hineingelegt hat. Ich bin nämlich wirklich schamlos. Ich schäme mich beinahe schon dafür, wie wenig ich mich schäme. Aber nur beinahe.

Ich kam also zu dem Schluss, dass es das ist, was Gott von mir will: dass ich mein Leben lebe und den Leuten die Wahrheit sage – ohne Maske, ohne Verstecken, ohne So-tun-als-ob. Genau das würde *mein Ding* sein. Ich würde dafür sorgen, dass sich die Leute in Bezug auf ihr Inneres besser fühlten, indem ich ihnen meines zeigte. Indem ich ganz ich selbst war.

Bei meinen trendigen Jeans bin ich allerdings geblieben, weil ich finde, dass sie untrennbar zu meinem wahren Ich gehören.

Ein paar Tage nachdem ich Craig gesagt hatte, dass ich ehrenamtlich als „radikale Wahrheitssagerin“ tätig werden würde, rief mich der Pastor meiner Gemeinde an. Mein erster Gedanke war, dass Tess mich verpetzt hatte, aber das war nicht der Fall. Er war von ganz allein darauf gekommen und sagte: „Ich weiß, dass du gerade eine schwere Zeit durchmachst mit deinem Baby, und vielleicht findest du meine Idee auch nicht gut, aber ich möchte dich bitten, dass du deine Geschichte der ganzen Gemeinde erzählst. Der ganzen Gemeinde. Von vorne. Live und in Farbe.“

Craig kam ins Schwitzen und schaute sicherheitshalber noch einmal in seinen Arbeitsvertrag, ob er dafür gefeuert werden konnte, dass er mit einer Ex-Straffälligen verheiratet war.

Ich schrieb meine Geschichte auf, ohne etwas auszulassen. Das las ich dann meiner Gemeinde vor, und es lief richtig, richtig gut. Die Leute waren geschockt. Es macht so viel Spaß, Leute zu schockieren. Viele wollten hinterher mit mir zusammen weinen und mir ihre Geschichten erzählen, und ich dachte: *Nimm das, Altersheimleitung! Ich wollte sowieso nicht*

eure blöde Limonade verteilen. Bekommt man etwa Standing Ovationen und Freudentränen fürs Getränkeausschenken? Wohl kaum.

Ich hatte mein Ding gefunden: Offenheit.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen kam ich zu dem Schluss, dass es viel mehr Spaß macht, Sachen zu erzählen, durch die andere Frauen neue Hoffnung für sich selbst und in Bezug auf Gott schöpfen, als Dinge zu sagen (oder eben nicht zu sagen), die bei anderen Leuten Neid oder Minderwertigkeitsgefühle auslösen. Und außerdem ist es viel einfacher. Man muss nicht ständig aufpassen, dass man immer dasselbe erzählt und dass alles stimmig ist.

Ein paar Monate später fing ich an zu schreiben, damit ich noch mehr Menschen hemmungslos meine Wahrheit erzählen konnte. Nachdem mein Vater ein paar von meinen Texten gelesen hatte, rief er mich an und sagte: „Glennon, findest du nicht, dass du ein paar Sachen lieber einfach mit ins Grab nehmen solltest?“

Ich dachte einen Moment lang intensiv nach und antwortete dann: „Nein. Eigentlich nicht. Das klingt ja furchtbar. **Ich möchte gar nichts mit ins Grab nehmen. Ich möchte verbraucht und leer sterben. Ich möchte nichts mit mir herumschleppen, was nicht unbedingt sein muss. Ich möchte mit leichtem Gepäck reisen.**“

Als ich nüchtern wurde, wachte ich auf und trat zum ersten Mal hinaus ins wirkliche Leben. Ich war 26 Jahre alt, aber weil ich seit meinem achten Lebensjahr versteckt gewesen war, sah ich die Welt mit den Augen eines Kindes. Ich war voller Staunen und Angst. Mein Herz öffnete sich für die Schönheit und die Brutalität der Welt. Ich schaute mir die Menschheit und ihre ganze Zerbrochenheit aus der Nähe an und beschloss, ihr und auch mir selbst zu vergeben. Weil Menschen nun mal zerbrochen sind, schien mir die einzige Möglichkeit, in Frieden zu leben, darin zu bestehen, jedem Menschen – auch mir selbst – permanent zu vergeben. Ich entschied, dass ich mich

für nichts zu schämen brauchte. Mit den Möglichkeiten, die ich gehabt hatte, hatte ich es so gut gemacht, wie ich konnte. Von jetzt an würde ich es besser machen. Meistens wenigstens.

Dieses neue Lebensgefühl der Vergebungsbereitschaft und Hoffnung machte es mir zum ersten Mal möglich, einem anderen Menschen von ganzem Herzen zu vertrauen, und deshalb heiratete ich. Wie sich bald herausstellte, ist die Ehe schwere und heilige Arbeit. Aber ich erlebte auch, dass ich schwere Dinge schaffen kann. Ich machte die Erfahrung, dass ich würdig und fähig dazu war, die Konstante im Leben eines anderen Menschen zu sein. Und dieses Selbstvertrauen half mir dabei, größere Kreise zu ziehen. Ich bekam Chase, Tish und Amma. Ich wurde ein aktiver Teil der Gemeinschaft. Und ich wandte mich an Gott: den größten, den ultimativen Kreis – den Einen, der uns alle zusammenhält.

Ich begriff, dass diese konzentrischen Kreise – mich selbst zu akzeptieren, dann meinen Partner, meine Kinder, meine Gemeinschaft und meinen Glauben – die einzigen Schutzschichten waren, die ich brauchte. Diese Kreise waren mein Leben, und ich befand mich in der Mitte: nackt und ehrlich und nüchtern und zerbrochen und unvollkommen vollkommen. Ein Kunstwerk im ständigen Entstehen.

Je mehr ich mich den Menschen innerhalb meiner Kreise öffnete, desto mehr wuchs meine Überzeugung, dass das Leben zu gleichen Teilen brutal und schön ist. Beides. Das Leben ist *brutal schön*. Wie die Sterne an einem schwarzen Nachthimmel funkelt das Schöne erst vor einem dunklen Hintergrund. Wenn wir das Brutal-Schöne des Lebens miteinander teilen, dann fühlen wir uns nicht mehr so allein und haben auch nicht mehr so viel Angst.

Die Wahrheit lässt sich weder mit Essen noch mit Alkohol oder Sport oder Arbeit oder Ritzen oder Shoppen lange wegdrücken. Der Versuch, sich vor der Wahrheit zu verstecken führt zu einer ganz eigenen Form von Leid, und es ist ein

einsamer Schmerz. Das Leben ist schwer – und zwar nicht, weil wir es falsch anpacken, sondern weil es eben einfach schwer ist.

Dieses Buch ist meine Geschichte, und ich hoffe, dass es auch Ihre ist. Es handelt davon, wie ich meine Kreise gebildet habe, wie ich ein Leben aufgebaut habe – und was es für mich bedeutet, immer wieder aufzustehen, meine Krone zu richten und weiterzumachen.