



Vorwort

Frühe Traumata scheinen offensichtlich unveränderliche Spuren in der Seele zu hinterlassen. Spuren, die einer verdunkelten Brille gleich die Sicht auf die Welt verändern. Sich mit Unbefangenheit in der Welt zu bewegen schwindet in der subjektiven Vorstellung auf ewig. Nach einem Trauma ist nichts mehr so, wie es einmal war. Nähe zu anderen löst Schweißausbrüche aus und ein Gefühl des inneren Erfrierens. Händchenhaltende Pärchen im Park, ausgelassen spielende Kinder oder gar lachende Menschen wirken so, als wären sie lediglich Teil eines Films. Und als Betroffene/r glaubt man sich auf ewig nur als Betrachter, aber nie mehr Teil dieser unbekümmerten Welt zu sein. Sogar die Sonne scheint in einem anderen Licht.

In den ersten Phasen bei der Bewältigung des Traumas ist zunächst alles grau und trüb. Die Welt und man selbst fühlen sich unwirklich und fremd an. In dieser Zeit ist es kaum vorstellbar, dass man sich jemals wieder innerlich

frei fühlt. Dass man morgens unbefangen aufwacht, und ohne quälende Gedanken seinen Tag gestaltet. Die Vorstellung, dem Leben jemals wieder einen Sinn abgewinnen zu können, befindet sich im Erleben der Betroffenen jenseits des Möglichen. Noch schwerer vorstellbar ist es für Betroffene, dass man nach konsequenter Trauma-Behandlung das Geschehene nicht nur bewältigen kann, sondern sogar die Chance bekommt, durch das Trauma dem Leben einen Sinn zu geben.

Im ersten Moment wirkt dieser Gedanke ziemlich absurd. Wie kann man versuchen aus einem Trauma einen Sinn zu entlehnen? Das könnte ja auf den ersten Blick bedeuten, dass das Trauma einen Sinn hat. Nein, ein Trauma hat keinen Sinn. Aber es kann dazu führen, dass man sich mit dem Trauma und mit sich selbst auseinandersetzt und am Ende zu einem neuen Sinn findet. Einen Sinn, den man ohne dieses Trauma nicht gefunden hätte.

An dieser Stelle kann natürlich nicht die vollständige Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung erläutert werden. Nur so viel vorab: Am Ende der Bearbeitung eines Traumas sollten Betroffenen folgende Gedanken möglich sein: Das, was ich erlebt habe, sind menschliche Abgründe. Aber ich habe sie nicht nur überlebt, sondern ich bin neu aus ihnen hervorgegangen.

Susanne Markgraf ist es nicht nur gelungen einen Großteil ihrer Erlebnisse zu verarbeiten, sondern sie schaffte es aus einer Zeit der Sprachlosigkeit und Erstarrung heraus, in ein Leben voller Poesie und Heiterkeit zu finden. Dies beschleunigte den Heilungsprozess unheimlich. Ihre Fähigkeit zu Humor führte in manchen Therapie-Sitzungen dazu, dass wir auch bei zunächst heiklen Themen so herzlich lachten, dass uns die Tränen liefen. Das war auch für mich eine nicht alltägliche Erfahrung.

Wir werden nie erfahren, wie sich das Leben von Susanne Markgraf ohne ihr Trauma entwickelt hätte. Sicherlich hätte sie ein unbekümmerteres Leben gehabt. Vielleicht hätte sie sich die Frage nach dem Sinn des Lebens nie gestellt. Wir wissen es nicht. Was sie aber nun erlebt ist, dass sie nicht trotz, sondern aufgrund dieser schrecklichen Erfahrung ihr Leben mit Sinn gefüllt hat. Am schönsten aber ist, dass sie sich selbst angenommen und lieben gelernt hat.

Die Goldatmerin ist nicht nur ein Buch. Es ist ein Werk. Und es zeigt, dass es Worte heraus aus dem Dunkel gibt. Für jeden!

Dr. med. Dr.-medic (Ro) A. Holst
FA für Psychiatrie u. Psychotherapie
MoP, MHBA
Chefarzt Psychosomatische Klinik Buching

Allerlei Ungergeltes

„Wenn 44 wird zu acht,
ist plötzlich alles leicht gemacht.
Aus acht die eins,
ist mehr als keins.
Aus eins und keins mal zwei wird drei -
geregelt ist das Allerlei.“

Lisa war erschöpft und den Tränen nah. War denn wirklich alles, aber auch alles umsonst gewesen? Nach all den Strapazen war sie nun endlich am Ziel angelangt und hatte nichts anderes vorgefunden, als diesen unsinnigen Zauberspruch, der mit dunkelblauer Goldfarbe tief in den Fels geritzt war. Noch einmal murmelte sie eindringlich den Spruch vor sich hin, als würde er dadurch mit einem Mal seinen Sinn offenbaren.

Lisa wusste, dass sie nicht mehr lange an diesem Ort weilen konnte. Ihre Zeit war bald abgelaufen und sie würde, ohne die Lösung erfahren zu haben, wieder zurückkehren müssen. Trotzig und enttäuscht trat Lisa gegen

einen der dunkelblauen Goldsteine, mit denen der sandige Boden der Höhle durchsetzt war.

Der Stein schrie empört auf, während er in hohem Bogen durch die Luft flog, belästigte sie dann aber nicht weiter.

Lisa, die auch noch Lehmann hieß, und hier nun mitten auf der dunklen Seite der Welt vor einem Zauberspruch stand, den sie nicht im Geringsten begriff, hockte sich auf einen etwas größeren Felsen. Der Stein fühlte sich an, als hätten hier schon Viele vor ihr gesessen und über des Rätsels Lösung gebrütet. Resigniert zog Lisa ihre Knie an, stützte das Gesicht in den Händen ab und atmete tief durch. An und für sich war Lisa Lehmann ja gar nicht auf den Kopf gefallen, aber dieser Spruch wollte und wollte einfach keinen Sinn in ihrem 13-jährigen Hirn ergeben. Lisa nahm grübelnd einen ihrer Zöpfe und wickelte ihn um den Zeigefinger. Nun, sie hatte es einmal bis hierher geschafft, dann würde sie es auch noch ein zweites und notfalls auch ein drittes Mal schaffen. So leicht war Lisa Lehmann, Klasse 7b und Beste in Deutsch und Sport, nicht klein zu kriegen. Noch einmal holte sie tief Luft, nahm dann ihren Rucksack von den Schultern und kramte ein kleines Büchlein sowie einen Stift hervor. Das Büchlein schmückte ein rotschimmernder, seidiger Einband mit einem Feuer speienden Drachen auf der Vorderseite. Das muss ich mir

notieren, bevor ich wieder zurückgehe, dachte sie und fing an zu schreiben. Vielleicht steckte ja irgendein Zahlencode hinter der ganzen Geschichte. Das würde sie auf der lichten Seite sofort in ihrem Computer nachschauen. Ja. Jetzt, wo Lisa wusste, wie sie weiter vorgehen würde, ging es ihr schon wieder ein wenig besser. Dass sie in nächster Zeit nicht mehr dazu kommen würde, *irgendetwas* in ihrem Computer nachzusehen, konnte sie jetzt noch nicht ahnen.

Lisa verstaute Stift und Büchlein wieder im Rucksack und sah sich zum Höhleneingang um, wo geduldig der Di'erabina-Vogel saß, von dessen Rasse stets ein Exemplar Lisa auf ihren Reisen durch die dunkle Seite begleitete. Tiefblau glänzte das Gefieder des Vogels, der Lisa fast bis an die Schultern reichte. Er sah aus, als würde er in diese Höhle gehören, zu all dem dunkelblauen Gold.

„Nimm's mir bitte nicht übel Di'erabina“, sagte Lisa, „ich weiß, dass du nie etwas von dem, was hier passiert vergisst, und es dazu auch noch schriftlich festhältst in deinen Chroniken, aber ich habe es vorsichtshalber selbst noch mal aufgeschrieben. Ich will es mit hinübernehmen, um weiter darüber nachzudenken.“ Die Di'erabina starrte ungerührt zurück und kniepte nur einmal kurz mit dem linken Auge. „Es wird Zeit zu gehen“, krächzte sie

nach einer kurzen Weile. Lisa nickte und sah noch einmal zu der Felswand mit dem rätselhaften Spruch. ‚Ich werde wiederkommen‘, flüsterte sie, ‚ganz sicher komme ich wieder.‘ Dann stellte sie sich hinter die Di´erabina, die ihre Schwingen ausbreitete und Lisa sicher durch alle Farben in die lichte Welt flog.

Dahin, wo Lisa auch Lehmann hieß.

Dahin, wo Lisa in ungefähr drei Stunden aufstehen müsste, um zu frühstücken und zur Schule zu gehen.

Dort angekommen, begleitete der Vogel Lisa bis zu ihrem Bett, denn hier war es natürlich tiefste Nacht und Lisa schlief.

Nun wird es vielleicht Menschen geben, die sagen: Aha. Lisa hat das also geträumt. Interessanter Traum. Das Kind scheint Fantasie zu haben. Dann würden sie sich wohl abwenden und mit ihrem Tagewerk fortfahren, als wäre nichts geschehen.

Allerdings gibt es in manchen Nächten Wichtigeres zu tun, als zu träumen.

Pünktlich um halb sieben klingelte irgendwo in der lichten Welt ein Wecker und durchdrang mit seinem Klingeln für einen klitzekleinen Augenblick alle Farben. Mit einem gekonnten Halbschlafhandkantenschlag beendete Lisa die morgendliche Lärmbelästigung, schwang sich

aus dem Bett und tappte auf Zehenspitzen ins Bad. Leise, leise um niemanden zu wecken. Die Mutterfrau brauchte ihren Schlaf, weil sie bis spät abends sehr schwer arbeitete. Aber wie es manchmal so ist, hatte Lisa dann doch zu laut beim Kaffeekochen geklappert (sie durfte seit ihrem elften Geburtstag Erwachsenenkaffee trinken und war sehr stolz darauf), denn plötzlich stand die Mutter in der Küchentür. Lisa strahlte sie an und wollte gerade herausplatzen, um wider besseren Wissens von dem Di'erabina-Vogel zu erzählen, da sagte die Mutter: „Ist das denn wirklich soooo schwer, morgens wenigstens ein kleines bisschen leise zu sein? Ist es denn wirklich zuviel verlangt, dass du auch auf die restlichen Familienmitglieder etwas Rücksicht nimmst? Es ist immer dasselbe mit dir! Du denkst nur an dich. Ich weiß nicht mehr, was ich mit dir noch machen soll. Ach Lisa, das macht mich so traurig.“ Mit diesen Worten drehte sich die Mutter kopfschüttelnd um und ging wieder zu ihrem Schlafzimmer. Mit einem abgrundtiefen Seufzen schloss sie die Tür hinter sich, während Lisa ihr mit offenem Mund und der Kaffeedose in der Hand hinterhersah. Tapfer unterdrückte Lisa die Tränen der Enttäuschung, nahm einen tiefen Atemzug und lauschte der Stimme der Di'erabina in ihrem Kopf: „Es hat nichts mit dir zu tun. Denk an heute Nachmittag. Du hast

einen Termin bei Frau Doktor Freudensprung. Ihr kannst du es erzählen.' Das Krächzen der Di'erabina klang fast zärtlich. So zärtlich, wie ein Krächzen eben klingen kann.

Recht hat sie, dachte Lisa, während sie kurz aus dem Fenster sah, ob schon viele Kinder an der Bushaltestelle warteten und in welche Konstellation sie heute gefallen waren.

Kindermikado.

Sie kontrollierte das Mikado jeden Morgen, bevor sie das Haus verließ, und wusste immer schon genau, wer wo stand und vor allem, wo sie selbst sich hinstellen würde. Deshalb wusste sie auch schon im Voraus, über was gesprochen werden würde. Auf diese Art und Weise kam sie nicht so schnell durcheinander. Nein, da standen noch nicht so viele Kinder. Nicht genug, um in ihnen untertauchen zu können. Lisa setzte sich also noch einmal kurz und schlürfte an ihrer Kaffeetasse. Gedankenversunken tätschelte sie den Kopf des mächtigen Do'inoboro an ihrer Seite, der ihr in stiller Eintracht Gesellschaft leistete. Der Wolf begleitete sie auf Schritt und Tritt, auf ihrem Weg durch die lichte Welt, genauso, wie es der Di'erabina-Vogel auf der dunklen Seite tat. Lisa spürte den Kopf ihres Bruderwolfes leicht an der Kniekehle, als sie noch mal kurz aus dem Fenster sah, ihre Schultasche nahm und sich daran machte, nach draußen zu gehen. Sie schloss die

Haustür leise mit ihrem Schlüssel, leise, leise, ging auf Zehenspitzen die fünf Stufen herunter und öffnete die Haustür.

Da war es.

Das Draußen.

Sie nahm kurz die Witterung von diesem Draußen auf, genau, wie der Do'inobero es tat, und dann sahen beide nach oben. Sehr hoch und nur für scharfe Augen erkennbar, schwebte dort das dreiköpfige Drachenwesen Charon.

Gut.

Lisa lächelte und rannte los. Quer über die Wiese bis zur Straße. Sie musste sich immer wieder in Erinnerung rufen, dass die lichte Welt ein verhältnismäßig sicherer Ort war. Kein Grund zu laufen. Hier drohte keine Gefahr von oben und auch die Büsche und Bäume waren nicht von durchsichtigen Seelenhüllen oder ähnlichem Gesindel besetzt. Vor allem lief sie nicht Gefahr, über blauschwarze Federn zu rutschen, in einen endlosen Fall durch alle Farben. Die einzige Gefahr, die hier drohte, kam von Menschen und war vergleichsweise harmlos. Zumindest, wenn man sich zu wehren wusste. Also atmete Lisa wieder sehr tief durch. Diese Atmerei war einer von Frau Doktor Freuden-sprungs Tricks, der allerbestens funktionierte.

„Wenn das Durcheinander im Kopf zu groß wird, oder die Traurigkeit im Herzen, dann

atme. Atme ganz tief und langsam, bis du dich da wiedergefunden hast, wo der Atem hinfließt“, hatte die alte Frau zu Lisa gesprochen, ihr dabei tief in die Augen gesehen und ganz leicht ihren Unterarm berührt.

Das Schwierigste in den ersten Wochen war, an diesen Ratschlag in den entscheidenden Situationen überhaupt zu denken. Doch Lisa hatte es immer und immer wieder geübt, und jetzt benutzte sie diesen Trick jederzeit und allerorten. Es hatte sich als eine sehr hilfreiche (*machtvolle*) Methode herausgestellt.

Gemessenen Schrittes überquerte sie die Straße und stellte sich neben Gernot, den Jungen aus der 10a, der nichts dabei fand, dass Lisa seine Deutschhausaufgaben machte, und ihm ab und zu mal eine Nachhilfestunde gab. Gernot hatte knallrote Haare und entsprach auch sonst jedem optischen Klischee, dass man diesem Farbtypen jemals unterstellt hatte. Zu allem Überfluss trug er eine Brille und war etwas dicklich geraten. Worst case sagte Lisa dazu. Oder auch kurz und bündig: GAST (größtes anzunehmendes schöpferisches Totalversagen). Aber all das störte Lisa nicht. Gernot hatte immerhin noch niemals versucht, sie zu küssen und auch noch nie wortlos auf ihre Brust gestarrt. Denn das war neuerdings anscheinend Mode geworden unter den Jungs, und es bereitete Lisa Unbehagen, hatte sie doch

bisher zu ihnen gehört. Sie *war* eine von den Jungs. Bis es angefangen hatte. Das mit dem Busen. Seitdem man erkennen konnte, wo er einmal sein würde, starrten die Jungs lieber, anstatt mit ihr Fußball zu spielen. Anders Gernot. Er behandelte sie fast ehrerbietig und manchmal war sich Lisa nicht sicher, ob er den Wolf vielleicht sehen konnte.

„Na Lisa“, sagte Gernot, „wie geht’s, wie steht’s?“

„Alles spaghetti-paletti“, antwortete Lisa und dachte etwas weniger als einen Augenblick an das vorwurfsvolle Gesicht der Mutterfrau heute Morgen. „Was meinte die Grummelshagen zu unserem letzten Aufsatz?“ Als Lisa den Namen der Deutschlehrerin erwähnte, verzogen alle umstehenden Kinder in Hörweite das Gesicht. Nein, man konnte wirklich nicht behaupten, dass diese Lehrerin besonders beliebt war.

„Oh, der letzte Aufsatz war eine glatte Zwei. Meine Eltern waren begeistert, danke. Du, Lisa, wir schreiben am Freitag schon wieder eine Arbeit. Hast du vielleicht Lust, heute nach der Schule vorbeizukommen und mit mir dafür zu üben?“ Gernot brachte es fertig, zwei Sätze zu sprechen, ohne sie auch nur mit einer einzigen Betonung anzureichern.

„Hm. Heute geht nicht. Wie wär’s mit morgen?“ Lisa wusste, dass Gernot es wusste. Also,

dass er wusste, wohin sie ging, dienstags und donnerstags. Alle wussten es. Aber keiner sagte je ein Wort darüber. Niemals. Im Gegenzug dazu hatte Lisa niemals ein Wort darüber verloren, dass die Narben an ihrem Arm aus Kämpfen mit der dunklen Seite stammten. Wenn die aus der 7b wüssten, dass das die Narben einer mutigen und tapferen Kriegerin waren, dann hätten sie wohl nicht so hässliche Dinge über Lisas Familie gesagt.

Doch Lisa hatte, bevor sie das erste Mal zu solch einer Reise angetreten war, in einem feierlichen Ritual vor der Dí'erabinischen Vollversammlung hochheilig schwören müssen, mit niemandem darüber zu sprechen. Ausnahme waren zwei Personen, die Lisa bestimmen durfte, wenn es denn so weit war.

Nur zu gern hätte Lisa der Mutterfrau davon erzählt und versuchte es auch hin und wieder, so wie heute Morgen, aber diese Versuche waren nicht von Erfolg gekrönt. Kurzum: Es interessierte die Mutterfrau wenig, was Lisa mit Vögeln und Wölfen so erlebte und ihr einziger Kommentar war: „Wer setzt dir nur immerzu diese Flausen in den Kopf. Wenn ich nur wüsste, woher du das hast. Warum häkelst du nicht stattdessen einen Topflappen? Oder unternimmst etwas mit dem netten Mädchen aus deiner Schule, Britta heißt sie, glaube ich.“ Wenn Lisa sich solche Vorschläge anhörte,

rollte sie stets mit den Augen, um der Frau zu zeigen, was das für absurde Ideen waren. Tief im Inneren jedoch fühlte sie sich traurig und unverstanden. Einsam. Sie hätte ihre Welt von Herzen gern mit der Mutterfrau geteilt. Doch solange diese sich standhaft weigerte, blieb der Platz für die erste Ausnahme frei. Frau Doktor Friedhelmine Freudensprung bildete die zweite Ausnahme.

So stand es geschrieben in allen drei Chroniken der Di'erabinaì.

Der Bus fuhr vor und Lisa stellte sich ganz hinten an. Gernot würde ihr einen Platz freihalten. So konnte sie es sich ersparen, inmitten einem Knäuel von Schulkindern zu stehen, die, obwohl sie eigentlich alle keine Lust auf die Schule hatten, ganz offensichtlich nicht schnell genug in den Bus gelangen konnten, der sie an eben diese Stätte brachte. In der letzten Reihe wachte Gernot mit seinen fast durchsichtig-blauen Augen über ihren freien Sitz. Lisa quetschte sich zwischen Gernot und Albrecht. Na prima, Gernot, der Rotschopf und Albrecht, der Albino. Und Lisa Lehmann mittendrin. Gut, dass der Do'inoboro da war.

„Na Lissssa“, lispelte Albrecht, der Albino, spuckend in ihre Richtung, „allesss klar bei dir?“