

MELANIE LUKOWSKI
mit ANJA KUHN



Der *Vogel* in meinem Bauch

*Wie aus Verletzlichkeit
Stärke gegen Mobbing
wächst*



LEBENS
GESCHICHTEN
VERLAG

Dieses Buch ist für dich ...

... wenn du ein Kind hast und nachts wach liegst, weil du nicht weißt, wie du es schützen sollst, und gleichzeitig spürst, dass Schutz allein nicht reicht.

... wenn du selbst einmal klein warst und dich niemand gesehen hat. Wenn du weißt, wie es sich anfühlt, unsichtbar zu sein, und heute den Weg zurück zu dir selbst suchst.

... wenn du beruflich mit Kindern arbeitest – als Lehrkraft, als Pädagoge, als Coach, und mehr willst als Pausenaufsicht und Lehrplan. Wenn du spürst, dass echte Stärke woanders beginnt.

... wenn du einfach glaubst, dass Geschichten etwas verändern können. Dass Mut ansteckend ist. Dass Heilung möglich ist, auch wenn der Weg dorthin nicht geradeaus verläuft.

Dieses Buch handelt nicht davon, Kinder vor allem zu bewahren. Es handelt davon, ihnen etwas Stärkeres mitzugeben: Vertrauen. Achtsamkeit. Und den Mut, hinzusehen, auch wenn es unbequem wird.

Vorwort

Hey, ich bin Ella, eigentlich Melanie. Melanie Lukowski. Doch die meisten kennen mich unter meinem Spitznamen. Ich bin ein Kind der 80er, genauer gesagt 1974 geboren. Damals gab es viele Melanies, in meiner Klasse insgesamt vier. Zunächst war ich ein schüchternes und ängstliches Mädchen, die ihre Energie in den Sport gesteckt hat. Als ich 17 Jahre alt war, begann ich mich zu verändern. Ich sprudelte nur so vor guter Laune, war lustig und steckte voller Energie. 1986 brachte das Unternehmen „Mineralbrunnen Hella“ einen Radio-Spot mit dem Claim „Hella, von Grund auf frisch“^[1] heraus. Irgendjemand sah da wohl Parallelen zu mir und so kam es, dass meine Freunde mich plötzlich „Ella“ riefen. Als ein Jahr später der Song von France Gall – „Ella, elle l’a“^[2] – in die Charts kam, war mein Spitzname endgültig gesetzt. Eigentlich könnte man diesen Namen auch in meine Geburtsurkunde eintragen.

In diesem Buch erzähle ich Dir meine Geschichte. Eine Geschichte, die mit der behüteten Kindheit in Lübeck begann. Eine Geschichte, in der es aber auch ein dunkles Kapitel gibt: Missbrauch in der Familie. Jahrelang schwieg ich darüber. Dann aber erzählte ich meinen Eltern davon und begann eine Atemtherapie, um mein Trauma aufzuarbeiten. So entwickelte ich meine wahre Stärke.

Als mein zweiter Sohn mit einer Beeinträchtigung zur Welt kam und später in der Schule gemobbt wurde, zog er sich zurück und behielt es für sich. Es dauerte etwa zwei Wochen, bis es ans Tageslicht kam. Ich war verzweifelt, denn ich erkannte, dass er – wenn auch in einer anderen Form – das Schweigen übernommen hat. Ein Schweigen, das ich so gut kannte. Da beschloss ich, es anders zu machen, damit er und auch mein älterer Sohn zu starken und selbstbewussten Menschen heranwachsen.

Meine Geschichte zeigt, wie schnell es gehen kann, dass Kinder sich verstecken. Ich will zeigen, was wir als Erwachsene tun können, damit sie stark werden, statt still zu sein.

Dieses Buch ist ein Mutmacher.

Ein Starkmacher.

Ein Wegbegleiter.

Lass uns gemeinsam daran arbeiten, Kinder ihre wahre Kraft entfalten zu lassen.

Für sie. Für uns. Für unsere Gesellschaft.

Von Herzen

Deine Ella

*Ein Zuhause, das trägt,
ist das Fundament für ein Leben,
das gelingt.*

Das Datum rückte näher, an dem ich eingeschult werden sollte, und meine Eltern beschlossen, mit uns nach Lübeck zu ziehen. Dort hatte es ihnen am besten gefallen. So kam es, dass wir in dem stadtnahen St. Jürgen sesshaft wurden, das durch viel Grün und Wasser vor der Haustür bestach.

Meine ersten Erinnerungen setzten genau da ein – mit meiner Einschulung. Schnell schloss ich die ersten Freundschaften und gewann Freundinnen, die bis heute an meiner Seite sind. Es gibt noch drei weitere starke Konstanten in meinem Leben, die schon sehr früh geprägt wurden: die Liebe zu gutem Essen, meine Qualitäten als Gastgeberin und mein Talent als Dienstleisterin, denn ich liebe den Umgang mit Menschen. Insgeheim wollte ich immer meinem Vater nacheifern, der als Koch die sieben Weltmeere bereist hatte. Die Welt zu entdecken, ihre Vielfalt und Kochkunst kennenzulernen, das treibt mich bis heute an. Gemeinsam mit meinem Mann Remo, der diese Leidenschaften teilt, gebe ich dieses Lebensgefühl an unsere Kinder weiter. Dass Remo gelernter Koch ist, ist die Kirzsche auf meiner Sahnetorte.

Als wir mit meinen Eltern nach Lübeck zogen, beschlossen sie, sich gemeinsam mit einem befreundeten Ehepaar selbstständig zu machen. Sie übernahmen einen Post-Sportverein mit entsprechender Gastronomie, in dem die Mitglieder Tennis und Fußball spielen konnten. Wir sind bis heute miteinander befreundet, auch mit deren Kindern, die genauso alt sind wie mein Bruder und ich. Der Sohn dieser Freunde hat sogar auf unserer Hochzeit als DJ aufgelegt.

Später übernahmen meine Eltern das Restaurant „Altdeutsche Bierstube“ in Groß Grönau, das rund neun Kilometer von Lübeck entfernt liegt. Sie beschlossen, vollständig in das 4.000-Seelen-Dorf zu ziehen. Da war ich zwölf Jahre alt. Der Umzug bedeutete für

uns Kinder: neue Schule, neue Freunde. Doch Groß Grönau hat alles, was eine junge Familie braucht, und wir lebten uns schnell ein.

Die vielen Umzüge und Neuanfänge in meiner Kindheit, aber auch als Erwachsene, haben mich stark geprägt. Ich kann sehr gut loslassen, mich schnell auf Neues einstellen und lerne zügig Menschen kennen. Meine offene Art erleichtert es anderen, sich auf mich einzulassen. Obwohl ich als Kind völlig anders war. Genau das Gegenteil von offen und zugewandt. Auf den alten Klassenfotos muss man schon genau hinschauen, um mich zu entdecken. Ich war immer die Kleinste, zart und sehr schüchtern. Ungern schaute ich anderen Menschen in die Augen und senkte meist den Blick, sobald mich jemand ansprach. Auf allen Bildern sieht man, dass ich nach unten geguckt habe. Außerdem hatte ich immer einen Lolli im Mund. In meinem Zeugnis der ersten Klasse steht drin: „Melanies Leistungen in Mathematik sind schwach ausreichend, aber sie ist eine niedliche Geschichtenerzählerin. Sie kann die Menschen in ihren Bann ziehen. Sie ist auch eine herausragende Sportlerin.“ Geschichten erzählen, das konnte ich schon immer. Anscheinend habe ich bereits im Alter von sechs oder sieben Jahren die Menschen mit meinen Geschichten begeistert. Ich habe ganz feine Antennen und merke schnell, wenn es irgendwo einen Konflikt oder Disput gibt. Dann überlege ich nicht lange und erzähle eine Geschichte, um die Auseinandersetzung beizulegen. Ich kleidete mich am liebsten wie ein Junge. Kleider mochte ich nicht. Auch weil die mich dabei gestört hätten, auf Bäume zu klettern. Es liegt auf der Hand, dass ich nicht zur Barbie-Fraktion gehörte. Damit konnte ich absolut nichts anfangen. Dafür konnte ich stundenlang mit meinem Bruder Fischer-Technik und Lego spielen. Ich habe mich gerne mit Bildern umgeben und daraus meine eigenen Geschichten gemacht. Mich mit mir selbst beschäftigen konnte ich schon immer sehr gut, denn das war für mich stets eine willkommene Auszeit. Wenn ich gemalt

habe, habe ich dazu Kassetten gehört. Von TKKG über Benjamin Blümchen, Bibi Blocksberg und Hanni und Nanni war alles dabei. Meine Kassetten sortierte ich ordentlich in zwei Boxen ein und hasste es, wenn sich mein Bruder eine Kassette ausgeliehen und bei der Rückgabe falsch einsortiert hat. Ich brauchte schon damals die Ordnung um mich herum. Neben den Kassetten las ich gerne die klassischen Märchenbücher. Mein Lieblingsmärchen war „Hänsel und Gretel“, weil Bruder und Schwester sich gegenseitig unterstützt haben. Gretel fand ich mega cool, weil sie so clever war.

Und dann gab es noch die Musik. Der widmete ich mich allerdings nicht freiwillig, sondern gezwungenermaßen. Sowohl mein Bruder als auch ich mussten ein Instrument lernen; das lag meinem Opa sehr am Herzen. Er wollte, dass jeder in der Familie eins spielen konnte. Ich habe mich für Klavier entschieden, weil ich dachte, dass ich das auf keinen Fall bekomme und so nur im Unterricht spielen musste. Mein Plan ging zunächst auch auf. Bis es elektronische Klaviere gab, die weniger Platz benötigten. Als diese Keyboards auf den Markt kamen, kauften meine Eltern mir natürlich eins. Die Folge war, dass ich dann auch zu Hause üben musste. Die Familie war entzückt und ich musste bei jeder Familienfeier mein Können unter Beweis stellen. Es war zum Verrücktwerden, aber ich kam einfach nicht drum herum. Bis heute kann ich den Flohwalzer, „Alle meine Entchen“ und „Hänschen klein“ aus dem Kopf spielen.

Die Gastronomie meiner Eltern bestimmte unser Leben, dessen Rhythmus anders war als bei meinen Freunden. Allerdings hatte das auch viele Vorteile. Mein Bruder und ich wurden schon früh zur Selbstständigkeit erzogen, was auch daran lag, dass meine Eltern weniger Zeit hatten. Für mich war es völlig normal, dass wir nach der Schule mit dem Fahrrad in das Restaurant meiner Eltern gefahren sind. Dort wartete das gemeinsame Mittagessen auf uns.

Allerdings völlig anders, als die meisten Kinder es von zu Hause gewohnt waren. Denn es kam das auf unsere Teller, was an diesem Tag auf der Speisekarte stand. Das konnte auch ein Rumpsteak oder Hirschfilet sein, denn die Speisekarte der „Altdeutschen Bierstube“ bestand – wie der Name schon sagt – aus regionalen und saisonalen Speisen. Dauerbrenner waren Sauerfleisch, Bauernfrühstück und eben Rumpsteak und Hirschfilet. Typische, gut bürgerliche deutsche Küche. Damals war es noch üblich, dass die Familien am Wochenende essen gingen. Während Essen heute eher der Nahrungsaufnahme dient, wurde es früher zelebriert: Man zog sich festlich an, wählte einen Aperitif, eine Suppe, einen Hauptgang und ein Dessert. Man nahm sich Zeit. Das galt auch für unsere Familie: Wenn wir mittags am Tisch saßen, haben wir über all das gesprochen, was anlag. Das war unsere tägliche Familienzeit. Nach dem Mittagessen ging es für uns mit den Rädern nach Hause. Meistens trug ich nicht nur meinen Ranzen auf dem Rücken, sondern führte unsere zwei großen Hunde an der Leine. Damit sie genug Auslauf bekamen, drehte ich in der Regel eine größere Runde. Im Gegensatz zu meinem Bruder, der stets den direkten Weg nach Hause wählte, wagte ich es nicht, mich vor dieser Pflicht zu drücken. Anschließend hieß es Hausaufgaben machen und Tasche packen für meine Hobbys. Davon hatte ich genug. Da war das Klavierspielen auf der einen Seite und meine sportlichen Aktivitäten auf der anderen: Schwimmen und Leichtathletik. Meine Freundschaften kamen auch nicht zu kurz. Langeweile war für mich ein Fremdwort. Und weil mit dem Fahrrad alles schneller ging, saß ich bei Wind und Wetter auf dem Sattel.

Hunde gehörten zu unserer Familie, seit ich denken kann. Keine kleinen in Handtaschengröße, immer große Jagdhunde, die ich abgöttisch geliebt habe. Ich brauchte denen nie etwas zu sagen, sie

Pflichtgefühl und Verletzlichkeit

Wer ich war

Mein Element ist das Wasser, ich bin ein Kind der Küste. Doch am liebsten mag ich es, wenn es weiß vom Himmel fällt und ich auf perfekt präparierten Pisten die Berge hinunterfliege. Dann bin ich in meinem Element und fühle mich frei.

Meine Eltern stammen vom Rand des Harzes. Der Beruf meines Vaters brachte es mit sich, dass wir immer wieder umgezogen sind – er ist gelernter Koch. Acht Mal wechselten wir unseren Wohnort. Wir lebten in Berlin, Frankfurt und Mannheim, wo auch mein fünf Jahre jüngerer Bruder zur Welt kam. An Berlin erinnere ich mich überhaupt nicht mehr, da war ich noch ein kleines Baby. Auch Frankfurt versinkt im Nebel meiner kindlichen Erinnerungen. Wenn ich an Mannheim denke, fällt mir nur das Haus ein, in dem wir gewohnt haben. Wir sind letztes Jahr noch einmal daran vorbeigefahren. Damals war ich gerade fünf Jahre alt. Das Haus lag an einem Hang und hatte ein Panoramafenster, aus dem wir weit über die Landschaft schauen konnten. Als stolze Besitzerin eines Bobby-Cars düste ich den Hang immer wieder runter. Schon damals war ich gerne schnell unterwegs. Ob ich Freundinnen hatte, weiß ich dagegen nicht mehr. Meine Mutter erzählte mir allerdings, dass ich den Mannheimer Dialekt sprechen konnte.