



Adeline Dieudonné: Das wirkliche Leben

Roman

Aus dem Französischen von Sina de Malafosse

Material für Lesekreise

Im Exklusivinterview spricht Kathrin Sohst unter anderem darüber, warum Sensibilität evolutionär bedeutsam und relevant ist. Und warum sensible Menschen in einer reizintensiven Welt gezwungen sind, eine enorme Stärke zu entwickeln.

Sieben Wege zum Buch: Thesen, Zitate, Fragen zu ›Das wirkliche Leben‹

1. Was löst die Vorstellung, eine ausgestopfte Hyäne an der Wand hängen zu haben, in Ihnen aus?
2. »Ein Nichts zu sein schien meine Mutter noch nie gestört zu haben. Und ebenso wenig, dass keine Liebe zwischen ihr und meinem Vater war.« (S. 35)

»Mein Vater schlug meine Mutter zusammen – und den Vögeln war das egal. Ich fand das tröstlich. Ich fand es tröstlich, dass sie einfach weiterzwitscherten, dass die Bäume knarrten und der Wind in den Blättern der Kastanien rauschte. Ich war nur eine unbedeutende Zuschauerin bei dem Stück, das ununterbrochen aufgeführt wurde.« (S. 96)
3. »Aber ich wusste, dass ein Leben ohne Lachen, ohne Wahlmöglichkeiten und ohne Liebe ein vergeudetes Leben war.« (S. 187)

»In meiner neuen Zukunft, in meinem wirklichen Leben würde das alles nicht geschehen.« (S. 51)

Was ist das überhaupt, »das wirkliche Leben«?
4. Die Protagonistin bleibt namenlos. Sie heißt nur »das Mädchen«.
5. »Adeline Dieudonné zeigt in ihrem Debüt, wie man sich gegen das Unglück wehrt. Eine wilde Geschichte, bei der jedes präzise platzierte Wort funkelt, jede Metapher sitzt. Die Wucht, mit der die Autorin schreibt, nährt sich aus der Angst, die die Terroranschläge von Brüssel bei ihr hinterließen. Die Energie, mit der sie die Sätze rausfeuert, lieferte die Musik, die sie beim Schreiben hört: Death Metal. Die Leichtigkeit, mit der sie Animalisches und Zartes verbindet, macht den Zauber ihres Romans aus.«
Kerstin Hellberg, Stern, Heft 18, April 2020
6. »Hier kann man viel über die Zwiespältigkeit menschlicher Anlagen und Verhaltensweisen nachdenken, wenn man die überaus farbige und eigentlich tragische Geschichte verschlungen hat.«
Ellen Pomikalko, BuchMarkt, August 2020
7. Inwiefern kann ein drastisches Erzählen Ausdruck besonders hoher literarischer Wahrnehmungsfähigkeit und einer gesteigerten Sensibilität sein? Haben Sie schon Texte gelesen, die ebenfalls diese Merkmale aufweisen?

Zitiert wird nach der 2020 bei dtv veröffentlichten deutschen Erstausgabe (dtv 28213) in der Übersetzung aus dem Französischen von Sina de Malafosse. Sie ist text- und seitenidentisch mit der 2021 erschienenen Taschenbuchausgabe (dtv 21956). Die Originalausgabe ist 2018 im Verlag L'Iconoplaste, Paris erschienen.

»Es geht um die Frage, wie man sich zum Leben stellt.«



Ein Interview mit Kathrin Sohst, Buchautorin, PR-Beraterin, Emotional Leadership Practitioner und Coach. Sie hat den ersten deutschen Kongress zum Thema Hochsensibilität initiiert. Aktuell arbeitet sie an einem Buch über ihre Naturerfahrungen.

Frau Sohst, in einem Ihrer Bücher schreiben Sie: »Sensibel zu sein ist e i g e n t l i c h eine schöne Sache.« Warum haben Sie das Wort »eigentlich« kursiv gesetzt? Bedeutet das etwa, dass Sensibilität Segen und Fluch zugleich sein kann?

Dazu habe ich mich aus zwei Gründen entschieden. Zum einen wird im Zusammenhang mit Sensibilität ganz oft über die

Die Natur hat uns Sensibilität mitgegeben und sie divers angelegt in den Menschen, also ist sie evolutionär bedeutsam und relevant.

Polarität »Segen oder Fluch« gesprochen. Darauf wollte ich eingehen – auch deshalb, weil ich im Verlauf des Buches einen anderen Blick auf die zarten Seiten des Menschseins vermitteln als einen polaren. Und damit ist auch schon der zweite Grund beschrieben: Mein Wunsch ist, den Blick auf das menschliche Feingefühl differenzierter, positiver und natürlicher zu gestalten. Und Fragen zu stellen. Warum ist es denn »nur« »eigentlich« eine schöne Sache? Hat das was mit den Menschen zu tun?

Mit ihrer Haltung? Mit unserer Leistungsgesellschaft? Damit, dass wir tagtäglich funktionieren »müssen« oder das von uns erwartet wird? Oder damit, dass wir denken, dass Sensibilität eine Schwäche ist? Vielleicht ist es auch ganz anders!? In ›Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben‹ gibt es viele, reflektierte Betrachtungen zum Thema Sensibilität und dazu, wie man als Mensch die eigene Sensibilität positiv integrieren und sich mit ihr wohlfühlen kann. Die Natur hat uns Sensibilität mitgegeben und sie divers angelegt in den Menschen, also ist sie evolutionär bedeutsam und relevant.

Die Protagonistin in Adeline Dieudonné's ›Das Wirkliche Leben‹ ist ein hypersensibles junges Mädchen, das in einem bedrückenden Umfeld aufwächst. Ein gewalttätiger Vater, eine Mutter, die alles erträgt und sich nicht wehren kann und ein traumatisierter kleiner Bruder. Was bedeutet denn ein solches Umfeld für die Seele eines Kindes?

Bei dieser Frage musste ich (auch) schmunzeln. Denn auf mich wirkt das junge Mädchen – vor allem mit Rücksicht auf die Situation, in der sie aufwächst – nicht »hypersensibel«. Wahrscheinlich, weil ich ihre intensive Wahrnehmung aus meiner eigenen Konstitution heraus gut nachvollziehen kann. Für die Seele eines Kindes bedeutet ein solches Umfeld eine permanente emotionale und psychische Überlastung und im Grunde eine Verstärkung sensibler Fähigkeiten. Sie muss in diesem Umfeld ihre Antennen permanent auf Empfang haben, um rechtzeitig zu spüren, wann es gefährlich wird. Parallel sorgen Dauerstress und immer wiederkehrende traumatische Erlebnisse für eine Überempfindlichkeit (z. B. ist es nicht gerade naheliegend, die eigene Mutter als »Amöbe« zu bezeichnen) – was nicht das Gleiche ist, wie eine hohe Sensibilität. Zurück zur Frage: Die Protagonistin kann in der Familie, in der sie aufwächst, nicht wirklich

Kind sein. Mit einem Vater, der jederzeit aggressiv und gewalttätig werden kann und einer Mutter, die permanent versucht sich unsichtbar zu machen, übernimmt sie innerlich Verantwortung für das Seelenwohl ihres kleinen Bruders. Das geht weit über die geschwisterliche Fürsorge hinaus. Vor allem, wenn man bedenkt, dass die beiden Kinder am Start des Romans 6 und 10 sind. Sie hat das Gefühl ihren kleinen Bruder und seine »Seele« retten zu müssen. Und, dass nur sie das kann.

Die Kleine glaubt, sich und ihren Bruder mit einer Zeitmaschine retten zu können, die sie beide vor ein traumatisches Erlebnis zurückversetzt. Können Kinder solche Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit einem zerstörerischen Umfeld umzugehen?

Ja, ich denke, dass extreme Lebensumstände extreme innere Strategien und Entwicklungen nach sich ziehen können, was auch nicht immer nur negativ sein muss. Dieudonné zeigt im Roman auf, welche beeindruckenden intellektuellen Leistungen die Protagonistin durch die Idee in der Lage ist zu entwickeln. Auf der anderen Seite wirkt die Protagonistin schon fast besessen. Es hat eben immer alles mindestens zwei Seiten. Und auch darum geht es in Dieudonnés Roman – nämlich die Frage: Wofür stehe ich? Was sind meine Werte? Wie möchte ich handeln? Trotz aller Herausforderungen? Es geht um die Frage, wie man sich zum Leben stellt.

Wenn wir uns die extreme Situation ansehen, in die die Autorin ihre kleine Heldin hineinwirft - muss das Mädchen dann nicht eigentlich seine Sensibilität abtöten, um überleben zu können?

Ich wage jetzt mal eine These: Jemand, der mit einer höher sensiblen Veranlagung beschenkt ist, kann seine Sensibilität nicht abtöten. Es kann höchstens sein, dass eine Erschöpfungsdepression die Sensibilität eine Zeitlang überlagert. Grundsätzlich sind sich Menschen mit einer hohen Sensibilität umweltbezogener Feinheiten im erhöhten Maße bewusst, verarbeiten Informationen tiefer, verfügen über eine erhöhte emotionale Reaktivität (und damit hohe Energiepotenziale) und Empathie und können dadurch aber auch schneller überstimuliert sein als andere. Wir haben es in ›Das wirkliche Leben‹ mit einem jungen Mädchen zu tun, das durch ihre starken Emotionen eine unbändige Kraft in sich trägt und offensichtlich eine kaum zu erschütternde Grundpersönlichkeit hat. Und dazu bringe ich noch eine These ein: Höher sensible Menschen sind in einer reizintensiven Welt ohne Pausen und Entspannung, die in Dieudonnés Roman durch das extreme familiäre Umfeld symbolisiert wird, im Grunde gezwungen eine immense Stärke im Umgang mit all den wahrgenommenen Reizen und Informationen zu entwickeln. Die, die das nicht schaffen, haben es schwer und verzweifeln. Die, die es schaffen, können selbst in solchen widrigen Situationen ihr Leben stehen. So, wie das junge Mädchen, das Dieudonné zeichnet.

**Jemand, der mit einer
höher sensiblen
Veranlagung beschenkt ist,
kann seine Sensibilität
nicht
abtöten.**

Wie wird man denn in so einem extremen Umfeld erwachsen?

Gezwungenermaßen und auf den ersten Blick betrachtet sehr schnell. Wobei es im weiteren Lebensverlauf sicher einiges an Aufarbeitung braucht und das »innere Kind« sich mehr als einmal bedürftig melden wird. Denn als das »echte Kind« Geborgenheit, Bindung und Vertrauen in die Welt und das nächste Umfeld gebraucht hätte, hat es überwiegend Chaos, Angst und Gewalt erfahren. Manche Menschen verdrängen solche Erfahrungen ein Leben lang. Bei anderen melden sich traumatische Erfahrungen nach und nach und wollen angeschaut, integriert, vergeben und geheilt werden.

Einmal geht der kleinen Protagonistin Folgendes durch den Kopf: »Ein Nichts zu sein schien meine Mutter noch nie gestört zu haben.« Glauben Sie, dass Kinder so scharf blicken können?

Aus eigener Erfahrung: »Ja«. Kinder werden – immer noch – häufig unterschätzt. Wenn dann zusätzlich hohe Sensibilität und/oder hohe Intelligenz im Spiel sind, können Kinder definitiv so scharf blicken. Ich habe als Kind scharf geblickt und wurde unterschätzt. Jetzt aus Sicht der erwachsenen Mutter mache ich manchmal genau den gleichen »Fehler« bei meinen Kindern. Und ich erlebe es auch in meinem Umfeld. Schauen wir uns »Kindermund-Sprüche« an. Wir lachen oft darüber, weil Kinder Sprache intuitiv und nicht immer korrekt nutzen, wie wir es tun würden. Und doch bestechen solche »Kindermund-Wahrheiten« mit Prägnanz, Wahrheit und Ehrlichkeit. Vielleicht haben wir Erwachsenen da etwas Wichtiges zu lernen in Bezug auf Kinder und auch in Bezug auf uns selbst. Wenn jemand scharf blicken kann, braucht er trotzdem auch Geborgenheit. Und nur weil jemand Geborgenheit braucht, kann er trotzdem scharf blicken und stark durchs Leben gehen – ganz gleich ob Kind oder Erwachsener.

Was besonders berührend ist: Die Kleine nimmt nicht nur ihr eigenes Schicksal in die Hand, sondern auch das ihres kleineren Bruders.

Ja, was auf der einen Seite erschreckend ist, weil sie noch so jung ist und das Schicksal der Seele ihres Bruders tatsächlich an der Entwicklung der Protagonistin zu hängen scheint, berührt auf der anderen Seite sehr. Die Protagonistin hängt an ihrem Bruder, sie steht für sich selbst und für ihn ein. Die beiden starten als Verbündete in die dramatische Geschichte dieser Familie - in einem Elternhaus, das weder Sicherheit noch Geborgenheit liefert. Faszinierend ist auch ihr Glaube daran, dass das Gute noch einen Platz in ihrem Bruder hat. Dieser Glaube bricht selbst dann nicht, als die Entwicklung ihres Bruders einen schrecklichen Verlauf nimmt. Sie zweifelt an ihm, doch sie hört nie auf zu hoffen. Sie glaubt an ihren Bruder. Und an sich. Eine starke Leistung!

Ist die Erschaffung einer Parallelwelt, in der man zum Beispiel an Zeitmaschinen glaubt, eine Art Schutzmechanismus? Können das nur Kinder oder kommt das auch bei Erwachsenen vor?

Ich denke, dass es da keinen Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen gibt. Wenn das System eines Menschen derart überlastet wird und das äußere Umfeld weder Vertrauen bietet noch kontrollierbar oder verlässlich ist, braucht es Lösungen, um zu überleben. Man könnte sich auch Hilfe von außen suchen. Das wäre »vernünftig«. Doch im Falle des Mädchens wäre es sogar erforderlich, sich komplett von der Familie abzuwenden, alle in ihren Extremen bloßzustellen und vielleicht sogar den Kontakt abubrechen. Das machen Kinder üblicherweise nicht. Und für die Protagonistin ist das auch keine Lösung, weil sie dann ihren Bruder im Stich lassen würde. Ihr bleibt also eigentlich nur der Weg, sich in ihrem Inneren eine Welt aufzubauen, die sie selbst kreieren und kontrollieren kann. Wenn wir uns radikale Entwicklungen einzelner Menschen und Gruppierungen anschauen, dann wird klar, dass es eine Menge Menschen gibt, die sich mit Schutzmechanismen stabilisieren.

Wenn das System eines Menschen derart überlastet wird und das äußere Umfeld weder Vertrauen bietet noch kontrollierbar oder verlässlich ist, braucht es Lösungen, um zu überleben.

Wie stellen Sie sich die Welt – so wie die Kleine sie in Dieudonnés Buch sieht – vor. Eine Welt der grellen Farben, Bedrohungen ...? Und ist da nicht in manchen Momenten auch Hoffnung enthalten? Zum Beispiel wenn die Kleine in den Wald geht. Einmal sagt sie: »Ich liebte die Natur und ihren unerschütterlichen Gleichmut.« Sie haben ja auch ein besonderes Verhältnis zum Wald. Kann die Natur uns Kraft geben?

Nein, grelle Farben stelle ich mir nicht vor – mal abgesehen von dem vielen Blut. Die Protagonistin beschreibt das Viertel, in dem sie leben, als trist und eintönig. Das Grelle der Geschichte entsteht durch die extremen Charaktere und die Bedrohung, die von dem Vater und später auch von ihrem Bruder ausgeht. Hoffnung und Sicherheit findet sie in vielen Momenten – in Weggefährten, die ihr helfen, in ihrer ersten Liebe – die aus »normaler« Sicht auch kritisch zu betrachten wäre, in diesem Falle aber wie eine nährende Zuflucht wirkt. Und ja – natürlich die Natur und ihr Hund, den sie so sehr liebt und der ihr regelmäßig die Möglichkeit gibt, aus der bedrückenden Atmosphäre des Elternhauses auszubrechen, mit anderen in Kontakt zu kommen und die Natur zu genießen. Kann die Natur Kraft geben: Ja, sie kann es nicht nur. Sie tut es – seelisch, körperlich und geistig, was inzwischen viele Studien zeigen. Aufenthalte in der Natur hellen die Stimmung auf, gleichen das Hormonsystem aus und reduzieren Stresshormone. Und das sind nur einige nachgewiesene Wirkungen von entspannten Aufenthalten im Wald. Insofern ist der Hund für die Protagonistin ein echter Glücksfall. Genauso wie die Kontakte zu den verschiedenen Erwachsenen in der »Demo«, dem Viertel, wo sie wohnt.

Wie kann man sich später als Erwachsener von so einer Familiengeschichte lösen? Ist das denn überhaupt möglich? Erfordert das eine Therapie?

Ich glaube nicht, dass man sich von so einer Geschichte komplett lösen kann. Sie bleibt Teil der Biografie. Entscheidend ist, wie man selbst damit umgeht, ob man Opfer bleibt, oder sich entscheidet, Schöpfer der eigenen Realität zu sein. Und ob man die richtigen Menschen und Helfer trifft, die die Kompetenz haben zu helfen, diese Erfahrungen gemeinsam anzuschauen und zu verarbeiten. Letztlich braucht es emotionale Kompetenz, positive körperliche Impulse, Bewusstsein, Mut und den echten Wunsch zu heilen, um solche traumatischen Erfahrungen so zu integrieren, dass sie nur noch Teil der eigenen Geschichte sind, aber keine Macht mehr über uns haben.

Die Protagonistin in Adeline Dieudonnés Buch hat keinen Namen, sie ist »das Mädchen«. Was glauben Sie warum das so ist? Könnte sie eine Art Prototyp sein für einen hochsensiblen jungen Menschen, der sich den Widrigkeiten des Lebens entgegenstellt? Und hätte das Mädchen in diesem Buch auch ein Junge sein können?

Die Tatsache, dass die Protagonistin keinen Namen hat, ist mir gar nicht sofort aufgefallen. Das hat mich irritiert. Vielleicht ist es so, weil man durch die intensive Erzählung so nah dran ist an diesem beeindruckenden Mädchen. Warum Dieudonné das so gewählt hat, kann ich nur vermuten. Auf jeden Fall beweist die Autorin so, dass die Persönlichkeit und die starken Emotionen des Mädchens so viel Nähe schaffen, dass der Name in den Hintergrund und an Bedeutung verliert. Und noch etwas: Jeder verbindet mit einem Namen immer auch Menschen, die er kennt. Andere verbinden Namen auch mit sozialer oder ethnischer Herkunft – ob bewusst oder unbewusst. Das Mädchen in dem Roman ist einfach »das Mädchen« – eine heranwachsende Persönlichkeit, die ihren Weg macht – ohne namentliche Färbung. Und ja, sie stellt sich den Widrigkeiten des Lebens entgegen. Und dadurch, dass sie keinen Namen trägt, kann man sich als Leser*in auch etwas abgucken von dieser sensibel-starken Herangehensweise. Zur Genderthematik: Die Geschichte von Dieudonné hängt schon an einem sehr klassischen und konservativen Familienbild. In dieser Geschichte kann ich mir daher nur schwer einen Jungen vorstellen.

**Das Mädchen in dem Roman
ist einfach das Mädchen –
eine heranwachsende
Persönlichkeit, die ihren Weg
macht – ohne namentliche
Färbung.**

Frau Sohst, Sie haben bisher noch keine belletristischen Bücher geschrieben. Reizt es Sie, einen Roman zu schreiben? Und woran arbeiten Sie aktuell?

Ja, es reizt mich tatsächlich sehr einen Roman zu schreiben und es gibt bereits eine konkrete Idee. Letztes Jahr im Sommer war ich mit einer Lektorin von dtv im Kontakt. Doch die Pandemie hat mir durch Homeschooling und Co. die Räume genommen, in Ruhe in dieses neue Genre einzutauchen. Zudem hätte ich gerne an den Orten des Geschehens weiter recherchiert, was ebenfalls durch die Bestimmungen erschwert war und ist. Woran ich aktuell arbeite, ist ein Exposé zu einem Buch, in dem ich weitergebe, was ich in der Natur erfahren habe durch meine vielen Aufenthalte im Wald als Waldbaden-Trainerin und Trainee für klinische Waldtherapie. Und da ist die Künstlerin in mir natürlich immer dabei – mit Worten und neuerdings auch mit Zeichnungen. Mehr wird aber noch nicht verraten...

© Kathrin Sohst und dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2021

Foto Kathrin Sohst: © Das Lichtbildstudio, 2020

Das Interview führte Olga Tsitiridou. Wir danken Kathrin Sohst für ihre Bereitschaft zu diesem Exklusivinterview für das dtv Lesekreismaterial.



Kathrin Sohst, Jahrgang 1979 und selbst hochsensibel, hat im Laufe der Jahre gelernt, ihre Empfindsamkeit konstruktiv für ihre Belange einzusetzen. Diesen wertvollen Erfahrungsschatz teilt sie in ihrem Buch ›Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben‹ mit ihren sensiblen Leserinnen und Lesern. Anhand ihres eigenen Lebenswegs bietet sie auf der Basis des aktuellen Forschungsstands viele Anregungen und Impulse, wie man mit der Intensität der Gefühle souverän und entspannt umgehen und sich so ganz neue Räume erschließen kann – nicht zuletzt den Garten, der vermeintlich den Harten vorbehalten ist.

Kathrin Sohst ist PR-Beraterin, Emotional Leadership Practitioner und Coach. Sie hat den ersten deutschen Kongress zum Thema Hochsensibilität initiiert, hält regelmäßig Vorträge und ist medial bestens vernetzt. Die Tests für dieses Buch hat sie gemeinsam mit einer Psychologin erarbeitet. Die Naturliebhaberin lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Hamburg.

Besuchen Sie die Webseiten von Kathrin Sohst:

<https://kathrinsohst.de>

<https://www.dtv.de/blog/jetzt/zu-besuch-bei-kathrin-sohst/>

<https://kathrinsohst.de/test-sensibilitaet/>

<https://kathrinsohst.de/test-sensibilitaet-jugendliche-kinder/>

dtv *Lesekreis-Portal*

Weiteres Material für Lesekreise – ob in Buchhandlungen, Literaturhäusern, Volkshochschulen, virtuellen oder realen Wohnzimmern – zum kostenfreien Download finden Sie unter www.dtv-lesekreise.de.

Gerne halten wir Sie mit unserem Newsletter über neue Angebote für Lesekreise auf dem Laufenden.

Haben Sie Fragen, Kritik, Anregungen zu unserem Lesekreis-Material?

Fehlt Ihnen ein Buch, das wir mit aufnehmen sollen?

Dann freuen uns über Ihre Nachricht an lesekreise@dtv.de.

1. Autor: **Adeline Dieudonné**
2. Titel: **Das wirkliche Leben. Roman**
3. Verlag: **dtv**

4. Vom wem empfohlen / wo entdeckt?

5. Wann gelesen?

6. Was mir gefallen hat:

7. Was mich gestört hat:

8. Darüber möchte ich reden:

9. Meine Lieblingsstellen / Wichtige Zitate:

10. Die Lektüre hat mich erinnert an:

11. Was mir sonst noch aufgefallen ist:

12. Mein Fazit:

13. Würde ich das Buch weiterempfehlen? Ja. Nein

14. Fazit der Gruppe:

15. Nach der Diskussion sehe ich das Buch mit anderen Augen.

Nein

Ja. Begründung:

16. Was sollen wir als nächstes lesen?
