

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Peggy Patzschke

Das Muschelprinzip

Eine außergewöhnliche Reise zu den Schätzen in dir

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

INHALT

Meinen Kaffee trinke ich gerne stark und schwarz 11

TEIL I: *Plötzlich im Nebel*

Meine Schussfahrt in Pubertät Nummer zwei

13

»Hilfe, wo sind meine Ziele hin?« 15 | Anhalten ist Luxus 16 | Volle Kraft voraus – in ein Meer voller Fragen 17 | Wie ich das Muschelprinzip entdeckte 19 | Worin sich Charles Darwin irrte 23 | Sehnsucht nach dem Ich-weiß-nicht-Was 25 | Ohne Kompass durch Nebelhausen 28 | Alles beginnt mit einer Talkshow – wie ich einen Mentor finde 31 | Ab durch die Mitte – Entscheidung zum Aufbruch 34

TEIL II: *Frische Brise*

Meine Inspiratoren und ich

37

Werde du selbst – so wie Walter Kohl, als er aus dem Schatten seines großen Vaters trat 39 | Wie machen es andere – Abgucken bei den Erfolgreichen 49 | Spinne deinen Schmerz zu Gold – so wie »Der Halbe Mann«, Paralympicssportler, Redner und Buchautor Florian Sitzmann 51 | Glaub immer an das Gute – so wie es Gregor Meyle von seinem Opa lernte 61 | Entdecke neue Meere – so wie Tino Schumann, als er seine Apotheke gegen ein Segelboot tauschte 73 | Bleib unterwegs – so wie Musiker Laith Al-Deen zwischen Lebenskrise und neuem Al-

bum 91 | Fokussiere dich auf dein Ziel – so wie Dieter Thomas Heck auf seinem Weg zu »Mr Hitparade« 104 | Glaube daran, dass dir das Leben immer wieder neue Türen öffnet – so wie Schiedsrichter, Mentaltrainer und Redner Babak Rafati nach seinem Suizidversuch 111 | Es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen – so wie es Inge Sieber tat, als sie mit achtzig Jahren Schlagzeug lernte 127 | Mach, was dein Herz bewegt – so wie Musiker Henning Wehland, wenn er sich für neue Projekte entscheidet 137 | Es gibt immer eine Lösung – so wie es Schauspielerin Jenny Jürgens erlebt hat, als sie ihr Leben noch einmal komplett umkremelte 148 | Begeisterung ist wichtiger als ein Businessplan – so wie bei Salim Sahi, als er nach schwerer Firmenpleite Schwung holte für ein Millionenunternehmen 165 | Ausdauer bringt's – so wie bei Rafael Fuchsgruber, als er vom Partykönig zu Deutschlands bestem Wüstenläufer wurde 175 | Bleib demütig – so wie Prinzen-Frontmann Sebastian Krumbiegel mit Blick auf große Erfolge und kleines Glück 190 | Es ist nie zu spät für Veränderungen – so wie es Dr. Christine Theiss regelmäßig bei ihren Kandidaten von »The Biggest Loser« miterlebt 218 | Steh wieder auf – so wie Clemens Kuby, als er seine Querschnittslähmung überwand 229 | Du musst dich nicht zwischen deinen Träumen entscheiden – so wie es Sterne Koch, Fernsehexperte und Musiker Nelson Müller für sich sieht 245 | Lebe mit Herz und Seele – so wie Professor Dietrich Grönemeyer zwischen Patienten, Büchern, Fernsehen und Natur 256 | Sei ehrlich zu dir selbst – so wie Sänger Helmut Lotti, als er sich nach sechs Jahren Auszeit bewusst für ein Bühnencomeback entschied 273 | Beobachte und justiere nach – so wie Jasmin Taylor, nachdem sie als Siebzehnjährige allein nach Deutschland kam und ein erfolgreiches Reiseunternehmen aufbaute 291 | Mach dich frei für das, was dir wichtig ist – so wie Neurologe Professor Gerald Hüther, als er zunächst aus der DDR und später aus dem Wissenschaftsbetrieb

floh 304 | Glaub an dich und hilf auch anderen dabei – so wie Dr. Auma Obama, als sie entschied, ihre Stiftung Sauti Kuu aufzubauen 319 | Feiere den Moment – so wie Til Schweiger, wenn er ein Projekt erfolgreich abgeschlossen hat 331 | Werde zum Freundefinder – so wie Best Age Model und Dichterin Greta Silver, als sie mit sechsundsechzig Jahren ihren You-Tube-Kanal startete 346 | Mit Konsequenz schaffst du es an die Spitze – so wie Peter Maria Schnurr, als sein Gourmet-Restaurant das beste Ostdeutschlands wurde 364 | Ich pfeif’ auf Plan B – Abgucken beim Altmeister des Sich-neu-Erfindens Udo Lindenberg 372

TEIL III: *Endlich wieder Rückenwind*

Glück für Fortgeschrittene

375

Zurück am Steuer 377 | *Volle Kraft voraus – in ein Meer voller Möglichkeiten* 378 | *Unterwassersturm* 386 | *Land in Sicht* 390 | *Nein ist sexy* 393 | *Flaschenpost* 395 | *Der Mann aus den Bergen* 398 | *Champagner bitte – der Schatz wird gehoben* 403 | *Nach der Perle ist vor der Perle – die Reise geht weiter* 408

Danke

413

Einladung

415

TEIL I

*Plötzlich im
Nebel*

*Meine Schussfahrt
in Pubertät
Nummer zwei*

»Hilfe, wo sind meine Ziele hin?«

Mein Blick wandert vom Kaffeebecher hinüber zum Külschrankmagneten.

»Das Leben ist schön«, steht dort. Ja, denke ich, und die Erde eine Scheibe. Kurz nach halb sieben. Ich muss mich beeilen. Kind abfertigen und dann ins Büro. Ich flitze ins Bad. Beim Kämmen betrachte ich mich im Spiegel. Im Kopfstand würden meine Mundwinkel richtig fröhlich aussehen. Wenn bloß nicht das Ziehen in der Magengegend wäre.

»Mama, mir geht's heute nicht gut. Ich kann nicht in die Schule!«, kräht es aus dem Zimmer nebenan. Das ist es. Das Signal. Junior ist wach, und für mich beginnt die erste Schicht.

Dem Jungen gut zureden, Schlappen an, runter zur Bäcker-schlange, dann den Frühstückstisch decken, Jungen ermahnen, ihn drängeln, endlich das Bett zu verlassen, ihm helfen, im Schrankdschungel das neue Lieblingsshirt ausfindig zu machen, seine Socken vom Vortag aus dem Weg schubsen, Kaffee anstellen, mich selbst zurechtmachen, Jungen weiter antreiben, ihn ermutigen, wenigstens etwas zu essen, selbst einen Bissen verschlingen, Jungen aus der Tür schieben, schnell das dreckige Geschirr in den Spüler, Junge kommt noch mal zurück, sucht Schlüssel und Füller, Belehrungen runterschlucken, erneut beim Suchen helfen, nervös werden, weil es der Junge nun nicht mehr pünktlich zur ersten Stunde schafft, Füller gefunden, Jungen erneut aus der Tür schieben, Pausenbrot hinterherreichen, die eigene Tasche packen, Junge tobt draußen im Hausflur, weil er nun auch gemerkt hat, dass er spät dran ist, Junge donnert mit Faust gegen die Fahrstuhlwand, Erkenntnis »Ach ja, Kind befindet sich längst in der Pubertät«, kurzes Herzrasen, Situa-

tion trotzdem entspannen wollen, weil der Junge ja gleich diese entscheidende Mathearbeit schreibt, in die Küche zurückflitzen, sich den neuen Schnellkochtopf über den Kopf stülpen, diesen glänzenden aus Silber, dabei noch im Bademantel dem Jungen ins Treppenhaus folgen, den überraschten Nachbar grüßen, der ebenfalls gerade in den Fahrstuhl steigt, seinen Blick ignorieren, auch den von meinem Jungen, diesem auf seine stumme Frage »Mama! Was machst du hier im rosa Frotteebademantel mit dem Kochtopf auf dem Kopf?« in möglichst selbstverständlichem Ton Antwort erteilen:

»Sorry, aber ich muss mich ja irgendwie vor deinen schlechten Schwingungen schützen. Hab' selbst noch einen langen Tag. Viel Spaß in der Schule. Tschühüüs!«

Mein Junge prustet los, als sich endlich die Fahrstuhltür hinter ihm schließt. Ich höre ihn noch im Erdgeschoss darüber kichern. Gott sei Dank, ich habe ihn zum Lachen gebracht! Nun aber schnell mich selbst fertig anziehen und schleunigst rauf auf die Autobahn. Wenn kein Stau kommt, packe ich es noch.

Geschafft. Schicht Nummer eins ist im Kasten.

Anhalten ist Luxus

Der Wagen rollt, das Radio läuft. Erst nach einer halben Stunde nehme ich wahr, dass heute die Sonne scheint. Tatsächlich, keine Wolke am Himmel. Herrlich. Ich atme durch und versuche noch ein wenig abzuschalten, bevor ich den Firmenparkplatz erreiche.

Ich denke an vorhin im Bad, meinen Blick in den Spiegel. Nein, nicht diese erste Linie über der Nasenwurzel ist es, die mir Angst macht. Eher das Stechen im Bauch und die Übelkeit, die mich morgens immer öfter überkommt. Wenn ich nach Schicht eins das Büro erreiche, steigt der seltsame Druck manchmal

hoch bis zum Brustkorb, und in dem Moment, in dem ich die Bürotür hinter mir schließe und den Computer hochfahre, verwandelt er sich neuerdings in ein Brennen. Es begleitet mich manchmal durch den ganzen Tag, bis ich meist gegen 18 Uhr den PC wieder herunterfahre. Anschließend geht es zurück in den Feierabendstau. Schnell noch den Einkauf, etwas Abendbrot machen, die Küche putzen, den Jungen ins Bett bitten, und am nächsten Morgen geht's wieder los ...

Ich höre auf den Song im Autoradio. Sarah Connor singt gerade: »*Wie geht glücklich?*«

Ja, denke ich, gute Frage, wie eigentlich? Muss ich mal googeln. Drehe die Musik aber besser erst mal leiser. Was für ein Luxusgedanke am Morgen eines vollgepackten Tages. Anhalten auf offener Strecke ist nicht drin. Gleich beginnt die Morgenkonferenz.

Ich trete aufs Gas. Ein Blitzer. Mist.

Volle Kraft voraus – in ein Meer voller Fragen

»Hast du das gestern mitbekommen mit der Neuen?«, überfällt mich Grit aus der anderen Abteilung, noch bevor ich meine Tasche in der Redaktion abstellen kann. »Nee, was war denn mit ihr?«, frage ich und versuche ein Lächeln. Bin aber zu müde. Grit hingegen ist in ihrem Element: »Na, das war ja wohl nichts mit der schnellen Karriere!«, beginnt sie zu schimpfen. »Erst drängelte sie sich unbedingt in dieses Casting, und dann geht sie vorher noch mit dem Sendungsgast essen. Ha, aber jetzt diese Quote! Hast du die Sendung gesehen?«

Ich schüttele den Kopf. »Wie war denn die Quote?«, frage ich nach. Grit ist auf 180. »2,4 Prozent, lächerlich. Ich würde sagen, das hat sich schon wieder erledigt mit diesem Fräulein. Soll sie

doch erst mal diese Ausbildung zu Ende bringen.« Grit ist immer klar und zackig. Heute Morgen ist das allerdings zu viel Energie für mich. Früher hätte ich stundenlang mitdiskutieren können. Alles ausgewertet, was unsere Branche betrifft. Castings, Gästerauswahl, die Topthemen der Woche, neue Kollegen, Flurgerüchte, Kantinenallianzen, Quoten, veränderte Formate oder schräge Ideen der privaten Konkurrenz. Momentan aber lockt mich das nicht hinter dem Ofen vor. Seltsam. Allerdings könnte ich auch nicht sagen, wofür ich mich derzeit überhaupt interessiere. In mir fühlt sich alles so taub an. Beinahe so ähnlich wie bei einem Koch, der über Nacht seine Geschmacksnerven verloren hat. Ich habe den totalen Luststau.

Irgendwas stimmt nicht mit mir.

Jetzt erscheint Hartmut im Nebenzimmer. Punkt 9.30 Uhr, wie immer, setzt er sich an den Schreibtisch und fährt seinen Computer hoch. Er muss sich beeilen. Noch das Interview von gestern fertigmachen und die Sitzung für den Nachmittag vorbereiten. Er hatte sich einen neuen Talk ausgedacht, und nun wurde der erste Ausstrahlungstermin vorgezogen. Ein guter Journalist. Ich arbeite gern mit ihm. Heute sieht er allerdings blass aus. »Bist du okay?«, frage ich, noch im Türrahmen stehend. Er lächelt mich an. »Ach herrlich, wenigstens ein Mensch, der sich heute für mich interessiert. Ja, danke, Peggy, mir geht es gut.« Dann lehnt er sich für einen Moment zurück. »Haben sie dir auch gleich die Sache mit der Neuen erzählt?« Er krempelt die Ärmel hoch. »Also, heute habe ich keinen Nerv dafür. Ich muss meinen eigenen Kram fertigbekommen.« Ich nicke und trete ein Stück näher. »Ja, ich weiß. Sag, wenn ich dir etwas helfen kann.«

Hochkonzentriert tippt Hartmut seine Texte ins System. Sein Atem ist schwer. Dann stoppt er und sieht noch einmal zu mir auf. »Das mache ich seit Jahren so. Immer sitze ich hier in der falschen Haltung. Mein Rücken tut so weh. Schon seit Ta-

gen.« Wieder nicke ich. »Meinst du«, fragt er nach einer kleinen Pause, »ich schaffe irgendwann sogar diesen Hauptsendeplatz? Das wäre genial. Dafür bin ich nämlich gerade zehn Stunden täglich im Einsatz. Meine Frau bekommt mich kaum noch zu sehen. Aber wenn ich ehrlich bin –«, wieder eine Pause, »irgendwie glaube ich nicht dran. Die Konkurrenz ist groß.« Jetzt sieht er noch blasser aus als zuvor, und ich lächle ihm aufmunternd zu. »Na klar, schaffst du das. Du bist gut!« Hartmut legt seine Stirn in Falten. »Ich und gut?« Jetzt ziehe ich die Augenbrauen hoch. »Na klar. Aber das weißt du doch auch! Du bist einer unserer Besten. Deine Berichte sind genial.« Hartmut zuckt mit den Schultern. »Vielleicht. Lieb, dass du das so siehst.« Er tippt weiter, bis zur nächsten Denkpause. »Ob wir zwei Hübschen das auch die nächsten zehn, fünfzehn Jahre so machen? Immer emsig in unsere Computer hineintippen und dabei diese Rückenschmerzen?« Dann ein Seufzer von ihm. So kenne ich ihn gar nicht. »Das wäre schon traurig«, schiebt er noch nach.

Ich entscheide mich dafür, Hartmuts Frage nicht zu beantworten und das beunruhigende Thema, das er damit aufwirft, wie eine Erwachsene anzugehen.

Es komplett zu ignorieren.

Wie ich das Muschelprinzip entdeckte

Eine Woche später ist er da. Mein vierundvierzigster Geburtstag. Ich organisiere mir zwei Tage Auszeit bei Freunden am Meer, und da hocke ich nun. Am schönsten Fleck der Erde, den Blick in die Ferne gerichtet, und bedauere mich selbst.

An Geburtstagen und Silvester neige ich ohnehin zu Melancholie. Diesmal aber ist es besonders schlimm. Nicht die Hitze ist es, die mich so fertigmacht, sondern die Bewegungslosigkeit

meiner Tage. Anfang vierzig, kreist es schon wieder in mir, und nicht mal in der Lage, halbwegs glücklich zu sein. Ich denke an den Kühlschrankspruch zu Hause und beschließe, ihn demnächst zu erneuern. Klar ist das Leben schön. Aber warum wird es einem so schwergemacht, sich seine Träume zu erfüllen? Je älter man wird, desto mehr scheint dazwischenzukommen. Zumindest bei mir. Ich laufe ein paar Meter, spüre den Sand zwischen den Zehen und versuche noch einmal zu ordnen, was mich an meinem Alltag neuerdings so stört.

Auf jeden Fall gibt es deutlich reizvollere Phasen im Leben als dieses »Mittelalter« mit all seinen Pflichten der Sandwichposition. Überall muss man gleichzeitig sein. Ich flitze, schaffe, pendle, kämpfe. Entscheide alles allein. Nur irgendwie scheint mit einem Mal die Luft raus zu sein. Irgendwann muss ich, ohne hingeschaut zu haben, über eine Linie gelaufen sein, und seitdem bin ich nicht mehr im eigenen Leben. Ziele hatte ich immer reichlich, klar. Nur, mittlerweile scheinen es die von vorgestern zu sein, und neue zu finden fällt plötzlich so schwer. Warum eigentlich? Ich überlege. Entweder habe ich keine Zeit, um in Ruhe darüber nachzudenken, oder ich komme nicht auf die richtigen Ideen. Ich schaue auf die Wellen. Ja, denke ich, das Leben und das Meer, sie haben viel gemeinsam. Bei beiden liegen die Phasen mit Sturm oder Flaute eng beieinander. Gerade noch rasieren einem heftige Böen den Kopf ab, und schon sehnt man sich nach wenigstens einer Bewegung im Einerlei seiner Tage. Chaos oder Langeweile, Sturm oder Flaute, ein jedes Übermaß kann tödlich sein.

»Alles nur nervig!«, fluche ich laut vor mich hin. Am liebsten möchte ich wie ein Kleinkind die Finger in die Ohren stecken und laut »La-la-la-la« rufen, um alles um mich herum auszublenzen.


Autsch! – Was ist das?

Ich hebe den Fuß, um zu schauen, woran ich mich geschnit-

ten habe. Aber da ist kein Schnitt, kein Blut. Nur eine Muschel, auf die ich getreten bin. Ich bücke mich. Hübsch ist sie, denke ich. Viel Weiß, etwas Schwarz und nicht mal kaputt. Ohne Perle, natürlich. Macht sie aber nicht weniger wertvoll. Irgendwie, finde ich, schafft es jede Muschel sofort, gute Laune zu verbreiten. Schließlich sieht man sie im Alltag viel zu selten, jedenfalls bei mir in der Stadt. Und sie haben etwas Magisches! Ich liebe es, sie mit geschlossenen Augen ans Ohr zu halten und den Wellen in ihnen zu lauschen. Vielleicht ist es aber auch die geduldige Art, mit der diese Lebewesen alles um sich herum zu überstehen scheinen, die mir Bewunderung abringt. Ich lächle und fahre mit dem Finger über die feste Schale in meiner Hand. Denke an die ewigen Meeresströmungen, die so ein kleines schwarzweißes Ding unentwegt hin und her schubsen, schleifen oder aussetzen an fremden Sandstränden. Eine Muschel erträgt das einfach.

Respekt.

Ich hocke mich wieder hin und versuche das Gedankenkarussell endgültig zu verlassen. Der Sand ist schön weich. Noch spüre ich das Brennen am Fuß. Dort an der Stelle, wo ich gerade in die Schale aus Perlmutter getreten bin. Dann schließe ich die Augen. Das gleichförmige Rauschen des Wassers entspannt mich. Plötzlich erfasst mich ein Gedanke:

 *Was wäre, wenn es sich hier bei meinem angestrengten inneren Kampf lediglich um die Calciumcarbonat-Phase meines Lebens handelt?*

Also diese kostbare, lang andauernde Etappe, in der eine erfahrene Muschel auf einer in ihr heranwachsenden Perle kostbar schillerndes Perlmutter anlegt. Schicht für Schicht. Eine, noch eine und noch eine ... Ein Prozess, der seine Zeit braucht, und eine Mühe, für die später, je nach Perfektion und Ausdauer, betuchte Kunden bereitwillig Tausende Euro hinblättern.

Ja, warum sollte nicht gerade die zweite Lebenshälfte – die, in der wir gestählt sind durch jede Menge Erfahrung – das Potential in sich tragen, den vielleicht wertvollsten Schatz unseres Lebens hervorzubringen? Den kompletten Reichtum im Inneren zu veredeln und schließlich sichtbar zu machen? Vielleicht muss ich nur darauf vertrauen, dass unter der Schale der Unzufriedenheit und Routine meines derzeitigen Alltags gerade noch mal etwas sehr Wertvolles heranreift? Auch wenn es noch niemand erkennen kann. Nicht einmal ich selbst.

Ich halte den Gedanken fest, denn die Erklärung gefällt mir.

Genauso wie die Philosophie, die Muscheln seit jeher verkörpern. Störungen nutzen sie klug. Verletzt sie zum Beispiel ein Sandkorn und können sie den Eindringling nicht mehr loswerden, ist das nicht zwangsläufig ihr Ende. Erwachsene Muscheln leisten keinen Widerstand. Sie denken um und nutzen Schwierigkeiten zu ihrem Vorteil. Ummanteln den Störenfried mit selbsterzeugten Sekreten, verwenden somit Altes als Ausgangsmaterial für etwas Neues. Die künftige Perle eben. Herrlich, denke ich. Alte Erfahrungen, Schmerzen oder vermeintliche Störungen als bewusste Basis für einen neuen Schatz.



*Warum mache ich das eigentlich
nicht genauso?*

Ich springe auf und formuliere die Idee noch einmal laut vor mich hin:

»Mein nächster Erfolg – also die noch unentdeckte Perle – durchläuft in der lebendigen, zu alles fähigen Muschel – das bin ich – nur gerade einen nächsten, langen und notwendigen Reifeprozess, um sich später in neuem Glanz zu zeigen.« Ich strahle. »Ja, Geduld, Peggy, G-e-d-u-l-d!«, bete ich als Mantra vor mich hin, denn ich weiß: Das ist des Pudels Kern. Ich mag viele liebenswerte Eigenschaften besitzen. Geduld gehörte bisher nicht

dazu. Dann konzentriere ich mich wieder auf die soeben gefasste Erkenntnis:

Dinge, die in meinem Leben plötzlich ganz anders laufen als gedacht, muss ich nur mit anderen Augen sehen und auf einen sinnvollen Ausgang vertrauen. Selbst dann, ja *gerade* dann, wenn mir scheinbar die Zeit davonläuft. Perlmuscheln praktizieren das schon immer so und haben großen Erfolg damit. Außerdem wissen sie, dass Wunder immer im Inneren entstehen. Sobald wir Menschen dasselbe Prinzip anwenden, ist keine Erfahrung im Leben umsonst. Nicht mal die schmerzhafteste. Im Gegenteil. Plötzliche Krisen sind dann der Wink mit dem Zaunpfahl. Der nötige Tritt in den Hintern und eine erstklassige Chance, um den selbigen endlich wieder hochzukriegen.

Diese Sichtweise hat etwas Beruhigendes. Frischluft fürs Hirn, danke.

Ich lasse die Augen geschlossen und freue mich noch eine Weile an dem Perlmutter-Gedanken. Dann umschließe ich das kleine Strandgut fest mit den Fingern und lasse mich endgültig zurückfallen in den Sand.

Heute warten keine Termine.