



### Zeiten der Unruhe

Fortsetzung von Seite VI

» nicht geplant waren. Wer hingegen alle Hindernisse und Herausforderungen einfach fortschiebt, der steht irgendwann allein in der Leere, die er sich selbst geschaffen hat. Nach außen wollten viele das perfekte Leben inszenieren, sie arbeiteten ständig daran, bis keine Luft zum Atmen mehr bleibe und gähnende Langweile in einem bis ins letzte Detail genormten Leben herrsche. Das Aufeinanderprallen von illusorischen Lebensentwürfen und der Realität, der Spagat zwischen fremden und eigenen Erwartungen – das seien Konflikte, vor denen niemand gefeit sei, meint die Psychologin. Die inneren Ansprüche und Wünsche gerieten im Alltag oft ins Hintertreffen. Aber sie wirkten immer weiter.

Momente, in denen wir reflektieren und balzieren, in denen nichts und alles zugleich möglich scheint, in denen wir Rückschläge erleben, uns Schreckliches widerfährt oder wir einfach nur an allem zweifeln, können in jedem Lebensalter auftreten. Im Wortursprung der „Krise“ steckt verborgen, worum es eigentlich geht – im Altgriechischen bedeutet das Verb „krinein“ trennen oder unterscheiden. Ursprünglich ging es also nicht um die Lage, in der sich jemand befand, sondern um deren Beurteilung, um Entscheidungen. Was will ich eigentlich? Und ist das, was ich will, auch wirklich mein eigenes Ideal oder verfolge ich etwas, das in Wahrheit andere von mir erwarten?

#### Zu lange gelebt, „wie es sich gehört“

Vor einigen Monaten ist der Bestseller einer australischen Krankenschwester auf Deutsch erschienen, in dem diese dokumentiert, wie Hunderte von Patienten, die sie am Sterbebett gepflegt hatte, auf ihr Leben zurückblickten (Bronnie Ware: „Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“, Arkana Verlag). Bronnie Ware hat die Erfahrungen von ungezählten Patienten aufgeschrieben. Und so hat sie festgestellt, dass viele im Angesicht des Todes offenbar besonders bedauern, nicht ihr „wahres Ich“ gewesen zu sein, sondern zu oft nur so waren, wie andere es von ihnen erwarteten, wie „es sich gehört“. Viele bereuten außerdem, zu viel gearbeitet und Freundschaften nicht ausreichend gepflegt zu haben. Die meisten wünschten sich, sie hätten den Mut gehabt, zu ihren wahren Wünschen zu stehen, und sie hätten sich selbst mehr Glück erlaubt.

Man kann sich all das bewusst machen und so versuchen, der Krise zu begegnen, bevor sie zerstörerisch wird, bevor die Mechanismen, die unser Zweifeln ausgelöst haben, sich zunehmend verselbstständigen. In einer säkularisierten, individualistischen Gesellschaft haben wir kaum mehr Riten und Rituale, die Lebensphasen der Übergänge begleiten. Dabei könnten diese das Unverständliche verständlicher machen. In seinem Buch „Übergangsriten“ (Rites de Passage) hat der französische Anthropologe Arnold van Gennep vor rund hundert Jahren solche Phasen untersucht: von der Kindheit zum Erwachsenenleben, vom Leben zum Tod, von der Jugend bis ins hohe Alter. Van Gennep hat die Bräuche analysiert, mit denen die verschiedenen Kulturen diese Übergänge verarbeiteten. Zeiten des Übergangs werden regelmäßig erlebt, überall auf der Welt gleichermaßen, wie auch die Psychologin Pasqualina Perri-Chiello festgestellt hat.

#### Riten helfen bei Veränderung

Van Gennep vergleicht die Gesellschaft mit einem Haus, das Zimmer und Flure hat. Der Mensch bewegt sich darin, dabei werden Riten vollzogen, die alle dasselbe Ziel haben: dem Menschen die räumliche oder zeitliche Veränderung zu verdeutlichen und verständlich zu machen. Rituale machen die Phasen der Übergänge erlebbar und erfahrbar, nicht umsonst hat die Menschheit sie also jahrhundertelang gepflegt. Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen, die Wechseljahre, die ersten Jahre im neuen Job, ein erstes Kind, der Tod eines Angehörigen, eine plötzliche Krankheit, die Erkenntnis, dass der eigene Körper sich verändert – all das bewegt und verändert uns.

Und auch heute gilt: selbst wenn das manchmal schmerhaft ist, kann es ruhig sichtbar werden, dass wir zweifeln, fragen, entscheiden oder unzufrieden sind, denn in jeder Krise entsteht etwas Neues: Wir entscheiden, welche Rolle wir spielen, wofür unser Herz schlägt, wo es hingehen soll.



Andrea Sawatzki mag manchmal chaotisch sein – aber sie sei nicht so schlimm wie die Hauptfigur in ihrem neuen Roman, sagt sie. Foto: dpa

## „Haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?“

### Begegnung mit Andrea Sawatzki

**Porträt** Sie war Kommissarin im „Tatort“ und hat in zahllosen Filmen mitgespielt. Trotzdem wartet die erfolgreiche Schauspielerin noch auf eine Rolle, die sie richtig fordert. Von Adrienne Braun

Deshalb hängte Sawatzki auch nach acht Jahren den „Tatort“ an den Nagel. Sie hat die Charlotte Sänger gern gespielt, „aber ich hatte gehofft, dass mehr in ihr steckt“. Sie hat sie als eine Frau gesehen, die noch etwas abzuarbeiten hat, in der kriminellen Energie schlummert. Es hat sie ein wenig enttäuscht, dass sie nicht die Möglichkeit hatte, mehr aus dieser Frankfurter Kommissarin herauszuholen. „Aber wenn man stagniert, sollte man aufhören.“

Ohnehn gibt es genug anderes zu tun. Als Kind wollte Sawatzki immer schreiben – so wie ihr Vater, der Journalist war. Es wurde nichts daraus, „Ich habe eine andere Ausdrucksform gesucht“, sagt sie, „ich habe diesen Weg gebraucht.“ Im vergangenen Jahr aber hat sie plötzlich mit dem Schreiben begonnen. Zunächst waren es nur Er-

innerungssetzen aus ihrer Kindheit, den Jahren, als sie ihren an Alzheimer erkrankten Vater pflegte. „Ich habe mich vor der Zeit gedrückt“, sagt Sawatzki. Sie ist inzwischen Mutter von zwei Söhnen – und hatte zunehmend das Gefühl, sie könne den Buben nur eine gute Mutter sein, wenn sie sich ihrer eigenen Kindheit stellt, wenn sie schaut, „was mich damals verletzt hat“. Aus den Erinnerungen wurde der Krimi „Ein allzu braves Mädchen“. Nach nur einem Jahr ist schon das zweite Buch herausgekommen, mit dem Sawatzki nun auch bei den Stuttgarter Buchwochen zu Gast ist: „Tief durchatmen, die Fa-milie kommt!“

Nein, so wie diese Gundula ist Andrea Sawatzki nicht. Gundula ist schrecklich, sie will es allen recht machen, dem faulen Ehemann, den verzogenen Kindern, der Verwandtschaft. Das Weihnachten, das Sawatzki komödiantisch schildert, gerät zum Albtraum. „Gundula hat schon Ähnlichkeiten mit mir“, sagt Sawatzki, „aber ich bin nicht so chaotisch und habe mir den Perfektionismus abgewöhnt.“ Aber auch sie kann nicht kochen. „Aber ich habe Glück, dass mein Mann gern kocht und sehr gut.“

Dieser Mann ist Christian Berkel, auch er ist ein gefragter Schauspieler für Film und Fernsehen. Sie sind schon lang ein Paar, leben zusammen in Berlin mit den Söhnen und drei Hunden – und obwohl bei-

„Ich hatte das Gefühl, ich kann nur eine gute Mutter sein, wenn ich mich meiner Kindheit stelle.“

Andrea Sawatzki pflegt ihren kranken Vater

will sie auch einen Psychothriller drehen. „Ich hab schon eine Idee – und ich könnte mitspielen.“

Nur das Theater hat sie aus dem Blick verloren. Dabei hat Sawatzki ganz klassisch angefangen: Schauspielschule in München, Lehrjahre am Theater von Wilhelmshaven, in München Kinder- und Jugendtheater. Auch in Stuttgart hat sie gespielt – in Brechts „Baal“, während der Intendant von Ivan Nagel. Weil sie doch Sehnsucht hatte, ihrem Publikum auch mal persönlich zu begegnen, hat sie wieder mit dem Singen angefangen und tritt mit einer Band auf – mit Liedern von Kreisler, Grönemeyer und Wir sind Helden.

Am 18. Dezember wird sie im Stuttgarter Theaterhaus singen – danach aber sind Ferien angesagt. Zwei Wochen nur für die Familie. Sie und ihr Mann wollen die Zeit für Kultur nutzen und mit den Söhnen ins Theater und ins Konzert gehen. „Sie protestieren schon“, sagt Sawatzki. So, wie es sich für Jungs mit elf und vierzehn gehört.

## Her damit

**Adventskalender** Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Und hinter den Türchen warten allerlei vorweihnachtliche Freuden. Von Frank Armbruster

**N**un noch einmal schlafen, dann ist es wieder so weit. Dann beginnt für Millionen von Kindern der sich damit, zum Adventskalender zu stürmen und sich das hinter den nummerierten Türchen versteckte Schokoladenstück in den Mund zu stecken. Aus meiner eigenen Kindheit weiß ich noch, dass diese Schokolade besser schmeckt als jede andere, auch wenn es ganz billige ist. Ja, damals hat für mich mit dem Öffnen des ersten Kalender-türchens die Weihnachtszeit erst so richtig begonnen. Ich hatte auch immer einen Kalender mit Schokolade, was durchaus nicht selbstverständlich war, denn es gab auch welche nur mit bunten Bildchen. Wahrscheinlich wurden die für Anhänger genusskritischer Religionen hergestellt.

Was es damals noch nicht gab, waren Adventskalender für Erwachsene. Heute aber sind vor allem für Männer allerlei Produkte auf dem Markt, die auch dem schokoladestolzen Herrn das Warten aufs Fest versüßen können. Wie etwa der Schnaps-Adventskalender „Wunderbar“ mit 24 x 0,02 Liter Edelbränden und Likören (36,95€), oder der Bier Adventskalender „Welt“ mit 24 Flaschen Bier inkl. 24 x Pfand (79,95€). Während die Kinder ihre Schokoplätzchen lutschen, kann sich Papi schon mal sein erstes Pils genehmigen. Für Alkoholabstinente bietet sich der „Snack-Adventskalender“ mit Chips, Fischlis und Brezeln (17,99€). Aber auch wer es nicht so mit leiblichen Genüssen hat, kann adventskalendermäßig auf seine Kosten kommen: mit dem „Wera Werkzeug-Adventskalender 2013“ mit Doppelmaul-Schlüssel „Joker“, Schraubendrehern, Bit-Halter Rapidaptor, Bit-Check, Mini-Check, Schraubkrallen und Schraubendreher mit Lasertip-Spitze ist man für eventuelle vorweihnachtliche Reparaturfälle gerüstet. Ein Flaschenöffner ist für alle Fälle auch dabei.

## Die Story zieht nicht mehr



### Kinderkram

**Entzauberung** Die Advents- und Weihnachtszeit ist auch nicht mehr das, was sie mal war. Von Ulla Hanselmann

derbuchhelden Harry Potter. Entzauberung statt Engelstatuen. Tja, auch schon die Sache mit dem Adventskalender wird, so steht zu befürchten, nicht mehr funktionieren. Bisher wurden stets 24 Filzsäckchen befüllt und an einer Schnur aufgehängt, um dem Knaben das Warten auf Weihnachten mit einer täglichen kleinen Überraschung erträglich zu machen. Playmobil- oder Lego-Männchen, Kreisel, Pixi-Büchlein, Marmeln, Buntstifte, Aufziehfiguren – all diese netten Kleinigkeiten, die bisher beim Kind ein Frohlocken hervorgerufen haben – sind für einen Neunjährigen ja so was von uncool.

Wenn sich doch nur die virtuellen Fußballhelden aus dem Konsolenspiel „Fifa 13“ materialisieren und in die rot-grünen Beutel stopfen ließen. Also nur Süßes in den Adventskalender? Geht auch irgendwie nicht mehr.

Aber vielleicht gibt es doch eine Lösung: Knallkörper für Silvester! China-Böller, Kanonenschläge, Brummkreisel, Bengalfackeln und so Zeug. Das hat die passende Größe, und einiges davon ist beim letzten Mal noch überig geblieben. Außerdem: im Internet kann man heutzutage ja alles ordern, was verboten ist. Da kann der Junge ballern ohne Ende. Und seine Kindheitsträume förmlich in den Himmel schießen.

Ein besinnlichen Adventsspruch von anno dazumal hat er übrigens längst variiert: Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht das Christkind vor der Tür – und wenn das fünfte Lichtlein brennt, dann hast du Weihnachten verpennt.