

The book cover features a central vertical title 'ESOOCH A GAIN' in white and black text on a black and white background. The background is decorated with two floral patterns: a dark blue pattern on the left with light blue leaves and yellow flowers, and a light yellow pattern on the right with blue leaves and yellow flowers. The author's name 'DIEDERIK WOLSAK' is at the top, and the subtitle 'EIN BEWÄHRTER WEG ZUM AUTHENTISCHEN SELBST' is at the bottom.

**DIEDERIK WOLSAK**

**ESOOCH  
A GAIN**

**EIN BEWÄHRTER WEG  
ZUM AUTHENTISCHEN  
SELBST**



*Ich wünschte, ich könnte dir,  
wenn du einsam oder in Dunkelheit bist,  
das unglaublich strahlende Licht  
deines eigenen Wesens zeigen!*  
*Hafiz*

*Direkt und eloquent geschrieben...  
ein praktischer 6-Schritte-Prozess zur Selbstbefreiung*

**GABOR MATÉ, MD**

Aus dem Englischen übersetzt durch das  
Choose-Again-Switzerland Übersetzungsteam

## **CHOOSE AGAIN | WÄHLE NOCH EINMAL**

Sechs Schritte zu innerer Freiheit von Diederik Wolsak

Dieser Übersetzung liegt die amerikanische Originalausgabe zugrunde, die 2018 unter dem Titel CHOOSE AGAIN – Six Steps to Freedom bei fearless books, Napa, Kalifornien (USA) erschienen ist ([www.fearlessbooks.com](http://www.fearlessbooks.com)).

In der deutschen Übersetzung wurden Zitate und sinngemässe Wiedergaben aus dem Werk Ein Kurs in Wundern®, Greuthof-Verlag, Freiburg i.Br. © 1994, 2008 ([www.greuthof.de](http://www.greuthof.de)) entnommen.

Ein Kurs in Wundern® (EKIW®) und A Course in Miracles® (ACIM®) sind als Marken eingetragen.

Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis des Autors dar und nicht die der Rechteinhaber von Ein Kurs in Wundern®.

Im Text sind die Namen von Klient:innen aus Gründen des Datenschutzes verändert worden. Die Namen der persönlichen Erfahrungsberichte sind authentisch.

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf mit irgendwelchen Mitteln ohne die ausdrückliche Erlaubnis des Autors reproduziert werden –

mit Ausnahme kurzer Zitate zum Zweck von Rezensionen und Ähnlichem.

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT

EINLEITUNG

KAPITEL 1

Eine Reise von der Hölle zum Heiler

Die Anfänge von Wut, Scham und  
Selbstverleugnung

Von Selbstverachtung zu Nichtvorhandensein

Die Entdeckung eines besseren Weges

KAPITEL 2

Was denkst du, wer du bist?

KAPITEL 3

Wer du in Wahrheit bist

KAPITEL 4

Der Sechs-Schritte-Prozess zu emotionaler Freiheit

KAPITEL 5

SCHRITT EINS - Begreife: «Ich bin irritiert.»

KAPITEL 6

SCHRITT ZWEI - Ich. Es geht um mich.

KAPITEL 7

SCHRITT DREI - Das Gefühl fühlen

KAPITEL 8

SCHRITT VIER - Erinnerung an meine ursprünglichen  
Gefühle

## KAPITEL 9

SCHRITT FÜNF - Mein Urteil über mich selbst  
herausfinden

## KAPITEL 10

SCHRITT SECHS - Die absolute Wahrheit über mich  
annehmen

## KAPITEL 11

Familiendynamik und der Sechs-Schritte-Prozess

## KAPITEL 12

Fehlritte beim Sechs-Schritte-Prozess

## NACHWORT

Auswirkungen und Anwendung des Sechs-Schritte-  
Prozesses

## ANHANG A

Liste von Gefühlen

## ANHANG B

Andere Werkzeuge zur Transformation

## ANHANG C

Persönliche Erfahrungsberichte

## ANHANG D

Empfohlene Literatur und Internet-Adressen

# Vorwort

Zusammen mit meiner Frau und beruflichen Partnerin Diane Cirincione-Jampolsky habe ich Diederik Wolsak 2001 zum ersten Mal getroffen, und wir fühlten uns sogleich mit ihm verbunden. Er vermittelt weltweit die Grundsätze von «Attitudinal Healing» ([www.ahinternational.org](http://www.ahinternational.org) [Anmerkung Übersetzungsteam]) und von Ein Kurs in Wundern (psychospirituelles Buch zum Selbststudium [Anmerkung Übersetzungsteam]). Sein Sechs-Schritte-Prozess, seine Vorträge und Seminare haben schon sehr vielen Menschen geholfen, ihr Leben zum Besseren zu verändern.

Diederik gründete das Zentrum für «Attitudinal Healing» unter dem Namen Choose Again in Vancouver, Kanada, und eröffnete später das Retreat-Zentrum «El Cielo» in Costa Rica. Es war für uns eine Ehre, dass wir 2012 einige Zeit in diesem Zentrum verbringen durften, und wir trafen dort Menschen aus der ganzen Welt an. Wir hatten absolut keine Ahnung, was uns erwartete, doch die transformative Arbeit, die wir dort erlebten, ging weit über das hinaus, was wir uns vorgestellt hatten. In keinem der 52 Länder, in denen es bisher Zentren für «Attitudinal Healing» gibt, haben wir einen derart klaren und effektiven Zugang zu dieser Methode gesehen. Wir waren beeindruckt, wie das Team in der Lage war, Menschen bei den unterschiedlichsten Herausforderungen zu helfen, auch bei schweren Abhängigkeiten. Wir fanden in «El Cielo» ein äußerst bemerkenswertes Zentrum vor, welches rund um die Uhr offen ist und in welchem der Sechs-Schritte-Prozess die Grundlage der therapeutischen Arbeit bildet.

Wir waren mit der klaren Absicht nach Costa Rica gereist, an den Aktivitäten des Zentrums teilzunehmen und nicht bloss passive Beobachter zu sein. Und Diederik machte auch klar, dass er nicht wollte, dass wir einfach untätig dabeisitzen oder bloss einen oder zwei Vorträge halten. Vielmehr wünschte er, dass wir uns aktiv einbringen sollten, um damit Teil des Heilungsprozesses in der Gruppe zu werden, dessen Fokus darin besteht, den Wert des Loslassens von selbstauferlegten Blockaden zu verstehen – Blockaden wie Schuld und Verurteilen, die der Erfahrung bedingungsloser Liebe im Weg stehen. Die Gruppenmitglieder lernten dabei, den Sechs-Schritte-Prozess zur Entdeckung und Korrektur dieser Blockaden zu nutzen. Sie lernten auch, selber für ihr Glück verantwortlich zu sein, anstatt andere für ihr Unglücklichsein anzuklagen. Sie lernten ebenfalls, dass es immer ihre eigenen Gedanken und Einstellungen sind, die sie verletzen, und dass anderen und sich selber vollständig zu vergeben der wahre Schlüssel zum Glück ist. Sie kamen dabei auf eine tiefgründige Art zum Verständnis, dass das Universum allen die Freiheit geschenkt hat, zu wählen, welchen Gedanken und inneren Einstellungen im Geist Einlass gegeben wird.

«Wähle-noch-einmal» lehrt, dass wir unser Leben nicht mit der Einstellung verbringen müssen, ein Opfer äußerer Umstände zu sein. Vielmehr haben wir die volle Verantwortung dafür, wie wir beides, sowohl das innere wie auch das äußere Leben, erfahren oder interpretieren. Wir lernen, dass in unserem Geist Hilfe zu finden ist und dass wir die Entscheidung treffen können, Liebefindende statt Fehlerfindende, Liebegebende statt Liebesuchende zu sein und in einem Bewusstsein des Gebens statt des Habenwollens zu leben.

Unsere Zentren und Gruppen, die sich der Heilung innerer Zustände («Attitudinal Healing») widmen, beruhen auf 12 Prinzipien. Das erste lautet: «*Die Essenz unseres Wesens ist*

*LIEBE.*» Wir glaubten schon immer, wenn wir nur dieses eine Prinzip konsequent praktizieren würden, wären die anderen elf gar nicht nötig. Durch die Anwendung des ersten Prinzips sind wir in der Lage zu erkennen, dass die Essenz des Seins aller anderen LIEBE ist. Diederiks Sechs-Schritte-Prozess erinnert uns daran, wie enorm heilsam dieses Prinzip ist.

Diederiks Beitrag hilft uns zu begreifen, dass unser Leben aus Wahlmöglichkeiten besteht – bewussten und unbewussten –, und wenn wir nicht glücklich sind mit der Wahl, die wir getroffen haben, können wir immer wieder vergeben und noch einmal neu wählen.

Wenn es etwas in deinem Leben gibt, das nicht funktioniert, wenn du eine Leere fühlst, einen Mangel an Sinn, wenn du häufig verunsichert und ängstlich bist, wenn dich eine vergangene Verletzung einholt oder du dich schuldig fühlst oder die Zukunft fürchtest, und wenn du in deinem Leben an einen Punkt gekommen bist, wo du zu dir selber sagst: «Es muss einen besseren Weg geben», dann ist dieses Buch für dich gedacht.

Mit grosser Begeisterung empfehlen Diane und ich dir dieses Buch. Behandle es mit höchstem Respekt, denn es hat das Potenzial, dein Leben wirklich zu verändern.

Dr. med. GERALD JAMPOLSKY

Begründer von Attitudinal Healing

Co-Autor von A Mini Course for Life

Change Your Mind, Change Your Life

# **EINLEITUNG**

*«Es gibt keinen anderen Weg aus dem Elend, das du durch blindes Annehmen ohne Überprüfung selbst erschaffen hast.*

*Leiden ist ein Ruf nach Selbsterforschung, jeder Schmerz braucht Nachforschung. Sei nicht zu faul zum Denken.»*

## **SRI NISARGADATTA MAHARAJ**

- Schenkst du dir jeden Abend ein starkes alkoholisches Getränk oder ein Glas Wein ein, um von einem stressigen Arbeitstag runterzufahren?
- Sieht deine jetzige Ehe immer mehr so aus wie deine früheren?
- Befindest du dich immer und immer wieder im selben Trott?
- Kommt Ärger scheinbar einfach so in dir auf?
- Scheint das «wirkliche» Leben an dir vorbeizugehen?
- Bist du abgestumpft durch Psychopharmaka?

- Scheinst du «alles» zu haben, und es bleibt dennoch eine Leere, ein nagender Zweifel, ein Gefühl, dass etwas fehlt?

Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit «Ja» beantwortest, dann ist dieses Buch für dich. Glückliche sein ist dein Geburtsrecht, und jetzt ist der richtige Zeitpunkt, es in Anspruch zu nehmen.

## **Wenn nicht jetzt, wann dann?**

Ich habe keinen «Grund», glücklich zu sein und doch bin ich es – ich bin «ohne vernünftigen Grund» glücklich. Verletzt durch eine Kindheit, welche die meisten als traumatisch bezeichnen würden, waren die meisten Jahre meines Lebens als Erwachsener von Selbsthass und Selbstzerstörung bestimmt. In den ersten dreieinhalb Jahren meines Lebens mangelte es mir an den grundlegendsten Bedürfnissen wie ausreichendes und gesundes Essen, sauberes Trinkwasser, minimale Hygiene und medizinische Grundversorgung sowie Sicherheit und Schutz. Dass ich all das überhaupt überlebt habe, ist bemerkenswert. Wie es mir möglich wurde, jetzt ein (relativ) normales, (ziemlich) gut angepasstes und glückliches Leben zu führen, ist das Thema dieses Buches. Dazu musste ich entdecken, wie ich glücklich genug sein kann, um die andauernde Wut zu überwinden, welche die ersten fünfzig Jahre meines Lebens bestimmt hatte. Ich entwickelte den Sechs-Schritte-Prozess aus innerer Notwendigkeit, für meine eigene Heilung und für mein

Überleben. Über die Jahre habe ich diesen Weg mit vielen dankbaren Klient :innen geteilt. Jetzt kannst auch du ihn nutzen, wenn du das möchtest.

Dieses Buch zeigt dir, wie du diese transformierende Methode dazu verwenden kannst, innerlich Freude und Frieden zu erfahren, unabhängig von irgendwelchen äußeren Umständen. Zuerst wirst du herausfinden, was dich von der Erfahrung von Liebe, Freude und stabilem inneren Frieden trennt, um diese Barrieren alsdann aufzulösen – ungeachtet vergangener Geschichten, Symptome und Diagnosen, die du gegenwärtig mit dir herumträgst.

Indem du dieses Buch ernsthaft liest und den Sechsschritte-Prozess anwendest, kannst du Folgendes erwarten:

- Du begibst dich auf eine Reise der Selbstentdeckung.
- Du erkennst und lässt Gedankenmuster los, die dir nicht mehr länger dienlich sind.
- Du lässt Scham- und Schuldgefühle los.
- Du gibst die Opferhaltung für immer auf.
- Du befreist dich von deinen unbewussten destruktiven Glaubenssätzen.
- Du kultivierst inneren Frieden und heitere Gelassenheit.
- Du verbesserst deutlich deine Lebensqualität.
- Du wendest dein Leben zum Guten.
- Du erfährst Befreiung, indem du 100% Verantwortung für dein Leben übernimmst.

Zwei der grundsätzlichen Annahmen dieses Prozesses lauten: «Nichts außerhalb von mir kann mir irgendetwas bringen, das ich brauche, und nichts ausserhalb von mir muss sich ändern, damit ich glücklich bin.» Sobald wir das erkennen, können wir beginnen zu untersuchen, was diesen Erkenntnissen im Weg steht, welche Barrieren wir der Liebe

- aus einem Reflex der Selbstverteidigung heraus - entgegengestellt haben. Als Folge dieser errichteten Hindernisse können wir uns deprimiert und isoliert fühlen oder wir sind abhängig von verschiedenen Substanzen oder leiden an irgendwelchen Krankheiten oder schwierigen Umständen. Der Sechs-Schritte-Prozess ermöglicht es uns, diese Barrieren, die vor der Liebe stehen, wegzuräumen - Hindernisse, die wir selber gemacht haben. Dadurch finden wir den tiefen inneren Frieden, den wir alle suchen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Diese Methode ist hocheffizient bei der Behandlung einer ganzen Reihe von Problemen - einschliesslich chronischer Angstzustände, Depressionen, Abhängigkeiten, Phobien etc. Denn sie arbeitet mit den zugrunde liegenden Ursachen statt mit den Symptomen. Dadurch unterscheidet sie sich von den meisten der heute üblichen Behandlungsmethoden wie z.B. der Verhaltenstherapie. Basierend auf dem Fundament der Transpersonalen Psychologie wird diese Heilungsarbeit kraftvoll durch die tiefgehenden spirituellen Lehren aller großen Religionen verstärkt. Auf solche Prinzipien beziehen sich auch alle großen spirituellen Lehrer:innen und Mystiker:innen, wie z.B. Buddha, Jesus, Lao Tse, Rumi und Meister Eckhart, wie auch die zeitgenössischen Lehrer:innen Ramana Maharshi, Poonja, Eckhart Tolle, Gerald Jampolsky, Nisargadatta Maharaj und Marianne Williamson, um nur einige wenige zu nennen.

Die Essenz all dieser Lehren basiert auf der gleichen Grundvoraussetzung, welche lautet: «Ich verursache all meine Erfahrungen. Alles in meinem Leben geschieht für mich, und ich habe es genau so gewählt, um Heilung zu finden».

Das bedeutet aber, dass ich bereit bin, stets die volle Verantwortung für alle meine Erfahrungen zu übernehmen, weil ich diese mit allen ihren Folgen gewählt habe. In der buddhistischen Tradition wird diese grundlegende Lehre

etwas anders ausgedrückt, obschon die Kernaussage die gleiche bleibt: «Dein Leben ist ein Traum, und du erzeugst diesen Traum». Sobald du die Möglichkeit zulässt, dass diese Aussage wahr sein könnte, besteht der nächste logische Schritt darin, dass du wählst, einen anderen Traum zu träumen. Du kannst immer wieder neu wählen.

**Kapitel Eins** beschreibt meinen Lebensweg vom Dschungel Indonesiens, wo ich die ersten dreieinhalb Jahre meines Lebens in japanischen Konzentrationslagern verbrachte, bis zum Dschungel in Costa Rica, wo heute mein Retreat-Zentrum steht. Ich möchte dir zeigen, wie ich das Selbst gemacht habe, das ich so lange hasste, und wie es mir möglich wurde, es aufzulösen und dadurch das Glück wieder zu entdecken.

**Kapitel Zwei** und Drei geben Antworten auf die Fragen «Was denkst du, wer du bist?» und «Wer bist du in Wahrheit?»

**Kapitel Vier** beschreibt den Sechs-Schritte-Prozess in seinem ganzen Ablauf – ein Heilungsprozess, der auf jede Art von Irritation, wie groß oder klein sie auch immer sein mag, angewendet wird. Das Ziel ist herauszufinden, wer das ist, von dem:der du denkst, du seist es, und diese falsche Idee zu korrigieren, indem die WAHRHEIT deiner Existenz bekräftigt wird.

**Kapitel Fünf** bis Zehn beschreiben jeden der sechs Schritte detaillierter, mit konkreten Beispielen von Klient:innen und unserem Team in den Choose Again-Retreat-Zentren. Alle Namen wurden aus Datenschutzgründen geändert.

**Kapitel Elf** beschreibt einige der Auswirkungen, wenn der Sechs-Schritte-Prozess in Familien umgesetzt wird und wie machtvoll er sein kann, wenn die ganze Familie diese Art des Denkens versteht und unterstützt.

**Kapitel Zwölf** beschreibt einige Möglichkeiten, wie der Sechs-Schritte-Prozess missverstanden oder sogar missbraucht werden kann, wenn nicht achtsam damit umgegangen wird.

**Im Nachwort** werden Wege aufgezeigt, in denen der Sechs-Schritte-Prozess in verschiedenen Situationen angewendet werden kann, um die Welt zu einem besseren Ort für alle zu machen.

Es gibt einen besseren Weg - einen besseren Weg des Denkens, der zu Transformation und Heilung führt. Es ist meine tiefste Überzeugung, dass der Sechs-Schritte-Prozess in der gleichen Art auch dir helfen wird, wie er bereits Tausenden von Menschen geholfen hat, innere Freude und Frieden zu finden.

*«Wenn Ihr Alltag Ihnen arm scheint, klagen Sie ihn nicht an; klagen Sie sich an, sagen Sie sich, dass Sie nicht Dichter genug sind, seine Reichtümer zu rufen...»*

**RAINER MARIA RILKE**

*«Wir alleine sind verantwortlich für die Ödnis unseres Lebens. Die Welt ist grau wegen unseres eigenen Mangels an Farben. Wenn unser Leben trist und unsere Umgebung unerträglich scheint, so heisst das Verdikt: Du kannst dich selber nicht ertragen! Mache die notwendigen Anpassungen!»*

**JOHN BURROUGHS**

## KAPITEL 1

# Eine Reise von der Hölle zum Heiler

*«Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen,  
die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu  
sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das  
Hilflose, das von uns Hilfe will.»*

**RAINER MARIA RILKE**

Ich krieche auf meinen Händen und Knien im Staub. Beim Zaun auf meiner rechten Seite, ein bisschen vor mir, ist mein älterer Bruder Joost. Wir kommen zur kleinen Lücke, die wir im Maschendrahtzaun gesucht haben. Jetzt legen wir uns ganz flach auf den Bauch und kriechen unter dem Zaun durch. Auf der anderen Seite wächst ein wenig Grünes. Es ist unsere Aufgabe, essbares Unkraut zu finden, als Beilage für unsere sehr karge Nahrung. Ich helfe eifrig dabei, pflücke rasch ein paar Blätter und zeige diese stolz meinem Bruder.

«Nein», sagt dieser freundlich. «Ich zeige dir, was wir suchen.» Dann findet er eine Stelle mit Portulak und sagt: «Der ist wirklich gut. Schau, ob du mehr von diesem finden kannst.» Ich pflücke ein paar Blätter und versuche sie. Der Geschmack ist zwar ein bisschen sauer, aber es ist das Allerbeste, was ich je probiert habe. Mit neuem Enthusiasmus fahren wir weiter, dieses Geschenk der Natur zu ernten.

Geboren wurde ich 1942 als Kind holländischer Eltern, die auf der Insel Java in Indonesien lebten, in einer Stadt, welche zu jener Zeit Batavia (heute Jakarta) hiess. Die Welt um uns herum stand unter Hochspannung infolge des Krieges. Im März jenes Jahres waren die Japaner auf Java gelandet, damals eine holländische Kolonie. Auf Nachschub von Öl für ihre Armee angewiesen, waren die Japaner entschlossen, dieses der holländischen Kontrolle zu entreissen. Zusammen mit anderen entsetzten Einwohnern flohen meine Eltern und mein zweijähriger Bruder in die Berge, südlich des heutigen Jakarta. Es muss eine schreckliche Zeit gewesen sein. Meine Mutter war im fünften Monat schwanger mit mir. Meine Eltern mussten all ihr Hab und Gut zurücklassen, und ihr ganzes soziales Netz wurde abrupt zerrissen. Jegliches Gefühl von Sicherheit, von Zugehörigkeit, von einem Zuhause wurde über Nacht zerstört.

Im Juli wurde ich in Pengalengan geboren, einem winzigen Ort im Süden von Bandung, auf der Insel Java. Während einer kurzen Zeit haben meine Eltern und mein Bruder Joost die vorübergehende Sicherheit und die Schönheit dieses Ortes genossen, hoch in den Bergen an einem wunderbaren See, wo die Luft nach dem sauna-artigen Klima von Jakarta erfrischend kühl war. Doch ihre Tage im Paradies waren gezählt. Nicht lange danach, im September, wurden wir von den Japanern gefangengenommen. Meine Eltern wurden gewaltsam getrennt, und wir wurden in gesonderten Konzentrationslagern inhaftiert. Frauen und Kinder kamen in Frauenlager, Männer und Knaben über sechs Jahre kamen in Männerlager. Etwa 170'000 Menschen waren dort eingesperrt, und 25'000 von ihnen überlebten den Krieg nicht.

Obschon ich erst ein paar Monate alt war, als wir ins Lager kamen, und dreieinhalb Jahre, als wir endlich freigelassen wurden, habe ich viele Erinnerungen an das Lagerleben. Ich

erinnere mich, wie mein Bruder und ich einen Weg aus dem Lager gefunden hatten, indem wir bäuchlings unter dem Stacheldrahtzaun aus dem Camp krochen - nicht um zu fliehen, sondern um etwas Nahrung zu finden. Wir schlichen hinaus, um essbare Pflanzen zu pflücken. Diese brachten wir unserer Mutter ins Lager zurück, um die magere tägliche Essensration, bestehend aus wenigen dünnen Brotscheiben und wässriger Suppe, aufzubessern. Mein Bruder wusste irgendwie, was wir essen konnten und was wir meiden sollten. Ich liebte die Konsistenz von Portulak: Die schmalen Blätter fühlten sich an wie kleine Kissen. Die Fähigkeit meines Bruders zu erkennen, was essbar war, hat wahrscheinlich dazu beigetragen unser Leben zu retten. Ich habe eine sehr tiefe Verbundenheit zu ihm entwickelt. Mein Leben war buchstäblich in seiner Hand und ich vertraute ihm absolut. Dieses Vertrauen ist nie zerbrochen.

Eine andere KZ-Erinnerung ist die einer Foltergrube. Andere kleine Buben und ich krochen oft an den Rand der Grube. Ich erinnere mich, wie ich eines Tages da hinunterschaute und sah, wie eine nackte Frau mit Stacheldraht ausgepeitscht wurde. Sie wurde brutal geschlagen und blutete heftig. Sie konnte diese schreckliche Tortur unmöglich überlebt haben. Als diese Erinnerung vor vielen Jahren in einer Hypnose-Sitzung wieder auftauchte, bemerkte ich, dass mit dieser visuellen Erinnerung absolut keine Gefühle verbunden waren. Ich hatte bereits einen Abwehrmechanismus entwickelt, der mir nicht erlaubte, den Horror meiner täglichen Umgebung zu fühlen. Das einzige Gefühl, welches ich in jener Sitzung erfuhr, war überwältigende Angst.

Obschon meine Mutter, soweit ich weiss, nie physisch gefoltert wurde, präsentierte ihr das Lager ihre eigene Version der Hölle. Sie war eine sehr höfliche und gepflegte Frau mit einem hohen Sauberkeitsstandard und war ein komfortables Kolonialleben mit Bediensteten gewohnt. Das

Lager war das völlige Gegenteil vom vorherigen Luxus. Alles war entsetzlich verdreckt, Krankheiten grassierten und unsere minimalsten Ernährungsbedürfnisse wurden nicht abgedeckt. Durchfall, Gelbsucht, Malaria, Typhus und sogar Cholera waren in den Lagern sehr verbreitet, ebenfalls Lungenentzündungen und andere Atemwegserkrankungen. Zudem mussten die Menschen mit Würmern, Flöhen und Läusen fertig werden. All das - in Verbindung mit dem Horror des Krieges - machte während dieser dreieinhalb Jahre die Welt meiner Mutter aus.

Wenn ich versuche diese Begebenheiten aus ihrer Perspektive zu überdenken, stelle ich fest, dass sie auf eine gewisse Art doch gefoltert wurde: weil sie nicht wusste, ob die Hölle, in die sie und ihre Kinder gesteckt worden waren, je ein Ende haben würde. Weil sie nicht wusste, ob ihr Ehemann noch lebte. Weil sie nicht wusste, ob ihre beiden Kinder in diesem Dreck überleben würden, während sie zuschauen musste, wie so viele ihrer Leidensgenossen starben oder einfach aufgaben. Erst später realisierte ich, dass es ihr dermaßen schlecht ging, dass sie sterben wollte. Allerdings zwang sie sich, für meinen Bruder und mich am Leben zu bleiben - etwas, das ich unbewusst in meine empfindsame junge Seele absorbierte und das eine gewaltige Menge Schuldgefühle in mir erzeugte. Ich glaubte, dass ich für ihr Leiden verantwortlich war. Es hat Jahre gebraucht, bis ich diese Schuldgefühle erkennen und mit der Zeit abbauen konnte. Neben anderen, tief im Unbewussten vergrabenen Überzeugungen, sabotierten diese Schuldgefühle im Verborgenen meine Fähigkeit, ein glücklicher und psychisch gesunder junger Erwachsener zu werden, liebevolle Beziehungen zu entwickeln, Liebe in mein Leben hereinzulassen und der Liebe anderer zu trauen.

Nach der Bombardierung von Hiroshima und der japanischen Kapitulation, also dreieinhalb Jahre nach unserer Gefangennahme, sollten wir freigelassen werden.

Jedoch hatte sich nun die lokale indonesische Bevölkerung gegen uns gewendet: gegen die dreihundert Jahre währende Unterdrückung durch Holland. Wenn wir das Lager verlassen hätten, wären wir in Lebensgefahr geraten. Man stelle sich die absurde und paradoxe Situation vor, der wir damals ausgesetzt waren: Wir mussten weiterhin im Lager bleiben, wo wir von den gleichen japanischen Lagerwachen geschützt wurden, welche vorher unsere Folterknechte gewesen waren.

Schliesslich wurden wir doch befreit und kamen wieder mit meinem Vater zusammen. Wir alle klammerten uns zu jenem Zeitpunkt nur noch an das nackte Leben. Als die Bomben auf Hiroshima und Nagasaki fielen, war ich wegen der Hungerödeme aufgedunsen, mit einer Lebenserwartung von nur noch wenigen Tagen. Mein Vater, früher ein stattlicher Mann, wog noch knapp 45 Kilo, die Hälfte seines normalen Gewichts. Wir waren gezwungen, nach der Kapitulation der Japaner noch während einiger Monate im Lager zu bleiben, bis so etwas wie eine zivile Ordnungsstruktur wiederhergestellt war. Nach unserer Freilassung gingen wir für eine kurze Zeit nach Australien, um uns etwas zu erholen, und dann wieder zurück nach Indonesien, wo wir während der nächsten fünf Jahre in diesem vom Krieg zerrütteten Land lebten, das nun um die Unabhängigkeit von Holland kämpfte.

Das Kriegsende brachte mir eine ganz neue Erfahrung: Plötzlich hatte ich einen Vater, der vorher für mich inexistent war, da ich bloss wenige Monate alt war, als wir ins Lager kamen. Später erzählte mir meine Mutter einmal davon, wie der erste holländische Mann ins Lager kam und alle Kinder zu ihm hinrannten und riefen: «Ein Vater, ein Vater!»

## **Die Anfänge von Wut, Scham und Selbstverleugnung**

*«... was geschieht, ist nur von geringer Bedeutung im Vergleich zu den Geschichten, die wir uns selber über das Geschehene erzählen.*

*Ereignisse zählen kaum etwas, nur Geschichten von Ereignissen beeinflussen uns.»*

**RABIH ALAMEDDIN**

Eines Tages spazierten mein Vater, meine Mutter, mein Bruder und ich in der Nähe von Jakarta auf einer Promenade, welche über einen Fischteich führte. Ich hatte einen glänzenden roten Lastwagen dabei, mein erstes Spielzeug. Wie man sich vorstellen kann, gab es nicht viele Spielzeuge oder Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke während der ersten Jahre meines Lebens. Deshalb war dieser Lastwagen wertvoll für mich. Aber plötzlich glitt er mir aus den Händen und fiel ins Wasser. Das Wasser war klar und ich konnte den Lastwagen auf dem Grund des Teichs sehen. Das Wasser konnte nicht viel tiefer als etwa ein Meter gewesen sein, doch mein Vater war nicht bereit ins Wasser zu steigen, um ihn für mich herauszuholen. Die Wut, welche ich in jenem Moment verspürt hatte, tauchte später noch oft wieder auf. Tatsächlich wurde sie ein zentrales Thema in meinem Leben, und erst viel später entdeckte ich, welche Überzeugungen ich in jenem verletzlichen Moment gebildet hatte. Mein drei Jahre altes Selbst interpretierte die Ablehnung meines Vaters, meinen Lastwagen zu retten, als gleichbedeutend mit der Überzeugung, dass ich nicht unterstützt und geliebt würde und nicht wichtig war.

Auch andersweitige Umstände meines frühen Lebens führten mich in der Folge zu ähnlich verfehlten Interpretationen. Wir lebten in einem Zustand konstanter Furcht, denn die mit Maschinengewehrposten besetzten Hausdächer an den Strassenecken erinnerten uns ständig daran, dass wir nicht sicher waren. Reale und

unterschwellige Gewalt waren ein wesentlicher Teil des Alltags. Auf meinem Schulweg als Sechsjähriger musste ich einen Park durchqueren. Jeden Tag wartete dort eine Gruppe indonesischer Kinder auf mich, um mit mir zu kämpfen, bloß weil ich weiss war. Die Antwort meines Vaters darauf war: «Das wird aus dir einen Mann machen» - während unser männlicher Bediensteter Umang eine andere Lösung fand. Umang war ein Künstler. Er kreierte aus Lehm wunderschöne kleine Figuren, die er mit farbig bemalten Samen verzierte. Für meine grosse tägliche Herausforderung ersann er eine brillante Lösung: Er schnitzte mir einen Keris, einen indonesischen Dolch aus Holz. Derart bewaffnet wurde das Durchqueren des Parks für mich viel leichter.

Nachdem meine Familie aus dem KZ entlassen wurde, wohnten wir in einem Haus am Stadtrand von Jakarta. Hinter dem Haus befand sich hoch auf einem Turm ein Wassertank. Mein Bruder hatte entdeckt, dass wir, wenn wir auf den Turm kletterten, auf eine Außendusche sehen konnten. Das taten wir des Öfteren, denn von diesem Hochsitz aus konnten wir unsere indonesische Haushalthilfe beobachten, wenn sie ihre tägliche Dusche nahm. Man könnte sagen, dass wir junge Voyeure waren (wir waren damals fünf und sieben Jahre alt). Ich habe keine Ahnung, wie andere Jungs in meinem Alter erwachsene Frauen sahen, doch weiß ich, dass eine nackte Frau für mich immer etwas zutiefst Faszinierendes hatte. Vielleicht hängt das auch damit zusammen, dass ich während der ersten dreieinhalb Jahre im KZ nur ausgemergelte Frauenkörper gesehen hatte. Darum war für mich ein gesunder weiblicher Körper außerordentlich attraktiv.

Der gesundheitliche Zustand meiner Mutter hatte in den Jahren im KZ ernsthaft gelitten und als ich ungefähr sechs Jahre alt war, entwickelte sie eine Brustfellentzündung, eine lebensbedrohliche Lungenerkrankung. Sie wurde in Jakarta

hospitalisiert. Mein Vater musste den ganzen Tag arbeiten und war nicht in der Lage, zu meinem älteren Bruder und mir zu schauen. So wurden wir getrennt bei Freunden meiner Eltern untergebracht. Ich weiss nicht mehr, wo mein Bruder damals war, aber ich kam zu einer angesehenen holländischen Familie. Der Mann war Vorsitzender einer holländischen Reederei, welche den Fernen Osten anlief. Es war an diesem Ort, wo ich eine meiner lähmendsten Überzeugungen entwickelte: Der Glaube, dass ich hintergangen werden kann und ein tiefgehender Glaube an sexuelle Scham und Schuld.

Während meines Aufenthalts bei meinen Gastgebern entdeckte ich eine neue Möglichkeit, meinen kindlichen Voyeurismus zu befriedigen. Wenn ich vor der verschlossenen Badezimmertüre niederkauerte, konnte ich durch das Schlüsselloch in das Badezimmer gucken und dabei die Dame des Hauses beim Baden beobachten. Mir gefiel diese Entdeckung sehr, denn die Gastgeberin war eine wunderschöne Frau Mitte dreissig. So verbrachte ich viele spannende Momente damit, sie beim Baden zu beobachten.

Eines Tages war ich vor dem Schlüsselloch in visuellem Entzücken versunken, so dass ich die sich mir nahenden Schritte nicht hörte. Plötzlich spürte ich eine schwere Hand auf meiner Schulter. Mein Vater. «Was tust du da?» fragte er. Es hätte möglicherweise eine glaubhafte Erklärung für den Umstand gegeben, dass ich da auf meinen Knien kauerte, mit meinem rechten Auge ans Schlüsselloch gepresst. Doch ich brachte nur heraus: «Ich repariere das Türschloss.»

*Was glaubte ich?* Ich war erwischt. Mein Vater entschied sich dafür, mich zu verraten und berichtete dem Paar, was ich getan hatte. Ich wurde aus deren Haus geworfen. Nie mehr habe ich meinem Vater vertraut. Ich hatte danach viele Momente, in denen mich eine irrationale Furcht überwältigte, betrogen zu werden. Seit jenem Tag hatte ich

ein großes Problem mit jeglichem «Verpetzen» und eine ständige Erwartung, hintergangen zu werden. Ich fühlte mich im höchsten Grad schuldig, als ich erwischt wurde. Dieses Gefühl der Schuld wurde zu einem Zwang, der sich bei späteren Gelegenheiten in meinem Leben immer wieder abspielte: Zum Beispiel als ich als verheirateter Mann fremdging. Schliesslich habe ich begriffen, dass für die meisten Menschen dabei nicht der Umstand der Untreue das wirkliche Problem ist, sondern dass die darunterliegende Ursache angegangen werden muss. In meinem Fall war dies ein fast unwiderstehlicher Drang, eine buchstäbliche Gier nach Schuldgefühlen – vor allem nach sexueller Schuld.

Eine weitere bedeutende Erinnerung entstand in den letzten Monaten in Indonesien, bevor ich nach Holland geschickt wurde. Ich hatte ständig schreckliche Albträume und schrie deshalb jede Nacht. Meine Mutter kam jeweils zu mir, beruhigte mich, und ich schlief wieder ein. Eines nachts schrie ich immer wieder, aber sie kam nicht. Ich kroch aus meinem Bett und ging zum Wohnzimmer, wo ich meine Mutter mit einem anderen Mann Hand in Hand auf dem Sofa sitzen sah.

Ich fühlte mich, als ob ich gestorben wäre.

In diesem Augenblick entwickelte ich eine weitere starke Grundüberzeugung: Dass Liebe verloren gehen kann, dass ich nicht geliebt werde und dass ich nicht liebenswert war.

Als ich acht Jahre alt war, wurde ich nach Holland geschickt und in eine Pflegefamilie gegeben, wo ich geringfügig sexuell missbraucht wurde. Der Sohn des Hauses hatte eine Neigung zu Knaben, und er stahl die wenigen Kunstgegenstände, die meine Eltern zusammen mit mir nach Holland verfrachtet hatten. Ich musste meinen Eltern, die in Indonesien geblieben waren, jede Woche schreiben. Im ersten Brief schrieb ich ihnen, wie sehr ich das Ehepaar hasste, bei denen ich wohnte, und wie zutiefst unglücklich ich war. Meine Pflegemutter wollte sehen, was