

INGEBORG MARKTL

**WENN SCHWEIGEN
DIE ANTWORT IST**

... werde verrückt

ODER

(er-)trage es mit Humor

© 2024 Ingeborg Marktl

Fotos: Ingeborg Marktl

Coverfoto: Ingeborg Marktl

Lektorat / Korrektorat: www.buchfein.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von
Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-774-3 (Softcover)

978-3-99165-771-2 (Hardcover)

978-3-99165-772-9 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

NICHT MEHR SCHWEIGEN ÜBER DAS SCHWEIGEN!

Ein gruppentherapeutisches Selbstgespräch



Die Autorin:

Ingeborg Marktl, Jahrgang 1961, Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz. Ausgebildete Mediatorin und Konfliktmanagerin. Ausgebildete FNL-Kräuterexpertin nach Ignaz Schlifni. Bis zur Pensionierung tätig als Geschäftsführerin eines sozialen Unternehmens. Die Autorin lebt in Feldkirchen in Kärnten. Eigene spirituelle Erfahrungen und das Eintauchen in natürliche Heilpraktiken sind Teil ihres Lebens.

Für dich.

Wenn du Lust hast,
 mache dich
 auf die Suche
 nach deinen
inneren Therapeuten.

Sei offen für Neues
 und
lass dich überraschen.

- schweigen

Wenn du auf Antworten hoffst und nichts zurückkommt ...

Wenn du beginnst, das Warum in jeder Ecke zu suchen, und dich darin verirrst ...

Wenn es gute Tage für dich gibt und Tage, an denen der Schmerz kaum auszuhalten ist ...

Wenn du dich in einer Falle aus Verzweiflung, Traurigkeit, Schmerz, Scham, Wut und Ohnmacht gefangen fühlst ...

... dann wird es Zeit für dich, dass du dich daraus befreist.

Ich selbst habe mich auf die Suche nach meinen inneren Therapeuten gemacht und war überrascht und erfreut, wer sich alles in mir gemeldet hat.

Ein buntes, lebendiges inneres Team, das gemeinsam beschlossen hat, sich aus dieser Lebendfalle heraus- und ins Leben wieder hineinfallen zu lassen.

Finde auf diesem Weg auch dein eigenes inneres Team und freue dich auf Neues.

- lautlos – wortlos

Auf einmal war es da.

Wie aus dem Nichts.

Oder dem scheinbaren Nichts.

Herausgerissen aus der Kommunikation, bleiben deine
Fragen offen.

Was ist schiefgelaufen?

Was habe ich übersehen?

Kein Ton, kein Bild, nichts mehr.

Wie damit umgehen, wenn die Leitungen gekappt sind
und nichts mehr geht?

Dann hast du zwei Möglichkeiten.

Erstens: Verrückt zu werden!

Zweitens: Trommle dein inneres Team zusammen!
Gründe eine Therapie-Schweige-
Gruppe!

- verrückt werden?

Danach, verrückt zu werden, stand mir nicht der Sinn.
Heraus mit dem Schmerz ...

... aus meinem Kopf,
... meinem Herzen,
... meiner Seele.

Was für ein wundervoller Gedanke. Einfach oder doch nicht so einfach hinausgehen, brüllen und schreien.

Ab in den Wald.

Was für ein befreiendes Gefühl, ich habe gebrüllt und gepoltert, warum das so sein muss, und ich möchte endlich wissen, WARUM!

Keine Antwort.

Ob mich jemand hörte oder sah, war mir völlig egal. Ich bin ein spiritueller Mensch und glaube an einen Gott. Mit ihm habe ich dann gehadert.

Warum er mir das antut, was ich verbrochen hätte und ob ihm alles gleich sei. Was er sich wohl gedacht hat, wie ich weiterleben soll, und ob er nicht doch denkt, mir zu helfen.

Wenn ich nicht bald eine Antwort bekomme, schmeiße ich mich vor das nächste Auto. Das hat er dann davon, der Allmächtige, der mich in meiner schlimmsten Zeit im Stich lässt.

Keine Antwort.

Nichts außer Stille und genau die habe ich nicht mehr ausgehalten. Er solle sich doch gefälligst etwas überlegen, um mir zu helfen.

Na endlich. Er hat sich erbarmt.

Der Gottgütige hat mir meinen Schutzengel geschickt. Auf einmal lagen viele kleine weiße Federn auf dem Boden, denen ich dann leichten Schrittes gefolgt bin und die ich alle eingesammelt habe.

Immer tiefer bin ich in diesen kleinen Wald hineingelaufen. Aufgrund meines schlechten Orientierungssinnes habe ich lange gebraucht, um wieder herauszufinden.

Zu Hause hat mich das ganze Elend wieder eingeholt. Ich wusste, so kann es nicht weitergehen. Ich brauchte auch etwas für daheim. Eine Methode, die mir ein wenig über den Alltag hilft.

Ich lache gerne, viel und laut, wenn es sein muss.
Jetzt musste es sein.

Im Wohnzimmer fing ich grundlos an, zu lachen. Laut und immer lauter. Dann rollten die Tränen. Die hatte ich ja auch noch, schon ganz vergessen, welche Wohltat es war, zu weinen, aus Schmerz oder vom Lachen - egal, sie flossen.
Das hat schon geholfen, das Lachen aus dem Nichts.

Wie einfach es ist und doch manchmal schwer umsetzbar. Ich habe es mir nicht leicht gemacht. Dazwischen immer wieder Kontaktversuche - gescheitert!

Weitermachen!

Das WARUM kreiste oft Tage und Nächte in meinem Kopf. Warum dieses Schweigen, was ist der Grund? Wenn keine Antwort kommt, bist du allein und drehst dich im Kreis.

Im Kreis drehen. Ich habe begonnen, im Wohnzimmer für mich zu tanzen.

Das WARUM hat sich mit mir zum Tanz im Kreis gedreht, um ... um ... um ... warum ... um ... um. Anders geht's nicht, habe ich mir gedacht, sonst wirst du wirklich verrückt, wenn du es nicht gar schon bist. Das Tanzen hat ein bisschen geholfen, ich musste mich konzentrieren, um nicht auf den Boden zu fallen.

Bumm und aus ... so nicht!

Ich bin weiß Gott keine begnadete Tänzerin, mein Taktgefühl hält sich in Grenzen. Wenn ich einmal so vor mich hin tanze, ist der Rhythmus der Musik für mich nebensächlich. Ich tanze.

Das war schon immer so, allein tanze ich echt gut. In der Tanzschule war ich auch. Leider vergebens. Nach kurzer Zeit habe ich beim Tanzen die Führung übernommen und sicher so jeden Tanzpartner aus dem Konzept gebracht. Diese Erkenntnis überrascht mich jetzt ein bisschen.

Vielleicht ist es das!

Ich kann nicht im gleichen Rhythmus schwingen, brauche immer meinen eigenen, egal ob er nun passt oder nicht. Was für ein Gedanke, ich bin am Boden zerstört. Es liegt an mir, dass nicht mehr gesprochen wird.

Ich habe kein Taktgefühl!

Um nicht ganz durchzudrehen, habe ich Freundinnen eingeweiht, ihnen von dem Schweigen erzählt und davon, dass nicht gesagt wird, WARUM.

Sie alle versuchten, mich zu trösten, konnten sich aber auch keinen Reim darauf machen. Manche sagten: Du hast manchmal schon eine sehr direkte Art, aber da weiß man halt, woran man bei dir ist.

Gut, aber eigentlich möchte ich auch wissen, woran ich bin.

Am Anfang war alles sehr schwer, außer ich, ich bin in dieser Zeit fast zehn Kilogramm leichter geworden. Manche sind leider wieder zurückgekommen. Euer Schweigen aber ist geblieben.

Ich habe mein Äußeres verändert. Der traurigen Situation angepasst, habe ich mir die Haare dunkler gefärbt. Das hat mich schlagartig zehn Jahre älter gemacht und war daher nicht geeignet, meine Stimmung zu heben. Ich versuche, aus meinen Fehlern zu lernen. Ich habe schon einen neuen Friseurtermin.

Eigentlich möchte ich aber auch gerne aus diesem WARUM lernen. Gebt mir eine Chance, habe ich auf WhatsApp geschrieben. Die Frage scheint im Universum des Internets untergegangen zu sein.

Wieder nichts.

Aufgeben tue ich jetzt nicht mehr, jetzt bin ich mit-tendrin, ich will es wissen! So beginne ich wieder, zu

meditieren. Das hat mir in vielen Situationen schon sehr geholfen.

Diesmal nicht.

Nächster Versuch.

Ich habe begonnen, ein Märchen zu schreiben. Ich spürte, dass in mir eine Geschichte ist, die herausmuss. Mittlerweile bin ich bei 50 A4-Seiten angekommen und kein Ende ist in Sicht. Es muss jetzt etwas abliegen, bevor ich weiterschreibe. Wobei ich mich zwischendurch schon gefragt habe: Wer soll das lesen?

Wie man sehen kann, bin ich sehr damit beschäftigt, mich lebendig zu halten. Ich beginne, mir auszumalen, wie ihr jetzt alle wohl aussieht. In meiner Erinnerung seid ihr wunderschön und schon wieder vermisse ich euch. Vielleicht seid ihr aber auch berühmt geworden. Beim nächsten Friseurbesuch werde ich ganz genau alle Zeitschriften durchschauen.

Ich freue mich darauf.

An manchen Tagen jedoch überfällt mich wieder das heulende Elend. WARUM, WARUM ... schreit es in meiner Seele. Meldet euch! Nichts! Und wieder nichts! Kein Lebenszeichen. Ich hoffe, es geht euch gut.

Ich muss aufstehen und gehen.
Im Gehen habe ich immer die besten Gedanken. Die brauche ich jetzt. Mein Gehirn ist auf Empfang, die besten Gedanken sind offline.
Was auch sonst!

Da ich weder Tabletten noch Alkohol vertrage, bin ich auf mich selbst zurückgeworfen. Das sind die Momente, die mich an mir zweifeln lassen. Ich gehe alle meine mittlerweile kampfgeprobten Methoden durch, diesmal hilft nichts. Kein Lachen, kein Tanzen, NICHTS.

Ich brauche eine Pause.
Ich werde an dem Märchen weiterschreiben. Ich habe eine Schreibblockade. Es ist wie verhext.

Ich will zur Ruhe kommen.

Hinein ins Bett und schlafen. Ich bin Gott sei Dank mit einem gesunden, tiefen Schlaf gesegnet. Im Schlaf bringt mich nichts aus der Ruhe. Ausgeruht starte ich in den nächsten Morgen.

Ich muss mich schlaumachen.

Ich suche alles über das „Schweigen“ zusammen.

- Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
- Schweigen, um nachzudenken
- Toxisches Schweigen
- Schweigen als Strafe
- Schweigen als Machtinstrument

Ich fange an, mich in dieses Thema zu vertiefen. Lese, was das Schweigen alles mit dem macht, der die Kommunikation sucht. Man kann krank oder depressiv werden, einem Burn-out oder gar einem qualvollen Ende entgegensetzen.

Ich kriege einen Schreikrampf.

Scheinbar ist das eine echt große Sache und es geht vielen so. Ich bin entsetzt. In der ganzen Literatur war nichts dabei, das mir geholfen oder mich aufgeheitert hätte.

Was für ein Jammer, was für ein Versäumnis!

Niemand kümmert sich um die Angeschwiegenen, weil die leise sind, so leise wie die Schweiger!

- eine Therapie muss her

Gibt es eine Therapie für Schweigeopfer?

Genau das bin ich - ein „Schweigeopfer“.

Nicht mit mir!

Ich male mir diese Therapie für Schweigeopfer in meinem Kopf in den schönsten Farben aus. Ich sitze inmitten einer Gruppe von Frauen und Männern im Kreis.

Allein der Gedanke heitert mich auf und ich überlege gerade, was ich denen alles erzählen werde, als ich bemerke, dass ein anderer Teilnehmer etwas sagen möchte:

Ich nenne ihn hier jetzt Herrn W. Er schildert in aller Traurigkeit seine Situation und wird immer wieder unterbrochen vom Schluchzen von Frau K., die jedes Mal mit dem Kopf nickt, wenn Herr W. erzählt.

Alle melden sich zu Wort und ihre Geschichten sind sich eigentlich ziemlich ähnlich.

Jetzt, jetzt, sage ich mir, bin ich an der Reihe. Aber noch bevor ein Wort über meine Lippen kommt, pruste ich vor Lachen los. Wahrscheinlich werde ich nun aus der Gruppe geworfen, denke ich, denn lachen geht gar nicht!

Aber siehe da, auf einmal lachen alle anderen auch.

Dann ist die Therapiesitzung beendet.
So, das war's fürs Erste.

Morgen gehe ich wieder zu dieser Therapie-Schweigesitzung.

Jetzt starte ich in meinen Tag.

Hausputz wäre angesagt. Der soll helfen, auch die Seele zu entstauben. Weit komme ich nicht. Nach meinem dritten Cappuccino ist mein Eifer verflogen.

Ich brauche jemanden zum Liebhaben. Irgendwann habe ich einmal gelesen, ein Hund ist bedingungslose Liebe. Genau die brauche ich jetzt.

Ich werde dieses Thema morgen in unsere Therapiegruppe einbringen. Ich brauche ein Feedback. Eilig schreibe ich mir einige Punkte als Gedächtnisstütze für morgen auf. Mein Thema wird morgen mit Sicherheit das Interessanteste sein.

Ich freue mich schon.

Am nächsten Morgen, gleich nach dem Frühstück, treffen wir uns wieder. Wir setzen uns in einen Sesselkreis und unser Gruppentherapeut Benjamin, genannt Benji, läuft zwischen uns umher und fragt, wie es uns denn heute geht und ob jemand ein Thema hätte.