

»WARUM BIST DU UNGLÜCKLICH? ES LÄUFT DOCH ALLES SUPER!«

Jahrelang hörte die Sängerin Julia Miller-Lissner, 39, mehr auf ihren Kopf als auf ihren Bauch. Bis sie in einer Krise entdeckte, dass ihr das Urvertrauen und der Glaube an sich selbst fehlen.

Protokoll Claudia Minner Fotos Annette Cardinale



Ich saß zusammengesackt auf dem Küchenboden, es war kalt. Ich hatte mich von meinem Mann getrennt, nach 20 Jahren Beziehung, weil wir schon lange spürten, es passt nicht mehr. Aber er war immer meine größte Stütze gewesen, wir hatten zusammen eine Tochter und nun war alles aus, ich war allein und verzweifelt.

Das Atmen fiel mir schwer, ich spürte einen schmerzhaften Druck in der Herzgegend.

In diesem Moment fing ich plötzlich an zu beten. Obwohl ich gar nicht gläubig bin. »Lieber Gott, bitte nimm mir diesen Schmerz!«, murmelte ich weinend immer wieder. Und wie durch ein Wunder fühlte ich mich nach einer Weile wirklich etwas leichter. Ich bekam wieder Luft, konnte aufstehen.

Ein Online-Coach, den ich sehr mag, hat mal gesagt: Eine Krise ist keine Strafe, sie ist ein Geschenk. Weil in ihr immer die Chance für einen Aufbruch steckt. Er hat recht. Dieser Tiefpunkt vor zwei Jahren war für mich tatsächlich ein Neubeginn. Denn dadurch habe ich zu Gott gefunden, zu mir und meiner inneren Stimme, der ich viel zu lange nicht zugehört hatte.

NACH AUBEN FRÖHLICH

Ich war immer sehr sensibel und intuitiv. An Gott geglaubt habe ich nie. Ich wollte keine Führung von oben, vor der ich niederknien. Lieber habe ich mich von meinem Bauchgefühl leiten lassen. Doch dann wurde ich erwachsen, habe fremde Erfahrungen gelehrt bekommen, meine Vernunft wurde größer. Ich traf Entscheidungen nicht mehr mit dem Bauch, sondern mit dem Kopf. Deswegen habe ich versucht, aus meiner Begeisterung fürs Singen etwas »Vernünftiges« zu machen: einen Job, mit dem man Geld verdient. So landete ich nach meinem Abi in einer Musical-Schule in Hamburg.

Ich spürte schnell, dass ich dort falsch war, ich mochte Musicals eigentlich nicht. Doch das wollte ich nicht wahrhaben. »Es

gibt keinen Grund, unglücklich zu sein, es ist doch alles gut!«, sagte mein Verstand. »Du hast einen begehrten Ausbildungsplatz, einen tollen Freund und eine schöne Wohnung in Hamburg!« Trotzdem fiel mir morgens das Aufstehen schwer. Ich wusste nicht, wofür ich lebe und was ich will. Nach außen wirkte ich immer fröhlich und energiegeladener, aber innen war ich traurig, lustlos und ängstlich.

Ich weiß noch, wie ich einmal an einer Ampel stand. Ich hätte geradeaus gehen können, zurück, nach links oder rechts, aber ich konnte mich nicht mehr bewegen, blieb ewig lange stehen, hilflos und leer. Nachts konnte ich nicht schlafen, weil ich dachte, dass ich sterbe. Ich kannte dieses Gefühl, schon als Kind war ich oft davon wach geworden. Als ob mir mein Leben aus dem Brustkorb gerissen wird. Ich habe das nie jemandem erzählt. Es blieb mein Geheimnis, bis es mich mit Anfang 20 wieder einholte.

Weil meine Ängste schlimmer wurden, ging ich zu einer Heilpraktikerin. Erzählte ihr von den Träumen und der Traurigkeit. Sie arbeitete sich mit mir durch meine Vergangenheit, stellte viele Fragen, brachte mich zum Nachdenken. Bis dahin hatte ich geglaubt: Mein Leben fühlt sich so schwierig an, weil ich von Natur aus schwermütig bin. Die Heilpraktikerin sah das anders. Sie meinte, mir fehle Urvertrauen. Ich fing an, Selbsthilfe-Bücher zu lesen, um mich und meine dunkle Seite besser zu verstehen. Eigentlich hatte ich eine schöne Kindheit gehabt. Draußen spielen, singen, tanzen – meine Mutter hat versucht, mir

FARBEN-FROH

sah es in Miller-Lissners Leben erst aus, als sie sich von »Vernunftentscheidungen« befreite.



FREIES SPIEL

Seitdem die Sängerin eigene Projekte verwirklicht, hat sie Lebensfreude gewonnen.

alles zu ermöglichen. Aber sie war alleinerziehend, musste ihre kranke Mutter pflegen, hatte drei Jobs und deswegen kaum Zeit für mich. Es gab wenig Nähe zwischen uns. Später war sie von mir und meinem Teenager-Selbstbewusstsein überfordert, hat viel mit mir geschimpft. Dadurch hat sich in mir ein Gefühl von Wertlosigkeit festgesetzt. Mir fehlte Geborgenheit und der Glaube an mich selbst, ich war zutiefst verunsichert. Aber ich überspielte es mit meinem lebhaften Temperament, machte mir und anderen etwas vor.

Immer wieder rutschte ich in depressive Phasen ab. Ich stellte dann alles infrage und traute mich dennoch nicht, etwas zu ändern. Meinen Job zum Beispiel. Ich hatte nach

der Musical-Ausbildung eine Festanstellung in einem Theater bekommen und einen Plattenvertrag für Schlagerlieder. Wieder machte ich etwas, was ich eigentlich nicht wollte: fremde Texte sprechen, fremde Lieder singen. Wieder waren andere neidisch auf meinen Erfolg. Wieder sagte mein Kopf zum Herz: »Warum bist du unglücklich? Es läuft doch alles super!«

»DU BRAUCHST HILFE!«

Auch mein Mann verstand mich nicht, wenn ich ihm von meiner Traurigkeit erzählte. »Du hast doch alles«, sagte er dann. Ja, stimmt, dachte ich und schämte mich für mein Jammern. Ich hatte inzwischen eine Tochter bekommen, war jetzt nicht mehr am Theater, sondern gab Kindern und Jugendlichen Gesangsunterricht. Das war besser, aber es war immer noch nicht das, wonach ich mich sehnte. Ich wollte eigene Lieder singen, eigene Projekte starten.

Vor vier Jahren schlitterte ich erneut in eine schlimme depressive Phase, wochenlang weinte ich jeden Tag, aber irgendwann hat es damals klick gemacht. Da saß ich auf meinem Sofa und dachte: »Du bist depressiv, Julia, du brauchst Hilfe!« Ich schnappte mir die Gelben Seiten, wählte die erstbeste Nummer einer Psychotherapeutin, sprach ihr auf den Anrufbeantworter. Wenige Minuten später rief sie zurück, am nächsten Tag hatte ich den ersten Termin. Mit ihrer Hilfe konnte ich mich aus meiner Depression befreien. Ich habe gelernt, dass ich meine Gedanken steuern kann. Dass ich etwas wert bin. Und dass ich auf mich hören darf. So

»Erst als ich ganz unten war, war ich bereit, wieder auf meine innere Stimme zu hören – oder Gottes Stimme, ich trenne das nicht mehr.«

JULIA MILLER-LISSNER
ÜBER IHRE HEILUNG

habe ich auch erkannt, dass ich mein Leben ändern muss, meinen Job und meine Ehe. Und dann kam die Trennung und das erneute Tief, die Verzweiflung am Küchenboden und der Impuls: Bete zu Gott.

MUT ZUM TUN GEFUNDEN

Rückblickend würde ich sagen: Erst als ich ganz unten war, war ich bereit, wieder auf mich selbst zu hören, auf meine innere Stimme – oder Gottes Stimme, ich trenne das nicht mehr. Mein Leben fühlt sich viel leichter an, seit ich wieder mit mir und meinem Urvertrauen verbunden bin.

Meine ewigen Selbstzweifel sind weg und ich habe keine Angst mehr, das zu machen, was mich wirklich begeistert: eigene Lieder zu singen, eigene Theaterstücke zu entwickeln. Ich habe Gott gefunden und den Glauben an mich selbst. Und damit auch den Mut, das zu tun, was mich glücklich macht.

Weitere Beiträge zur Titelgeschichte lesen Sie ab Seite 54.