

NORA SUMMER

Achterbahn statt Hamsterrad

Mein Weg zur radikalen Lebensfreude



© 2023 Nora Summer

Umschlaggestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
Lektorat / Korrektorat: Stephanie Schweiger-Rintelen,  
Ruth Schleicher, Gerhard Frytsch,  
Druck und Vertrieb im Auftrag von Nora Summer:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

ISBN Softcover: 978-3-99139-668-0

ISBN E-Book: 978-3-99139-807-3



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

# FÜR MEINE FAMILIE

*meinen Mann und meine beiden Kinder*



**„Wenn das Leben mit mir fertig wird,  
dann ist es gut!“**

*17-jährige Nora*

# INHALT

Einleitung	8
1) „Klein – Nora“	13
2) Schulzeit	31
3) Raus ins Leben	55
4) Beziehungsgeschichten und Heiratssachen 1	71
5) Beziehungsgeschichten und Heiratssachen 2	85
6) Verliebt, verlobt, verheiratet	99
7) 1 plus 1 macht 3	119
8) Die Familie komplettiert sich	137
9) Macht und Ohnmacht Elternschaft	153
10) Gemeinschaft gibt unendlich Kraft	173
11) Wo führt das JETZT wohl hin?	189
Meine 25 Erkenntnisse zur radikalen Lebensfreude	201
Erste Hilfe für mehr Lebensfreude	211
Meine Aha – Einsichten für mehr radikale Lebensfreude	215
Weisheiten meiner Kinder	229
Meine aufrichtige Dankbarkeit	235
Quellenverzeichnis und Literaturnachweis	241



**„Man kann vieles unbewusst wissen, indem man es nur fühlt, aber nicht weiß.“**

*Fjodor Michailowitsch Dostojewski*

## **Einleitung:**

Herzlich willkommen, du wunderbare Seele. Ich freue mich sehr, dass du bei mir reinliest, denn dieses Buch ist mein Herzensprojekt. Hier erzähle ich dir meine Geschichte. Von Anfang an und völlig unzensiert. Ich strippe sozusagen auf seelischer Ebene :-). Dieses Buch ist ein Prozess, der mich noch einmal durch alle Phasen meines bisherigen Lebens führt und mit dem Menschen endet, der ich heute bin. Ich will dich aber nicht auf die Folter spannen und nehme diesen Teil für dich vorweg: Ich bin Nora, Anfang 40, Impulsgeberin für einen Lebensfreude-Lifestyle, Stuntwoman, Astrologin, Rednerin, Autorin, Managerin und Trainerin. Ich bin Mutter zweier wundervoller Kinder und ich habe einen liebevollen und wertschätzenden Mann an meiner Seite. Mich auf eine einzige Disziplin festzulegen, war nie meins. Eine wichtige Lektion für mich war unter anderem anzuerkennen, dass ich Vielfalt brauche. Und so hörte ich viele Einflüsterer, die mich davon zu überzeugen suchten, mich auf etwas festzulegen und blieb letztlich doch meiner inneren Stimme treu, all das zu tun, was mein Herz begeht und das mit Leidenschaft, Neugierde und Freude. Meine Freunde beschreiben mich als energiegeladen, vor Lebensfreude sprühend, wagemutig, "grad heraus" und kreativ. Ich selbst fühle mich in mir immer mehr angekommen und glücklich. Ja, und es war ein langer Weg bis hierher und es gibt noch genügend Potenzial für weiteres Wachstum. Ich bin ein Mensch mit meinem individuellen Charakter, vielen guten Voraussetzungen, aus einer

meist achtsamen, unkonventionellen und progressiven Herkunftsfamilie, mit Potenzial und vielen Ängsten, Selbstzweifeln und Unsicherheiten. Vieles also ganz normal. Und genau deshalb möchte ich meine Geschichte mit dir teilen. Weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass viele von uns sich einsam fühlen, gerade weil sie kein spektakuläres Schicksal haben und sich daher gar nicht trauen, mal wütend und traurig zu sein, sich ungerecht behandelt zu fühlen, geschweige denn, das auszusprechen. Ich schätze es sehr, wenn Menschen sich in ihrer Verletzlichkeit und ihren Schatten zeigen, das gibt mir ein Gefühl der Verbundenheit. Ich liebe es aber ebenso, wenn sich Menschen in ihrer vollen Größe, ihrer Essenz und Einzigartigkeit durchaus selbstbewusst in die Mitte stellen und sagen, was zu sagen ist.

Dieses Buch ist mein Beitrag zu mehr Offenheit, Verbundenheit, Authentizität und Austausch und ich lade dich ein, mich auf der Reise meines Lebens auf den nächsten Seiten zu begleiten. Und dich vielleicht an der einen oder anderen Stelle darin wiederzufinden.

Da du das Buch in deinen Händen hältst, hat dich der Titel also offensichtlich nicht abgeschreckt. Trotzdem möchte ich dir kurz meine Assoziationen dazu schildern, denn er sagt einiges über mich aus. Ich fahre leidenschaftlich gern Achterbahn oder auch Hochschaubahn, wie wir sie in Österreich nennen. Der Wind in den Haaren, die Geschwindigkeit, das Auf und Ab und nicht zuletzt das Unvorhergesehene bringen meine Nervenbahnen zum Kribbeln, meinen Mund zum Kreischen und lassen mein

Herz Salti schlagen. Bei mir löst so eine Fahrt mit der Hochschaubahn ein atemberaubendes Gefühl der Freiheit aus. Ja, ich liebe es.

Viele Menschen assoziieren mit Achterbahnen jedoch etwas ganz anderes. Bei vielen entstehen allein beim Gedanken an eine Achterbahnfahrt Gefühle wie Übelkeit, Unwohlsein, Stress und Angst. Auch die Redewendung „Achterbahn der Gefühle“ und der damit verbundene Kloß im Hals sind nicht positiv besetzt. Natürlich hätte ich Achterbahn durch Märchenbahn, Karussell oder Schaukel ersetzen können. Nur wäre dabei der „Drive“ verloren gegangen und der Titel hätte mir nicht mehr entsprochen. Für mich spiegelt die Achterbahn eben die komplette Gefühlspalette des Lebens wider. Und damit meinen Zugang zum Leben, zu meinem Leben. Es mit allen Sinnen zu erfahren, vor nichts die Augen zu verschließen und offen zu bleiben. Mein Weg war nie eben und gerade. Er war ganz im Gegenteil oft sehr turbulent, voller Emotionen und aufregend. Beziehungsweise ist er das nach wie vor. Weil ich also keine Freundin der Vermeidungshaltung bin, bin ich umso dankbarer für zahlreiche Techniken und Methoden, die mich begleiten und mir geholfen haben, aus allem, was ist und mir begegnet, ein freudvolles und lebendiges Dasein zu erschaffen und mein Leben zunehmend nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Die Routinen oder Techniken praktiziere ich nicht alle täglich. Ich nutze sie teils abwechselnd, andere phasenweise täglich und wieder andere zyklisch. Je nach Bedarf. Ich betrachte sie wie einen Werkzeugkoffer. Welches Werkzeug zum Einsatz kommt, hängt von meinem

aktuellen Gefühl ab, was gerade dran ist. So intuitiv ich dabei auch vorgehe, braucht es für mich dabei dennoch Klarheit, um eine Entscheidung zu treffen. Diese Klarheit ist mir sehr wichtig und eine gute Freundin geworden. Die Kraft der Entscheidung ist einfach unbesiegbar und verhilft mir zur radikalen Lebensfreude. Amen.

Eine kurze Info noch zum Abschluss dieses Prologs: Die Namen der im Buch erscheinenden Personen habe ich aus Respekt gegenüber der Privatsphäre der einzelnen Personen geändert.

*Der Weg, den mir meine Schwester bahnte, und die Herausforderungen, Prüfungen und Schmerzpunkte der ersten Jahre.*

## KAPITEL 1

**„Klein – Nora“**

*„Wer seine Vergangenheit nicht kennt, ist gezwungen, sie zu wiederholen.“ George Santayana.*

Ich habe mich entschieden, meine Vergangenheit nicht in Endlosschleife zu wiederholen. Dafür bin ich einfach zu gespannt darauf zu erfahren, was mich erwartet, wenn ich etwas Neues wage. Es ist wohl auch meinem Sternzeichen Skorpion, der für die Tiefe steht, zu verdanken, dass ich gar nicht anders kann, als mich zu meinen Wurzeln zu begeben, um zu verstehen, warum ich mich genau so entwickelt habe, welche Verhaltensmuster mir wo dienlich waren und welche Prägungen da in mir entstanden sind.

In diesem ersten Kapitel möchte ich dich deshalb in meine frühe Kindheit mitnehmen. Quasi dorthin, wo alles begann. Wo ich begann.

Wie ich biologisch entstanden bin, brauche ich dir, glaube ich, nicht detailliert zu beschreiben. Du weißt. Da waren die Bienen und die Blumen ...

Ich kam also 1980 als zweites Kind meiner damals sehr jungen, studierenden Eltern zur Welt. Laut meinen Eltern war bereits zum Zeitpunkt meiner Geburt klar, dass Geduld keine meiner großen Tugenden zu sein versprach und ich gut für fulminante Auftritte war – Löwe Aszendent. In nur 20 Minuten ab Einsetzen der Wehen flutschte ich aus dem Schoß meiner Mutter in die Mitte des Kreißsaals. Ich glaube ja, dass meine Schwester, die nur ein Jahr vor mir geboren wurde, mir sozusagen den

Weg gebahnt hat und dass ich ihr verdanke, dass es so leicht ging.

Ganz so easy going wie bei meiner Geburt sollte es dann aber doch nicht weitergehen, was ich wahrscheinlich ebenfalls meinem Sonnenzeichen Skorpion verdanke. Der Skorpion sucht sich gern Herausforderungen und Reibungspunkte. In meinem Fall war das eine Augenfehlstellung, die mir im zarten Alter von sechs Monaten die erste Brille und in Folge zwei Augen-OPs mit zwei und fünf Jahren bescherte. Bis zu den Augen-OPs hatte ich immer abwechselnd ein Auge zugeklebt und rammte bei meinen ersten Versuchen, Entfernungen richtig einzuschätzen, Türstöcke, Tische und Sessel. Doch davon ließ ich mich nicht abhalten.

Beharrlich lernte ich mit einem Jahr gehen und begann zeitgleich zu sprechen. Mein intensives Mitteilungsbedürfnis führte zu einem rasch anwachsenden Sprachschatz. Zwischen meinen beiden „Schieloperationen“ zeigte sich in meinem vierten Lebensjahr ein Loch im Trommelfell, das ebenfalls mit einem operativen Eingriff geschlossen werden musste. Außerdem verbrannte ich mir mit einem Jahr eine Hand und als ich sechs war, führte ein Sturz mit dem Fahrrad zu einem genähten Kinn. Das Wiener Hanusch-Krankenhaus wurde in jenen frühen Tagen meiner Kindheit quasi zu unserem zweiten Wohnzimmer. Gewisse Tendenzen, was meinen Wagemut, vielleicht ab und zu eine klitzekleine Selbstüberschätzung, vor allem aber meine Haltung, dass Aufgeben keine Option ist, zeichneten sich ergo ebenso früh ab wie der Verdacht, dass meine Seele sich erst einmal an meinen

Körper gewöhnen und lernen musste, gut auf ihn zu achten.

In den frühen Achtzigern lebten wir als vierköpfige Familie in einer Gemeindewohnung im 14ten Bezirk in Wien. Den Lebensunterhalt bestritten meine Eltern mittels vierer Kinderbeihilfen, denn meine Eltern studierten damals beide noch. Sie wechselten sich mit dem Lernen genauso wie mit dem Hüten der Kinder oder allfälligen Krankenhausbesuchen ab. Mir wurde 50/50 hautnah und ganz real vorgelebt. Gleichberechtigung wurde mir damit in die Wiege gelegt, was mich in meinen späteren Beziehungen – vor meiner zweiten Ehe wahlgemerkt – ab und an vor Rätsel stellte, da andere das offenbar nicht so verinnerlicht hatten wie ich ...

Mein Vater war in meiner Kindergartenzeit bereits als Bewegungspädagoge tätig und arbeitete in einem Forschungskindergarten, den ausschließlich Kinder diverser Universitätsprofessor\*innen besuchten. Besser gesagt, fast ausschließlich, denn meine Schwester und ich waren auch mit von der Partie.

Mein Löwe-Aszendent wollte es schon damals, dass ich es war, die auf der Langbank in luftigen zwei Metern Höhe den Spagat machte, stets darauf bedacht, im Mittelpunkt zu stehen und in meiner wahren Größe gesehen zu werden. Nicht immer zur Begeisterung der anderen Kinder, wie ich bald schmerzlich erkannte. Mein Bedürfnis, alles im Turnsaal vorzeigen zu dürfen, einfach, weil ich es ja konnte, wurde nach meinem Dafürhalten viel zu

wenig gesättigt.

So begab es sich, dass mein Vater eines Tages Studierende in die Turnstunde einlud, um die Bewegungsstunde zu beobachten und zu analysieren. Mein Vater und ich trafen die Abmachung, dass an jenem Vormittag wichtig sei, möglichst viele unterschiedliche Kinder die Übungen vorzeigen zu lassen. Wir schlossen einen Vertrag: Wenn ich mich nicht an die Verabredung halten würde, sollte ich den Rest der Stunde in der Garderobe verbringen. Dieser Vertrag wurde von uns beiden schriftlich festgehalten. Ich hatte alles verstanden und es war mir auch klar, dass es meinem Vater diesmal wirklich wichtig war.

Es dauerte keine fünf Minuten, als ich mich zum wiederholten Male vordrängte. Es war einfach stärker. Ich konnte nicht anders! Mein Vater schickte mich, wie vereinbart, in die Garderobe zum Anziehen. Ich tat wie mir geheißen und mein Vater dachte bei sich: „Wow, diese Abmachung hat ja echt super funktioniert.“ Wenige Minuten später erschien ich angezogen in der Tür und meinte trocken: „Glaubt's dem Papa ja nicht, was er euch erzählt!“. Danach rauschte ich siegessicher ab.

Das war eine der wenigen Situationen, die selbst meinen Vater, der für sein Leben gerne redet, sprachlos machten. Tja, ich war irgendwie unberechenbar und provozierte gerne. Mein Merkur in Skorpion flüsterte mir schon damals, wo ich den Stachel am effektivsten einsetzen konnte.

In meinem vierten Lebensjahr kam mein Bruder dann zur Welt und meine Herkunftsfamilie war damit komplett. Im selben Jahr übersiedelten wir in den 21. Wiener Gemeindebezirk, in Wien, auch „Transdanubien“ – weil von der Innenstadt aus gesehen, jenseits der Donau – genannt.

Dort waren wir Teil des Wohnprojektes „Wohnen mit Kindern“, bei dem 16 Familien ihre Wohnungen selbst gestalten konnten und es sehr viele Gemeinschaftsräume für Aktivitäten gab. Einen Gemeinschaftsraum zum Turnen und Bewegen, einen Spielraum, einen Partyraum, drei Fahrradräume und einen riesigen Garten mit Sandkiste, Rutschen, Klettermauer und zwei Baumhäusern. Platz zum Austoben hatte ich also genug. Und ich nutzte ihn jeden Tag.

Ich suchte schon damals Herausforderungen und Abwechslung, als ich meinem Vater, rund um meinen fünften Geburtstag, erzählte, dass ich gerne alleine in den Kindergarten fahren würde, da ich überzeugt war, das schon alleine zu können. Der Weg umfasste eine Busfahrt über die Donau mit dem 36A und zwei unterschiedliche Straßenbahnfahrten. Es dauerte insgesamt eine Stunde von unserer Wohnung bis zum Kindergarten. Da mein Vater mich in meiner Autonomie nicht einschränken wollte, stimmte er zu und setzte meine Schwester und mich in die Straßenbahn. Was ich nicht wusste, war, dass er mit dem Fahrrad die gesamte Strecke daneben herfuhr, um zu sehen, ob wir das mit dem Umsteigen hinbekamen. Mein Entdeckerinnenherz schlug

gefühlt bis zum Großglockner, als ich beim Kindergarten ankam. Diese Erfahrung hat mich mit ihrer Uneingeschränktheit bestärkt, und mein großer Wille zur Selbstständigkeit wurde schon damals sichtbar.

Meine Lebenssituation hatte sich durch die Geburt meines Bruders drastisch verändert. Ich war nun das mittlere von drei Kindern, auch „Sandwichkind“ genannt. Sandwichkindern wird gerne nachgesagt, dass sie in ihrer Kindheit kompliziert sind, Problemkinder. Und ich kann euch sagen: Das stimmt!

Denn obwohl meine Eltern mit uns Kindern stets um eine Beziehung auf Augenhöhe bemüht waren, uns ausreichend Platz für Autonomie und Neugierde einräumten und ich mich gut gebunden und zugehörig fühlte, war ich ständig irgendwie unzufrieden.

Ich hatte sehr oft das Gefühl benachteiligt zu sein und wenn ich eine Chance witterte, meinen Eltern auf gut Wienerisch „einen Baum aufzustellen“ oder sie auch nur ein klein wenig herauszufordern, nahm ich diese Gelegenheit voller Inbrunst wahr. Meiner Kreativität waren da kaum Grenzen gesetzt. So machte ich meiner Schwester weis, dass eine Hure eine Zuckerlverkäuferin sei oder verkleidete mich ein andermal als Muslima mit Kopftuch und begann laut vor der Schule auf Knien zu beten oder ich verkaufte Saft und die selbstgemalten Bilder meiner Schwester auf der Straße.

Einmal erzählte ich meinen Eltern nach einem Zirkusbesuch - anfangs ausgesprochen glaubhaft - dass der Tiger ausgebrochen war. Als ich dann zunehmend theatralischer wurde, und erklärte, dass lediglich mein Cousin und ich als einzige gelassen popcornessend unter der Tribüne ausgeharrt hätten, während das restliche Publikum panisch das Zelt räumte, dämmerte meinen Eltern langsam, dass die Geschichte möglicherweise nur meiner Fantasie entsprungen war.

Es war jedenfalls meine Königsdisziplin, die Eltern an ihre Grenzen zu bringen, indem ich ständig forderte, alles hinterfragte und stundenlang mit ihnen diskutierte. Nichts nahm ich einfach so zur Kenntnis. Ohne gute Argumente war da nix zu holen bei mir. So diskutierte ich schon als Kind mit meinen Eltern, wie lange ich wach bleiben durfte oder wie viel Taschengeld angemessen war.

Einige Gegebenheiten musste allerdings auch ich akzeptieren, ohne zu diskutieren, das fand ich rasch heraus. Da waren zum Beispiel die Wochenendausflüge auf die Hohe Wand. Jedes Wochenende klettern und wandern. Meine Mama bestimmte das und Oma und Opa waren da auch immer mit dabei. Meine Geschwister und ich wollten viel lieber ins Rognerbad schwimmen gehen, oder in den Prater. Da war aber absolut nichts zu machen. Dieser Fixpunkt am Wochenende war eben fix.

Was mich als Kind ebenfalls sehr geprägt und ich zu akzeptieren hatte, war der Umgang meiner Eltern mit