

MALIA 

**SAINA
BAYATPOUR**

**STEH
AUF UND
LEUCHTE**

DAMIT DAS
GLÜCK DICH
FINDEN KANN

MIT EINEM
VORWORT VON
LAURA MALINA
SEILER

**SAINA
BAYATPOUR**

**STEH AUF
UND
LEUCHTE**

**DAMIT DAS GLÜCK
DICH FINDEN KANN**

INHALT



Vorwort

Laura Malina Seiler 04

Vorwort

Saina Bayatpour 06

Danksagung 170

Quellenverzeichnis 172

Impressum 175

1. HERKUNFT UND PRÄGUNG	
Entwurzelung	11
Kindliche Prägung und ihre Folgen	21
2. IDENTIFIKATION UND EINFLUSS	
Ausgeschlossen in der Fremde	29
Identifikation und der Einfluss anderer auf uns	38
3. ÜBERTRAGENE SCHULD UND VERANTWORTUNG	
Der Tod meines Vaters	47
Das Übertragen und Auflösen von Schuld und Verantwortung	59
4. SELBSTZWEIFEL UND SELBSTWERT	
Wie Deutsch zu meinem Lieblingsfach wurde	69
Warum Frauen oft an sich zweifeln und ihren Selbstwert nicht erkennen	74
5. MANGELDENKEN UND NEID	
Plötzlich Unternehmerin	81
Warum wir Frauen einander nicht fördern	92
6. SELBSTLIEBE	
Wie seine Liebe meine Selbstliebe aktiviert hat	100
Warum Liebe nur mit Selbstliebe beginnen kann	109
7. GLAUBE UND DANKBARKEIT	
Mein Weg in die Spiritualität	117
Warum Glaube und Dankbarkeitsarbeit der Schlüssel zum Glück sind	130
8. STEH AUF UND LEUCHE	
So fand ich mein Leuchten	138
Die Auflösung von falschen Glaubenssätzen	163

VORWORT

VON LAURA MALINA SEILER

Manchmal sitze ich voller Ehrfurcht und begeistertem Staunen vor den einzigartigen Geschichten, die das Leben schreibt. Geschichten von Menschen, deren Wege gepflastert sind mit Herausforderungen, die wir uns kaum vorstellen können. Wie Perlen auf einer Schnur reihen sich Prüfungen aneinander – von der Dunkelheit des Rassismus bis hin zu den Stürmen toxischer Beziehungen und den Schatten übertragener Schuld und mangelnder Selbstliebe.

Es sind solche Geschichten, die uns zeigen, was alles möglich ist, selbst wenn die Umstände im Außen denkbar ungünstig erscheinen. Wie wir uns trotz oder vielleicht gerade wegen der unzähligen großen und kleinen seelischen Wunden ein Leben aufbauen können, das tief erfüllt ist von Liebe, Wohlstand, und dem tiefen Glauben daran, dass wir viel mehr in der Hand haben, als wir anfangs jemals gedacht hätten.

In diesem Buch geht es um eine solche Geschichte. Die Geschichte einer bemerkenswerten Frau – von Saina Bayatpour. Eine Frau, die, genau wie diese Perlen auf der Schnur, jede ihrer Herausforderungen in einen Schritt hin zu mehr Stärke und Liebe verwandelt hat.

Die Kunst im Leben besteht darin, einmal mehr aufzustehen, als wir stürzen. Dass wir, jedes Mal, wenn wir denken, jetzt ist es vorbei, in uns eine Kraft finden, die uns sagt: „Steh auf!“ Saina hat diese Kraft gefunden und stand auf, immer wieder, auf eine Art und Weise, die mich tief bewegt hat. Wie ein Baum, der nach jedem Sturm noch tiefer seine Wurzeln in die Erde treibt und stolz weiterwächst.

Wie Saina das geschafft hat? Wie hat sie die dunklen Wolken hinter sich gelassen und das Licht am Horizont gefunden? Sie hat begonnen, ihre inneren Wunden zu heilen und dabei gelernt, dass das

wahre Glück nicht in den Höhen des Erfolgs versteckt liegt, sondern in der tiefen Akzeptanz dessen, wer wir wirklich sind. Sie hat erkannt, dass wir alle viel mehr sind als nur die Geschichten unserer Vergangenheit oder der Schmerz, der uns zugefügt wurde.

Ihre Reise, die im Iran unter dem Schatten des Krieges in einem engen gesellschaftlichen Korsett begann und sie durch die Windungen des Lebens führte, ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie wir alle zu Schöpfern unserer eigenen Welt werden können. Es ist eine Reise, die uns lehrt, wie wir aus den Fesseln der Angst ausbrechen und in ein Leben voller Liebe und Erfüllung eintreten können.

Ich fühle mich unendlich dankbar, dass Saina Bayatpour ihre ergreifende und erhebende Lebensgeschichte mit uns im wunderbaren MALIA-Verlag teilt.

Ihre Erzählung ist eine Flamme der Hoffnung für jede Frau, die sich danach sehnt, ihr eigenes Licht zu entfachen und damit auch für andere ein Leuchten zu sein.

Und natürlich danke ich auch dir – dafür, dass du bereit bist, dich von ihrer Geschichte berühren und inspirieren zu lassen. Mögest du erkennen, dass auch in dir ein unermessliches Licht strahlt. Lass uns gemeinsam die Dunkelheit erhellen.

Danke für dein Strahlen,

Deine Laura

VORWORT

VON SAINA BAYATPOUR

Dass du dieses Buch in Händen hältst, ist der Beweis dafür, dass du alles im Leben überwinden und erschaffen kannst. Es zeigt, dass es egal ist, was du durchgemacht und erlebt hast. Dass es egal ist, woher du kommst, weil du in jedem Augenblick deines Lebens entscheiden kannst, wohin du gehen möchtest.

Als Kind saß ich stundenlang auf unserem Balkon und starrte in den Sternenhimmel. Schon damals liebte ich Sterne und war ganz in meiner eigenen Welt versunken, in der alles magisch und das Universum ein großer Spielplatz war. Eines Abends aber erfüllte mich eine unfassbare Traurigkeit, weil ich realisiert hatte, dass ich niemals einen Stern werde anfassen können. Und in meiner kindlichen Neugier wollte ich doch so gerne wissen, wie sich so ein leuchtender Stern anfühlte. Meine Mutter fand mich dann weinend vor, nahm mich auf den Arm und fragte nach dem Grund meiner Traurigkeit. Ich erzählte ihr von meiner bitteren Erkenntnis und dem Platzen meines Traumes, einen Stern zu berühren. Ihre Worte vergesse ich nie, denn sie waren ausschlaggebend für meinen weiteren Lebensweg. Mit gerade mal fünf Jahren lernte ich die wichtigste Lektion, die man einem Kind mitgeben kann. Sie sagte: „Wenn es dein größter Traum ist, einen Stern anzufassen, dann wirst du Wege finden, dies auch eines Tages zu tun. Nichts in diesem Leben ist unmöglich und alles, was du dir erträumen kannst, kannst du auch realisieren. Du musst nur wirklich daran glauben und auch alles dafür tun.“ Obwohl ich noch so klein war, erinnere ich mich gut an unser Gespräch, weil ich förmlich spürte, wie sich etwas in mir grundlegend verändert hat. Plötzlich schien nichts mehr unmöglich oder unerreichbar. Ich hatte das Gefühl, mächtig zu sein und eine Superkraft zu besitzen. Mein Motto, niemals aufzugeben, immer weiterzumachen und an meinen Träumen festzuhalten, war ab diesem Zeitpunkt tief in mir verankert. Alles, was ich heute bin, habe ich der wunderbarsten Mutter zu verdanken, die auch die Rolle meines Vaters übernehmen muss-

te. Ihr widme ich mein Buch, denn ohne sie hätte ich niemals diese Superkraft reaktivieren können, die ich durch viele Schicksalsschläge und den Verlust meiner eigenen Mitte verloren hatte. Ohne ihren Zuspruch, ihre Stärke, ihre Motivation und allem voran ihre Liebe wäre ich an der Härte des Lebens, die genauso wie die Sanftheit dazugehört, vielleicht gescheitert. Sie war mein Anker und meine Flügel. Danke Mama für alles, was du bist. Dank dir habe ich niemals meinen Glauben und meine Hoffnung verloren. Du bist mein Leuchtturm. Durch dich habe ich niemals aufgehört, das Licht zu suchen und mein Licht aufzudrehen. Ich liebe dich unendlich.

Darüber hinaus möchte ich dieses Buch allen Menschen widmen, die ebenfalls wie Leuchttürme der Liebe in unserer Welt agieren und die nie den Glauben an das Gute verlieren. Sie sind die Engel auf unserer Erde. Oft erkennen wir sie nicht gleich als solche, denn sie sind verkleidet als Menschen, aber glaube mir, wir begegnen ihnen täglich.

*Ich hoffe sehr, dass auch du in deinem
Leben viele dieser Engel wahrnimmst,
denn eines ist sicher: Sie sind immer da.
Manchmal vergessen wir nur, vor
lauter Schmerz richtig hinzusehen.*

Mit meinem Buch will ich dich dabei unterstützen, die Magie des Lebens wieder wahrzunehmen. Dein Leuchten zu finden, oder noch mehr aufzudrehen. Ich will dir zeigen, dass alles möglich ist und wir nie aufhören dürfen, an uns und unsere Träume zu glauben. Daher will ich dir nicht nur meine Geschichte erzählen, sondern dir auch zeigen, welche Zusammenhänge zwischen unserer Kindheit und unserem Verhalten als erwachsene Personen bestehen und warum es so wichtig ist, zu verstehen, wo wir herkommen, um ohne Ballast dorthin zu gehen, wo wir hin möchten.

Nach jedem Kapitel meiner ganz persönlichen Geschichte findest du einen psychologischen Part, der Prozesse beleuchtet und Muster aufdeckt. Ich möchte dir zeigen, was mir geholfen hat, alte Glaubenssätze durch neue zu ersetzen und mich vom Mangeldenken zu lösen. Meine Glaubenssätze habe ich mit einem ✨ markiert. Auf den leeren Zeilen, die nach ihnen folgen, kannst du deine eigenen Glaubenssätze und Impulse aufschreiben und sie immer wieder lesen, bis du sie voll und ganz verinnerlicht hast. Damit möchte ich dich einladen, auch dein Leben besser zu reflektieren, um herauszufinden, an welchen Stellschrauben du eventuell noch drehen darfst. Mit meinem Buch möchte ich dich dabei unterstützen, alles zu verändern und zu eliminieren, was dich daran hindert, größer zu leuchten, als du es dir jemals hättest vorstellen können.

Nimm das Buch jederzeit zur Hand, wenn du Antworten suchst oder Inspiration brauchst. Ich wünsche mir von Herzen, dich mit meinem Buch zu animieren, dein Licht in einem Maße aufzudrehen, dass die ganze Welt dein Leuchten sieht. Du bist ein Wunder, erstrahle und leuchte, damit das Glück dich finden kann.

In Liebe

Deine Saina

✨ = Mein Glaubenssatz heute

♥ = Ein herzlicher Hinweis für Dich

KAPITEL 2

IDENTIFIKATION UND EINFLUSS



ANDERS

Fremd in der Fremde,
warst du kleines Mädchen.
Mutig dich deinem neuen Leben stellend.

Lieber leise als laut warst du,
um nicht aufzufallen,
um dadurch vielleicht dazuzugehören.

Anders warst du in ihren Augen,
dein schwarzes Haar schwer
auf deinen Schultern liegend,
während ihre goldenen Strähnen
im Wind tanzten.

Fremd in der Fremde
warst du kleines Mädchen,
wie eine Blume samt Wurzeln
aus ihrer Erde gerissen,
lose in einen Kelch voll Wasser gestellt.

Doch du lerntest
im Wasser zu schwimmen
und mit der Zeit wuchsen neue Knospen.
Erst in zart bedeckten Farben,
aber von Jahr zu Jahr,
verwandelten sie sich
in leuchtend rote Blüten.

Anders bist du in ihren Augen,
doch dieses Anderssein
zieht sie in deinen Bann wie Magie,
denn dein helles Leuchten
verzauberte sie.

Fremd bist du nicht mehr,
kleines Mädchen,
denn die Fremde ist nun
ein Teil von dir.

Sarina B.



AUSGESCHLOSSEN IN DER FREMDE

Die ersten Monate in Deutschland waren großartig. Die Magie des Neuen hatte mein ganzes kleines Wesen eingenommen und ich strahlte von innen heraus. Zwei meiner drei Tanten lebten inzwischen seit einigen Jahren in Deutschland. Wir kamen in der WG meiner jüngsten Tante unter. Wir teilten uns zu viert ein Zimmer, also sie, meine Mutter, mein Bruder und ich. Obwohl der Raum klein war, hatte ich absolut kein Gefühl von Enge. Im Gegenteil: Die Welt lag mir zu Füßen. Wir waren frei. Wir mussten keinen Schleier mehr tragen und ich durfte sogar in meinen geliebten bunten Kleidern zur Schule gehen. Zwar vermisste ich meinen Vater und meine andere Tante, die noch im Iran war, aber dafür hatte ich den Rest meiner Familie bei mir - vor allem meinen geliebten Bruder. Ich liebte die chaotische WG meiner Tante, in der noch Cinzia aus Italien lebte, und Simone aus Deutschland, die zum Studieren nach München gekommen war. Sie redeten alle wild durcheinander, tranken Wein, rauchten und kamen spät in der Nacht von irgendwelchen Partys nach Hause. Keine Sittenpolizei, kein Rechenschaft ablegen, keine Verbote. Sie lebten wild, frei, unabhängig. Ja, das musste das Paradies sein. Ich wollte unbedingt auch so leben wie Cinzia und Simone, wenn ich groß bin.

Mein Bruder hat sich in Deutschland gut eingelebt, immerhin war er schon ein Jahr lang hier. Er verbrachte viel Zeit mit seinen Freunden, aber eben auch mit Mädels. Klar, er war ja auch schon in der Pubertät, was ich mit meinen siebeneinhalb Jahren nicht verstand. Ich wünschte mir mehr Aufmerksamkeit von ihm, was wohl auch an unserer langen Trennung lag. Rückblickend muss ich schmunzeln. Denn wie hätte er mir mehr Aufmerksamkeit schenken sollen? Schließlich war das konstante Desinteresse meines Vaters uns Kindern gegenüber unheimlich prägend. Wir haben schlichtweg nie vorgelebt bekommen, wie sich ein Mann einfühlsam kümmert und seine Zuneigung zum Ausdruck bringt - weder physisch, noch verbal.

Ich kam in die Schule. Endlich! Da ich nach wie vor bis auf Kugelschreiber kein Wort Deutsch konnte, musste ich erneut in die erste

Klasse und war somit die Älteste in meinem Jahrgang, was sich bis zu meinem Abitur durchzog. Ab und zu gesellte sich dann doch eine Gleichaltrige oder ein Gleichaltriger zu mir, meist Sitzengebliebene aus einem anderen Jahrgang, aber eine enge Freundschaft entstand daraus nie. In meiner Klasse war ich das einzige dunkelhaarige Mädchen. 1987/88 gab es nicht so viele Ausländerinnen und Ausländer in München. Heute ist das anders. Also setzte ich mich zu den einzigen anderen drei ausländischen Mädchen, die ich bei der Einschulung anhand ihrer Familien, die zusammenstanden und in meiner kindlichen Wahrnehmung ganz eindeutig anders aussahen als die anderen Eltern, als Ausländerinnen identifizierte. Susi, Sonja und Gabi, alle aus Jugoslawien⁴. Irgendwie war unsere Kombo wie Tick, Trick und Track plus Saina, denn ich verstand ja leider ihre Sprache nicht, was egal war, denn Deutsch konnte ich ebenso wenig.

Am ersten Tag durften die Eltern noch bleiben. Etwas, das ich aus meiner Schulzeit im Iran überhaupt nicht kannte. Jedes Kind erhielt einen Aufkleber mit einer bestimmten Obstsorte, um sich Namen besser merken zu können. Ich war eine Kirsche. Wie passend. Ich fühlte mich sehr wohl damit. Großes Unwohlsein begann erst, als mich meine Mutter ab dem zweiten Tag nicht mehr in die Klasse begleiten durfte. Mich jeden Morgen räumlich von meiner Mutter zu trennen, löste bei mir massive Panik aus. Ich hatte Angst, meine Mama nie wieder zu sehen, was sich in schlimmen Bauchschmerzen äußerte, die wiederum dazu führten, dass mich meine Mutter des Öfteren früher von der Schule abholen musste. Ich hatte doch schon mein Land und meine vertraute Umgebung verlassen! Warum ließ man mich nun auch noch hier alleine?

4 Anmerkung: Jugoslawien war von 1918 bis 2003 ein europäischer Staat.

Nach all den anfänglichen Gefühlen von Freiheit und Stolz fühlte ich mich zum ersten Mal fremd in der Fremde. So sehr mich die neue Umgebung auch faszinierte, sie machte mir zugleich ungeheure Angst.

Nichts hier war mir vertraut. Weder die Kultur, noch die Menschen, noch die Sprache. Auch die Gerüche, Geschmäcker und Melodien waren anders als in meiner Heimat. Umso mehr klammerte ich mich an alles und alle, die mir vertraut waren. Meine Grundschullehrerin in der ersten und zweiten Klasse war ein wahrer Goldschatz. Sie nahm sich so viel Zeit für mich und begegnete mir mit ganz viel Liebe und Verständnis. Frau Veitleder, wie dankbar ich doch für sie war. Sie war eine kurvige braunhaarige Frau Mitte 30 und hatte immer rote Bäckchen. Sie trug lange Röcke und bunte Blusen und hatte immer ein Lächeln auf den Lippen. Nach einigen Wochen spontaner Bauchwehabholungen riet sie meiner Mutter dazu, mit mir eine Kinderpsychologin aufzusuchen. Sie erkannte die dahinterliegende Angst und wünschte sich für mich, dass ich lernte, meine Angst aufzulösen. Von diesen Sitzungen weiß ich nicht mehr viel, nur dass ich tolle Spiele spielen durfte und jedes Mal länger dort blieb. Die Praxis war am Rande von München. Wir fuhren immer über 30 Minuten mit der Straßenbahn dorthin. Die Praxis roch staubig. Überall lagen bunte Spielzeuge rum. Von Sitzung zu Sitzung musste meine Mutter den Praxisraum jeweils für einen längeren Zeitraum verlassen. Und irgendwann ging sie sogar aus der Praxis. Die Psychologin lenkte mich mit Büchern und bunten Spielen ab. Mein Blick blieb immer auf die Tür gerichtet, durch die meine Mama gegangen war. Sobald sie weg war, kamen beklemmende Gefühle hoch. Doch ich wollte tapfer sein und schluckte die Angst in mir runter. Da meine Mutter mich jedes Mal nach dem Spielen wie vereinbart abgeholt hatte, kam in mir nach und nach ein Gefühl der Sicherheit auf und die Angst, allein gelassen zu werden, wich etwas. Zumindest so, dass die Abstände zu den schlimmen Bauchschmerzen länger wurden

und sie mich seltener von der Schule abholen musste. Frau Veitleder hatte zudem so ein schönes Umfeld in der Schule geschaffen, dass ich diesen Ort liebte. Sie gab mir so viel Aufmerksamkeit und das Gefühl, ein ganz besonderes Mädchen zu sein. Susi, Sonja, Gabi und ich waren inzwischen auch ein eingespieltes Team und wir verbrachten jede Sekunde zusammen.

Vielleicht wäre mein weiterer Lebensweg anders verlaufen, wenn Frau Veitleder auch in der dritten und vierten Klasse meine Lehrerin geblieben wäre. Aber das tat sie nicht. Frau Koch kam und tatsächlich wurde mir erst vor einigen Monaten, als ich mit den Recherchen für mein Buch begonnen hatte, das volle Ausmaß ihres Verhaltens für mein Leben bewusst.

Frau Koch war eine strenge, sehr kontrollierte und verbitterte ältere Frau. Sie trug dunkelbraune Kostüme und glatt gebügelte dunkle Blusen. Sie hatte immer eine Perlenkette umgelegt und ihre Haare zu Locken eingedreht, die sie zu einem Dutt zusammengebunden hatte. Ihr Geruch hatte etwas muffelig Verstaubtes an sich und allein das Geräusch ihrer Absatzschuhe versetzte mich in Angst. Heute würde ich Frau Koch als rechts betiteln. Als Kind wusste ich nichts von Parteien und politischen Gesinnungen. Aber es war offensichtlich: Frau Koch mochte weder mich noch meine drei ausländischen Freundinnen. Doch im Gegensatz zu mir hatten sie keine schwarzen, dicken Haare und dunkle Augen. Sie hätten auch als Deutsche durchgehen können, hätte das -ic am Ende ihrer Nachnamen und das gebrochene Deutsch ihrer Eltern ihre Herkunft nicht verraten. In der dritten Klasse begann der Religionsunterricht und weil ich nun mal dunkle Haare hatte und aus dem Iran kam, war für Frau Koch klar, ich müsse Muslimin sein. Ich glaube, sie wusste nicht einmal, wo der Iran war, denn sie sagte oft Irak und wenn ich sie korrigierte, sagte sie schnippisch, das sei doch alles das Gleiche. Ein Satz, der mir jedes Mal einen Stich versetzte, denn wäre es das Gleiche, hätte es keinen Krieg gegeben, hätte ich nicht fliehen müssen, hätte ich sie und ihre Gehässigkeit nicht ertragen müssen. Auch die Tatsache, dass ich vom Islam genau so viel Ahnung hatte wie von der chinesischen Sprache, war

ihr vollkommen egal. Meine Mutter glaubte an Gott. Sie hielt nichts von der Instrumentalisierung des Islams durch das Regime und der damit verbundenen Unterdrückung von Frauen. Sie war mitunter berufsbedingt als Journalistin sehr westlich orientiert. So hatten wir auch viele Personen christlichen und jüdischen Glaubens im Freundeskreis und feierten bereits im Iran sämtliche religiöse Feste wie Weihnachten und Chanukka. Für uns waren das großartige Anlässe, um mit unseren Freundinnen und Freunden zusammenzukommen. Durch den Hort in der ersten und zweiten Klasse kamen Ostern und Pfingsten noch hinzu. Meiner Mutter war es wichtig, dass wir die Kultur, in der wir nun lebten, auch verstanden und zelebrierten. Integration, wie sie in meinen Augen sein sollte. Jedenfalls gab es damals keinen Ethikunterricht für eine „Nicht-Christin“, wie Frau Koch mich vorwurfsvoll nannte, und so musste ich, während meine Freundinnen im Religionsunterricht waren, ganz allein im Gang der Schule sitzen und weinte bitterlich.

Das Licht im Gang ging immer wieder aus.

Alle saßen in den Klassenzimmern.

Ich saß da im Dunkeln und fühlte mich allein, fremd und ausgeschlossen.

Anfangs versuchte ich, mir die Situation irgendwie schönzureden, aber egal, wie sehr ich mich auch bemühte, es war und blieb schrecklich, allein im kalten, dunklen Gang des alten Gebäudes zu sitzen. Jedes Knatschen und Knirschen ließen mich zusammensucken. Ich hörte die anderen Kinder im Klassenzimmer reden, lachen, singen und in mir nistete sich eine so unfassbar tiefe Traurigkeit ein, dass ich sie wohl in eine dieser anfangs beschriebenen Truhen packen und ganz tief in mir vergraben musste.

Ich erinnerte mich erst mit 33 an diese Situation, als mich eine Freundin zu einem Energieseher schickte. Sie meinte, dass ich eine Mauer um mich herum aufgebaut habe und so leistungsgetrieben sei, dass

ich mich noch kaputt arbeite. Arbeit bzw. Erfolg waren das Einzige, wonach ich strebte. Und obwohl ich müde davon war, konnte ich mein Verhalten nicht ändern. Ich wollte unbedingt erfolgreich sein. Sie redete so sehr auf mich ein, dass ich irgendwann einen Termin buchte. Robin, so hieß er, war in der Lage, Situationen aus der Vergangenheit zu malen, die uns maßgeblich beeinflussten und unser Verhalten von heute noch steuern. Er malte ein kleines Mädchen, das weinend im Gang sitzt. Er sagte, ich müsse zwischen acht und zehn Jahre gewesen sein und fragte, ob ich mit diesem Bild etwas anfangen könnte. Robin malte furchtbar. Und nur durch die Erklärung seiner Zeichnungen verstand man überhaupt, was er ausdrücken wollte. Ich hatte mir irgendwie einen guten Zeichner vorgestellt, als mir meine Freundin von ihm erzählt hatte, aber keine Spur davon. Ich glaube, ein kleines Kind könnte sogar besser zeichnen als er. Jedenfalls verneinte ich seine Frage, denn ich erinnerte mich nur an die beliebte Saina, die Klassensprecherin war und selten allein. Er meinte, dass diese Situation mich verändert und dazu geführt hätte, dass ich glaube, immer mehr als andere leisten zu müssen, um dadurch vielleicht endlich dazuzugehören. Er habe aber jetzt diese Situation emotional aufgelöst und so könnte ich mich wieder auf meinen eigentlichen Lebensweg begeben. Völliger Quatsch, dachte ich, bezahlte brav und ging. Erst ein Anruf bei meiner Mama und die gemeinsame Analyse meiner Kindheit ließen diese Erinnerung, die Robin in seinem Bild wieder Realität werden ließ, aus der Truhe hervorkommen. Sie meinte plötzlich: „Ah, na klar. Das muss in der dritten Klasse gewesen sein, als du immer im Gang sitzen musstest, bei dieser Frau Koch, während die anderen Kinder Religionsunterricht hatten.“

„Ah, stimmt“, sagt ich, legte auf und fuhr weiter, denn ich hatte sie aus dem Auto aus angerufen. Ich fuhr noch eine ganze Weile, bis ich plötzlich bemerkte, dass sich ein Knoten in meinem Hals gebildet hatte. Langsam kroch ganz schüchtern eine Träne über meine Wange. Es wurden mehr und mehr Tränen und plötzlich war es, als hätte man die Büchse der Pandora geöffnet.

In mir stieg ein so tiefer und gewaltiger Schmerz hoch, dass ich bitterlich schluchzend an die Seite fahren musste. Plötzlich war es wieder da, dieses kleine dunkelhaarige Mädchen, alleine im Gang sitzend, ängstlich, verschüchtert, ungeliebt, verraten.

So fühlte ich mich, denn keiner kam, um mich zu retten, vor Frau Koch, vor der Leere, vor der Ungerechtigkeit. Das ging noch einige Tage so. Ich konnte einfach nicht aufhören zu weinen. Es war, als ob sich dieser Schmerz jahrelang versteckt und nur darauf gewartet hatte, endlich an die Oberfläche treten zu dürfen. Und jetzt, da er meine Aufmerksamkeit hatte, machte er sich breit, in jeder Zelle, in jedem Atemzug. Die Schlösser der tief vergrabenen Truhe waren aufgebrochen, durch ein einziges Bild, und sie ließen sich nicht mehr schließen. Robin hatte recht. Dieses Ereignis veränderte mich und mein Wesen maßgeblich. Doch bis zu dieser Erkenntnis und der Transformation musste ich noch viele Male dem so feststehenden Glaubenssatz *Ich gehöre nicht dazu* begeben und schmerzhaft Erfahrungen machen, die das immer und immer wieder bestätigten.

Leider war das Gefühl des Ausgeschlossenenseins nicht das Einzige, was Frau Koch in mir einpflanzte. Als es gegen Ende des vierten Schuljahres um die Frage ging, wer auf die Hauptschule, Realschule und aufs Gymnasium kommt, stand ihre Entscheidung ganz klar fest. Ich, als Ausländerin, habe natürlich nichts auf dem Gymnasium verloren. Da hätte ich eh keine Chance, sagte sie meiner Mutter, ganz gleich, ob ich inzwischen perfekt deutsch sprach und gute Noten hatte. Doch so leicht gab meine Mutter nicht auf. Sie informierte sich mit ihrem gebrochenen Deutsch, ging von Gymnasium zu Gymnasium, fragte Freundinnen und Freunde und Bekannte um Rat. Sie fand heraus, dass meine einzige Chance, aufs Gymnasium zu kommen, eine bestandene Aufnahmeprüfung auf einem Gymnasium meiner Wahl war. Ich wollte unbedingt auf eine Mädchenschule.

Diese Absicht hatte nichts mit meiner Herkunft zu tun, sondern mit meiner ersten Begegnung mit dem Konkurrenzkampf unter Frauen, in diesem Fall unter Mädchen. Jungs lenkten ab und Jungs führten dazu, dass Mädchen blöd zueinander wurden. Das wollte ich nicht. Also entschied ich, auf eine Mädchenschule zu gehen. Da gab es gar keine Jungs und somit auch Frieden unter den Mädchen, so dachte ich. Das Gymnasium in München hieß *Max-Josef-Stift* und gehörte zu den besten in der Stadt. Es war ein altes historisches Gebäude am Prinzregentenplatz. Es hatte zwei Tore, durch die man auf einen großen Hof gelangte, in dem sich ein wunderschöner Rosengarten befand. Ich liebte dieses Gebäude mit dem Marmorboden und den hohen Decken mit Stuckverzierungen. Ich wollte unbedingt auf diese Schule gehen. Nach der Anmeldung zur Aufnahmeprüfung kam meine Mutter etwas geknickt zurück und meinte, das würde sehr schwer, denn laut der Dame im Sekretariat bestünden nur 3 % die Aufnahmeprüfung.

Puh, das war eine Challenge. Ich lernte und lernte, bis mir die Augen zufielen. Nächtelang saß ich gekrümmt auf meinem Bett und versuchte, all das Wissen in meinen Kopf zu bekommen, das ich oftmals nicht einmal verstand. Aber ich wollte unbedingt aufs Gymnasium, um es dieser blöden Frau Koch zu beweisen und um meine Mutter glücklich zu machen. Denn schon bevor wir nach Deutschland kamen, hatte sie berichtet, dass ich dort studieren und eine erfolgreiche Frau werden kann, was im Iran nicht möglich gewesen wäre. Auch meinem Bruder wollte sie mit unserer Flucht eine gute Bildung ermöglichen, aber da er schon älter war, hatten sie ihn direkt auf die Hauptschule gesteckt und da wir zu dem Zeitpunkt noch im Iran waren, konnte meine Mutter nicht wie bei mir um seine Versetzung kämpfen. Ich musste also aufs Gymnasium, denn sonst wäre doch alles umsonst gewesen. Der Tag der Prüfung kam und ich gab mein Bestes. Ich erinnere mich daran, wie ich mit zittriger Hand diese ganzen Antworten auf die Formulare schrieb und bei jedem Wort und jeder Zahl betete, dass sie richtig sei. Eine grausame Woche später, in der ich kaum schlief, weil ich so Angst vor dem Ergebnis hatte, kam dann der ersehnte Brief.

ICH HATTE BESTANDEN.

Ich gehörte zu den 3 %.

Ich werde nie das Gesicht meiner Mutter vergessen, als sie ins Klassenzimmer stürmte, um mir diese Nachricht zu überbringen. Leider war Frau Koch an diesem Tag krank und das nahm meiner Mutter etwas die Siegesfreude, denn sie wollte ihr den Brief vors Gesicht halten. Dennoch freuten wir uns und tanzten. Ich konnte auf meine Traumschule mit dem Rosengarten. Doch weder diese Tatsache, noch mein bestandenes Abitur oder mein abgeschlossenes Studium änderten etwas in mir. Frau Kochs giftiger Satz hatte sich in mir eingenistet.

Ausländermädchen gehören nicht aufs Gymnasium – das war für mich gleichbedeutend mit GEHÖREN NICHT HIERHER.

IDENTIFIKATION UND DER EINFLUSS ANDERER AUF UNS

Unsere Suche nach Vorbildern und Personen, mit denen wir uns identifizieren können, beginnt bereits im Kindesalter. Du kannst dich bestimmt noch an deine eigenen Idole erinnern, möglicherweise Popstars oder Schauspielerinnen und Schauspieler. Wenn es aber um die Frage geht, was erlaubt ist und was nicht, was gut ist und was nicht, spielen unsere Eltern in der Entwicklung eine immense Rolle. Diese Jahre und der Einfluss wichtiger Schlüsselpersonen beeinflussen unsere späteren Moralvorstellungen, Glaubenssätze und unsere soziale Entwicklung maßgeblich. Oft ist es nur ein einziger Satz, der sich wie Gift in jeder unserer Zellen einpflanzt und fortan unsere gesamte Denkweise und unser Handeln bestimmt. In welchem Ausmaß Identifikation Einfluss auf unser Leben nimmt, will ich dir hier aufführen:

- **Selbstkonzept und Selbstwertgefühl:**

Identifikation hilft jungen Menschen dabei, sich selbst besser zu verstehen, ihre Interessen, Fähigkeiten und Werte zu erkennen und somit ihre Identität zu entwickeln. Dazu gehört auch, ein gesundes Selbstkonzept und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Wenn wir uns mit Menschen identifizieren, die uns primär fördern, kann daraus ein gestärktes Selbstvertrauen und ein höheres Selbstwertgefühl resultieren. Umgekehrt können Identifikationen mit Menschen, die beispielsweise unter schweren psychischen Problemen leiden, zu Unsicherheit, Angst und geringem Selbstwertgefühl führen.

- **Soziale Bindungen:**

Identifikation kann die Bindung an Familie, Freundinnen und Freunde, Gemeinschaft und Kultur stärken. Durch Identifikation fühlen sich junge Menschen bestimmten sozialen Gruppen und Netzwerken zugehörig, was wiederum emotionale Unterstützung und soziale Integration fördert. Je nachdem, mit wem wir uns identifizieren, verändert sich auch unser Verhalten. Wir

neigen dazu, uns in Übereinstimmung mit den Werten, Normen und Erwartungen der Gruppen zu verhalten, mit denen wir uns identifizieren. Zum Beispiel können kulturelle, religiöse oder berufliche Identifikationen unser Verhalten in sozialen Situationen, in unserem Privatleben, am Arbeitsplatz oder in unserer Freizeit beeinflussen.

- **Orientierung und Richtungsweisung:**

Identifikation kann jungen Menschen dabei helfen, eine klare Vorstellung von ihren Zielen, Wünschen und Träumen zu entwickeln. Sie kann als Leitfaden dienen, der ihnen hilft, Entscheidungen zu treffen und sich auf eine bestimmte Lebensrichtung zu konzentrieren, da sie unsere Werte, Prioritäten und Präferenzen formt.

- **Wertevermittlung:**

Identifikation mit bestimmten Werten und ethischen Prinzipien kann dazu beitragen, eine moralische Orientierung zu entwickeln. Junge Menschen können durch Identifikation mit positiven Vorbildern und Wertesystemen lernen, wie man ethisch angemessene Entscheidungen trifft.

- **Persönliche Entwicklung:**

Identifikation ermöglicht es jungen Menschen, sich mit Vorbildern, Helden oder Role-Models zu identifizieren, was inspirierend und motivierend sein kann. Dies kann dazu beitragen, dass sie ihre eigenen Fähigkeiten und Potenziale erkennen und entwickeln. Fehlen jedoch diese positiven Vorbilder, kann dies zu Mangeldenken und Unsicherheit führen.

- **Kulturelles Bewusstsein:**

Identifikation mit kulturellen und ethnischen Hintergründen fördert das kulturelle Bewusstsein und die Wertschätzung der Vielfalt. Dies trägt zu einem respektvollen Umgang mit Menschen verschiedenster Kulturen bei.

Identifikation in jungen Jahren ist unsere Basis und trägt zur Entwicklung der eigenen Identität bei. Aber zum Glück ist sie ein dynamischer Prozess und so ist es möglich, sie im Laufe des Lebens zu transformieren. Für mich gab es drei Hauptthemen, die ich für mich verändern durfte.

In meinem Fall äußerte sich die Suche nach Zugehörigkeit in folgenden Bereichen:

1. In der Suche nach Heimat

Aufgrund meines Aussehens falle ich in Deutschland auch heute noch auf. Auch wenn ich mit meiner Andersartigkeit inzwischen wunderbar leben kann, gibt es dennoch Tage, an denen mir eine Frage wie *Wo kommen Sie ursprünglich her?* oder die vermeintlich wohlwollende Bestätigung *Sie sprechen aber gut Deutsch* nach wie vor das Gefühl vermitteln, hier fremd zu sein, auch wenn diese Sätze natürlich nicht böse oder verachtend gemeint sind. Heute sehe ich es so, dass sich die Kultur des Landes, in dem ich den Großteil meines Lebens verbracht habe, mit meiner ursprünglichen Kultur-DNA über die Jahre vermischt hat. Im Iran merkt man mir zwar das Anderssein optisch nicht an, doch sobald ich spreche, wissen die Leute, dass ich hier nicht mehr lebe. Ich spreche mit Akzent und mein Schreib- und Leseniveau ist in etwa auf dem einer Zweitklässlerin. Ich bin hier zwar noch jahrelang samstags auf die persische Schule gegangen, aber viel hängengeblieben ist davon leider nicht. Manchmal fühle ich mich heimatlos. Auch heute noch. Aber meine Haltung dazu hat sich verändert.

✳ *Mein Glaubenssatz heute lautet: **Ich brauche keine von außen mir zugeschriebene oder auf dem Papier definierte Heimat, um mich zugehörig zu fühlen. Ich finde Heimat in mir. Ich kann überall zu Hause sein. In der fehlenden Identifikation mit einem Land finde ich Freiheit.***

Dein Glaubenssatz:

.....

.....

.....

.....

2. **In der Suche nach Zugehörigkeit**

Heute verstehe ich, wo mein fehlendes Gefühl von Zugehörigkeit herkommt. Im Erfassen und Begreifen der Ursache liegt die Chance für Heilung. Zugehörigkeit ist ein Zustand, den wir selbst erschaffen können. Was mich als Kind tief traurig gemacht hat, erkenne ich heute als die Möglichkeit, mein eigenes Umfeld zu kreieren. Menschen, die ich wähle und die mir ein Gefühl von Zugehörigkeit fern von jeder Kultur, Religion und Herkunft vermitteln. Dieses Gefühl ist universell und nennt sich LIEBE.

✱ *Mein Glaubenssatz heute lautet: **Die, die ich liebe und die, die mich lieben, gehören zu mir. Und allem voran gehöre ich zu mir.***

Dein Glaubenssatz:

.....

.....

.....

.....

3. **In der Suche nach Erfolg**

Mein fast zwanghaftes Streben nach Erfolg hat mich bis zur Grenze der Erschöpfung gebracht. Und wenn ich ganz ehrlich zu mir bin: sogar weit darüber hinaus. Als Kind hatte ich den Glaubenssatz verinnerlicht: *Nur, wenn ich gut genug bin, gehöre ich vielleicht dazu.* Das Streben nach Anerkennung über Erfolg äußerte sich im permanenten Druck, gut oder sogar besser sein zu wollen als alle anderen, mehr als andere zu leisten, zu kämpfen, nicht aufzugeben, weiterzumachen, ganz gleich, wie müde ich

war. Meine eigenen Bedürfnisse wurden immer den Ergebnissen hintangestellt. Heute weiß ich außerdem, dass dieser Glaubenssatz besonders tricky ist. Denn selbst wenn ich Bestleistungen erbringe: Wer garantiert mir denn, dass ich hinterher dazu gehöre? Auch dann ist meine Zugehörigkeit zu einer Gruppe nur möglich, aber eben nicht sicher.

** Mein Glaubenssatz heute lautet: Ich darf in gesundem Maße zielstrebig und ambitioniert sein. Ich gönne mir eine Pause, wann immer mein Körper sie braucht. Ich weiß, wann mir Dinge zu viel werden und ich weiß auch, dass der Preis zu hoch ist, seinen Körper dem Erfolgsstreben zu opfern.*

Dein Glaubenssatz:

.....

.....

.....

.....

Es hat Jahre und Jahrzehnte gebraucht, bis ich verstanden habe, dass diese komplett übertriebenen Anforderungen an mich nur der vergebliche Versuch nach Zugehörigkeit waren. Doch wer Zugehörigkeit durch Erfolg findet, verliert sie auch genauso schnell wieder. Denn Erfolg ist genauso wenig konstant wie sonst etwas im Leben. Ich lernte, Erfolg anders zu definieren, weniger über Zahlen und mehr über meine innere Ausgeglichenheit, und da ich nach und nach meinen Mangel an Zugehörigkeit heilen durfte, konnte auch Erfolg wieder seinen normalen Platz einnehmen und sich in innere Zufriedenheit transformieren. Gleichzeitig erkenne ich die positiven Seiten meiner Zielstrebigkeit an. Es ist nichts verwerflich daran, sich im Leben Ziele zu setzen und ambitioniert daran zu arbeiten! Meine Willensstärke und meine Beharrlichkeiten haben mir immerhin zu meinem Abitur verholfen. Ich konnte mein Studium an der LMU erfolgreich abschließen und ich fand den Mut, in die Selbstständigkeit zu gehen. Letzten Endes kann ich sagen, dass mein überwiegend ungesundes Streben nach Erfolg dazu geführt hat, dass ich mich mit mir auf einer tieferen Ebene auseinandersetzen musste. Und über diese

Auseinandersetzung habe ich verstanden, dass meine eigentliche Suche immer schon die Suche nach innerem Frieden war. Nur wer sucht, kann auch finden.

♥ *Was treibt dich an? Gibt es in deinem Leben einen Bereich, in dem du spürst, dass du hier vielleicht ein ungesundes Verhältnis aufgebaut hast? Versuche herauszufinden, welche unerfüllte Sehnsucht dahintersteckt. Spüre in dich hinein und frag dich: Welche Leere versuche ich hier gerade zu füllen? Schließe die Augen und versuche herauszufinden, welche Situationen und Menschen dich in deinen jungen Jahren umgeben und inwiefern sie dich beeinflusst haben.*

Heute darfst du entscheiden, was davon wirklich zu dir gehört oder was dir von außen auferlegt wurde und was du gerne ändern möchtest. Spürst du wie ich ein manchmal ungesundes Streben nach Erfolg? Dann frag dich, woher das kommt, und überleg dir für dich einen ausgewogenen, gesunden Zugang. Wie kann ein ausbalanciertes Leben aussehen, in dem du gleichzeitig ambitioniert deinen Zielen nachgehst, aber trotzdem gut für dich sorgst und dich um deine Bedürfnisse kümmerst? Fühlst du dich manchmal ganz allein auf der Welt und suchst du um jeden Preis Zugehörigkeit? Dann frag dich auch hier, woher das kommt und überleg dir für dich, was wirklich hinter dieser Suche nach Zugehörigkeit steckt. Welches Bedürfnis möchte eigentlich erfüllt werden? Und wie kannst du das umsetzen?

Und weißt du, manchmal sind Dinge auch einfach nur eine Frage der Perspektive. Für jede negative Sicht auf die Dinge gibt es einen positiven Gegenpol.

In meinem Fall sah das so aus:

- ♥ *In meiner Heimatlosigkeit finde ich grenzenlose Freiheit.*

- ♥ *In meinem Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit finde ich die Intention, mir einen Kreis aus Lieblingsmenschen zu erschaffen.*

- ♥ *In meinem ungesunden Streben nach Erfolg finde ich den Wunsch nach innerem Frieden.*

@kitodionisio_photography



#ichleuchte

IMPRESSUM

Originalausgabe

Veröffentlicht im Malia Verlag, Berlin, Februar 2024

Copyright © 2024 by Malia Verlag GmbH, Berlin

1. Auflage

978-3-949822-23-0 Print

978-3-949822-24-7 E-Book (pdf)

978-3-949822-36-0 E-Book (epub)

Text: Saina Bayatpour

Lektorat: Cornelia Czaker / schreibamt.at

Korrektorat: tolingo GmbH

Layout und Satz: Susan Wesarg

Psychologische Beratung: Nesibe Özdemir

Coverbild: Manuel Cortez

Printed in Austria

Kein Plastik!

Aus Liebe zur Umwelt ist dieses Buch
nicht in Plastik eingeschweißt.

*Leider haben wir keinen Einfluss auf
mögliches Einschweißen der Bücher im Handel.*



PurePrint®
innovated by gugler* DruckSinn
Healthy. Residue-free. Climate-positive.
drucksinn.at



– produziert nach den Richtlinien des Österreichischen
Umweltzeichens, Gugler GmbH, UW-Nr. 609, www.gugler.at

MALIA 

*Wir glauben
an die Macht
der Worte.*



Wir sind der Verlag für Deine persönliche
und spirituelle Weiterentwicklung.
Lass Dich von unseren
Geschichten inspirieren.



LOVE CODES
Laura Malina Seiler



DENK MAL LAUT
Chiara Maiorino



DIE KUNST DES
EMPFANGENS
Sarah Al-Bashtali

WWW.MALIA-VERLAG.COM

@maliaverlag

In „Steh auf und leuchte“ nimmt die Autorin ihre Leser*innen nicht nur in die Tiefen ihrer Lebensgeschichte mit, sie erklärt in separaten Kapiteln auch wichtige psychologische Termini und lädt zu Selbstreflexion und zur Auflösung limitierender Glaubenssätze ein.

„Ich wurde in einem Wintermonat geboren. Die Jahreszeit, die ich am wenigsten mag. Vielleicht waren die Kälte, das Grau und die Dunkelheit der Vorgeschmack auf all das, was mich im Laufe meines Lebens noch erwarten würde.“

Saina Bayatpour ist 7 und Kriegskind, als sie sich mit ihrer Mutter und ihrem Bruder in der Hoffnung auf ein besseres Leben nach Deutschland aufmacht. In diesem Buch teilt sie ihre schmerzlichen Kindheitserlebnisse und wie sie es geschafft hat, prägende Glaubenssätze, toxische Beziehungen und übertragene Schuld loszulassen. Schicht für Schicht befreit sie sich aus ihrem gesellschaftlichen Korsett, um heute anderen Frauen zuzurufen:

♥ **Steh auf und leuchte!**

Damit das Glück dich finden kann.

„Eine berührende Lebensgeschichte über Zweifel und Mut und die wertvolle Erkenntnis, dass hinter jedem Schatten ein Licht zu finden ist.

Susan Sideropoulos – Schauspielerin & Moderatorin

„Saina Bayatpour ist für mich ein echtes Vorbild. Ihre Lebensgeschichte hat mich tief im Herzen berührt. So authentisch, so echt, so voller Liebe und Licht. ‚Steh auf und leuchte‘ ist viel mehr als nur ein Buch, es ist ein Lebensmotto. Meine absolute Empfehlung.“

Lars Amend – Life-Coach & Bestseller-Autor

„Ein wunderbares Werk, das berührt, Mut macht und den Horizont erweitert. Für mich eines der besten Bücher des Jahres.“

Annahita Esmailzadeh – Tech-Leaderin & Business-Coachin

MALIA

