

Elva Neges

Flucht nach vorn

Vom Albtraum zum spirituellen Erwachen

Einführung

Als Kind meiner Zeit machte ich lange meine Eltern, meine Familie, für die extremen Erfahrungen verantwortlich, die über Jahrzehnte mein Leben bestimmten. Meine Eltern gaben mir an Liebe, Fürsorge und Schutz, was sie konnten, und das war vielleicht nicht immer ausreichend.

Aber heute weiß ich, dass Tiefenpsychologie nicht ausreicht, um die innere Dynamik eines Menschenlebens zu erklären. Wir haben schon viele Inkarnationen durchlebt, und die akkumulierten Strukturen unserer Psyche oder unsere Seelenaufgaben ziehen die Lebensumstände an, in denen wir uns wiederfinden. Deshalb sehe ich mich schon lange nicht mehr als Opfer.

Und wenn wir das Glück haben zu erahnen, wo die Lichtquelle liegt, und uns darauf zubewegen, dann wird unser Lebensweg immer heller und unser nächstes Leben auch. Dieses Glück hatte ich. Vielleicht bin ich in einer Parallelwelt durch Liebe und Verständnis an diesen Punkt gelangt – es ist müßig, darüber zu spekulieren. In diesem Leben musste ich durch die Hölle gehen und für mich zählt nur, dass ich heute im Licht stehe.

Teil I

In Teil I beschreibt die Autorin ihren 20-jährigen Lebensweg und den ihrer Kinder in einer toxischen Beziehung mit einem Mann, der sich selbst für einen Guru hält.

„Ich war ein süßes, sonniges Kind und keiner hätte damals vermutet, dass ich zum schwarzen Schaf der Familie werden würde.

Mein heiteres Naturell und meine früh verinnerlichte Genügsamkeit machten mich auch zu einem einfachen Kind und so gelangte ich in die Gunst meiner oft unzufriedenen Mutter, die ich aufs Innigste liebte und verehrte. Sie schenkte mir mehr ihrer etwas distanzierten Zuneigung als meinem kleinen Bruder und meiner älteren Schwester.

Meine Mutter, zutiefst traumatisiert von der Nachkriegszeit, besaß keinen Glücken-Instinkt, und auf der materiellen Ebene erlebten wir Kinder einen Zustand des Mangels, der nichts mit unserer finanziellen familiären Situation zu tun hatte. Wir kamen gar nicht auf den Gedanken, mehr zu fordern. Aber dafür genossen wir sehr große Freiheiten. Meine Schwester und ich trieben uns bei Wind und Wetter draußen herum, und keiner scherte sich um die ständigen Blessuren, die wir bei unseren oft

gefährlichen Abenteuern sammeln. Ich liebte aber auch die beschaulichen Zeiten, in denen ich Friedhöfe für Hummeln und Spielplätze für Mäuse anlegte oder beim Malen meine überbordende Fantasie zu Papier brachte.

Mein Vater glänzte vor allem durch Abwesenheit und Wutausbrüche, die mich sehr ängstigten. Getrieben von dem Komplex, aus dem Schatten seines eigenen Vaters herauszutreten, erschöpfte er all seine Lebenskraft für seine Karriere, die ihn steil nach oben führte. Alle Welt bewunderte meinen gutaussehenden, fähigen Vater mit seinem gewinnenden Charme. Nur für seine Familie blieb einfach keine Energie mehr übrig.

Das Elend begann mit meinem Wechsel aufs Gymnasium. Die neue Schule verunsicherte mich. Vor allem meine Mitschülerinnen, denen ich mich von Anfang an unterlegen fühlte. Obwohl wir der gleichen sozialen Schicht entsprangen, waren diese behüteten Kinder im Gegensatz zu mir in das Selbstverständnis sozialer und materieller Privilegien des gehobenen Mittelstandes hineingewachsen. Und nicht nur ihr gepflegtes Outfit überzeugte mich, dass sie scheinbar etwas besaßen, das mir fehlte. Ich fühlte mich in der neuen Klasse nackt und schutzlos und fand keinen Anschluss.

Auch zu Hause war ich jetzt allein. Meine pubertierende Schwester verlor das Interesse an mir. Meine geliebte Mutter streifte ihre Rolle als Elternteil weitestgehend ab, stürzte sich in Tierschutzaktivitäten und war kaum noch zu Hause. Dass es in meinem Leben keinen einzigen Menschen gab, der an mir Interesse zeigte, überzeugte mich von meiner totalen Minderwertigkeit. Ein vages, aber tiefes Grundgefühl von Schuld und Scham breitete sich in mir aus, als ob sich an der Schwelle zur Pubertät eine Tür zu Abgründen geöffnet hätte, die mit meinem kurzen Leben nichts zu tun haben konnten. Ich fühlte mich vom Leben abgeschnitten und unendlich einsam.

Aber statt mich mit der Zeit an die neue Schule zu gewöhnen, wurde es immer schlimmer. Meine Unsicherheit nahm phobische Ausmaße an. Wurde ich aufgerufen oder sah mich jemand an, errötete ich und war vor Verlegenheit wie gelähmt. Ich fürchtete mich vor jedem neuen Schultag, bekam Schlafstörungen und sehnte mich nach dem Tod. Auch mein Körper begann sich zu verändern, und ich fühlte mich plump und hässlich. Es waren furchtbare, einsame Jahre und mein Herz begann sich zu verschließen. Eine stetig wachsende Eisschicht legte sich um meine Gefühle. Als Christine in unsere Klasse kam und aus mir unerfindlichen Gründen meine Freundschaft suchte, konnte das jedoch meinen inneren Erfrierungsprozess nicht mehr aufhalten.

Bald schoss mein Körper in die Höhe, wurde schlank und wohlgeformt, und eine Kraft in mir begann sich Bahn zu brechen, der ich nur staunend zusehen konnte. Sie peitschte mich ins Leben, soweit das mit meiner Sozialphobie vereinbar war. Ich begann mich zu schminken, auszugehen und mit Jungs rumzumachen und ersetzte Essen durch Rauchen und Trinken. Wunderbar enthemmt durch Alkohol wurden die dämmerigen Kneipen und Discos zu einer Welt, in der ich mich entspannen und meinen Lebenshunger stillen konnte. Und ich hatte plötzlich Freundinnen, die mich bewunderten.

Ich distanzierte mich nicht nur zusehends von meinen Eltern, sondern verlor generell den Respekt vor Autoritäten und gesellschaftlichen Normen. Ich setzte mich über geschriebene und ungeschriebene Gesetze hinweg und glänzte durch provokante Umgangsformen und ein dazu passendes Erscheinungsbild. Meine Selbstentfremdung führte zu einer Angstlosigkeit und Risikobereitschaft, die andere als Mut auslegten. Aber gerade dieser Ruf von Coolness, der mir endlich Anerkennung und Zugehörigkeit einbrachte, potenzierte meinen Leidensdruck. Um ihm gerecht zu bleiben, musste ich alle Situationen vermeiden, in denen ich ins Zentrum der Aufmerksamkeit vieler Personen geriet und mit rotem Kopf in sprachloser Hilflosigkeit erstarrte. Ich hatte keine Ahnung, dass es für diese Form der Sozialphobie einen Namen, *Erythrophobie*, gab und wählte mich als einzige Vertreterin dieses absolut peinlichen Phänomens, das mir wie ein psychisches Gebrechen erschien.

Nüchtern und bei Tageslicht war die Angst vor der Blamage mein ständiger Begleiter und folgte meinem lässigen Auftreten wie ein übermächtiger Schatten. Aber das Gefühl, eine wandelnde Lüge zu sein, ging tiefer. Ohne Schminke fühlte ich mich hässlich. Meine wachsende Unfähigkeit, etwas intensiv zu fühlen, außer Angst, überzeugte mich vollends, ein psychischer Krüppel zu sein. Ich versteckte mein ungeschminktes, peinliches, nacktes Selbst, für das ich mich so abgrundtief schämte, ganz tief im Keller meiner Seele, und irgendwann spürte ich seine Einsamkeit und Traurigkeit nicht mehr und verlor vollends die Fähigkeit, überhaupt etwas körperlich und emotional zu empfinden, sowohl für mich als auch für andere. Ich traktierte meine Unterarme mit dem elektrischen Küchenmesser, weil ich Narben verwegen fand, und meine häufigen Unfälle schienen einem fremden Körper zuzustoßen. Meine emotionale Gefühllosigkeit versuchte ich durch die intensive Beschäftigung mit Ethik und Idealen zu kompensieren, denn aus irgendeiner Tiefe meines Seins kam der Wunsch, ein guter Mensch zu sein. Über den Mangel an Empathie empfand ich Schuldgefühle, vor allem meinen nahen Freundinnen gegenüber, die ich mit meinem gespielten Interesse an ihren Problemen täuschte. Über meine eigenen Probleme sprach ich mit niemandem, diese Blöße hätte ich mir niemals gegeben. Ich war der festen Überzeugung, dass sich jeder, dem ich meine Schwäche gestand, von mir abwenden würde.

Aber zumindest nachts fühlte ich mich wohl, und so war diese Zeit zwischen vierzehn und siebzehn eine vergleichsweise glückliche. Jeden Abend schlich ich mich davon und machte Party. Ich lernte, in der Schule mit offenen Augen zu dösen. Und ich spürte die seltsame Verpflichtung, mit jedem Mann, der sich um mich bemühte, ins Bett zu gehen. Und das ohne jeden Lustgewinn für mich. Es schien, als ob meine Daseinsberechtigung von meiner sexuellen Verfügbarkeit abhinge, aber ich kam damals gar nicht auf den Gedanken, diesen seltsamen Zwang zu hinterfragen. Zu meinem Glück waren die jungen Männer um mich herum meist viel zu wohlgezogen, um sich mit mir einzulassen.

Dann lernte ich meinen ersten festen Freund kennen. Er ertrug meine Eskapaden und Lieblosigkeiten und stärkte mir den Rücken gegen meine Eltern. Nachdem meine Schwester mein Sexabenteuer im elterlichen Ehebett gepetzt hatte,

behandelten mich meine Eltern wie eine Aussätzige. Mein Vater sprach drei Jahre lang kein einziges Wort mit mir. Meine Eltern hatten meine Verzweiflung und Verrohung geflissentlich übersehen und nahmen sich jetzt das Recht, mich zu verachten? Ich hasste meine Mutter genauso tief, wie ich sie früher geliebt hatte. Und die ganze bürgerliche Bagage, mit der sich meine Eltern umgaben, hasste ich auch, diese Horde klügelnder Hyänen, die jeden zerrissen, der eine Blöße zeigte. Ich klaute meine Kleider, trank die herrenlosen Biere an der Theke und klaubte Kippen vom Trottoir, damit ich meine Eltern nicht um Geld bitten musste.

Nach zwei Jahren langweilte ich mich mit meinem Freund und machte Schluss. Meine Schulfreundinnen verließen die Schule, begannen Ausbildungen und führten ein braves Leben. Plötzlich war ich wieder allein und versank erneut in eine tiefe Depression.

Ich versuchte, mich irgendwie durchzuhangeln, fand andere Mädchen zum Ausgehen, Männer, mit denen ich schlief oder eine Zeit lang zusammen war. Aber meine innere Welt verödete immer mehr, ich wurde hart und skrupellos, und mein Anspruch, ein Gutmensch zu sein, erstickte in dieser trostlosen Leere.

Durch geschickte Wahl meiner Leistungsfächer blieb ich mit einem Minimum an Anstrengung und einem Maximum an Fehlstunden auf der Zielgeraden zum Abitur. Nur: Was sollte danach kommen? In der Schule hatte ich meine Vermeidungsstrategien entwickelt, aber in neuen Lebensumständen wimmelte es von unkontrollierbaren Situationen. Mit meiner Sozialphobie war ich einfach nicht lebensfähig. Meine Scham, diese Schwäche zuzugeben, und meine Angst vor Menschen ging so tief, dass ich mich nicht einmal einem Therapeuten anvertraut hätte. Aber das stand gar nicht zur Diskussion – ich hätte mich meinen Eltern niemals offenbart und um eine Therapie gebeten.

Die Zukunft war gleichermaßen angsteinflößend wie öde. Ich hatte weder Ehrgeiz noch Interessen, Karriere war mir völlig egal. Partnerschaft und Familie? Welcher Mann sollte mich lieben, wenn er erst mal erkannte, was für ein erbärmliches Geschöpf sich hinter der glänzenden Fassade verbarg? Und das würde ein Partner erkennen in einem Zusammenleben, das aus mehr als betrunkenem Sex und Clubbesuchen bestand.

Insofern wurde das Abitur zu keinem Freudenfest für mich. Ich immatrikulierte mich in M., wo schon meine Schwester studierte, für Philosophie. Mit einem Scheinstudium konnte ich erst mal Zeit schinden, hatte allerdings nicht vor, auch nur eine einzige Vorlesung zu besuchen. Ein Studium war ausgeschlossen – ich hätte vor anderen sprechen, Arbeitsgruppen besuchen und Referate halten müssen. Von meinen Eltern akzeptierte ich nur ein Minimum an Geld.

Bald fand ich ein winziges Zimmer in der Innenstadt von M. und über die Studenten-Job-Vermittlung gutbezahlte Jobs, die mit meiner Phobie vereinbar waren. Ich putzte bei einem gestörten Psychologen, stand am Band einer Fabrik und verteilte schließlich als Hostess für ein neu eröffnetes Kaufhaus Rosen an die Passanten.

Und hier ereilte mich mein Schicksal.

2

Er fiel mir auf im Strom der Menge: Braungebrannt, kahlrasiert und exotisch mit entrücktem Blick wie ein Mönch aus fernen Landen, lief er leichtfüßig zwischen den Menschen und gehörte doch nicht zu ihnen. Es ging eine intensive, außergewöhnliche Ausstrahlung von ihm aus. Hochgewachsen und sehr schlank war er, und doch muskulös und voller Vitalität. Seine Kleidung und sein indischer Schmuck waren gleichzeitig alternativ und exklusiv.

Wie ein Sonnenstrahl durchbrach seine abgehobene Geistigkeit die dicke Hornhaut um mein Herz und öffnete eine Tür zu einer mir bis dahin unbekanntem Ebene. Unwillkürlich musste ich lächeln. Doch sobald er mich bemerkte, verwandelte sich sein Blick auf erschreckende Weise in den eines versierten Jägers und zielstrebig kam er auf mich zu. Da war nichts mehr von seiner vorherigen Reinheit. Die Tür in mir fiel so schnell zu, wie sie sich geöffnet hatte, und ab da erschien er mir nur noch wie ein gewöhnlicher Mann mit gewöhnlichen Absichten.

Ich hatte seinem forschen Auftreten nichts entgegenzusetzen. Er war ein anderes Kaliber als die jungen Männer, mit denen ich bislang zu tun gehabt hatte. Mühelos überrannte er meinen Widerstand und zwängte mir eine Verabredung auf, die ich nicht wollte. So sympathisch er mir beim ersten Blick gewesen war, so abstoßend empfand ich jetzt seine durchtrainierte Anmachetour. Es war mein letzter Tag als Rosen-Verteilerin, und ich machte früher Feierabend, um ihm zu entkommen. Auf Seitenstraßen lief ich nach Hause und ihm geradewegs in die Arme. Er tappt ließ ich mich in die nächste Kneipe mitziehen.

Ioannis erzählte mir, dass er grade von einer langen, spirituell motivierten Reise nach Indien zurückgekehrt sei, die ihn sehr geläutert habe. Aber ich spürte bei ihm nur den Wunsch, mich flachzulegen. Und nach ein paar Bieren war ich bereit zu tun, was ich schon so oft getan hatte.

Doch Ioannis wollte mehr als einen One-Night-Stand. Und ich blieb, weil es in meinem Leben keinen Grund gab, zu gehen. Schon bald begann er, mich ins Vertrauen zu ziehen und mir aus seinem Leben zu erzählen.

Ioannis' Mutter hatte seinen Vater an der Uni von Thessaloniki kennengelernt. Sie studierte Jura, was in den 40iger Jahren für eine griechische Frau sehr ungewöhnlich war, zumal sie aus einfachen Verhältnissen stammte. Ioannis' Vater verliebte sich in die puppenhaft schöne, kleine Frau und sie heiratete ihn, auch wenn das das Ende ihres Studiums bedeutete. Sie war jetzt Hausfrau und bald auch werdende Mutter. Nach einer schweren Schwangerschaft und noch schwereren Geburt kam Ioannis halbtot zur Welt und blieb lange Zeit kränklich. Ioannis' Vater liebte seinen Erstgeborenen und stellte ihn über alles. Bald bekam Ioannis einen kleinen Bruder, auf den er sehr eifersüchtig war. Die Mutter schloss den Bruder ins Herz, vielleicht grade, weil der Vater Ioannis so vergötterte.

Aber mit seiner Ehefrau bekam der Vater zusehends Probleme. Sein männliches Ego litt unter ihrem Durchsetzungswillen und scharfen Verstand. Als Ioannis sechs Jahre alt war, nahm sich der Vater eine Geliebte. Aber statt, wie es damals von einer

griechischen Ehefrau erwartet wurde, zu Kreuze zu kriechen und den Vater zu beschwören, bei ihr zu bleiben, machte sich ihr verletzter Stolz in dramatischen Szenen Luft. Bald prügelte der Vater seine Frau blutig und diese gab die Prügel an Ioannis, Papas Liebling, weiter.

Der Vater ließ die Familie schließlich ohne Geld hinter sich. Damit war Ioannis' Mutter in einer verzweifelter Lage, denn es gab keine vermögenden Verwandten und Arbeit zu finden war schwer. Sie brachte den kleinen Bruder zu ihrer Mutter, doch Ioannis landete bei der Schwiegermutter, die schizophren und unberechenbar war. Oft sperrte sie Ioannis in der Wohnung ein und kam erst Tage später zurück. Dann wieder gab sie ihm nichts zu essen und zwang ihn zu rauchen. Zudem wurde Ioannis regelmäßig von einem männlichen Verwandten sexuell missbraucht. Ioannis hasste seine Mutter. In seinen Augen hatte sie ihn für ihren Stolz geopfert. Und er war tief enttäuscht von seinem Vater, der ihn plötzlich von sehr weit oben fallen lassen.

Zermürbt von schlecht bezahlter Arbeit und sexuellen Übergriffen der Chefs, hoffte Ioannis' Mutter schließlich durch die Heirat mit einem scheinbar wohlhabenden Geschäftsmann, für ihre Söhne und sich sorgen zu können. Nach der Trauung stellte sich jedoch schnell heraus, dass der neue Gatte hochverschuldet war, so hoch, dass das Ehepaar vor seinen Gläubigern nach Deutschland fliehen musste. Ioannis und sein Bruder kamen ins Internat, das ihr Vater finanzieren sollte. Dieser wählte die billigste Einrichtung, direkt an der albanischen Grenze, und dort gab es reichlich Kälte, Schläge und Hunger. Nach Ioannis' Abitur konnten die beiden endlich ihrer Mutter nach Deutschland folgen.

Diese hatte sich inzwischen mit unendlicher Willenskraft und verbissenem Fleiß von einer schlecht bezahlten Pelznäherin zur Besitzerin eines Pelzgeschäftes in F. hochgearbeitet, das zunehmend expandierte. Ihren nichtsnutzigen Ehemann musste sie mit durchfüttern. Alle seine Kinder ließ sie ohne sein Wissen abtreiben, wenn sie alleine nach Griechenland flog, um angeblich ihre Verwandten zu besuchen – bei Frauen, die auch vor Abtreibungen im sechsten Monat nicht zurückschreckten.

Ioannis' Bruder zog zu Mutter und Stiefvater und er selbst begann in M. Soziologie und Philosophie zu studieren.

Als ich Ioannis kennenlernte, war er dreiunddreißig, hatte seinen Doktor cum laude in Soziologie längst gemacht und lag immer noch seiner Mutter und dem Arbeitsamt auf der Tasche, wodurch er unbeschwert leben konnte. Mit Geld ging er stets ostentativ großspurig um. Seine Mutter hatte ihm auch die Harley Davidson finanziert, mit der er ausgedehnte Reisen vor allem in Nordafrika unternommen hatte. Ab und zu flog er nach Indien und schmuggelte im Innenfutter seiner schweren Lederstiefel das beste Haschisch ins Land, das ich je geraucht hatte. Er brüstete sich damit, in M. mindestens 1000 Frauen flachgelegt zu haben. Damals gab es noch keine arabische Migrantenvelle und keinen fundamentalistischen Terror – Ioannis' eher orientalische als griechische Erscheinung wirkte ungewöhnlich und anziehend auf Frauen in Verbindung mit seinem forschen Auftreten und seiner Sprachgewandtheit und Bildung. Nur zu Beginn seiner Karriere als Don Juan hatte er

ein einziges Mal eine längere Beziehung, die der Vater der jungen Frau jedoch boykottierte.

Ioannis verfügte über ein beeindruckendes Allgemeinwissen und war in vielen Bereichen sehr beschlagen. Zudem meditierte er schon seit Jahren, nahm Privatunterricht bei einem Karatelehrer, versenkte sich im Zen-Ritual der Teezubereitung und in Literatur über unterschiedlichste Richtungen zur Bewusstseinsentwicklung. Ioannis hatte zweifelsfrei eine spirituelle Ausrichtung, aber seine sexuelle Zwanghaftigkeit diskreditierte ihn in meinen Augen von Beginn an.

Ioannis hielt mir nächtelange Vorträge, und die Themen reichten von den Sozialanalysen Marcuses bis zu den großen griechischen und deutschen Philosophen. Dazu hörten wir Frank Zappa und rauchten einen Joint nach dem anderen. Ich war von seinen Monologen, dem stundenlangen Sex und dem starken Haschisch so benebelt, dass ich oft tagelang nicht seine Wohnung verließ. Aber ich verstand mich als emanzipierte Frau und wollte eigenes Geld verdienen. So begann ich noch einmal einen Job als Packerin. Nach der anstrengenden Arbeit konnte ich mich kaum auf den Beinen halten. Ioannis überredete mich, zu ihm zu ziehen, mein kleines Zimmer in der Innenstadt aufzugeben und vom Zuschuss meiner Eltern zu leben.

In den ersten drei Monaten bemühte sich Ioannis sehr um mich. Trotz seines sexuellen Machismus beeindruckte ihn offensichtlich gerade meine Intelligenz. Auch im Bett versuchte er noch freundlich, meinen Körper zu erwecken. Und er war wirklich verliebt. Viele Jahre danach las ich erstaunt die Briefe, die er mir geschrieben hatte. Diese Worte stammten von meinem späteren Folterknecht?

Für Ioannis hatte ich viele Vorzüge: Jugend, Schönheit und intellektuellen Hunger in Kombination mit Lebensuntauglichkeit und Ziellosigkeit. Und niemanden, der sich um mich kümmerte. Kein wachender Vater, keine fürsorgliche Mutter. Vogelfrei und wie geschaffen, um von ihm geformt zu werden. Meine Minderwertigkeitsgefühle, Unreife und leicht zu weckenden Schuldgefühle waren perfekte Hebel, um mich zu manipulieren.

Dass es Ioannis ernst war, spürte ich daran, wie viel er mir aus seinem Leben erzählte. Und dass er – ganz bürgerlich, ich war erstaunt und unangenehm berührt – meine Eltern kennenlernen wollte. Mein Vater zeigte sich beeindruckt von seiner Bildung, meine Mutter flirtete mit ihm, und Ioannis ging geschmeichelt darauf ein. Aber die Sympathie meiner Eltern für Ioannis währte nicht lange. Er schaffte es, sich mit jedem zu überwerfen. Auch mit meiner Schwester, die uns ein paarmal besuchte. Sie erzählte meinen Eltern, dass Ioannis ein Drogendealer sei und sie ihn für einen gewaltbereiten Menschen hielt, aber das bewegte meine Eltern zu keiner Reaktion.

Ioannis war stolz auf mich. Er führte mich bei seinen griechischen Freunden vor wie eine wertvolle Araberstute, mit der er mich auch oft verglich. Ich hingegen war im Kreise dieser Männer verschüchtert und fühlte mich ihren politischen Diskussionen nicht gewachsen, obwohl ich schon damals erkannte, dass sie alle Stammtischrevoluzzer waren, die es sich längst in festen Positionen bequem gemacht hatten. Aber ich musste seine Freunde nicht oft ertragen. Nachdem mich

alle gesehen hatten, ließ mich Ioannis zu Hause, wenn er ausging. Das war mir recht. Ich war froh, für ein paar Stunden meine Ruhe zu haben.

Ioannis' theoretisches Erziehungsprogramm fiel auf fruchtbaren Boden: Endlich lernte ich jemanden kennen, der in großen Zusammenhängen dachte, anderes im Sinn hatte als Karriere und kleines persönliches Glück, und der bereit war, sich über gesellschaftliche Normen hinwegzusetzen. Seine anarchistisch gefärbten politischen und soziologischen Exkurse gaben meiner diffusen, antibürgerlichen Haltung eine ideologische Basis. Er postulierte hohe soziale und ethische Ideale und wiedererweckte damit in mir meinen verschütteten und rein verkopften Anspruch an mich selbst: ein moralisch integrierender Mensch zu sein.

Ioannis wollte sein Leben in den Dienst der spirituellen Entwicklung der Menschen stellen. Das wollte er tatsächlich, und es schien ihm nicht aufzufallen, wie sehr dieser Wunsch in krassem Widerspruch zu seiner obsessiven und Frauen benutzenden Sexualität und seinem übermächtigen Ego stand. Für mich machte ihn diese Diskrepanz als wirklich höherstehenden Menschen ungläubwürdig, auch wenn er mir wissens- und erfahrungsmäßig haushoch überlegen war. Seinen Lebensstil jedoch fand ich konsequent und einladend. Seine Bereitschaft zu kriminellen Handlungen entsprach meiner Lust am Risiko. Er reiste viel und nahm sich die Freiheit zu leben, wie er wollte. Seine Weigerung zu arbeiten begründete er damit, dass man in einem kapitalistischen System immer entweder ausbeutete oder ausgebeutet wurde.

Ein Leben lang ließ er andere für sich arbeiten, aber das begriff ich damals noch nicht.

Nach dem weltanschaulichen Basisunterricht drehten sich seine Reden zusehends um spirituelle Themen. Es war das erste Mal, dass ich mit Esoterik in Berührung kam. Zuerst ließ mich Ioannis Carlos Castaneda lesen, und natürlich sprachen dessen schamanische und drogeninduzierte Erlebnisse meinen Hunger nach Abenteuer an. Unter Ioannis' Führung warf ich einige Mescaline- und LSD-Trips, um mein Bewusstsein zu erweitern. In den Horrortrips, die daraus resultierten, sandte mir mein Unterbewusstsein bezüglich Ioannis klare Botschaften.

Ioannis bot mir ein Koordinatensystem für mein Leben, aber ich war nicht in ihn verliebt. Er gefiel mir nicht einmal als Mann. Mich stießen seine rasierte Glatze, sein Dschingis Khan-Schnurrbart und seine übertrieben virile Körpersprache ab.

Schlussendlich war es die fatale Entsprechung unserer komplementären neurotischen Strukturen, die uns aneinander band. Und bald würde er für uns eine Parallelwelt erschaffen, in der wir beide einen Platz fanden. Denn sozial kompatibel war er genauso wenig wie ich.

Nach drei Monaten unternahmen wir eine gemeinsame Reise nach Marokko. Schon am Flughafen erlebte ich Ioannis als extrem angespannt und seine Anspannung wuchs noch, als wir in Marokko ankamen. Er schien sich von jedem angegriffen zu fühlen, auch von mir, obwohl ich nur unbehaglich neben ihm herschlich. Wir bestiegen ein Taxi, das uns zu Hassan, einem alten Fischer, bringen

sollte, der mit seiner Frau an einem einsamen Strand in der Nähe von Tetouan lebte. Hassans Sohn arbeitete im Haschischgeschäft und Ioannis kannte beide von früheren Reisen.

Das Taxi fädelt sich in den chaotischen Verkehrsfluss von Tanger ein, und es vergingen keine fünf Minuten, als der Motorroller mit zwei jungen Männern ohne Helm vor uns auf ein Auto auffuhr. Wir sahen etwas durch die Luft fliegen – es war eine menschliche Schädeldecke. Inzwischen kannte ich schon Ioannis' Gläubigkeit an Omen – dass das kein gutes war, lag auf der Hand. In bedrücktem, angespanntem Schweigen fuhren wir weiter. Hassan empfing uns freundlich in seiner bescheidenen Hütte und unterhielt sich angeregt mit Ioannis auf Französisch, während seine Frau auf dem Gaskocher einen Eintopf für die solventen Gäste zubereitete.

Am nächsten Tag schlugen wir am anderen Ende der Bucht unser Lager auf, das aus einer große Plane bestand, die wir über die Felsen spannten. Hassans Sohn versorgte uns mit Haschisch, und Ioannis benutzte es wie ein Psychopharmakon gegen die innere Anspannung, die ihn fast ständig unter Strom setzte. Zwischen den Zeilen hatte ich bisweilen seine Angst vor dem Wahnsinn herausgehört. Damals wusste ich noch nichts über eine genetische Disposition zur Schizophrenie.

Wir waren ganz alleine am Strand, doch Urlaubsstimmung wollte nicht aufkommen. Ioannis war extrem angespannt, kalt und latent aggressiv und belauerte mich voller Misstrauen. Ich glaubte, irgend-etwas falsch zu machen, verstand aber nicht, was. Einmal lag Ioannis beim Beischlaf über mir und wurde plötzlich wütend, weil ich keine Erregung empfand. Er knallte sein Schambein mit voller Wucht auf meines – dieser Schmerz war so stark, dass er meine übliche Taubheit durchbrach. Ich sah einen Abgrund in seinen Augen, der mir Todesangst einjagte. Diese Angst blieb ab da mein treuer Begleiter. Unvermittelt war ich in einem Psychothriller gelandet und wagte keine Widerrede. Ab da sparte sich Ioannis jede Zärtlichkeit, und ich gab mir größte Mühe, Erregung zu heucheln, um weiteren Attacken zu entgehen.

Ioannis hatte das Geld und unsere Pässe an einem mir unbekanntem Ort vor möglichen Dieben versteckt. Nun saß ich ohne Französischkenntnisse in der marokkanischen Pampa fest und musste irgendwie diesen *Urlaub* überstehen, um dann in Deutschland das Weite suchen zu können. Ioannis wurde zusehends herrisch und gereizt. Plötzlich sollte ich ihn bedienen. Und es war etwas an ihm, dem ich mich nicht zu widersetzen wagte.

Eines Abends regnete es sehr stark und langanhaltend. Plötzlich begannen Asseln unter dem Rand der Plane zu uns ins Trockene zu krabbeln, bis bald der ganze Boden in mehreren Lagen von ihren gräulichen Leibern bedeckt war. Es war wie in einem Horrorfilm, und wir kauerten die ganze Nacht voller Entsetzen auf einem Felsvorsprung. Als der Morgen graute, verschwand der Spuk so schnell, wie er begonnen hatte. Wie auf ein geheimes Zeichen verließen die Asseln unseren Unterschlupf. Aber wir waren bedient. Wir packten unsere Sachen, mieteten ein Auto und fuhren südwärts. Ioannis wollte mir Marrakesch zeigen.

Zu Beginn der Fahrt hielten wir an einer einsamen Stelle und gingen hinunter zum Strand. Beim Zurückkehren kletterten wir eine steile Böschung hoch. Ich

schaffte das ohne Probleme, aber Ioannis rutschte mit seinen Stiefeln immer wieder ab. Das empfand er wohl als demütigend, und als wir wieder im Auto saßen, verlangte er von mir zu singen – er kannte meine große Singhemmung. Bei Verweigerung wollte er mich aussetzen und den Marokkanern überlassen. Ich sang und hasste ihn dafür auf meine stumpfe Art, während Ioannis befriedigt grinste. Den Rest der Fahrt habe ich nur nebulös in Erinnerung, auch die Schönheit Marrakeschs. Tagsüber war Ioannis so geladen, dass ich mich wie neben einer tickenden Bombe fühlte. Dann kamen die furchtbaren Nächte, wo ich alles gab, um ihn zu überzeugen. Er musste doch wissen, dass ich ihm etwas vorspielte. Aber er wollte sich wohl täuschen lassen, ich musste nur gut genug sein.

Marokko – neben mir ein Irrer, um mich herum lüsterne Araber. Ich war heilfroh, als diese drei Wochen endlich vorbei waren. Auch Ioannis schien erleichtert. Schon am Flughafen begann die Verwandlung. Sein harter, misstrauischer Blick verschwand, er war lustig und freundlich und verhielt sich, als hätten wir eine harmonische Zeit zusammen verlebt.

Aber für mich war der Albtraum viel zu frisch. Ich trennte mich von Ioannis und zog in das Zimmer meiner verreisten Schwester. Es ging mir schlecht, ich fühlte mich schwach und würgte immer wieder Galle aus meinem leeren Magen. Ioannis kreuzte ständig auf und beteuerte mir seine Liebe. Er bedrängte mich, zu ihm zurückzukommen, und versprach, sich um mich zu kümmern. Einerseits war ich genervt von seiner zermürenden Penetranz, andererseits war es tröstlich, dass es überhaupt einen Menschen gab, der sich für mich interessierte. Völlig abgemagert und zu schwach, um nach draußen zu gehen, hätte ich unbemerkt sterben können. Ich fühlte mich so elend und allein, und schließlich willigte ich ein, zu ihm zurückzukommen. Aber ich wurde immer schwächer. Statt sich um mich zu kümmern, unterstellte mir Ioannis psychosomatischen Widerstand gegen ihn. Das tat er auch, wenn meine Vagina so wund war, dass ich kaum noch laufen konnte. Ich schnitt dilettantisch an meinen Pulsadern herum, aber Ioannis lachte nur.

Schließlich setzte er mich in den Zug und schickte mich wie ein versehrtes Paket nach Hause. Meine Mutter, sonst nicht zimperlich, erschrak bei meinem Anblick und brachte mich sofort zum Arzt. Meine Leberwerte lagen bei über 1000, ich hatte mir wohl in Marokko durch Lebensmittel eine Hepatitis A zugezogen und stand kurz vor dem Leberkoma.

Ioannis besuchte mich in der Quarantänestation des Krankenhauses, sichtlich bestürzt, dass ich nicht simuliert hatte. Er quoll über vor Liebesbeteuerungen und *beglückte* mich in der Wäschekammer des Krankenhauses. Zumindest musste ich hier leise sein.

Ansonsten fand ich es schön im Krankenhaus. Die zwei mütterlichen, älteren Krankenschwestern und auch die Ärzte waren so fürsorglich und freundlich zu mir, zumal ich keine Junkie-Hepatitis hatte wie die anderen Kranken, die wie Gespenster durch die Gänge geisterten.

Nach vier Wochen wurde Ioannis das Warten zu lang. Er könne sich in M. besser um mich kümmern als das Krankenhauspersonal, begründete er meine Entführung.

Ich wäre gerne geblieben. Aber offensichtlich hatte ich schon zu diesem Zeitpunkt vor Ioannis walzenartiger Dominanz resigniert. Meine Mutter kochte vor Wut. Von seiner eigenen Mutter ließ sich Ioannis den angeblichen Gallenstein eines Bären besorgen. Jeden Tag musste ich etwas davon abreiben und mit Zitrone schlucken. Ioannis Bereitschaft zur Krankenpflege war damit erschöpft.

Es war bei mir an der Tagesordnung, dass ich mich ständig verletzte und an Gegenständen anstieß, ohne es zu bemerken. Ich sah immer mit Überraschung die vielen Blutergüsse an meinem Körper. Meist spürte ich auch kein Hungergefühl, und wenn doch, fühlte ich mich gehemmt, von Ioannis' Lebensmitteln zu nehmen. Die Atmosphäre, die Ioannis verbreitete, schnürte mir noch zusätzlich den Magen zu. Er beschuldigte mich, meinen Körper zu sabotieren, um *ihn* zu sabotieren. Deshalb sagte ich auch nichts, als ich mir eines Tages den siedenden Inhalt eines ganzen Wasserkochers über meinen Fuß goss. Ich zog schnell Strümpfe über und behielt sie drei Tage an. Meine Schwester besuchte mich während Ioannis' Abwesenheit und rettete mich dadurch vor der Invalidität. Als ich die Socken auszog, war mein Fuß vom Eiter dick angeschwollen, meine Zehen sahen aus wie Würstchen kurz vor dem Platzen und die Haut meines Fußrückens klebte im Strumpf. Ich hatte keinen Schmerz gespürt. Entsetzt schleppte mich meine Schwester ins Krankenhaus. Wenige Stunden später hätte mein Fuß amputiert werden müssen.

Ich weiß nicht mehr, warum, aber ich sollte meine Schwester über 20 Jahre nicht wiedersehen.“

Teil II

Im zweiten Teil gelingt der Autorin mit ihren Kindern die Flucht nach Deutschland, wo sie sich in vielen Jahren eine neue Existenz aufbaut und über die Spiritualität Frieden mit sich und ihrem Leben schließen kann.

„Ich hatte gewusst, dass mich Bianca selbst mit ihrem Tod durch einen Entwicklungssprung beschenken würde und hatte mit einer Krise der Trauer gerechnet, aus der ich geläutert hervorgehen würde, aber es wartete ein anderes Geschenk auf mich.

Ich war sehr erschöpft durch die langen Jahre wiederkehrender Sorge und Fürsorge und den Trauerprozess um Bianca und spürte das dringende Bedürfnis, in der Natur zu sein, und fand einen persönlichen Kraftplatz, den ich täglich aufsuchte. Wahrscheinlich war ich durch Biancas Tod besonders offen, jedenfalls spürte ich wie nie zuvor eine Energie der Zärtlichkeit der Erde, in der ich mich genährt, getröstet und geliebt fühlte. Mir floss eine Kraft zu, die mich auch körperlich wieder gesunden ließ. Ich begann, mein Bewusstsein mit den Bäumen dieses Ortes zu verbinden, und nach einiger Zeit begannen wir zu kommunizieren, wenn ich genügend Geduld mitbrachte. Dann wurden Antworten auf Fragen oder Erkenntnisse in mein

Bewusstsein gespült. Wenn ich mich unausgeglichen fühlte, umarmte ich die Bäume und nahm dabei ihre unterschiedliche Energie wahr. Besonders eine der Eichen hatte eine sanfte Energie, die sich liebevoll um mein Herz legte.

Die intensive Verbindung mit der Natur veränderte viel in mir, und ich hoffte, diesen Zustand nie wieder zu verlieren.

Ich erreichte eine nie dagewesene Ebene der Entschleunigung. In dieser Ruhe ohne jeden Zeitdruck erledigte ich alles mit Liebe und ohne inneren Widerstand. Tätigkeiten, zu denen ich mich vorher oft zwingen musste und die mir in unruhiger Verfassung mühsam erschienen, konnte ich genießen, so, wie meine tägliche Yoga-Praxis. Dafür fiel der innere Zwang von mir ab, meine Wohnung ständig tiptopp zu halten. Das war erstaunlich und sehr angenehm.

Zudem verdichteten sich die Koinzidenzen, und oft ereigneten sich Situationen, die ich mir vorher genau so vorgestellt hatte. Ich wusste allerdings nicht, ob das eine Form der Präkognition oder der Ko-Kreation war.

Trotz der Trauer um Bianca erfüllte mich immer wieder ein noch nie erlebtes Glücksgefühl, vor allem auf meinem Kraftplatz. Mein Sein schien sich auszudehnen und damit auch das Fassungsvermögen meines Herzens. In diesem Glücksgefühl flossen Liebe, Freude und Dankbarkeit zu einem unbeschreiblich tiefen und schönen Gefühl zusammen. Alles fühlte sich richtig an, und wenn ich an meine Töchter dachte, spürte ich unsere tiefe Verbundenheit ohne jede Trübung. In diesem Zustand war auch Bianca bei mir, ihre Liebe und Gegenwart waren vollkommen klar und deutlich für mich wahrnehmbar. Die Liebe ist eben eine Kraft, für die Raum und Zeit nicht gilt und deren Quelle in der Dimension der Ewigkeit sprudelt. Wenn ich mein eigenes Leben betrachtete, wurde mir klar, dass ich lange über kein Gefäß verfügt hatte, durch das die Liebe fließen konnte. Mein erfrorenes Herz erwachte in der Liebe zu meinen Kindern. Nach einem langen Heilungs- und Stärkungsprozess konnte ich nun diese intensive Liebe *ertragen*. Und je mehr mein Bewusstsein und mein Herz wachsen würden, umso mehr Liebe konnte durch mein Herz fließen, ohne dass es zersprang. Denn diese Liebe erfordert Kraft. Ich dachte an eine Zeile eines Gedichtes von Kahlil Gibran: *To know the pain of too much tenderness*. Diese Zärtlichkeit, die beinahe schmerzte, erlebte ich immer wieder, selbst beim Anblick einer Spinne, die aufgeschreckt um ihr Leben rannte.

In diesem Bewusstseinszustand, den mir die Natur schenkte, *sah* ich die Beseeltheit von allem, die Bäume und Pflanzen hatten einen Energiekörper und ich konnte die Anwesenheit von anderem Leben spüren. Ich war nicht fähig, Elfen oder Feen zu erkennen, aber es waren Wesen präsent, deren Gestalt knapp jenseits der Kapazität meines Augenlichts zu liegen schien. Der Wind sprach mit mir, und ich *roch* Stimmungen der Erde und das Zusammenspiel von Pflanzen, Wind, Wasser und Licht wie eine himmlische Komposition. Meine Nase wurde mehr als meine Augen zu einem Portal neuer, komplexer Eindrücke, die unbeschreiblich schön waren. Die Erweiterung meiner Wahrnehmung entsprach offensichtlich der Erweiterung meines Gegenwartsbewusstseins.

Ich brauchte dafür nur einen ruhigen Ort irgendwo draußen und vor allem einen der Natur liebevoll zugewandten Sinn. Mit unruhigem, verstopftem Geist kam ich

nicht in Kontakt mit dieser Ebene. Und ich stellte fest, dass Sonnenlicht und leichter Wind mir den Zugang erleichterten.

Ich wusste, dass nach Biancas Tod eine intensive Beschäftigung mit meinen Seelenthemen anstand. Jetzt hatte ich den Raum dafür und war überrascht, dass es nicht mein altes Thema Einsamkeit war, das mir auf der Spirale erneut begegnete, sondern Wut.

Nachdem ich nicht mehr durch Biancas Pflegebedürftigkeit eingebunden war, traten Menschen mit verschiedensten Anliegen an mich heran. Ich unterstellte ihnen den Versuch, mich auszunutzen, und geriet in einen Zustand heftiger Wut, konnte mich kaum beherrschen, selbst nahe Menschen völlig vor den Kopf zu stoßen und unsere Beziehung aufs Spiel zu setzen. Obwohl ich um die Ungerechtigkeit meiner Reaktion wusste, konnte ich sie nicht abschalten. Scheinbar triggerten die Anfragen eine Seite in mir an, die sich lebenslang ausgenutzt und benutzt gefühlt hatte, ohne sich dagegen wehren zu können.

Ich ging in die Natur und fragte meinen sanften Baumfreund um Rat. Er *sagte* mir, ich solle mich positionieren, ohne andere zu verletzen. Aber es waren nicht nur seine Worte, die mich von meiner Wut herunterbrachten, sondern seine Energie, die mich völlig besänftigte.

Ich sprach klar und freundlich aus, was ich nicht wollte, und alle reagierten verständnisvoll! Irgendein Damm war gebrochen. Ab nun reagierte ich mit selbstverständlicher Klarheit und gab nur, was ich wirklich geben wollte. Nach so vielen Jahrzehnten, in denen ich mich zum Dienen verpflichtet fühlte und ständig über meine Grenzen ging, fand ich von einem Tag zum andern zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen der Liebe zu mir und anderen.

Ich hörte von einer Körpertherapeutin und folgte der Resonanz, die das in mir auslöste.

Als ich ihr begegnete, fühlte ich, dass die Therapeutin ein großes Herz hatte und fasste bald Vertrauen.

Bei der ersten Sitzung legte sie ihre Hände auf meinen Bauch, und ich bekam das Gefühl, im neunten Monat zu sein. Ich sah ein Wesen in meinem Bauch, das die Gestalt eines eingerollten, babygroßen Engerlings hatte, ohne Gesicht, Arme und Beine. Es war ein sehr sensibles und liebenswertes Geschöpf, ebenso hilflos wie harmlos, und trotz seiner Unansehnlichkeit schloss ich es spontan in mein Herz. Ich schämte mich nicht seiner, sondern nahm es ohne Widerstände an. Mir war sofort klar, dass das mein Inneres Kind nach meinem damaligen Vereisungsprozess war. In vollkommener Dunkelheit war es vergessen worden und zu einem Engerling geworden.

Dann legte die Therapeutin ihre Hände auf meinen Solarplexus. Was für ein Unterschied! Wir schrakten beide vor dieser unangenehmen und harten Gedankenenergie zurück – mein Ego, das gnadenlos seine Urteile fällt.

Und dann mein Herz: Hier fühlte ich eine reife Sanftmut, eine Liebe voller Kraft und Weisheit.

Also wieder eine Runde auf der Entwicklungsspirale. Ich wollte so gerne endgültig diese negative, misanthropische Energie mit ihren abwertenden Gedanken und emotionalen Abgrenzung loswerden.

Die Therapeutin meinte dazu, in der Verbindung zwischen Bauch und Herz würde das harte, kalte Ego schmelzen.

Die Sitzung war dennoch eine sehr schöne Erfahrung, weil ich mein unansehnliches Inneres Kind so vollkommen annehmen konnte und sich offensichtlich viel Hass auflöste, was ich in der kommenden Zeit spürte, wenn ich mit Männern zu tun hatte. Ich hatte dabei keine Ahnung, worin die innere Verbindung zwischen meinem Engerling und meiner Beziehung zu Männern bestand, ich konnte die Veränderung nur beobachten.

Die zweite Sitzung verlief umso furchtbarer.

Mein Körper wünschte sich die Hände der Therapeutin auf meinen Nieren, und schon bald befiel mich heftiges Zittern und Zähneklappern. Die Kälte, die ich spürte, war unbeschreiblich. Ich empfand meinen Rücken als feuchtkalte Mauer, und dahinter lagen hohe Kellergewölbe, dunkel, kalt und ohne jedes Leben. Die leb- und trostlose Leere schmeckte aber nicht nach der Kälte meiner frühen Kindheit und Jugend, die mein Inneres Kind zu einem Engerling hatte werden lassen. Sie fühlte sich nach Ioannis an, nach der Einsamkeit an seiner Seite, immer ganz auf mich allein gestellt, keinen Partner, sondern einen Feind neben mir, den Hauch seines kalten Wahnsinns im Nacken, die Angst vor seinem erbarmungslosen Hass im Bauch, diese schreckliche unheilschwangere Stimmung, die mich in eine permanente hilflose Alarmbereitschaft versetzt hatte.

Es dauerte eine Stunde, bis mir die Therapeutin genug Wärme vermittelt hatte und ich aufhörte zu zittern. Ich war wie zerschmettert. Diese Erfahrung zeigte mir, wie sehr mir die Zeit mit Ioannis noch in den Knochen steckte. Ich hatte nie aktiv mit all diesen Gefühlen gearbeitet und war davon ausgegangen, dass sie von selbst heilen würden.

In der dritten Sitzung zeigte sich ein anderes altes Thema, mit dem ich überhaupt nicht gerechnet hatte. Die Therapeutin *sprach* mit meinem Körper und machte mir bewusst, wie viel Spannung immer noch in ihm steckte. Diese Spannung war männlich: Ich hatte mich durchs Leben geschlagen, aktiv, offensiv und in der Überzeugung, immer alles alleine schaffen zu müssen. Das war mein Überlebensmodus, der mir in Fleisch und Blut übergegangen war, er hatte mich geschützt und alle Herausforderungen bewältigen lassen. Nun war es an der Zeit, in einer neuen Runde meiner Weiblichkeit und ihren Attributen Raum in mir zu geben: durch Sanftheit, Hingabe, Weichheit und Verweilen.

Diese drei Begegnungen mit mir selbst hatten mich ziemlich durchgeschüttelt, und ich wusste nicht, wie ich all diese Erkenntnisse verarbeiten sollte, zumal das Wetter meine Besuche am Kraftplatz verhinderte.

Wieder schenkte mir die Fügung einen Weg: Ich erfuhr vom *Humming Effect*: der heilenden Wirkung des Summens. Durch das Summen konnte ich mich in kürzester Zeit wunderbar zentrieren und mich mit meinem wahren Selbst verbinden. Von dieser Ebene aus sandte ich über das Vehikel des Summens heilende Energie in jeden

Bereich, der sich mir zeigte. Ich konnte damit meine Verspannungen heilen, Liebe zu meinem Inneren Kind leiten oder beginnen, meine dunklen Kellerverliese abzutragen. Es war eine ebenso einfache wie effektive Methode, in eine tiefe Ruhe und Verbundenheit zu gelangen.

Bald summtete ich morgens auch mein Mitgefühl für Menschen, Tiere und Pflanzen in die Welt und fühlte dabei eine viel intensivere Liebe. Es ist eigentlich eine so einfache Wahrheit, und der Weg dorthin dennoch so lang: Wenn wir mit uns selbst verbunden sind, gehen Liebe und Heilung von uns aus; wenn wir uns selbst verloren haben, verursachen wir bei anderen, selbst unseren Liebsten, Leid.“