

**Endlich rund**  
**oder:**  
**Die Geburt eines Clowns**

**von:**

**Sabine Mauz**

**Kontakt:**

Sabine Mauz

Wilhelm-Keil-Str. 7, 74211 Leingarten

Mobil: 0163/2787664, Email: [info@sabinemauz.de](mailto:info@sabinemauz.de)

## Vorwarnung

Jahrelang war es mein größter Traum, ein Buch zu schreiben. Jetzt halte ich es zwischen den Händen und wundere mich über mich selbst, denn es ist ganz anders geworden, als ich es mir immer vorgestellt hatte:

Aus dem unterhaltsamen Roman, den ich anfangs verfassen wollte, wurde ein Buch, bestehend aus vielen Anfängen und Kurzgeschichten. Aus dem Wunsch, anderen Menschen gute Ratschläge zu erteilen und bei Bedarf zu trösten, wurde ein Offenlegen meines Seelenlebens. Aus dem Selbsthilfebuch wurde ein Clownsbuch und aus der Autorin eine Person, die am liebsten all ihre Texte zerknüllen und damit Fußball spielen würde!

Eines habe ich in den letzten Monaten durch die Arbeit an diesem Buch gelernt:

Ich kann unglaublich schlecht still sitzen und mich alleine beschäftigen. Nach kurzer Zeit beginne ich, mich zu langweilen und sehne mich nach Gesellschaft – alleine macht mir alles nur halb so viel Spaß.

Trotzdem bin ich froh, dass ich mir die Zeit genommen und mich tatsächlich zeitweise dazu gezwungen habe, all die Geschichten aus meinem Leben noch einmal aufzuarbeiten, denn jetzt habe ich sie endgültig abgehakt. Mein Buch ist fertig und mit ihm ich: endlich weiß ich, wer ich bin, was ich leisten kann und will. Der Weg dorthin war steinig, wie man an meinen Erzählungen erkennen kann, aber es hat sich gelohnt, ihn zu gehen.

Noch kurz ein kleiner Hinweis zum Gebrauch dieser Lektüre:

Zum größten Teil handelt es sich bei meinen Geschichten um Situationen, die ich selbst erlebt habe. Einige davon sind Nacherzählungen, einige Momentaufnahmen. An Hand der dazugehörigen Daten kann man erkennen, wann sie entstanden sind.

Dazwischen befinden sich Fingerübungen / Kurzgeschichten, die ich im Zuge meiner schriftstellerischen Bemühungen verfasst haben. Ich habe sie entsprechend betitelt und mit einem anderen Schriftzug versehen.

Viel Spaß beim Lesen!

## **Der gute Geist**

### *Wer ich bin?*

Ich habe keinen festen Namen. Heiße so, wie mich die Menschen nennen wollen. Für manche bin ich ein Zeichen oder Schicksal, für andere ein Engel oder ein guter Geist und für manche bin ich nicht vorhanden - Humbug.

### *Was ich mache?*

Ich ziehe durch die Welt, sehe in die Seelen der Menschen und helfe denen, die dafür bereit sind, ihren Lebenstraum zu verwirklichen. Ich kann in ihr Innerstes blicken, tiefer als diese selbst. Ich sehe ihre Sorgen und Ängste, aber auch ihre Sehnsüchte.

Bei manchen sind die Träume tief vergraben. Fast verschwunden unter einem Haufen Seelenmüll, der sich im Laufe ihres Lebens angesammelt hat. Sie sind kaum noch wahrnehmbar, wie das letzte Glimmen eines Feuers in der beinahe erloschenen Glut.

Ich bin der Windstoß, der alles wieder in Wallung bringt und das Feuer mit neuem Sauerstoff versorgt. Ich bin unerlässlich und zugleich ungemein gefährlich: Zu starker Wind kühlt aus oder erstickt.

So sehr ich mich bemühe, das richtige Maß zu finden, gelingt es mir nicht immer. Außerdem nutze ich nur dann etwas, wenn jemand da ist, der dem Feuer neue Nahrung gibt, sonst erlischt es endgültig.

Oft sehe ich Menschen, die nur noch eine leere Hülle sind, bei denen der letzte Funke verglüht ist. Bei diesen armen Wesen halte ich inne, betrachte sie traurig und setze danach meinen Weg fort. Sie tun mir leid, aber helfen kann ich ihnen nicht mehr. Sie haben den Windhauch zu oft ignoriert.

*Wie ich aussehe?*

Ich habe keinen festen Körper; nehme die Form an, die am besten verstanden wird: Mal bin ich ein Geistesblitz, ein Lied im Radio, ein nächtlicher Traum; mal ein Sonnenstrahl, der einen Gegenstand in einem anderen Licht erscheinen lässt.

Ich bin in der Lage, Dinge und Menschen so zu lenken, dass sie aufeinander treffen, wenn sie einander brauchen. Bin dort, wo man mich braucht, wenn man mich braucht und zeige mich in der Form, wie man mich am besten verstehen kann.

Ich stecke auch in der Feder der Person, die dieses Buch geschrieben hat: Ich schickte ihr Ideen und Bilder für ihre Geschichten und gab ihr neue Kraft, als sie dabei war, ihren Traum aufzugeben. Auch machte ich sie mit den Menschen bekannt, die sie auf ihrem Weg begleiteten. Ich erhellte ihre Seele in Momenten des Zweifels und der Einsamkeit.

Natürlich habe ich nicht nur nette Seiten. Manchmal bin ich wie ein kleines Kind: Ich spiele gerne und schicke den Menschen Stolpersteine auf ihrem Weg, um ihren Mut und ihre Kreativität zu testen - wer weiß schon eine Gabe zu schätzen, wenn er den dafür nötigen Aufwand nicht kennt?

Ich verteile keine Geschenke, sondern Einzelteile, die der Empfänger, wie bei einem Puzzle, selbst ordnen und zusammenfügen muss. Und wenn ein Teil nicht passt, muss er den Mut aufbringen, es auszusortieren. Er kann es wegwerfen oder verschenken, das bleibt ihm überlassen.

Dieses Buch besteht aus Puzzleteilen, die von Menschenhand zusammengefügt wurden. Es ist zum Teil verwirrend, fehler- und lückenhaft.

Vielleicht reicht es trotzdem aus, um der einen oder anderen Person einen Anstoß zu geben, ihren Traum wieder in Angriff zu nehmen ...

# Wie alles begann ...

16.9.2009

## Zum Kotzen

In meinem Hals steckt ein dicker Kloß, er hat sich dort festgesetzt. Dazu kommt ein mieses Gefühl im Magen, das sich nicht allein durch meine Ernährung erklären lässt. Am liebsten würde ich ein paar Sachen in meinen Rucksack stecken und schreiend davonlaufen: weg aus dieser Wohnung, dieser Stadt, diesem Land, diesem Leben. Ich fühle mich komplett überfordert. - Mag sein, dass ich aus Sicht anderer übertreibe, aber das ist mir egal. Ich will nicht mehr!

Meinen absoluten Tiefpunkt hatte ich vorhin, gegen halb Acht: Nach getaner Arbeit lag ich auf dem Stuhl beim Zahnarzt und ließ mir ohne Betäubung auf dem Nerv zweier Zähne herumbohren.

Was mache ich hier? Diese Frage schoss mir durch den Kopf, während ich die weiße Wand mit den grauen Dübeln anstarrte, mir der kalte Schweiß aus allen Poren kroch, mein Mund trotz des Absaugers und der Watteröllchen darin voller Speichel war und das fiese Geräusch des Bohrers sämtliche Körperflüssigkeiten von mir in Schwingung versetzte.

Was soll das? Warum tue ich mir das an: Warum gehe ich einer Arbeit nach, bei der ich mich und mein Urteilsvermögen in Frage stellen muss, weil irgendwelche Menschen anderer Meinung sind als ich? Warum muss ich mich für mein Gefühl rechtfertigen? Nicht nur vor meinen Kollegen, sondern hauptsächlich vor mir selbst?

Das ging gestern so weit, dass ich nach knapp zehn Stunden Arbeit beim Sport nicht mitbekam, wie anstrengend die Übungen waren. Stattdessen überlegte ich mir, ob und was ich tagsüber falsch gemacht hatte und welche Konsequenzen das haben könnte.

Im Moment weigert sich mein Kopf glücklicherweise, diese Überlegungen fortzuführen. Dafür zeigen mir mein Hals und mein Magen, dass es nach wie vor in mir brodelt. Ich kann das nicht, das ist nicht mein Job. Jedenfalls ist er nicht so, wie ich ihn mir vorstelle:

Ich war so froh, als ich gestern dieses verfluchte Wohnheim für drei Tage verlassen konnte, es nicht mehr sehen musste. Prompt bekam ich heute einen Anruf von dort: Ob es möglich sei, mich für morgen von der Tagesstätte auszuleihen. Sie seien zu knapp besetzt. Am liebsten hätte ich bei dieser Frage ins Telefon gekotzt und gleichzeitig geschrien: „Nein, verdammt, ist es nicht!!!“

Ich schluckte den Impuls hinunter, denn so etwas macht man nicht. Außerdem muss man heutzutage

über Arbeit froh und dankbar sein, zumindest wenn man den anderen glaubt.

Aber das bin ich nicht! Und auf Dauer ist das kein Grund für mich, weiter einer Arbeit nachzugehen, die mich krank und unglücklich macht, die dafür sorgt, dass mich nichts mehr interessiert. Das kann nicht alles in meinem Leben sein: Was habe ich davon, wenn ich so bis zu meiner Rente weitermache? Dann ist diese vielleicht gesichert und mein Dasein bis dahin auch, aber was bringt es mir? Was habe ich davon, wenn ich Geld verdiene, aber keinen Spaß daran habe, es auszugeben?

Ist das meine Prüfung: Muss ich die materielle Sicherheit aufgeben, um inneren Frieden zu finden? Um mit mir selbst im Einklang leben und meine Kreativität entfalten zu können? Es scheint so. Noch will der Teil in mir, der Angst vor einer unsicheren Zukunft hat, nicht verstummen. Noch will er das Leben, das ich zur Zeit führe und dessen Bequemlichkeit nicht aufgeben. Aber mein Widerstand bröckelt. Wenn es so weiter geht, wird er nicht mehr lange Bestand haben ...

### **Warum ich schreibe**

Es gibt Menschen, die damit zufrieden sind, Tag für Tag derselben Arbeit nachzugehen. Sie brauchen diese als Halt in ihrem sonst so unsicheren Leben. Zu diesen Menschen gehöre ich nicht. Jedenfalls verfallende ich bei der Vorstellung daran, meinen jetzigen Tagesablauf für die nächsten vierzig Jahre beizubehalten in mein persönliches, schwarzes Loch. Ich will Abenteuer, Lust, Frust, Freude, Leid. Ich will nicht nur leben, sondern etwas erleben. Und darüber will ich schreiben!

9.11.2009

### **Nacherzählung: Bildungsurlaub: Der Clown Eins**

War ich wirklich bereit dafür? - Ich bezweifelte es von Minute zu Minute mehr. Je näher der Moment rückte, desto weiter wünschte ich mich weg. Am liebsten zurück nach Tunesien, wo ich noch vor drei Tagen am Strand lag. Aber es ließ sich nicht mehr ändern, ich selbst hatte es entschieden, fand die Vorstellung von einer Woche Englisch als Bildungsurlaub zu langweilig. Ich war diejenige, die weiter gesucht und sich letztendlich für dieses Seminar

entschieden hatte. Mich reizte der humoristische Ansatz: Statt ständig zu nörgeln und mich als Opfer zu fühlen, wollte ich lernen, über mich selbst zu lachen. Und was war dafür besser geeignet, als ein Clownskurs?!

„Auf die Plätze, fertig ... los!“

Ich starrte die weiße Holztüre an.

„Die haben gerade erst angefangen, geh einfach rein“, hatte die Sekretärin gesagt. - Einfach? Was war daran einfach?! - Mein Blick verschwamm und für einen Moment war ich wieder in der weißen Salzwüste beim Sonnenaufgang ...

Ich seufzte: Warum war ich zurückgekehrt? Warum fühlte ich mich immer wieder dazu verpflichtet, weiterzumachen?

Warum machte ich mir Gedanken über Geld, meine Zukunft, meine Eltern?

Warum konnte ich nicht einfach von einem Tag in den anderen leben und schauen, was passierte?

Ich war ein Feigling! Aus dem Grund stand ich hier, vor dieser Tür und wollte am liebsten wegrennen. Aber das ging nicht, schließlich musste ich einen Nachweis über meinen Bildungsurlaub bei meinem Arbeitgeber abgeben. Ich musste da rein!

Ich hielt die Luft an und lauschte: Nichts zu hören. Was trieben die da? Warum hatte ich nicht die frühere S-Bahn genommen?

Ich hatte mir so lange überlegt, was ich anziehen und essen sollte, bis ich sie nicht mehr erwischen konnte. Typisch: Immer wenn es darauf ankam, war ich unpünktlich!

Aber es brachte nichts, mich weiter darüber zu ärgern, denn so kam ich nur noch später. Meinen ersten Auftritt konnte ich mir nicht mehr ersparen, also los!

Ich drückte den kühlen Knauf hinunter und schob die Türe auf. Vorsichtig steckte ich meinen Kopf durch die Lücke und blickte direkt ins Publikum.

Na prima: Sie saßen mir genau gegenüber, wie die Hühner auf der Stange und stierten mich an. Der einzige, der mir den Rücken zuwand, unterbrach gerade seine Ansprache und drehte sich zu mir um: „Wir haben schon mal angefangen, wenn es dich nicht stört.“

Am liebsten hätte ich mich unter dem Jackenstapel versteckt, der neben mir auf einer Bank lag. Stattdessen warf ich meine Sachen dazu und schlich zum nächsten freien Stuhl. Dabei hauchte ich den anderen ein luftloses „Hallo“ zu.

Erleichtert ließ ich mich plumpsen. Neben mir erklang ein verdächtiges Rascheln. Ich schaute in die Richtung, aus der das Geräusch kam und sah gerade noch das letzte Papierhandtuch zu Boden gleiten. Der Stapel hatte sich fair verteilt: die eine Hälfte war auf dem Boden, die andere im feuchten Waschbecken gelandet. Das grüne Papier fing bereits an, sich vollzusaugen. Ich sammelte alles so schnell und unauffällig wie möglich wieder ein und schüttelte dabei den Kopf: Jetzt musste ich wenigstens keinem mehr erklären, weshalb ich hier war. Ich zwang mich zu lächeln und hob meinen Blick: Es sprach immer noch keiner, stattdessen beobachteten sie mich. Ich schluckte. - Hilfe, ich wollte hier weg! - Ich hatte das Gefühl, meine Gesichtsfarbe hatte sich von einem gesunden Rosa in ein leuchtendes Rot verwandelt. Warum lachte eigentlich keiner? Besser hätte eine einstudierte Clownsnummer kaum sein können!

Ich hatte das Bedürfnis, das unangenehme Schweigen zu brechen: „Bin ich die Letzte? Kennen sich schon alle?“, fragte ich leise und war froh, dass mir überhaupt ein Laut über die Lippen kam.

Der Kursleiter, Thorsten, erlöste mich und erklärte, dass noch eine Person fehle. Und nein, ich habe die Vorstellungsrunde nicht verpasst, denn es gäbe überhaupt keine.

Anscheinend war hier alles etwas anders: Er wollte nichts über uns wissen - das würde ihn unter Umständen hemmen - komischer Typ! Und was meinte er damit, dass wir uns hier ganz neu erfinden könnten? Wie sollte das denn gehen? Er gab uns sogar die Erlaubnis zum Zuspätkommen. Das machte ihn



zwar sympathisch, aber ich fragte mich trotzdem, wie mir dieser ca. 1,70 m große, vierzigjährige Junge in schwarzen, abgewetzten Jeans, einem übergroßen Strickpulli und gelbgrünen Skaterschuhen beibringen sollte, auf der Bühne zu stehen: Er hatte tiefe Ringe unter den Augen, die Hände versteckte er in den Hosentaschen und seine dunklen Locken unter einer Wollmütze. Wie sollte ich von solch einem Menschen lernen, mich selbstbewusst vor einem Publikum zum Affen zu machen? In welchem falschen Film war ich hier gelandet? Das würde direkt im doppelten Sinne des Wortes eine komische Woche werden ...

### Ankommen

Während Thorsten sprach, wagte ich einen ersten Blick durch die Reihe. Aber in dem Moment, in dem ich die anderen genauer betrachten wollte, beendete er seinen Monolog und bat uns, aufzustehen. Wir sollten kreuz und quer durch den Raum gehen, uns nicht ansehen. Zur Ruhe kommen, hieß der Auftrag. - Allein sein, das konnte ich. Ich war froh, keinem Blick begegnen zu müssen. Stattdessen schaute ich mir den Raum an: den braunen Parkettboden, die Turnbank mit unseren Klamotten darauf, die kahlen, weißen Wände, die zusammengewürfelten Stühle, die Tür. Ich stellte fest, dass der Boden unter mir uneben war und in der einen Ecke anstieg; und bewunderte durch den großen Holzfensterrahmen die bunten Laubbäume in dem kleinen Garten hinter dem Kolleg. Zwischenzeitlich tauchte die letzte Teilnehmerin des Kurses auf und direkt in die Gruppe ein. Wie unfair, dass sie ungeschoren davon kam! Irgendwann forderte uns Thorsten auf, in uns hinein zu hören. Darauf zu achten, wie sich unsere Füße und Knie anfühlten, ob uns kalt oder warm, unsere Muskeln angespannt waren und wenn ja, welche. So wanderten wir von unten nach oben durch unseren gesamten Körper. Ich fand es schwierig, mich auf die einzelnen Abschnitte zu konzentrieren und sie wahrzunehmen: Wie war das mit der Schulter, war die locker? Hatte sich mein Gang verändert, als er mich bat, darauf zu achten? Ging ich nun ungewollt schneller? Pendelte mein rechter Arm vorhin auch schon so schlaksig hin und her? Ändern sollten wir an

unserer Haltung nichts. - Wie sollte ich das denn hinbekommen?

Es kam zu etlichen Beinahe – Zusammenstößen mit anderen, die mir entgegen kamen. Jedes Mal wollte ich sie entschuldigend anlächeln, aber hielt gerade noch rechtzeitig inne und grinste stattdessen die Wand hinter ihnen oder den Boden unter mir an. War gar nicht so leicht, jemanden nicht anzusehen.

Aus dem Kreuz und Quer wurde bald eine stumpfes Stapfen im Kreis.

Erschreckend, auch ich war ein Herdentier. Zum Protest wendete ich und lief der Menge entgegen. Aber nicht lange, bald reihte ich mich wieder ein. Es war anstrengend, gegen den Strom zu laufen. Man musste mehr ausweichen und konnte sich dadurch viel schlechter auf sich konzentrieren. Ich beschränkte mich auf einzelne, kleinere „Ausbrüche“, wenn mir langweilig wurde. Das reichte, um den Trott zu durchbrechen.

In das Knarzen des Parketts und unser leises Schnaufen hinein, erklang nun wieder Thorstens Stimme und bat uns, uns langsam zu öffnen, die Augen zu heben und andere anzusehen. Wir sollten uns gegenseitig begrüßen, lächeln, weitergehen. Er selbst fing damit an.

Ich spürte einen Widerstand in mir, wollte nicht. Ich war noch nicht so weit. Trotzdem blickte ich auf und begrüßte den erstbesten, der mir entgegen kam: Einen Mann mittleren Alters, mit braunem Schnauzer. Er sah ein wenig aus wie Ekel-Alfred, der Typ aus einem 70er-Jahre-Fernsehkabarett. Ich lächelte ihn an, ohne stehen zu bleiben. Er grinste zurück.

Von Mal zu Mal fiel mir die kurze Kontaktaufnahme leichter. Und als mir ein junges Mädchen mit leuchtend roten Haaren entgegen kam, konnte ich nur noch strahlen. Es war, als würden ihre schimmernde Haut und der Glanz in ihren Augen auf mich abfärben. Als mir Thorsten begegnete, wurde ich unsicher. Es fiel mir schwer, den Blickkontakt zu halten. Ich konnte ihn nicht einschätzen ...

Nach einiger Zeit sollten wir uns wieder auf uns konzentrieren und überlegen, welche Begegnungen uns in Erinnerung geblieben waren. Ohne lange nachzudenken, hatte ich wieder das Mädchen vor Augen und natürlich Thorsten.

In den nächsten fünf Minuten folgten zwei weitere Aufgaben:

Zunächst sollten wir die größtmögliche Distanz zueinander wahren. Wie sollte das möglich sein in einem Raum mit so vielen Menschen und so wenig Platz? Ich kroch in die Ecken und schob mich die Wand entlang, aber es nutzte nicht viel. Sie waren mir immer noch sehr nah.

Noch schrecklicher fand ich die Übung danach: Sich so nah wie möglich kommen, ohne sich zu berühren. Das fiel mir richtig schwer. Während die anderen in einem engen Kreis durcheinander wuselten, blieb ich im äußeren Ring. Ich wollte Fremden nicht so nah sein, auch wenn diese anscheinend Spaß daran hatten, sich aneinander zu drängen.

Zuletzt sollten wir die freien Plätze um uns herum mit einem lauten „Meins“-Schrei und einem schwungvollen Sprung einnehmen. Thorsten machte es vor, sein Ruf hallte durch den gesamten Raum. - Volltreffer! Noch etwas, das ich nicht mochte: mir einen Platz erkämpfen und dafür meine Stimme erheben. Ich tat es, weil er es sagte, aber wohl war mir dabei nicht. Den anderen ging es anscheinend genauso, denn es lag lediglich ein „Meins“-Summen in der Luft. Am lautesten war der Aufprall nach einem Sprung. Ich hopste so leise wie möglich und entwickelte innerhalb kurzer Zeit ein Gespür dafür, gleichzeitig mit anderen zu rufen. Damit konnte ich leben, das war nicht ganz so peinlich. Trotzdem war ich froh, als Thorsten die Übung beendete.

## Warm Up

Wir sollten uns im Kreis aufstellen, zum „Warm Up“.

Thorsten erzählte etwas von Übungen zum Wach werden, die wir nach dem Aufstehen machten. - Was für Übungen: Duschen, Kaffee kochen? Ich verstand nicht, was er von uns wollte; war froh, dass ich so weit hinten im Kreis stand. So konnte ich die anderen erst mal beobachten. Schon war der erste an der Reihe, es war „Ekel-Alfred“.

Ohne lange zu überlegen, leitete er uns zu Kniebeugen an. Er machte die „guten alten“, mit nach außen gedrehten Knien. Meine Fitnesstrainer hätten laut aufgestöhnt, wenn sie uns gesehen hätten, aber wir machten alle mit. Und so ging es weiter: Wir hüpfen und sprangen, reckten und streckten uns,

machten Liegestütze und den aufschauenden Yoga-Hund. Ich kam mir blöd vor. Nicht wegen dem, was wir machten, sondern weil ich nicht verstand, warum wir es machten. Konnte doch nicht sein, dass so deren Morgen aussah! Endlich sprach eine Frau aus, was ich dachte: „Ich koche Kaffee!“ - Danke, die war mir sympathisch. Ihre Gesichtszüge wirkten zwar trotz ihrer Lachfältchen ernst, aber anscheinend hatte sie Humor. Sie setzte pantomimisch mit uns eine Kanne Kaffee auf.

Auf so eine Idee wäre ich nie gekommen. Mein Kopf rattete die ganze Zeit auf der Suche nach einem tollen Einfall für meinen Auftritt, aber ich fand nichts. Am liebsten wäre ich abgehauen und zu meiner Arbeit gefahren, aber das ging nicht. Als ich an die Reihe kam, erzählte ich etwas von joggen gehen, was ich zumindest schon mal morgens gemacht hatte und leitete das vorherige Stretchen an. Schnell noch einen dummen Spruch zum Abschluss, dann war ich fertig. Nach mir kam „die Letzte“. Also die, die gerade nach mir angekommen war. Sie machte eine Energiestromübung, die sie aus einem anderen Kurs kannte. Wir sollten die Hände schütteln, dann die Arme, den Oberkörper, ... - Glaubte sie tatsächlich an so etwas? Nachdem wir ihre Anleitung zweimal befolgt hatten, machte Thorsten mit uns eine Gleichgewichtsübung zum Abschluss. Sie war Teil irgendeiner Entspannungstechnik, angeblich weit verbreitet in Schauspielerkreisen. - Wenn er meinte ... Ich machte mit, aber von der versprochenen Wirkung spürte ich nicht viel.

Danach durften wir uns endlich setzen. - Super, ich war bereits nach dem Aufwärmen fix und fertig. Wie sollte ich nur eine Woche überstehen? Was hatte ich mir nur dabei gedacht?

Ich war abgeschweift, als ich wieder zuhörte, erzählte Thorsten was von Hampelmann – angeblich dachten bei der Übung alle daran, aber trauten sich nicht, ihn zu machen. - Tatsächlich? Der wäre mir im Traum nicht eingefallen. Die anderen grinsten und nickten. Ich starrte sie ungläubig an. Das war nicht ihr ernst, wollten sie Thorsten beeindrucken ...?

Auf einmal kam Bewegung in die Gruppe. Was war jetzt schon wieder? Was hatte ich nicht mitbekommen? Ich sah, wie sich einzelne Personen unterhielten

und zusammen taten, offensichtlich war Paarbildung angesagt. Schnell schaute ich mich um, suchte nach jemandem, der noch ungebunden war und fand direkt zwei. Wie ging das? - Wir seien eine ungerade Zahl, müssten eine Dreier - Gruppe bilden.

Na prima, direkt am Anfang eine Sonderaufgabe, das wurde immer besser. Aber vielleicht bekam ich so die Möglichkeit, mich vor einem längeren Spiel zu drücken. Meine Hoffnung zerplatzte wie eine Seifenblase, als uns Thorsten zusammen mit einem Teilnehmer die Übung vorführte: Wir sollten die Bewegungen des anderen spiegeln. Das konnte man auch zu dritt machen ...

14.11.2009

### **Matsche - Kopf**

Ich bin total fertig, im Eimer, kaputt, zermatscht; habe das Gefühl, als hätte jemand die ganze Zeit in meinem Körper herum gewühlt.

Als ich heute Nacht vom Tanzen nach Hause kam, war ich todmüde, gleichzeitig total überdreht. Das führte dazu, dass ich wirr träumte, dazwischen frierend wach wurde und nach drei Stunden nicht mehr schlafen konnte. Warum? - Wenn ich das wüsste. Schon seit Tagen habe ich immer mal wieder ein flaes Gefühl im Magen und leichte Schwindelanfälle. Ich frage mich, ob ich ein Blutbild machen lassen sollte.

Aber wahrscheinlich sind das nur die Nachwirkungen des Clownseminars: habe die ganze Woche über schlecht geschlafen, weil mir so viel durch den Kopf gegangen ist und ich nicht abschalten konnte. Um genau zu sein, wollte ich das auch gar nicht. Mir fielen jede Menge Spielszenen für meinem Clown – Charakter ein. Das fühlte sich so gut an, dass ich mich immer weiter hinein steigerte. Ich wollte nicht entspannen, weil ich Angst hatte, meine Begeisterung dafür würde dadurch verschwinden.

Es ist total verrückt, aber Zwischendurch sehe ich mich in einer Manage stehen und spielen. Und das, obwohl ich mich kaum getraut habe, vor zwölf Leuten aufzutreten. Ich zweifle ernsthaft an meinem Geisteszustand, gleichzeitig genieße ich das Gefühl der Leichtigkeit.

Aber zurück zum Anfang, also zum Clownseminar:

Im Grunde genommen war es genau so, wie ich erwartet hatte. Teilweise hatte ich riesige Schwierigkeiten, mich auf die vorgegebenen Spiele einzulassen. Vor allem wenn es darum ging, den

Kopf abzuschalten und spontan zu handeln oder zu sprechen. Auch mit der Imitation von Tieren tat ich mich schwer und erst recht mit dem Auftritt vor den anderen.

In dieser Woche kam ich mir oft unglaublich dämlich vor, zweifelte in regelmäßigen Abständen an meinem Verstand und meiner Entscheidung für den Kurs. - Es kostet viel Überwindung, sich ständig und in so verschiedener Form zum Affen zu machen.

Trotzdem war es die beste, lustigste, interessanteste, spannendste, erkenntnisreichste, leichteste Woche, die ich seit langer Zeit erlebt habe. Ich sehnte mich bereits danach zurück, als ich mich gestern von unserem Kursleiter verabschiedete.

Es was unglaublich, überwältigend. Und das schreibe ich, eine Person, die normalerweise sehr sachlich bei der Beurteilung von Dingen ist.

Thorsten kitzelte bei uns allen immer wieder den Clown heraus. Er machte mal hier eine Andeutung, dann dort. Er beobachtete uns genau und gab uns kleine Anregungen für unser Spiel. Es kam nie ein „mach mal!“, sondern er wartete. Diese Methode, gepaart mit den Übungen, bei denen ich abschalten konnte, führten dazu, dass mein Clown immer mehr drängelte - er wollte raus gelassen werden, wollte spielen.

Im Grunde genommen kenne ich ihn schon lange. Ich habe ihn immer wieder bekämpft, weil ich dachte, er hätte in meinem normalen Leben keinen Platz. Aber jetzt ist er da und ich bin froh darüber. Er fing aufgeregt zu hüpfen an, als sich die anderen Kursteilnehmer zu unseren Clown - Stärken, sprich Real – Schwächen / Eigenheiten äußerten. Als ich nach Hause ging, begann er sogar zu singen, zu springen und zu strahlen. Er freute sich auf den nächsten Tag, an dem er in die Kostümkammer gehen und sich verkleiden durfte. Ich begann, mir mein Clowns - Kostüm auszumalen. Stellte mir das kleine, süße, manchmal freche Mädchen vor, das ich sein wollte. Dafür musste ich mich nicht anstrengen - ich weiß noch genau, wie ich als kleine Bine war. Ich hatte sie nur aus meinem Leben gedrängt, weil sie viel zu kindisch dafür war.

Jetzt kann ich sie nicht mehr loslassen. Gut, die Müdigkeit dämpft sie etwas, aber sie wartet auf weiteren Einsatz. Und ich hoffe, das bleibt so!

### **Der Bine – Clown** (aus Sicht der anderen):

- DAS verschmitzte Lächeln
  - strahlendes Lächeln
    - Verlegen
- auf den ersten Blick zurückhaltend, dann total präsent
  - schüchtern, aber grandios verschmitzt
- ruhige Figur, aber manchmal sehr enthusiastisch
  - starke Körperhaltung
    - sportlich
    - grazil
  - lebhaft und kraftvoll
- grazile, schöne Bewegungen, wie ein Schwan
  - Indianerin
  - fröhlich, intensiv
- Haare vor Gesicht und in alle Richtungen
  - Augenbrauen
- Gang: Hüfte vorn, Fuß leicht eingedreht
  - Freude
  - spielt gern
  - beweglich
  - offener Blick
- schüchtern, dadurch niedlich

### **Fazit: Clownseminar Eins**

Genial, witzig, erkenntnisreich, lösend, inspirierend, ... Enthemmend wie Alkohol, nur viel gesünder! Ich will unbedingt weitermachen, mein Clown lässt mich nicht mehr in Ruhe!

Ansatz für die Entdeckung des eigenen Clowncharakters:

- In jedem Menschen steckt ein Clown. Jeder kann ihn finden und Clown sein
- der „Clown“ wird aus der eigenen Persönlichkeit gebildet. Meistens aus dem, was uns im Alltag an uns selbst stört oder ärgert („Fool“ - Clown):
  - Besondere Verhaltensweisen: Verlegenheit, Langsamkeit, Naivität, Verpeiltheit, ...
  - Aussehen: Entenarsch, große Augen, Körperhaltung, Gang, großer Bauch, ...
  - Stärken: hohe Geschwindigkeit, auffällige Mimik, Körperlichkeit, schnelle Sprache, ...

Aufgabe des Kursleiters ist es eine Setting zu schaffen, in dem

- sich alle wohl und entspannt fühlen
- man keine Angst hat, sich zum Affen zu machen
- in dem man über sich und andere lachen kann, ohne dass es persönlich wird
- man Zeit hat, seine Rolle für sich zu entdecken und sich mit dieser und somit auch seinen Schwächen anzufreunden
- man langsam an Publikum herangeführt wird. Das gelingt u.a. dadurch, dass man schon beim Betreten der „Bühne“ Applaus bekommt
- man gerne spielt und wieder zum Kind wird
- man sich selbst nicht so ernst nimmt
- man einander sagen kann, was am anderen auffällig ist, ohne dass man diesen damit verletzt

Das Tolle an Thorsten:

- er ist ständig in seiner Clowns – Rolle, aber so dass man ihn trotzdem ernst nimmt
- Er bringt alle erst mal zum Lachen oder Schmunzeln und zwar vorzugsweise über ihn
- unglaublich positiv: sieht in allem etwas Komisches, selbst wenn eine Übung nicht so gut geklappt hat. Er filtert und steigert kleine Auffälligkeiten so, dass jeder eine Chance hat, seine eigene Komik zu entdecken



- ist sehr einfühlsam: er lässt jedem Zeit und Raum, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Er zwingt keinen zum Mit- oder Weitermachen und gibt unsicheren Menschen im Vorfeld zum Auftritt Tipps, wie man Stress vermeiden kann. Andere lässt er ins kalte Wasser springen, um sie zu provozieren und so den Clown heraus zu kitzeln
- ist unglaublich schnell, kreativ und flexibel in Denken und Handeln. Er kann alles umwandeln. Man hat das Gefühl, er kreierte die ganze Zeit Clownsnummern – das ist sehr inspirierend / ansteckend
- hält den Unterricht frei und geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein
- baut Theorie in Praxis ein, indem er eine bestimmte Wirkung während oder nach dem Spielen erklärt

21.11.2009

### **Kurzgeschichte:**

#### **Benny**

Benny tippelte unruhig von einem Bein auf das andere, während er wartete, bis sein Vater das Auto abschloss. Seine Knie waren weich und sein Herz pochte, das Schlucken fiel ihm schwer. Was war das bloß? Er trat gegen einen Stein.

Heute stand der Besuch bei dem Großvater im Altersheim an. Er mochte das Haus nicht, trotzdem ging er gerade durch seine Tür. Es roch muffig und an den hellgelben Wänden hingen langweilige Bilder. Die vielen alten Menschen, die überall herumliefen und -rollten machten ihm Angst. Er bekam eine Gänsehaut. Das letzte Mal als er hier war, hatte die Frau neben ihm auf einmal laut geschrien. Einfach so, dabei hatte er gar nichts gemacht. Vor lauter Schreck hatte er angefangen zu heulen.

Danach musste er ein paar Mal nicht mehr mitgehen und durfte zu seinem Freund Martin, während seine Eltern den Großvater besuchten, aber heute hatte dieser Geburtstag.

Bennys Mutter meinte, der Opa würde sich bestimmt freuen, wenn er mitkäme, weil er ihn schon so lange nicht mehr gesehen hat.

„Der kann doch eh nicht mehr sehen!“, hatte Benny trotzig erwidert; in der Hoffnung, sich davor drücken zu können. Aber seine Mutter ließ das nicht gelten.

„Da sind wir! Benny, willst du klopfen?“, fragte seine Mutter plötzlich.

Er hatte nicht bemerkt, dass sie schon vor der Zimmertüre angekommen waren. Statt zu

antworten hob er automatisch die Hand, formte sie zu einer Faust und klopfte sachte mit seinen Knöcheln gegen die weiße Türe. Man hörte es kaum, also holte er weiter aus. Dieses Mal hämmerte er gegen das Holz, es hallte im ganzen Gang. Das hatte er nicht gewollt. Er zog seine Schultern hoch und schaute verschämt auf seine Turnschuhe. Von innen erklang ein lautes, kräftiges „Herein!“.

Benny wunderte sich: War das wirklich Opas Stimme? Sie klang ganz anders als in seiner Erinnerung. So laut und fest. Langsam drückte er den Griff hinunter und schob die Türe auf. Als der Spalt breit genug war, steckte er seinen Kopf dazwischen und fragte: „Opa bist du das?“

„Komm herein mein Junge, nicht so schüchtern!“

Das klang gut. Er hatte ganz vergessen, wie nett der alte Mann war. Er warf die Türe auf und stürmte zu dem braunen Sessel, in dem er saß: „Alles Liebe zum Geburtstag!“ Er schüttelte dem Großvater so wild die Hand, dass sein ganzer Körper wackelte. Er lachte: „Hallo mein Großer! Schön, dich zu sehen!“

25.11.2009

### **Innerer Schweinehund**

„Du machst das jetzt!“

- „Pah, warum sollte ich?!“

„Weil der da vorne es sagt.“

- „Der hat mir gar nichts zu sagen!“

„Aber ich: Mach endlich, beweg dich!“

- „Ich will nicht!“

„Faule Socke, beweg deinen Arsch!“

- „Du willst mich quälen, leiden sehen? Warum tust du mir das an? Mach mich ruhig fertig, sorg dafür, dass ich umfalle. Mach nur weiter so, wirst schon sehen, was du davon hast!“

- „Einen strafferen Po und eine bessere Ausdauer, was sonst?! Schau dir die anderen hier an, die sind viel untrainierter als du und machen mit. Du wirst es überleben!“

Mein Körper setzt sich widerwillig in Bewegung. Er führt die geforderten Übungen aus, aber nicht ohne zu meckern und den Wunsch zu äußern, den Raum zu verlassen. Am Ende gewinnt der Kopf gegen den Schweinehund und mein Körper läuft warm. Er lädt sich auf wie ein Akku und kommt in Schwung. Und als sich die Räder erst mal drehen, ist auch der Protest weg. Auf einmal werden alle

Stimmen stumm und ich komme in eine Art Trance, in einen Bewegungsrausch. Ich fühle mich gut, fit und genieße das Gefühl, mitzukommen, der Aufgabe gewachsen zu sein. Die Anstrengung blende ich aus, indem ich mich auf die Übungen konzentriere.

26.11.2009

### **Packen**

„Hast du schon gepackt?“, wollte Lena wissen. Wir hatten telefoniert, um die letzten Details für meinen Besuch bei ihr abzuklären. Ich hatte mich für mein „nein“ geschämt. Während ich nun tatsächlich meine Sachen zusammensuchte, fragte ich mich, warum. - Bei anderen schwang in dem Wort „Packen“ immer so viel mit. Sie machten sich im Vorfeld über alles Gedanken, wuschen ihre Lieblingsklamotten, kauften Crèmes, wälzten Reiseführer und überlegten sich, ob sie einen Fön brauchten. Es war, als ob sie jeden Gegenstand vor dem Verstauen zehn Mal in der Hand hin und her wälzten und sich dabei ihren Urlaub ausmalten. Manchmal beneidete ich sie darum. - Für mich stellte Packen eine üble Notwendigkeit dar, es war die Vorbereitung auf das Weg – Sein. Ich überlegte praktische Dinge, wie: Reicht ein Pulli? Wie viel Paar Socken brauche ich? Am Wichtigsten war für mich die Frage, welche Bücher ich mitnehmen sollte und die Sicherheit, dass ich genügend Schreibmaterial dabei hatte.

Ich zog den Reißverschluss meiner Tasche zu. - Wo war die Nervosität, die ich früher immer empfunden hatte? War ich zu viel unterwegs, nahm ich mir dadurch den Wert des Reisens?

- Nein, dafür genoss ich es viel zu sehr. Ich liebte es, neue Orte zu erkunden, andere Völker und Kulturen kennen zu lernen. Für mich begann die Reise einfach später als für andere, nämlich in der letzten Stunde vor dem Verlassen meiner Wohnung. Dann fing ich an, hektisch durch die Gegend zu laufen und zu überprüfen, ob ich alles beisammen hatte. Diese Unruhe legte sich oft erst wieder, wenn ich an meinem Ziel angekommen war. Auf dem Weg beschäftigte mich die Frage, was mich dort erwarten würde, malte ich mir aus, was alles passieren könnte.

Umso länger ich darüber nachdachte, umso besser gefiel mir meine Einstellung zum Reisen: Es hatte Vorteile, keine klare Vorstellung von dem zu haben, was auf einen zukam. So war man offen und setzte sich nicht unter Druck, irgendwelche Sehenswürdigkeiten anschauen zu müssen.

Wenn ich an meine vergangenen Urlaube zurückdachte, waren es immer die Menschen und unerwarteten Ereignisse, die mir am eindrucklichsten in Erinnerung geblieben waren.

Kein Reiseführer der Welt konnte einen darauf vorbereiten, was das Reiseziel für einen bereit hielt – auf die Gefühle, die die andere Umgebung in einem wecken würde.

Die Vorbereitungen waren lediglich ein Ringen um Sicherheit. Man schaffte sich einen Halt für die Fremde, indem man Vertrautes einpackte. Im Grunde genommen konnte ich mich glücklich schätzen, dass sich mein Bedürfnis danach so sehr gemindert hatte.

27.11.2009

## Regen

Donnerstag Abend. Ich lag im Bett und freute mich auf ein langes Wochenende bei meiner Freundin Lena. Der Regen trommelte gegen das Fenster: „Tatongtatongtatatong“. Der Rhythmus hatte in seiner Unregelmäßigkeit etwas Einschläferndes und Entspannendes. Ich genoss es, unter meiner warmen Decke zu liegen, ihm zuzuhören und zu spüren, wie mein Körper immer schwerer wurde ... Wenige Stunden später erwachte ich kurz vor meinem Wecker. Draußen war es dunkel, der Regen prasselte immer noch gegen die Scheibe. Auf einmal klang das Klopfen nicht mehr so freundlich: In einer Stunde musste ich da raus. Ich hatte keine Lust, einen Regenschirm mitzunehmen.

Noch blieb mir Zeit, also verdrängte ich das Problem. Vielleicht würde es rechtzeitig aufhören, zumindest für ein paar Minuten. Ich wollte nur einigermaßen trocken zur Bushaltestelle kommen. Ich kochte Kaffee, frühstückte und machte mich fertig.

Erst kurz bevor ich das Haus verlassen musste, schaute ich wieder aus dem Fenster: Im Schein der Laternen sah ich, dass es nur noch nieselte. Das war in Ordnung, damit konnte ich leben.

Sicherheitshalber packte ich meine Mütze ins Handgepäck, schnappte meine Taschen und verließ die Wohnung. Ein Blick aufs Handy verriet mir, dass ich spät dran war, also gab ich Gas.

An der Haltestelle stand keiner. - Schlechtes Zeichen! Trotzdem stellte ich mich unter das Vordach und wartete. Währenddessen bewunderte ich die Lichtreflexe auf der nassen Straße: Es sah schön aus, wie die Tropfen in den Wasserfilm eintauchten. Es wurden immer mehr...

- Wie lange stand ich schon hier? Vier Minuten waren es bestimmt. Ich schaute auf die Uhr und stellte fest, dass in siebzehn Minuten mein Zug abfahren würde und das wahrscheinlich ohne mich. Der Bus war schon weg, auf den nächsten konnte ich nicht warten. Es half nichts: Ich musste zu Fuß gehen und zwar sofort. Also setzte ich meine Mütze auf und lief los. - Ein kleiner Spaziergang am Morgen war ja ganz nett und der Regen hielt sich noch in Grenzen. Zum Glück war mein Weg zum Hauptbahnhof nicht allzu weit, denn auf Rennen hatte ich überhaupt keine Lust.

Auf einmal kam eine Böe von vorn und blies mir kaltes Wasser ins Gesicht. Igitt, die hatte Geschwister! Innerhalb kurzer Zeit verwandelte sich die Straße in einen Bachlauf und mein Gesicht und meine Nase wurden zu einer Regenrinne, während sich meine überlange Hose mit

Matschwasser vollsaugte. - Sehr schön! Wozu hatte ich mir heute Morgen die Mühe gemacht, zu duschen, Wimperntusche aufzutragen und saubere Kleidung anzuziehen?

Ich zog meinen Kopf ein, beschleunigte meine Schritte und versuchte trotz der schlechten Beleuchtung den tiefsten Teichen auszuweichen. Ein kurzer Blick auf meine Reisetasche erklärte meine Wäscheschnelltrocknung auf der Heizung für hinfällig: In den Stofffalten schimmerten kleine Seen; sie war eine gewölbte Miniaturausgabe der Straße.

In meinem Magen brodelte es und in meinem Mund bildete sich ein bitterer Geschmack. Ich war kurz davor, meinen Wetterverwünschungen laut Luft zu machen. Wenn mir jetzt einer dumm käme, könnte ich mich nicht mehr zusammenreißen, so viel war sicher.

Ich erinnerte mich an eine ähnliche Szene aus einem Urlaub: Damals kamen Tabea und ich triefend nass unter dem rettenden Vordach des Bahnhofs an und ein schadenfroher Mensch fragte uns, ob es etwa regnen würde. Ich war so überrascht von dieser dämlichen Äußerung, dass mir keine Antwort einfiel. Gerne wäre ich ihm an die Gurgel gegangen, aber dafür war ich zu beherrscht. Würde mir dieses Mal jemand so einen Spruch drücken, wäre ich vorbereitet: „Regnen? Nein, wie kommen Sie darauf? Habe heute morgen Wäsche waschen und duschen miteinander kombiniert. Sie wissen doch: Two in one. Machen Sie das etwa nicht?!“

Natürlich sprach mich keiner an. Stattdessen sahen diejenigen, die mir entgegen kamen noch viel erbärmlicher aus, als ich mich fühlte. Einer hatte nicht mal eine Mütze auf. Und selbst die ignoranten Schirmträger, wie ich sie für mich beschimpfte, hatten ihren Blick starr auf den Boden gerichtet. So war ich diejenige, die unter dem Schutz der Balkone hervortauchen musste, um einen Zusammenstoß zu vermeiden.

Nach einigen Minuten, als ich sowieso schon klatschnass war, ergab ich mich in mein Schicksal. - Was nutzte es, zu grummeln und zu fluchen? Das Wetter interessierte sich nicht für meinen Ärger und ändern würde sich dadurch nichts. Die einzige, die unter meiner schlechten Laune litt, war ich und das wollte ich nicht. Also griff ich zu der einzig wirksamen Waffe in meiner Lage, zu meinem Humor. Ich stellte mir vor, wie ich gerade auf andere wirken würde: Im Zickzack laufend, triefend nass, mit feucht glänzendem, Wut verzerrtem Gesicht, schwarzem Mascararand unter den Augen und einem Wassertropfen an meiner Nasenspitze. - Wirklich sehr anziehend, mein Traummann würde mir mit Sicherheit um den Hals fallen. Ich musste lachen.

In der Zwischenzeit hatte ich, ohne es zu merken, den Bahnhof erreicht. Ich lag gut in der Zeit, musste am Gleis sogar noch ein paar Minuten warten, aber das war mir egal. Ich freute mich, dass ich meinem Ärger ein Schnippchen geschlagen hatte und blickte gut gelaunt einem schönen Wochenende bei meiner Freundin entgegen. Bis ich dort ankam, waren mit Sicherheit auch meine Sachen wieder trocken.

**Kurzgeschichte:  
Annas Weihnachtswunder**

Es war ein Wunder: Sie konnte fliegen. Ihre Arme waren die Schwingen. Sie brauchte sie nur auf und ab zu bewegen und schon schwebte sie über der Welt; sah sie in einem neuen, viel schöneren Licht. Alles war friedlich.

Auf einmal wurde sie unruhig, etwas stimmte nicht. Sie musste aufwachen.

Noch nicht! Hier ist es so schön, ich will weiter träumen ...

Etwas kitzelte sie in der Nase. Sie musste niesen und öffnete dabei die Augen.

Mist, das war´s! Sie drehte sich auf die Seite und blickte auf ihre Funkuhr. Die roten Ziffern grinnten sie hämisch an: 1.17 Uhr. Mitten in der Nacht. Wie ärgerlich!

Sie schloss die Augen und versuchte, in ihren Traum

zurückzukehren, da erklang ein leises Quieken. Was war das? Eine Maus? Das

Geräusch kam aus ihrer Bettdecke. Schlagartig war sie wach. Sie hatte zwar

keine Angst vor Mäusen, aber in ihrem Bett wollte sie trotzdem keine haben.

Sie schaltete ihre Nachttischlampe an und machte sich auf die Suche nach der Geräuschquelle. Sie steckte ihren Kopf unter die Decke: Nichts. Dafür erklang

nun ein gedämpftes Fiepen über ihr, schwungvoll tauchte sie aus dem

Bettenberg auf.

„Hey, pass doch auf!“, kreischte eine Stimme.

Anna rieb sich die Augen. Wozu eigentlich?

„Ich bin keine Einbildung!“

Hinter einer großen Falte tauchte schnaufend und prustend ein etwa drei

Finger großes Wesen auf. Es steckte in einer Art Kleid, das Annas

rosafarbenem Badeschwamm glich. Darunter hervor ragten ein Paar süße

Füße, die mit weißen Turnschuhen bekleidet waren. Auf dem Kopf des

Geschöpfs trohnte ein zerknitterter, goldener Lamettaturm. Insgesamt hatte es eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Fabelfigur, aber wirklich nur entfernt. Wow,

ein Traum im Traum! Bislang kannte Anna so etwas nur aus schlechten Filmen, aber irgendwie kamen auch die auf ihre Ideen.

„Ich bin kein Traum, ich bin eine Fee! Und es wäre nett, wenn du aufhören

würdest, die ganze Zeit an der Bettdecke zu ziehen!“ Das Wesen kletterte über den Hügel und lief zielstrebig in Annas Richtung. Dann unterbrach es seinen Marsch und bückte sich nach einer Feder. Es verstaute die Daune in seinem Tüllkleid und setzte seine Wanderung fort.

„Klar, Prinzessin Lillyfee, was?!“ Anna erschrak über ihre krächzende Stimme. Besorgt blickte sie zu ihrem Freund Thomas, der neben ihr lag. Seine Decke hob und senkte sich nach wie vor friedlich im Rhythmus seiner Atmung.

„Nein, ich heiße Tristan. Und auch wenn dein Freund einen beneidenswert tiefen Schlaf hat, solltest du dich weiterhin aufs Denken beschränken. Ich versteh dich auch so.“

Super! Ich wollte schon immer, dass jemand meine Gedanken liest!

„Keine Sorge, ich kann nicht alle lesen. Wir haben einen Filter eingebaut, so dass wir nur die Dinge mitbekommen, die für uns von Bedeutung sind. Das dient zu unserer eigenen Sicherheit: bei all dem Seelenmüll, den ihr mit euch herum schleppt, wäre die Gefahr viel zu groß, dass wir verrückt werden. Das ist am Anfang sogar mehrfach passiert, bis der Filter richtig funktionierte.“

Wie bitte, was redest du da für einen Quatsch?! Und überhaupt: Wer bist du? Was machst du hier? Wer sind 'wir'?

„Das sind aber viele Fragen. Die kann ich dir auf die Schnelle gar nicht beantworten. Wie wär ´s, wenn du deinem Gast etwas zu trinken anbieten würdest? Wir setzen uns in die Küche und dann erklär ich dir alles.“

Du bist gut: 'Gast'. Ich wüsste nicht, dass ich dich eingeladen hätte! Dein Glück, dass ich neugierig bin und Angst habe, Thomas aufzuwecken. Du scheinst dich hier auszukennen, also geh schon mal vor. Ich zieh mir kurz was Wärmeres an.

Anna schaute einen Moment der Fee dabei zu, wie sie sich Flügel schlagend vom Bett erhob. Sie schwang den Zahnstocher großen Sternenstab, den sie zuvor aus ihrem Kleid gezaubert hatte und öffnete damit die Schlafzimmer-, danach die Wohnzimmertüre. Ein weiterer Wink mit dem Stöckchen ließ das Licht in der Küche aufleuchten.

Verwirrt von den nächtlichen Ereignissen schlüpfte Anna falsch herum in ihre Pantoffeln. Als sie den Fehler korrigieren wollte, fiel ihr auf, dass sie vergessen

hatte, ihre Jogginghose anzuziehen.

Als alles richtig saß, schaltete sie ihre Nachttischlampe aus und folgte Tristan. Wieso eigentlich Tristan?, überlegte sie gerade, als sie in der Küche eintraf. Sind Feen nicht weiblich?!

„Wieso, wieso?! War klar, dass diese Frage kommen musste. Wer entscheidet denn, wie man zu sein hat?! Koch lieber Kaffee, statt dämliche Fragen zu stellen!“

Verdutzt griff Anna nach der Kaffeekanne und füllte sie mit Wasser. Der Filter funktionierte anscheinend doch nicht so gut. Schweigend stellte sie die Maschine an und setzte sich an den Küchentisch, auf dem Tristan Platz genommen hatte.

„Ja, ähm, entschuldige. Da hab ich wohl ... etwas heftig reagiert. Du hast bei mir einen wunden Punkt getroffen. Ich bin wirklich der einzige Mann, der momentan in diesem Beruf arbeitet - ein Vorreiter in einer Frauendomäne sozusagen. Glaub mir, ich kann mir auch etwas Besseres vorstellen, als in diesem lächerlichen Kostüm durch die Gegend zu flattern und mit einem Zauberstab zu wedeln. Geht es noch peinlicher?! Aber ich kann nichts anderes. Ich habe mich als Zwerg, als Sandmann und als Alb probiert. Ich war sogar kurzzeitig bei den Heinzelmännchen und das obwohl ich Ordnung hasse. Es war klar, dass das nichts werden konnte. Man setzte mich überall innerhalb kürzester Zeit vor die Tür. Bei einem Berufskheck stellte sich heraus, dass ich als Fee geeignet bin. Und ohne mich selbst loben zu wollen: Ich bin eine verdammt gute Fee! Es macht mir richtig Spaß. Das einzige, was mich daran nervt ist die Berufskleidung. Ich habe schon diverse Anträge auf ein männliches Gewand gestellt, aber sie wurden alle abgeschmettert. Dabei will ich gar nicht viel: Ein Paar grüne Leggings, eine dazu passende Weste, einen Hut mit Feder ...“

„Dabei hast du nicht zufällig Peter Pan vor Augen, oder?“

„Was dagegen? Der sieht doch gut aus! Und er muss nicht so eine dämliche Rauschengelperücke tragen.“

„Stimmt, der ist echt ... nett anzusehen“, erwiderte Anna und versuchte dabei so überzeugend wie möglich zu klingen. „Aber kannst du mir jetzt erzählen,



was du hier machst?“

„Du bist wirklich ungeduldig, mein Mund ist schon ganz trocken. Wie sieht es denn mit dem Kaffee aus?“

Wie auf Kommando seufzte die Maschine ein letztes Mal auf und schaltete sich mit einem leisen Klacken ab. Anna holte zwei Tassen aus dem Küchenschrank, zögerte einen Moment und stellte eine davon wieder zurück.

„Äh, ... wie trinkst du denn?“

„Mit viel Milch und Zucker bitte!“

„Gut zu wissen, aber das meinte ich nicht. Ich befürchte, unsere Tassen sind etwas zu groß für dich.“ Sie formulierte das Problem so rücksichtsvoll wie möglich. Vielleicht traf sie sonst wieder einen wunden Punkt.

„Nein, das tust du nicht! Für Feenverhältnisse bin ich ein Riese, also mach dir keine Sorgen. Gib mir eine Untertasse, ich habe einen Strohhalm dabei.“

Tristan wühlte in seinem Kostüm. Kurz darauf zog er einen gelben, fasrigen Halm aus seiner Tasche.

Anna verteilte den Kaffee. Dabei befolgte sie strikt seine Anweisung: Drei Teelöffel Milch und drei Teelöffel Zucker auf drei Esslöffel Kaffee.

Ihr wurde bereits bei der Vorstellung, das trinken zu müssen schlecht. Tristan hingegen nahm einen gierigen Schluck und seufzte genussvoll auf: „Genau richtig. Gut gemacht! Da redet es sich gleich viel besser. Also zu deinen Fragen: Was mache ich hier? Kurz gesagt: Ich bin hier, weil ich deine Hilfe brauche.“

Anna blieb der Kaffee im Hals stecken. Sie musste husten. Hatte sie richtig gehört: Sie sollte ihm helfen? War das normalerweise nicht umgekehrt?

„Warte ab, ich erklär´s dir: Ich arbeite für die WWHO, die

WeltWunderHilfsOrganisation. Unser Ziel ist es, bei den Menschen den Glauben an Wunder zu erhalten, beziehungsweise wieder herzustellen. Wie du dir sicher vorstellen kannst, handelt es sich dabei in der heutigen Zeit um eine äußerst mühsame, nahezu hoffnungslose Aufgabe. Es gibt viele Feen, die auf Grund zu hoher seelischer Belastung vorzeitig in den Ruhestand gehen müssen.

Meiner Meinung nach liegt die Ursache für den hohen Verschleiß vor allem an der mangelnden Flexibilität unserer älteren Mitarbeiterinnen. Sie versuchen

nach wie vor die Menschen auf klassischem Weg zu beeindrucken: Erscheinen tagsüber und bieten ihnen drei Wünsche an. Dies führt meist zu nichts. Die Auserwählten hetzen an ihnen auf dem Weg zur Arbeit vorüber, ohne sie überhaupt wahrzunehmen. Schaffen es die Feen in Ausnahmefällen doch, Beachtung zu finden und ihre Wünschsprüchlein aufzusagen, werden sie ausgelacht oder ausgenutzt. - Es ist wirklich unglaublich, welche unnötigen Dinge die Leute haben wollen: Flachbildfernseher, gut aussehende Partner, Häuser, Markenkleidung oder -möbel, Weltreisen, Geld, eine neue Nase, ... Sie sind maßlos.

Aus diesem Grund gingen wir dazu über, eine Bedingung an die Wünsche zu knüpfen: Sie durften nicht dem Wünschenden allein dienen. Aber selbst da fanden sie noch eine Lücke im System und verlangten einen Carsharing - Ferrari. Aber ich will dich nicht langweilen, die Vorgeschichte war nur wichtig, damit du meine Rolle verstehst:

Ich bin Leiter eines Forschungsteams namens „ProWunder“. Wir versuchen herauszufinden, was die Menschen bewegt und wie man sie behutsam wieder an den Wunderglauben heranführen kann. So hart es klingen mag, aber eure Gesellschaft ist kurz davor, Träume auszurotten. Und das Schlimmste dabei ist: Ihr seid auch noch stolz darauf, so vernünftig zu sein.

Selbst den wenigen Kindern, die ihr nachzieht, trichtert ihr so früh wie möglich ein, dass man an Weihnachtsmänner und Osterhasen nicht glauben soll.

Witzigerweise, für mich tragischerweise, hängt ihr trotzdem so stark an bestimmten Vorstellungen, dass ich gar keine Chance auf ein anderes Kostüm habe: Feen sind pink, tragen Kleidchen und haben goldene Löckchen. Basta!“

„Das klingt ganz schön frustriert. Sicher, dass dir dein Beruf Spaß macht?“

„Entschuldige, da sind schon wieder die Pferde mit mir durchgegangen. Ich war vorhin bei einem anderen Auserwählten und wurde ungehört abgewimmelt; er hat mich wie eine Motte in den Kleiderschrank gesperrt. Gut, dass mich keine Tür dieser Welt aufhalten kann und ich die Flügel auf meinem Rücken nur habe, um besser in euer Feenbild zu passen. Hihi, ich hab mich einfach in Luft aufgelöst. Davor habe ich ihm zur Erinnerung noch ein paar Löcher in die Kleidung gemacht.“

„Du schweifst ab. Ich wollte heute Nacht irgendwann gerne noch mal schlafen. Also sag schon: was willst du von mir?“

„Um es kurz zu machen: Du sollst dir drei Wünsche für Weihnachten ausdenken, über die sich deiner Meinung nach so viele Menschen wie möglich freuen, noch besser: wundern würden. Sie dürfen nicht zu teuer und nicht zu weit gefasst sein. Sowohl unser finanzielles Budget, als auch unser Wirkungskreis ist begrenzt, nämlich auf diese Stadt. Also mit Weltfrieden oder so einem Quatsch brauchst du mir nicht zu kommen.“

„Warum ich und warum Weihnachten?“

„Das sind wirklich unnötige Fragen, aber wenn du es unbedingt wissen willst: Weihnachten, weil dann die Menschen sowieso schon rührseelig sind. Da haben wir die besten Chancen, sie zu erreichen. Und du: Wir haben uns ein wenig schlau gemacht, wer in dieser Stadt von seinen Bekannten als zu lieb und zu verträumt angesehen wird. Du bist unter die Top Ten gekommen, die wir nun zu diesem Problem befragen. Bei euch besteht die größte Chance, dass ihr mit uns redet, vielleicht sogar hilfreiche Ideen habt.

Wir sind ratlos, haben keine Einfälle mehr, womit wir die Menschenherzen berühren könnten. Es gibt nichts, was ihr nicht schon mal gesehen oder gehört habt. Aus diesem Grund sammeln wir eure Vorschläge, besprechen sie und entscheiden dann, wie es weitergeht. Falls wir Erfolg haben, weiten wir das Projekt nächstes Jahr aus. Falls nicht, überlassen wir euch endgültig eurem traurigen Schicksal. Wie du siehst, hast du eine verantwortungsvolle Aufgabe gegenüber der Menschheit, zumal ihr nach der Aktion vorhin nur noch zu neunt seid.“

„Hey, hat man dir schon mal gesagt, dass man unter Druck nicht gut arbeiten, geschweige denn kreativ sein kann?“

„Was meinst du denn, wie es mir geht? Ich habe mich mit diesem Versuch sehr weit aus dem Fenster gelehnt. Und das, wo ich als einziger Mann sowieso schon im Schussfeld stehe.“

„Schon gut, ich hab ´s kapiert, du bist ein wahrer Märtyrer. Dann will ich mal versuchen, dir zu helfen: Drei Wünsche, drei Dinge, über die sich jeder freut ... Schwierig. Das kann nichts Materielles sein. Also: Was macht Weihnachten

aus?

- Ich persönlich hoffe seit meiner Kindheit jedes Jahr auf weiße Weihnachten. Es ist so romantisch, wenn die Schneeflocken im Schein der Lichterketten und Laternen durch die Luft trudeln und sanft zu Boden gleiten; wenn die matschbraune Landschaft von einer weißen Zuckerschicht zugedeckt wird. Sie sah den stillen Tanz der Flocken vor sich. Ja, das war ihr Weihnachtstraum. Ob der auch den anderen gefiel? Kindern sicherlich, aber Erwachsenen? Sie riss sich mühsam von dem friedlichen Anblick los und öffnete die Augen wieder, die sie unbewusst geschlossen hatte. Neben ihr saß Tristan. Auch er hatte seine braunen Augen zu und wiegte den Kopf hin und her, als würde er einer wohlklingende Melodie lauschen. Anna stupste ihn an: „Hallo, bist du noch da? Nicht einschlafen!“

Er öffnete die schimmernden Augen, aber blickte noch in die Ferne. Leise zog er die Nase hoch. „Jaja. Ich hatte mich nur kurz in deine Vorstellung eingeschlichen, damit ich ein Bild habe, das ich den anderen ausmalen kann. Du weißt ja: Forschungszwecke.“

„Schon gut, so kann ich wenigstens sicher sein, dass du weißt, was ich meine. Ist das machbar?“

„Klar, das ist ganz einfach. Da müssen wir nur denen in der Wolkenfabrik ein paar Pakete Kaffee vorbei bringen und sie nett bitten. Kaffee ist bei uns nämlich Mangelware, musst du wissen. Trotzdem ist das ein sehr bescheidener Wunsch. Ich bin gespannt auf die nächsten. Du scheinst eine gute Wahl gewesen zu sein.“

„Erwarte nicht zu viel von mir. Im Grunde genommen kann ich dir nur erzählen, was bei mir ein warmes Weihnachtsgefühl auslöst. Dazu gehören auf jeden Fall frisch gebackene Plätzchen. Am Schönsten finde ich es, wenn sie zusammen mit Mandarinen und Nüssen auf einem Weihnachtsteller liegen und ihren Duft frei entfalten können.“

Sie sah es genau vor Augen: Alles lag auf dem rotweißen Steingutteller ihrer Oma, angestrahlt von dem gemütlichen Licht der Kerzen. Sie roch die Nelken, den Zimt, die warmen Haselnüsse. Ihr lief das Wasser im Mund zusammen.

„Und dazu eine Tasse warmen Kakao. Und Zimtsterne - die müssen dabei

sein!“ Sie war kurz davor zuzugreifen, als Tristan brummte.

Sie lächelte. In der Zwischenzeit bereitete ihr das Ganze richtig Freude. Sie genoss es, ihre und seine Sinne so weit zu reizen, bis das Begehren kaum auszuhalten war. Ihre Sehnsucht nach Weihnachten wuchs von Sekunde zu Sekunde. Sie würde heute auf jeden Fall anfangen zu backen.

Aber noch saß Tristan vor ihrer Nase, mit erwartungsvollem Blick und wollte einen dritten Wunsch. Sie fragte ihn gar nicht mehr nach der Durchführbarkeit. Das war sein Problem.

Am schwierigsten würde es mit dem letzten werden, sie hatte ihn für sich selbst noch nicht klar benannt: Ihr schwebte eine Art Weihnachts- CD vor. Auch wenn viele Menschen so etwas altmodisch fanden, summten doch die meisten unbewusst bei „Oh Tannenbaum“, „Stille Nacht“ oder „Ihr Kinderlein kommet“ mit. Aber das allein reichte nicht, solche Musikaufnahmen hatte fast jeder zu Hause. Sie waren nichts Beeindruckendes. Es ging um mehr: Man musste den Menschen den Zauber dieser Geschenke bewusst machen. Das ging am besten durch eine Geschichte. Ein Weihnachtsmärchen musste her: Religionen übergreifend und mit einer Botschaft, die alle verstanden. Sie sollte von der Liebe handeln – von der Liebe zu sich und zu anderen und an das größte Wunder überhaupt: Die Tatsache, am leben und Teil des einmaligen Gefüges „Welt“ zu sein. Es sollte eine wundervolle und zugleich lehrreiche Geschichte sein, die die Menschen daran erinnerte, respektvoll und verantwortungsbewusst miteinander umzugehen. Wie genau diese Erzählung aussehen sollte war Anna unklar. Sie war Erzieherin, keine Autorin. Sie wusste nur, wie sie zu klingen hatte: wunderschön.

„Du hast Recht, das ist mit Abstand der schwierigste Wunsch. Für den zweiten können wir die Heinzelmännchen einspannen, aber für diesen ... Da muss ich Kontakt zu unserer Märchenfabrik aufnehmen. Aber ich habe deine Anregungen gespeichert.“

Vielen Dank, liebe Anna, du warst mir eine große Hilfe! Ich hoffe, du kannst dir deine Fähigkeit, zu träumen und deinen Glauben an das Gute erhalten. Noch einen letzten Tipp: Erzähl besser keinem von unserer Begegnung. Auch nicht deinem Thomas, der hier gleich auftauchen wird. Danke für den Kaffee!“

Tristan verschwand.

„Anna? Was machst du hier?!“ Thomas schlurfte in die Küche und schaute sie durch verklebte Augen fragend an.

„Ich? Ich habe ... Kaffee getrunken. Konnte nicht schlafen.“

„Das sehe ich. Und mit wem hast du geredet?“

„Geredet? Das hast du dir eingebildet. Ich habe nur überlegt, was ich dir zu Weihnachten schenke. Was hältst du davon, wenn ich heute backe? Ist doch der erste Advent.“

„Wie wär´s, wenn du erst mal ein wenig schläfst?! Damit du morgen mit dem Kopf nicht in die Teigschüssel fällst?!“

Ja, sie war müde, das Gespräch war anstrengend. Sie musste ins Bett.

Automatisch griff sie nach dem Geschirr auf dem Tisch und begann, es zusammen zu räumen.

„Lass, das mache ich!“ Thomas nahm ihr alles aus der Hand und schob sie zur Tür hinaus. Kopfschüttelnd packte er die Sachen in die Spülmaschine, dabei griff er in die klebrigen Kaffeereste auf der Untertasse.

„Oh man, was hat sie denn damit wieder veranstaltet? Lieben - Ja. Verstehen - Nein!“

Wenige Wochen später, am Weihnachtsmorgen, wurde Anna von Thomas´ Ruf geweckt: „Was zum Teufel ist denn hier passiert?“

Sie war schlagartig wach, sprang auf, stolperte über ihre Pantoffeln und schlitterte ins Wohnzimmer.

Mitten auf dem festlich gedeckten Tisch stand ein pompöser Weihnachtsteller. Davor zwei Tassen, aus denen duftende Dampfwolken aufstiegen. Die Kerzen brannten und der ganze Raum war erfüllt vom Duft nach Zimt und Kakao. Ihr Herz machte einen Satz, während ihr Blick durch das Zimmer wanderte und am Fenster hängen blieb. Davor war alles weiß und die Flocken tanzten wild im Wind. Alles war so, wie sie es sich ausgemalt hatte. Ein Schauer lief ihr über den Rücken und in ihrer Kehle bildete sich ein dicker Kloß.

Thomas trat leise neben sie. Er legte ihr seinen Arm um die Schulter und hauchte ihr einen Kuss auf die Wange. „Unglaublich! Und das ist noch nicht

alles.“ Er drückte ihr eine CD in die Hand mit der Aufschrift „Annas Weihnachtswunder“. Darauf war eine wunderschöne Winterlandschaft abgebildet, in der ein schlicht geschmückter Weihnachtsbaum stand - ein Abbild von Annas Baum. Im Vordergrund schwebte eine kleine, rosafarbene Fee. Sie lächelte verträumt und schwang ihren Sternenstab, der einen glitzernden Schweif hinter sich herzog.

6.12.2009

### **Gefühlschaos**

Ich sollte schreiben, ich will schreiben. Trotzdem weiß ich, dass heute nichts Vernünftiges bei meiner Arbeit herauskommen wird. Warum? Ich bin verwirrt, überreizt, müde, durcheinander, aufgedreht, ratlos, hoffnungslos und doch irgendwie hoffnungsvoll.

Ich dachte, ich hätte mein Leben für mich geordnet, aber auf einmal bricht das ganze Gebilde zusammen. Oder auseinander? Ich weiß es nicht. Ich weiß nicht, was mit mir los ist und wovon es verursacht wurde. Ich weiß, dass mich die letzten Tage in alte Bahnen zurückgeworfen haben und dass ich gerade jede Menge Gummibärchen in mich reinstopfe. Eigentlich wollte ich dieses Wochenende Sport treiben, Wäsche waschen, backen, meine Eltern anrufen und schreiben.

Was habe ich stattdessen gemacht? - Freunde und Bekannte in meine Wohnung eingeladen, für sie gekocht, aufgeräumt und geputzt. Ich habe mit vielen Menschen geredet, geschattet, telefoniert, getanzt und gelacht und konnte mich mit Mühe und Not davor retten, von jemandem einen Kuss zu bekommen, von dem ich keinen wollte.

Bin ich von Natur aus durchgeknallt? Früher war ich ausgeglichener, oder? Und was ist so schlimm daran? Ich hatte ein wunderschönes, spaßiges Wochenende und habe mich pudelwohl gefühlt zwischen all den unterschiedlichen Charakteren, die ich unter meinem Dach zusammengeführt habe. Ich sollte nicht immer alles in Frage stellen.

## **Rückblick Clown I: „Nicht denken!“**

„Nicht denken!“ Ich hörte die Aufgabenstellung von Thorsten und wusste, dass ich bei dieser Übung scheitern würde. - Scheitern war gar kein Ausdruck, ich würde untergehen. Ich überlegte kurz, wie ich diesem Schicksal entrinnen konnte, aber fand in der Kürze der Zeit keine akzeptable Lösung. Kopf abschrauben oder abhacken erschien mir zwar reizvoll, aber war zu endgültig. Der Versuch, mich auf die Toilette zu schleichen und dort einzuschließen, wäre zu offensichtlich und kindisch gewesen.

Nein, ich war erwachsen und sogar freiwillig in diesem Kurs, ich musste da durch. Ich fand mich damit ab, zu versagen und schmuggelte mich in die Dreiergruppe, um mein Leiden zu verkürzen. Vielleicht konnte ich erst mal zuschauen. Bevor ich dahingehend Wünsche äußern konnte, entschuldigte sich die erste von uns und verschwand Richtung Toilette. Prima, so hatte ich mir das ganz und gar nicht vorgestellt!

Die andere fragte mich, mit welcher Rolle ich beginnen wollte: Darstellerin oder Kommentatorin. Am liebsten hätte ich sie trotzig mit „keine!“ angepflaumt und dabei mit dem Fuß aufgestampft, aber nein: wir sind ja erwachsen. - Welch Fluch!

Also riss ich mich zusammen, stieß meinen inneren Druck in Form zweier unsichtbarer Dampfwölkchen aus und antwortete so ruhig wie möglich: „Mir egal, entscheide du.“ Sie zögerte, wirkte unsicher. Offensichtlich war sie von dem Spiel genauso begeistert wie ich. Super: Eine schreckliche Aufgabe in einer schrecklichen Gruppenzusammenstellung, bestehend aus drei Drückebergerinnen. Das konnte ja nur im Chaos enden. Egal, Augen zu und durch: Ich entschied mich, mit dem Vorturnen zu beginnen und sprang in die erste Position hinein.



7.12.2009

### **Verrückt**

Manchmal bilde ich mir ein, Schwingungen zu spüren. Es passiert einfach so: Ich nehme ein lautloses Knistern zwischen zwei Personen wahr, eine unglaubliche Kraft, die von ihnen ausgeht. Oder ein einzelner Mensch scheint aus sich heraus zu strahlen, wirkt unabhängig von seinem Aussehen und seinem Umfeld unglaublich schön.

Gerade eben habe ich gemerkt, wie sich beim Einsteigen eines neuen Fahrgastes die feinen Härchen auf meiner Haut aufstellten. Nicht alle, nur ein paar. Um genau zu sein, die an meinem linken Hinterkopf. Was hat das zu bedeuten? Ich sehe keine Energiefelder und bin weit davon entfernt, mit einer Wünschelrute durch den Raum zu rennen und nach Wasserquellen zu suchen. Trotzdem bin ich überzeugt davon, dass ich mir das nicht einbilde.

Umso schwieriger finde ich es, einem Patienten, der mir fremd erscheinende Wahrnehmungen hat, mit voller Überzeugung zu sagen, er solle Medikamente dagegen nehmen. Woher weiß ich, dass es tatsächlich Wahnvorstellungen sind? Vielleicht ist er einfach feinfühlicher als ich. Die Frage ist, wer spinnt mehr: Die Ärzte oder die Patienten? Diejenigen, die über das „Anormale“ sprechen oder diejenigen, die versuchen, es zu kontrollieren?

9.12.2009

### **Aggression**

Ich falle ihn gleich an, gehe ihm an die Gurgel! Soll ihm sein dämlicher Kaffee zusammen mit diesem nervigen „Aaah“ - Geseufze für immer und ewig im Hals stecken bleiben!

Ich bin gespannt wie eine Feder, während vor dem Fenster die Sonne lacht. Ich schaue angewidert zu ihm hinüber, während er schlürft, schmatzt und seufzt, und hoffe, dass er meinen Ekel mitbekommt. Aber er nippt einfach weiter an seinem Becher und lässt sich nicht irritieren.

Wie kann ein Mensch so ichbezogen sein? Da sitzt dieser angegraute Mann Mitte Sechzig in seinem schwarzen Anzug mit gegeltem Haaren und grauschwarz melliertem Schnurrbart und seufzt, schmatzt und rülpst. Würde man einen Mord in diesem Fall als Handlung im Affekt bewerten? Wohl kaum, also lasse ich es. Aber ich fühle mich nach wie vor provoziert und versuche es ihm durch meine abfälligen Blicke zu vermitteln. Wahrscheinlich wertet er sie als Anerkennung.

Mir fehlen die Worte für das, was er in mir erregt - Ekel erscheint mir so nichtssagend.

Es gibt Menschen, die stoßen mich durch ihr Verhalten und Aussehen so sehr ab, dass ich den

Abstand, den ich zwischen sie und mich bringen möchte nicht nur in Raum- , sondern in Zeiteinheiten messen möchte. Dieser Widerling gehört dazu. Alleine die Vorstellung, ihn durch einen dummen Zufall jemals wiederzusehen, treibt mich an den Rand tiefer Verzweiflung. Ich will ihm nie wieder begegnen!

Endlich steigt er aus. Mit dem letzten Hauch Kaffee verflüchtigt sich der Nebel, der auf meinem Verstand lag. Ich hole tief Luft. Dabei fällt mir auf, dass ich diese die ganze Zeit angehalten hatte. Was war das? Was hatte diese Wut gegen einen wildfremden Menschen in mir verursacht? Ich bekomme Angst vor mir selbst, weil ich kurz davor war, ihn anzufallen. Gut, er war nervig, aber normalerweise blendete ich so etwas aus. Warum wollte ich ihn am liebsten mit seinem Kaffee verbrühen? Ich selbst liebte Kaffee, warum gönnte ich ihm seinen Genuss nicht? Nur, weil er ihn so ausgiebig auslebte? Erschreckend: In mir schlummerte ein wildes Tier, das nach Blut dürstete. Was hatte es wachgerüttelt?

Es war ein Arbeitstag wie jeder andere und der Morgen begann ganz normal. Auf dem Weg zur Bahn machte ich mir Gedanken darüber, was ich schreiben könnte. Ich grub in den hintersten Gehirnwindungen, aber fand nichts. Nichts, außer absoluter Langeweile. Ich fühlte mich angeödet von meinem Leben und von mir selbst: Jeden Tag denselben Trott, dieselben Fratzen, dieselben Diskussionen. Am liebsten wollte ich wegrennen und mich ins Abenteuer, in ein neues Leben stürzen. Stattdessen ging ich brav zu meiner Bahn und starrte den rauchenden Büromenschen auf meinem Weg etwas länger an als sonst. Er schaute hoch, was normalerweise nicht vorkam. Ob er spürte, wie sehr mich seine bloße Gegenwart frustrierte?

Unsere täglichen Begegnungen machten mir bewusst, wie lange ich schon auf der Stelle trat. Gleichzeitig zeigte er mir, wie es weitergehen würde, wenn ich nichts daran änderte: Ich würde genauso abgestumpft und langweilig werden wie er. Das durfte ich nicht zulassen, dagegen musste ich etwas unternehmen. Aber was?

Ich grübelte immer noch, als zehn Minuten später mein Hassobjekt auftauchte. Im Nachhinein frage ich mich, wen ich in dem Moment mehr verabscheute: Ihn oder mich?!

10.12.2009

### **Geträumt**

Heute Nacht hatte ich einen merkwürdigen Traum. Ich bin mir nicht mal sicher, welche Rolle ich dabei spielte. War ich die Hauptperson oder die Beobachterin? Ich glaube, das wechselte Zwischendurch.

Auf jeden Fall ging es um eine Person, die in die geschlossene Station der Klinik eingeliefert wurde. Sie war der Meinung, gesund zu sein, aber die Ärzte und Krankenschwestern sahen das anders. Sie behandelten ihn wie einen stark gestörten Patienten und erklärten ihm, was sich alles ändern müsste, damit er wieder frei würde. Er musste wissen, wer er sei und was er wolle. Nach einer gewissen Orientierungs- und Therapiezeit entschied er sich, abzuhausen. Er suchte sich mühsam einen Weg durch die Toiletten, Türen, das Gebüsch und mehrere Baustellen, bis er entkam. In Freiheit und ohne Medikamente entwickelte er sich prächtig und wurde fitter denn je. Aber aus irgendeinem Grund wollte er zurück in die Klinik - zu Besuch, um zu zeigen, wie gut es ihm ging. Im Verdeckten suchte er sich einen Weg. Auf der Toilette tauchte plötzlich seine Mutter auf. Sie unterhielt sich mit ihm, aber erkannte ihn nicht als ihren Sohn. Ein Arzt kam herein und verwechselte ihn durch die ähnliche Stimmlage mit einem Kollegen. Nach dem Gespräch mit Arzt und Mutter war er sich sicher, dass ihn niemand als den geflohenen Verrückten wiedererkennen würde. Er begann, sich auf dem Gelände frei zu fühlen und sich entsprechend zu bewegen. Aber er täuschte sich: Am Kiosk erkannte ihn der Verkäufer wieder. Seine Art Kaffee zu trinken, hatte ihn verraten.

Dezember 2009

### **Der Fremde**

Die Sonne schien. Ich saß in der Bahn und war auf dem Weg zu einem kleinen Weihnachtsmarkt in der Nähe. Eigentlich sollte ich mich darauf freuen, stattdessen tauchte vor meinem inneren Auge dieser Mann wieder auf:

Ich hatte ihn am Bahnhof gesehen, als ich auf den Zug wartete und Kaffee trank. Die anderen Menschen zogen an mir vorüber und beachteten mich nicht, aber sein Blick traf mich: Ein Paar tieftraurige Augen schauten mich hilflos und flehend an, wie die eines kleinen Welpen. Es war nur ein Moment, dann war er weg. Er verschwand mit seinen Tüten voller Pfandflaschen um die nächste Ecke, trotzdem konnte ich ihn nicht vergessen. Dieser eine Augenblick reichte, um sich in mein Hirn zu brennen. Wie konnte man nur so tief fallen?

Allein bei der Erinnerung an diesen Mann bildete sich ein Kloß in meinem Hals und die Tränen stiegen mir in die Augen. Ich trauerte um ihn und seine verlorenen Träume, trauerte um unsere Gesellschaft, die nicht in der Lage war, so jemandem zu helfen. Gleichzeitig fragte ich mich, ob es mir eines Tages genauso gehen würde. Ich bekam Angst davor hängen zu bleiben und so zu enden wie er.

In diesem Moment kippte meine Stimmung: Aus der Hoffnungslosigkeit wurde Entschiedenheit, aus der Angst Mut. Ich gab mir das Versprechen, nicht so zu werden, auch wenn es bedeutete, dass ich hinsehen, meine eigenes Leid und das der anderen wahrnehmen musste. Ich spürte, dass ich bereit war, weiter zu gehen. Lang genug hatte ich die Augen geschlossen gehalten, jetzt wurde es Zeit, mich zu bewegen und richtig zu leben. Ich konnte es nicht mehr ertragen, dass alle weg schauten. Es wurde Zeit, etwas zu verändern!

15.12.2010

### Teenies

Die Bahn fuhr ins Gleis ein. Vorbei an den Sitzbänken, den zugefrorenen Werbetafeln, dem Kassenautomat und den wartenden Menschen mit hochgezogenen Krägen und verzerrten Gesichtern. Die kahlen Büsche und Bäume, die im Hintergrund durch das Bild huschten, wurden immer langsamer, bis sie stehen blieben.

Wie schön, ich mochte den Winter, endlich war es richtig eisig geworden. Ich seufzte tief und genoss die Wärme um mich herum. Gerade wollte ich mich in mein Sitzpolster kuscheln, als ich sah, wo mein Wagen stehen geblieben war: An das Fenster und die Türe drückte sich eine Horde Jugendlicher. - Bitte nicht! Gleich würde die Ruhe ein jähes Ende finden. Schulklassen bedeuteten Gegröle, Gekreische, Gelache und Gehopse.

Während ich mir die Geräuschkulisse ausmalte, brach sie über mich herein: „Hey Patrick! Hierhin!“, „Jonas! Joonas!!“, „Marie!“, „Hey! ...“ Lautes schrilles Mädchenlachen vermischte sich mit kratzigen Jungenstimmen. Na prima! Ich unterdrückte ein Stöhnen. Der Mann mir gegenüber veränderte schlagartig seine Körperhaltung: Aus einem ruhigen, entspannten Sitznachbarn wurde ein wippendes Nervenbündel. Sein Kiefer war angespannt und er machte den Eindruck, am liebsten aufspringen zu wollen.

Ich überlegte mir, ob die Musik meines MP3 – Players den Lärm übertönen konnte und entschied mich für ein klares Nein. Es gab kein Entkommen. Zwei Jungs setzten sich zu uns in den Vierer. Statt sie zu ignorieren, wie ich es sonst tat, schaute ich sie mir dieses Mal an. Sie sahen nett aus, hatten wache, leuchtende Augen. Und was noch viel toller war: sie unterhielten sich in einer angemessenen Lautstärke. Als ich sie musterte, fragte ich mich, woher meine instinktive Abwehrhaltung gegenüber diesen Gruppen herrührte. Nicht nur meine, sondern die aller. Die Jugendlichen taten keinem was, sie waren sich nur nicht darüber im Klaren, wie sehr sie andere störten. Die meisten würden das im Laufe der Zeit lernen.

Im Grunde genommen waren sie beneidenswert: Sie hatten Spaß, lachten miteinander, foppten sich und taten Dinge, die wir schon lange nicht mehr machten.

War es Neid, der mich so ablehnend reagieren ließ? Früher war ich selbst so. Jetzt starrte ich grimmig aus dem Fenster und konnte es nicht ertragen, dass sich andere vergnügten. Ich hielt mich für besser, weiser und rücksichtsvoller als die Frischlinge. Aber war ich das tatsächlich?

Das, was mich an den meisten Kindern und Jugendlichen störte war, dass sie ungefragt meine Komfortzone überschritten. Sowohl was den Körperabstand, als auch die Lautstärke anging. Das war für mich Grund genug, sie als rücksichtslos und egozentrisch abzustempeln.

Aber wer war egozentrischer: Diejenigen, die sich gemeinsam vergnügten und dabei die Fremden vergaßen oder die einzelnen Menschen, die erwarteten, wegen ihnen müssten alle anderen ruhig und gesittet auftreten? Als ob wir nach ein paar Gläsern Bier oder Wein noch mitbekommen würden, wer sich von uns gestört fühlt. Ich merkte es nicht. Also woher nahm ich das Recht, die Jugendlichen zu verurteilen? Das einzige, was mich von ihnen unterschied war, dass ich oft Alkohol brauchte, um so unbeschwert und fröhlich sein zu können, wie es die jungen Leute um mich herum gerade waren. War es möglich, dass man mit zunehmendem Alter immer mehr Alkohol und Drogen brauchte, um die Ernsthaftigkeit des Lebens zu überwinden?

20.12.2009

### **Fingerübung: Überforderung**

22.11., 9.25 Uhr. Es war die letzte Information, die das Fass zum Überlaufen brachte: Es war nichts Besonderes, lediglich die Ankunftszeit meiner Eltern am Flughafen in Frankfurt, von dem ich sie abholen sollte. Im Vergleich zu den anderen Terminen und Dingen, die ich nicht vergessen durfte wirklich nichts Bedeutendes. Aber es passte einfach nicht mehr in die Ablage in meinem Gehirn. Ich versuchte das kleine Zettelchen noch irgendwie auf den restlichen Haufen zu pressen, aber es ging nicht, ich bekam die Schublade nicht mehr zu. Also entschied ich mich, sie frei zu lassen. Was sollte schon damit passieren, wenn ich sie ein wenig durch meine Gehirnwindungen wandern ließ?

Mit dieser Überlegung unterschätzte ich das tückische Miststück gewaltig. Sie quälte mich, immer wieder und in den unpassendsten Momenten: Vergiss mich

nicht!, rief sie mir zu, stachelte mich an und verfolgte mich in meine Träume. Im Laufe der Zeit fand sie es langweilig, mich alleine zu nerven. Sie begann, an die Schublade zu klopfen: Hallo, hallo? Wer ist da noch? Wollt ihr euch nicht auch bemerkbar machen?

Als nichts passierte, begann sie an der Schublade zu rütteln und zu ziehen. Sie strapazierte damit meine Geduld bis an ihre Grenzen. Ich hielt immer wieder dagegen, befahl dem Blätterberg zurück zu bleiben. Als ich merkte, dass er zu rutschen anfing, flehte ich ihn an, auf mich Rücksicht zu nehmen.

In einem unbeobachteten Moment geschah es dann. Die Notiz zog an der Schublade, während sich die anderen drinnen horchend an der Öffnung versammelt hatten. Damit geriet das geschlossene System endgültig aus dem Gleichgewicht. Die Schublade sprang auf und der Inhalt verteilte sich überall.

21.12.2009

### **Beim Arzt**

Ich starre die weiße Wand an. Wie lange sitze ich hier schon? Mindestens zehn Minuten. Hätte ich nur eine Zeitung mitgenommen oder mein Buch. Aber ärgern bringt nichts, ich muss die Zeit anders vertreiben, also schaue ich mich im Raum um: grau mellierte, quadratische Fliesen, eine weiße Raufasertapete, weiße Lampen, ein weißes Waschbecken mit weißem Seifenspender und weißen Papierhandtüchern. Als wahre Farbsensation stechen mir die grüne, blütenlose Orchidee und die rosafarbene Flüssigseife ins Auge. Vergeblich suche ich nach einer Beschäftigung. Das medizinische Fachbuch auf der anderen Seite des weißen Schreibtisches darf ich vermutlich nicht nehmen, also starre ich weiter vor mich hin und verlagere mich aufs Hören: Neben mir befindet sich anscheinend der Raum zur Blutabnahme, jedenfalls finden dort Blutzuckergespräche zwischen den Sprechstundenhelferinnen und den wechselnden Patienten statt. Ganz schön langweilig!

Umso länger ich warte, umso besser verstehe ich, was man uns in der Ausbildung zu der Wirkung reizarmer Räume beigebracht hat: Sie sind beruhigend und daher als Therapieräume sehr zu empfehlen. - Sämtliche Nervosität, die ich vorhin empfunden habe, ist in der Zwischenzeit von mir abgefallen. Stattdessen hat sich eine bleierne Müdigkeit in mir breit gemacht. Ich muss gähnen. Als der Arzt den Raum betritt, beachte ich ihn kaum, drücke ihm nur schwach die Hand. Was wollte ich noch mal von ihm?

„Wir haben uns lange nicht mehr gesehen, was kann ich für Sie tun?“, fragt er mich mit russischem Akzent. Mir fällt unsere letzte und einzige Begegnung wieder ein: Damals musste ich mein Rezept für das Malariamedikament Malerone erneuern lassen, das ich nicht rechtzeitig eingelöst hatte. Es stammte von einem anderen Arzt, der samstags geschlossen hatte, also musste ich zu ihm.

Ich saß auf demselben Stuhl wie heute, schilderte dem Mann mein Anliegen und während der Drucker ratterte, fragte er mich nach sonstigen Beschwerden. Da ich keine hatte, unterhielten wir uns noch kurz über meine Urlaubspläne, gaben uns die Hand und das war's.

Er räusperte sich. - Stimmt, er wollte eine Antwort. Ich hatte sie mir im Voraus mehrfach zurecht gelegt, aber jetzt fand ich sie nicht mehr. Ich war wegen meiner Erkältung hier, wegen den üblen Halsschmerzen, die ich am Wochenende hatte. Während ich ihm davon erzähle, holt er tief Luft. Ich beschleunige meine Zusammenfassung der Symptome und fühle mich schon schuldig, bevor er sein Urteil verkündet: „Das ist der normale Verlauf einer Erkältung: Halsschmerzen, Schnupfen, Husten. Man leidet ein paar Tage und nach einer Woche ist alles vorbei.“ Er nennt mir die Fakten, aber was ich höre ist: „Mit so einem Scheiß vergeuden sie meine wertvolle Zeit? Stellen Sie sich nicht so an!“

Und da ist sie wieder, meine Nervosität und der Grund, weshalb ich Ärzte solange wie möglich meide. Offensichtlich ist das immer noch nicht lange genug, denn das Exemplar mir gegenüber macht den Anschein, als würde es mich am liebsten aus seiner Praxis scheuchen. Trotzdem steht er auf, greift nach Blutdruckmanschette und Stethoskop und gibt mir den Befehl, zu husten. Ein leichtes „Ähöähö“, kommt aus meiner Kehle. Ich verspüre den Drang, mich zu rechtfertigen. Als ich gerade damit anfangen will, klingelt das Telefon. Er nimmt ab, lauscht und verlässt mit einer kurzen Entschuldigung den Raum. Draußen höre ich gehetzte Stimmen, es klingt nach einem Notfall.

Wenige Minuten später kommt er zurück und bestätigt meinen Verdacht. Ich fühle mich noch schuldiger. Halbherzig erzähle ich von der Eitermasse, die seit einer Woche aus einem Loch in meinem Rachen kommt. In der Zwischenzeit ist sie mir egal, ich will nur noch weg. Aber auf einmal kommt Bewegung in den Arzt: Er steht auf, kommt zu mir und leuchtet in meinen Mund. So schnell wie er kommt, verschwindet er wieder. Er geht zurück zu seinem Stuhl und lässt sich hineinfallen. Er erklärt, dass er keinen Grund sehe, mir Antibiotika zu geben. Die Mühe ihm zu sagen, dass ich gar keine will, mache ich mir nicht. Er verschreibt mir ein paar homöopathische Mittel, die ich nicht besorgen werde. Davon habe ich genug Zuhause.

Zum Abschluss will er wissen, ob ich eine Krankschreibung bräuchte. Als ich ihm erkläre, dass ich weiter arbeiten gehen werde, wirkt er für einen Moment irritiert. Die Frage, was ich hier mache, scheint ihm auf die Stirn geschrieben. Während ich ihm die Hand gebe und aus dem Zimmer

wandere, komme ich selbst ins Zweifeln: Warum war ich zu ihm gegangen? Normalerweise machte ich das nicht bei einer einfachen Erkältung, aber diese war schlimmer als normalerweise. Außerdem ging es mir in den letzten Wochen öfters nicht gut. Ich wollte die Sicherheit, dass mit mir alles in Ordnung ist. Was ich bekam, war ein unglaublich schlechtes Gewissen und damit einen weiteren Grund, die Halbgötter in Weiß in Zukunft zu meiden.

28.12.2009

### **Bine-Clownine**

Clown, Clownin, Clownine, Clowns – Frau. - Wie heißt eigentlich ein weiblicher Clown? Gibt es dafür eine eigene Bezeichnung? Ich weiß es nicht. Wäre aber wichtig, herauszufinden. Schließlich habe ich vor, genau das zu werden: Eine Bine-Clownine!

Obwohl ich mir kaum vorstellen kann, wie diese auszusehen hat, ist es die Vorstellung davon, die mein Herz vor Freude und Aufregung höher schlagen lässt: Wenn ich mir ausmale, wie ich ein Publikum durch meinen Blödsinn zum Lachen und Träumen bringe, wie ich es bewege, könnte ich laut „Juhe!“ rufen.

Das Witzige ist: Als ich am Ende von Tag Zwei des Clownseminars meinen engsten Freunden schrieb, ich wüsste nun endlich, was ich werden wolle, wenn ich groß sei, nämlich Clown, reagierten diese ganz anders als erwartet. Ich dachte, sie würden mich belächeln oder die Äußerung ignorieren, stattdessen fragten sie:

„Echt? Erzähl mal? Was machst du da? Wie sieht das aus? Was für ein Clown wirst du?“

Sie wollten mehr darüber wissen. Das gab mir die Hoffnung, dass meine Idee nicht so verrückt war, wie ich bis dahin dachte.

Das Problem ist nur: Ich bin schon groß. Um genau zu sein: 1,69 m. Und ich bin kein schlagartig in die Höhe geschossener Teenager, sondern eine achtundzwanzigjährige Frau.

Ob ich damit „noch“ jung oder „schon“ alt bin, kann ich schlecht beurteilen, ich bin befangen. Mal abgesehen davon, habe ich keine Ahnung, wie sich Achtundzwanzigjährige normalerweise fühlen sollten. Mein Empfinden wechselt von Tag zu Tag: Zwischen Drei und Siebzig ist alles drin ...

Das, was ich weiß ist, dass man in meinem Alter normalerweise einen Beruf gelernt und die Weichen für eine gesicherte Zukunft gestellt hat.



Das einzige, was ich davon habe ist ein Beruf. Diesen habe ich lange gesucht, über Umwege gefunden, für viel Geld und durch harte Arbeit erlernt. - Wie stolz ich damals war, als ich zusammen mit zwei anderen als Kursbeste die Ausbildung abschloss - wow!

Und als ich dann nach sechs Monaten Suche endlich eine halbe Stelle fand, war ich der Meinung, auf dem oben genannten Weg zu sein:

Ich hatte einen Job, einen langjährigen Freund, bewohnte mit diesem eine kuschlige Wohnung und hatte die Idee, ihn eines Tages heiraten zu wollen. Es war alles wie erträumt ...

Doch das ist die Gefahr, wenn man etwas zu „haben“ meint, sich dessen sicher fühlt: Man ist schockiert, wenn es auf einmal weg ist.

So ging es mir, als mich wenige Monate später mein Freund verließ und seinen Freundeskreis mitnahm: Ich stand alleine da, wusste nicht, wohin ich gehen sollte.

Zunächst fuhr ich zu meinen Eltern, um mich zu beruhigen. Nach wenigen Tagen kehrte ich zurück, bezog innerhalb einer Woche eine neue Wohnung und ging wieder arbeiten.

Es war unglaublich: Einerseits war ich traurig wegen der Trennung, andererseits war ich begeistert davon, was sich in meinem Leben auf einmal alles bewegte.

Ich lernte innerhalb weniger Wochen neue Menschen kennen, freundete mich mit diesen an, ging auf Festivals und genoss meinen Sommer. Um mir mein Vergnügen finanzieren zu können, jobbte ich nebenbei in einer kleinen Eisdiele.

Wenige Monate später bekam ich eine volle Stelle auf meiner Arbeit und konnte mir noch entspannter all das leisten, worauf ich so lange verzichtet hatte: Schöne Kleidung, Urlaube, Festivals, ...

Gleichzeitig lernte ich die negative Seite einer ganzen Stelle kennen: Ich hatte weniger Zeit für mich, meine Hobbys und für meine Freunde. Ich arbeitete an Wochenenden, nahm die Sorgen von der Arbeit mit nach Hause und wälzte sie in meinen Träumen. Ich merkte, wie meine Energie verpuffte und erwischte mich immer häufiger dabei, meine Lieblingsserie auf DVD zu anzusehen. - Wollte ich wirklich zum Sport? Schreiben? Nähen lernen? Ich merkte, dass ich immer schneller ermüdete, öfters schwitzte, verkrampfte Gesichtszüge und Schultern hatte. - Sollte so mein Leben aussehen?

Ich schlug mich bis zu meinem Urlaub durch: Drei Wochen Rucksacktour durch Thailand zusammen mit meiner Freundin Alex. Es war unglaublich, traumhaft, bezaubernd, belebend,

erfrischend!

Ich kam mit viel Energie und tollen Vorsätzen zurück und wollte meine Urlaubserlebnisse aufschreiben. Wollte Autorin werden, meine eigenen Taschen und Schmuck designen. Aber die Ideen verpufften genauso schnell wie die Entspannung des Urlaubs ...

29.12.2009

### **Puppenspiel**

Ich brauche dich wie ein Kind seine Puppe: Ich brauche dich, damit ich etwas habe, woran ich glauben, wovon ich träumen kann. Allein die Tatsache, dass du existierst, reicht mir, um mich glücklich zu machen. Es gibt ein Ziel, auf das ich meine Gefühle lenken kann. Es gibt einen Mann, von dem ich träumen kann. Mehr brauche ich nicht. Das gibt mir das Gefühl, lebendig zu sein.

31.12.2009

### **Silvester**

Ich habe keine Lust pompös ins neue Jahr zu rutschen. Ganz im Gegenteil: Mir ist überhaupt nicht nach feiern zu Mute. Warum auch? Was ist an dieser einen Nacht anders als an den sonstigen? Hätte ich mich bemüht, hätte ich bestimmt irgendwo eine Party gefunden. Dann hätte ich mit vielen fremden Menschen den Countdown grölen, diese umarmen und ihnen ein unglaublich tolles, fantastisches Neues Jahr wünschen können. Aber diese Scheinheiligkeit ist mir schon lange zuwider. Wenn dann will ich mit Freunden feiern, die mir und denen ich am Herzen liege. Personen, die mich kennen und wissen, dass ich mit so einem Quatsch nichts am Hut habe; denen ich oft genug erklärt habe, dass jeder sein Leben selbst in der Hand hat und dafür verantwortlich ist, ob es ein gutes oder schlechtes Jahr wird.

Welcher Idiot kam überhaupt auf die Idee, das Leben in Jahre zu unterteilen? Was ist an einer „10“ am Ende besser oder anders als an einer „09“ - außer der Ziffer? Wenn es nach mir ginge, könnte man Silvester abschaffen. - Jede Menge Trubel um Nichts.

Weil ich das so sehe, hatte ich kein Problem damit, heute arbeiten zu gehen - bis heute: Ich habe keine Lust, bin mies gelaunt. Ich will keine Animationsdame für unsere Bewohner sein. Will einfach, dass dieser Tag und diese Nacht vorüber sind. Warum? Wenn mir das Alles so unwichtig ist, könnte ich es doch einfach ausfallen lassen. Aber das bekomme ich auch nicht hin. Nur, weil

alle anderen darüber reden. Weil alle der Meinung sind, es sei jämmerlich um Mitternacht alleine zu sein. Deshalb finde ich auf einmal den Gedanken, genau so den Jahreswechsel zu verbringen, traurig. Ich habe mich schon mehrfach verflucht, weil ich nicht die Schicht bis 1 Uhr übernommen habe. Dann hätte ich wenigstens einen guten Grund, nicht zu feiern. Bis 22 Uhr ist nichts Halbes und nichts Ganzes. Rein theoretisch könnte ich danach noch irgendwo hin. Ich weiß nur nicht, wohin. Ich glaube, ich bleibe einfach dort, dann bin ich wenigstens unter Gleichgesinnten: bei einer netten Kollegin und vielen einsamen Menschen, die mit diesem Trubel überhaupt nichts anfangen können.

6.1.2010

### **Unter Strom**

Ich bin angespannt, stehe unter Strom. Mein Kiefer ist so verkrampft, dass ich damit Nüsse knacken könnte. Gleichzeitig sind meine Augenlider unglaublich schwer. Es ist, als hätte jemand heimlich Gewichte daran gehängt. Wenn ich sanft mit der Hand über meine Stirn und Wangen streiche, fühlt es sich an, als würde ich damit tiefe Furchen glatt bügeln. Das tut gut, meine Haut ruft nach mehr: Eine leichte, kreisende Gesichtsmassage- das wäre schön ...

Woher diese Anspannung kommt? Aus mir natürlich! Ich mache mir Druck, weil ich momentan nur halbherzig arbeite, weil ich packe und viel zu wenig Skikleidung besitze. Vielleicht spielt auch die Aussicht auf einen zweiwöchigen Urlaub mit meinem Exfreund eine klitzekleine Rolle bei meinem Psychostress.

Ja, ich bin urlaubsreif, aber bin ich reif für diesen Urlaub? Bestimmt, zumal man an Herausforderungen bekanntlich wächst. Ich frage mich trotzdem, wie wir uns arrangieren, uns verstehen werden.

Gestern kam mir das erste Mal der Gedanke, dass er vielleicht ähnliche Zweifel an dem Projekt haben könnte wie ich. Wäre schon komisch, wenn wir beide nur deshalb fahren würden, weil wir voreilig und in der Erwartung, mit anderen zu reisen alles festgezurrert hatten; weil wir beide nicht wussten, wie wir das Problem ansprechen sollten. Wie freue ich mich auf den Moment, in dem wir uns genau das lachend bei einem Glas Wein am ersten Abend gestehen. Wirklich witzig.

Ich sollte entspannen und mich nicht auch noch wegen zu viel essen und zu wenig schreiben fertig machen. Spätestens nach diesem Abenteuer wird alles geregelter ablaufen. Dann werde ich meine Aufgaben zuverlässiger angehen, mehr Sport treiben und einen Improvisationstheaterkurs belegen. Dann kommt wieder Schwung in mein Leben und mir bleibt gar keine Zeit mehr zum Essen.

## **Nacherzählung: Dolomiti Superski: 1. Abend**

Was tat ich hier? Ich starrte in das Weinglas, das vor mir stand und ließ die letzten Stunden Revue passieren:

Um Punkt 0 Uhr wollte er mich abholen - versprochen! Ich wartete fast eine Stunde - warum hatte es mich nicht überrascht?!

Kaum hatten wir meine Sachen im Auto verstaut, fing er an zu erzählen: Sie fände es nicht gut, dass wir zusammen in den Urlaub fahren. - Welch Wunder! Er hatte sie zwar gefragt und sie war damit einverstanden, aber damals waren wir alle davon ausgegangen, dass wir in einer Gruppe unterwegs sein würden. Eine Minigruppe war es geworden: Er und ich - wie vor zwei Jahren, kurz vor unserer Trennung.

Vieles hatte sich seitdem verändert, ich hatte mir ein neues Leben aufgebaut. Mit einer süßen Wohnung, eigenen Freunden, richtigen Hobbys, ... Ich war offener geworden, ehrlicher - gegenüber mir und meinen Mitmenschen. Aber wenn dem so war, warum war ich dann hier. Mit ihm? Ich liebte ihn nicht mehr, dafür war zu viel passiert. Und er hatte seine Sahra zu Hause sitzen. Die Arme! Wenn sie wüsste, dass uns hier alle für ein Paar hielten. Es mache keinen Sinn, die anderen aufzuklären, das habe nur blöde Blicke zur Folge, lauteten seine Worte. Damit hatte er wahrscheinlich Recht. Mir war es egal, sollten sie uns halten für was sie wollten. Am Besten sagten wir überhaupt nichts. Das konnte ich gut, wie ich gerade mal wieder bewies: seit geraumer Zeit saß ich mit ihm am Tisch, trank Wein und nickte mit dem Kopf, während er sich mit zwei anderen Gästen unterhielt. Ich kannte die beiden, sie waren beim letzten Mal auch hier: Es war ein Ehepaar aus dem Ruhrpott, um die Sechzig, sie waren Stammgäste. Gerade erzählten sie von ihrer Anreise mit der Bahn. Er hatte dünne, graue Haare, die er in einem Bogen über die kahle Stelle am Scheitel gekämmt hatte. Sein rundes Gesicht glühte, während er redete. Seine Frau war stiller, ihr Kopf und ihre Hände zitterten unkontrolliert. Ihre Gesichtsmuskulatur wirkte selbst beim Lächeln verkrampft, als wären dies die Überreste einer Krankheit oder eines Unfalls. Sie waren mir sympathisch. Er lächelte uns fröhlich an. Seine Hand lag auf der seiner Frau und sein Blick wanderte immer wieder zu ihr hinüber.

Mark prahlte gerade mit seinen Heldentaten beim Skiverleih. - Wie irritiert der Mann dort gewesen sei, als er mit seinen „alten Brettern“ auftauchte. Ich, ich, ich. Er erzählte schon

immer gerne von sich und davon, wie toll er war. Wären wir noch ein Paar, hätte ich mich jetzt über ihn geärgert. Aber so beruhigte ich meinen sauren Magen mit einem Schluck Wein aus meinem Glas und klinkte mich gedanklich aus dem Gespräch aus.

- Wie würden die nächsten zwei Wochen werden? Diese Frage hatten mir alle gestellt, denen ich von diesem merkwürdigen Urlaub erzählt hatte. Und sie hatten dabei immer einen lauernden Blick. Erwarteten, dass wir danach wieder zusammen wären. - Als ob ich ihn zurück haben wollte. Nein, danke. Dafür musste ich ihm nur zuhören.

Am Schlimmsten war für mich die Art, wie er mit Sahra umging. Ich kannte sie nicht, angeblich wollte sie mich nicht kennen lernen, zumindest nicht vor dem Urlaub. Das fand ich seltsam. Ich hätte mich an ihrer Stelle sehen und mein Verhalten Mark gegenüber beobachten wollen. Aber sie war nicht ich, obwohl mir vieles aus der Geschichte zwischen ihm und ihr bekannt vorkam:

Er hatte mich bis zum Ende unserer Beziehung kein einziges Mal seiner Exfreundin gegenüber offiziell als neue Freundin vorgestellt. Ich erfuhr von Sahra auch erst, als ich ihn direkt nach ihr fragte. Und dann die Sache mit dem Urlaub: Ich hatte die ganze Zeit darauf gewartet, dass er ihn wegen ihr absagen würde. Oder dass er mit mir im Vorfeld über sie gesprochen hätte. Aber das tat er erst im Auto. Die Krönung war, als er mir vorhin vorschlug, mein Bett unter dem Fenster wegzuschieben, weil es dort so ziehen würde. -

Mensch, sag doch, dass du getrennte Betten willst. Werd endlich erwachsen!

Ob ich es schaffen würde, ihm das im Laufe des Urlaubs zu sagen? Früher habe ich mich nicht getraut. Ich wollte ihn nicht noch kleiner machen, als er sich sowieso schon fühlte. Weil er seinen Job verloren und keinen richtigen Plan für sein Leben hatte. In der Zwischenzeit war er dreißig. In dem Alter wollte er ursprünglich Vater werden, wenn alles gut ging, aber das war wohl nichts.

Vor zwei Jahren hoffte ich noch darauf, dass wir unsere Probleme in den Griff bekommen, dass wir irgendwann heiraten und eine Familie gründen würden. Damals liebte ich ihn, auch wenn ich es ihm nie direkt gesagt hatte. Ich wollte es ihm durch meine Taten zeigen. Dadurch, dass ich trotz der Krise bei ihm blieb, obwohl er unsere Wohnung vernachlässigte, den ganzen Tag auf dem Sofa hing und zockte. Dadurch, dass ich auf einer Matratze auf dem Boden schlief, damit seine Rückenschmerzen nicht noch schlimmer wurden. Dadurch, dass ich versuchte, ihn nicht böse anzufahren und wenn es doch passierte, alles auf einen doofen Tag schob.

Vor mich schob sich ein Teller Suppe - die Vorspeise, die ich mir ausgesucht hatte. Ich schaute auf: Marks Pasta war noch nicht da. Am Nachbartisch reichte gerade der

Ruhrpottler seiner Frau die Suppe: „Wir teilen immer“, erklärte er, strich ihr über die Hand und sagte: „Fang an!“

Sie und ich begannen zu löffeln, während die Männer warteten. Mark schaute gierig auf meinen Teller, aber ich bot ihm nichts davon an. Er hatte keinen Löffel und ich fand die Vorstellung komisch, ihn mit meinem Essen zu lassen. Getrennte Betten, aber ein Löffel - das passte nicht. Er öffnete die letzte Grissini-Packung und schob sich zwei davon in den Mund, dann kamen zum Glück seine Nudeln.

Unser Tischnachbar nahm eine Gabel von der Pasta und tauschte dann den Teller mit seiner Frau. Diese nahm strahlend die Spaghetti in Empfang. Sie probierte davon und verdrehte verzückt die Augen. Er lächelte sie warm an und meinte: „Sie liebt Nudeln, ich teste immer nur.“

Als ich wieder auf Marks Teller schaute, hatte er seine Portion zur Hälfte aufgegessen. Auf die Idee zu teilen, waren wir nie gekommen, auch nicht als wir noch ein Paar waren. Eine Gabel klauen war das höchste der Gefühle. Wir aßen schweigend auf.

Während wir auf den Hauptgang warteten, stellte uns das Ehepaar die Gäste vor, die sie von früher kannten: Eine italienische Gruppe aus Rom, eine deutsche aus Köln, ...

Unsere Kellnerin brachte ihnen die silberne Servierplatte zuerst. Der Mann brachte seine Ausführungen zu Ende, während sie das Essen auf beide Teller verteilte. Er bekam zuerst. Mark bediente sich und fragte, ob er mir auch etwas drauf tun sollte. Er bemühte sich, mir gegenüber zuvorkommend zu sein. Es war wie damals, aber erst jetzt wurde mir klar, wie fremd wir uns immer waren.

Ich konnte mich nicht daran erinnern, wann wir das letzte Mal so Händchen gehalten hatten wie die beiden, die uns gegenüber saßen. - Wie lange waren sie schon verheiratet? Zwanzig Jahre? Wir waren insgesamt vier Jahre zusammen. Erschreckend! Am Beispiel unserer Tischnachbarn sah ich, worauf es bei einer Beziehung wirklich ankam und was uns gefehlt hatte: Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Anteilnahme, Verständnis, Vertrauen, Freundschaft. Er kannte sie und sie kannte ihn. Sie nahmen sich so an, wie sie waren. Sie trugen die Last des Lebens miteinander und versuchten sie nicht dem anderen aufzubürden. Ich beneidete sie. Das wollte ich auch. - Was war das verliebte Gefühl des Anfangs im Vergleich zu dieser tiefen Liebe? Was war ein Strauß abgeschnittener Rosen im Vergleich zu einem Strauch?

Den Strauß konnte man in eine Vase stellen und anderen präsentieren. Dafür welkte er innerhalb einer Woche, weil man den Blumen den nährstoffreichen Boden entzog. Ein Rosenbusch lässt sich nicht herumtragen, er ist fest verwurzelt. Auch seine Blüten welken,

aber bei ihm ist diese Phase eine Zeit der Erholung. Wenn er genügend Kraft gesammelt hat, treibt er von Neuem aus. Wieder und wieder, über viele Jahre hinweg; bis es Zeit wird, Platz für einen neuen zu machen.

Noch einmal schaute ich zu dem fremden Paar: Sie waren das Gegenteil von dem, was heutzutage alle in einer Beziehung suchten. Bei ihnen gab es kein Abenteuer, keine Leidenschaft, keine Bewegung, zumindest jetzt nicht mehr. Dennoch zeichnete sie eine tiefe Liebe und ein Vertrauen aus, wie ich es selten erlebt habe.

In zwei Wochen hörte ich sie kein unfreundliches Wort wechseln. Sie lebten das, was ich wollte und zumindest mit dem Mann an meiner Seite nicht gefunden hatte: Ruhe, Respekt und Rücksicht. Bis jetzt war ich immer auf der Suche nach dem Strauß. Von nun an würde ich das ändern. Diesen Entschluss fasste ich zwischen Hauptgang und Dessert.

Von diesem ließen Mark und ich einander probieren. Meins schmeckte bedeutend besser.

12.1.2010

### **Der Eiszapfen**

Als ich gestern alleine durch den Schnee spazierte, fiel mir ein einsamer Eiszapfen ins Auge. Er hing an einer Leitplanke, war vollkommen unauffällig. Wäre ich nicht in nachdenklicher Stimmung gewesen, hätte ich ihn übersehen. Aber ich hielt an und ging in die Knie, um ihn genauer zu betrachten. Ich war auf Augenhöhe mit dem erstarrten Eis. Es war wunderschön: In ihm brach sich das Licht der Umgebung und strahlte in neuer Form zurück. In dem Zapfen befanden sich Luftlöcher und dahinter sah ich verschwommen die unberührte Schneedecke am Rand der Straße. Wie anders alles wirkte.

Ich fragte mich, wie der Eiszapfen zustande kam. Er bestand aus gefrorenem Wasser, so viel war sicher. Es hatte sich an einer Stelle gesammelt, um nach unten zu tropfen und war durch die Kälte des Winters erstarrt. Jetzt war es dazu verdammt auszuharren und abzuwarten, bis es taute.

Ohne es zu wollen, zog ich den Vergleich zu unserem Leben:

Die meisten Menschen waren wie Wassertropfen, die auf ihrem Weg festgefroren waren. Früher hatten sie Träume und Ideen für Veränderungen, doch irgendwann gaben sie diese auf. Sie scheiterten an den eigenen Zweifeln und Ängsten oder an den Erwartungen der Gesellschaft.

Irgendwann fanden sie sich mit dem, was sie hatten ab und blieben an der Stelle hängen, an der sie sich gerade befanden. War das gut oder schlecht? War es erstrebenswert, so ein Leben zu führen? - Der Eiszapfen war vielfältig, wunderschön und einzigartig. Genauso schön war es wahrscheinlich,

sich ein bequemes, warmes Nest für sich und seine Liebsten einzurichten. Es klang gut, aber überzeugte mich nicht.

Ich wusste, dass das Eis spätestens im Frühling tauen und das Wasser sich wieder in Bewegung setzen würde. Es wurde nicht gefragt, ob es das wollte, so war der Lauf der Dinge:

Eis schmolz bei Temperaturen über Null Grad und auch das festgefrorene Leben setzte sich ebenfalls wieder in Bewegung. Egal, ob man das wollte oder nicht.

Mir gefiel die Vorstellung nicht, ein Eiszapfen zu sein, abhängig von den Gezeiten. Ich betrachtete ihn gern, aber wollte zu keinem werden. Da war mir das Wasser in einem Fluss lieber: Ständig in Bewegung. Immer voran, immer weiter, dem Meer entgegen. Man wusste zwar nicht, wie der Weg aussah, aber dafür konnte man auf diesem viel entdecken und lernen.

Das Schöne am Wasser ist, dass es Felsen und andere Hindernisse einfach umfließen kann. Und auch in ihm bricht sich das Licht, schillert fröhlich in allen Farben und Formen. Nein, bevor ich mich irgendwo festeisen lasse, fließe ich lieber in wärmere Gefilde.

14.1.2010

### **Fingerübung:**

#### **Hermann**

Hermann öffnete die rechte Schublade seines Eichenschreibtischs, dabei strich er sanft mit seiner faltigen Hand über das dunkle Holz. - So etwas wurde Heutzutage nicht mehr hergestellt. Alles Handarbeit. Er konnte sich noch gut daran erinnern, wie sein Vater abends daran saß und schrieb:

Alles war finster in dem kleinen Arbeitszimmer, ein kleiner Lichtkegel beleuchtete das weiße Papier und den Füller in seiner Hand, aus dem er die feinen Buchstaben zauberte.

Hermann seufzte leise. Lang war es her, dass er dieses Kunstwerk zum Abitur vermacht bekommen hatte. In der Zwischenzeit war er selbst Großvater.

Aber weder sein Sohn, noch dessen Kinder interessierten sich für den Schreibtisch. Er hatte sie mehrfach gefragt, ob sie ihn haben wollten, zuletzt vor wenigen Tagen. Damals war ihm bewusst geworden, dass er ihn nicht mit in das Zimmer im Altersheim nehmen konnte.

Seine Familie wollte nichts davon hören: Einen Schreibtisch könnten sie schon



gebrauchen, aber nicht so ein schweres, breites Monstrum. Sie zeigten ihm ein neues Modell von IKEA in dem dicken Katalog. Das sei ein tolles Geschenk für den Jüngsten, hieß es.

Hermann fiel wieder ein, weshalb er die Schublade geöffnet hatte:

Er wollte das Geld dafür aus seiner persönlichen Kasse holen. Er griff danach. Seine Finger fühlten glatt geschliffenes Holz und ein paar lose Zettel, mehr nicht. Sie tasteten weiter, wanderten nach rechts, tiefer ins Fach hinein, aber er fand nicht, was er suchte. Hermann zog die Schublade ganz auf und schaute nach: Nichts.

Ihm wurde schwindelig. Er musste sich setzen, hielt sich dabei krampfhaft am Schreibtisch fest: Das konnte nicht sein! Er wusste ganz genau, wo sich was befand. Seit Jahren steckte der Umschlag in dem alten Terminkalender von 1996. Er hatte ihn aufbewahrt, als er in Rente ging.

Hermanns Blick wanderte suchend durch den Raum und blieb an einem Umzugskarton hängen, auf einmal sah er die Szene von gestern wieder vor sich:

Sein Sohn saß auf dem Stuhl, auf dem er jetzt saß und half beim Aufräumen, besser gesagt, beim Ausräumen. Er selbst war müde und ruhte sich in dem alten Ohrensessel am anderen Ende des Raumes aus. Er hörte nur mit halben Ohr hin, als Jörg ihn fragte: „Kann das weg?“

Er hielt etwas Blaues in der Hand, Hermann konnte nicht genau erkennen, was es war: „Ist so ein olles Teil, längst abgelaufen. Damit fängst du sowieso nichts mehr an!“

Er hatte ihm geglaubt, war zu müde, um aufzustehen und nachzusehen. Es war in die Altpapierkiste gewandert, die sein Sohn später zum Container gefahren hatte. - Das konnte nicht wahr sein: Fünfzehntausend Euro! Nein, das durfte nicht sein! Ihm wurde schlecht, er sackte in sich zusammen.

Als ihn Jörg kurze Zeit später zum Essen abholen wollte, fand er Hermann brabbelnd und jammernd im Stuhl sitzen. Er verstand nicht, worum es ging. War froh, dass der Vater bald das Zimmer im Wohnheim beziehen konnte.

20.1.2010

## **Schnee**

Aus der Ferne wirkt die Schneedecke wie eine glatte Schicht. Wie ein Mantel, der sich über die Erde gelegt hat. Man erkennt die Höhen und Tiefen, die Unebenheiten nur an der Schattierung des Schnees: Die Mulden sind dunkelgrau, die Hügel weißgold bis hellblau. Die Landschaft wirkt dadurch viel weicher und runder. Nur an den Stellen, an denen der Wind über die Spitze pfeift, entstehen klare Kanten; wie bei einem Flintstein.

Umso näher man dem Schnee kommt, umso deutlicher werden die Details. Man sieht es schillern und glitzern; einzelne Lichtpunkte leuchten einem entgegen, wenn sich die Sonne in den Kristallen bricht. Es sieht aus, als hätte jemand viele kleine Lichter in die weiche Schicht gewebt, die nun im Wechsel aufblinkten. Winterzauber – endlich weiß ich, wie man auf diesen Begriff kam.

Wenn man noch näher geht, bis knapp über die Schneedecke, sieht man die einzelnen Kristalle. Es sind kleine, gefrorene Sterne, die sich eng an ihre Nachbarn kuscheln. Auf den ersten Blick wirken alle gleich, aber wenn man genau hinsieht erkennt man, dass sie auf unterschiedlichen Ebenen liegen und in ihrer Form verschieden sind. Sie sind Abbilder der großen Bergmassive: alle einzigartig, mit ihren Höhen und Tiefen, Kratern und Kanten. Sie sind wie wir Menschen.

21.1.2010

## **Stürmische Zeiten**

Eiskugeln hagelten mir ins Gesicht, der Wind fegte zischend über die Hangkante. Endlich verstand ich den Vergleich mit Nadelstichen auf der Haut. Aber für das, was mich gerade angriff war er definitiv zu harmlos: Gefrorene Killerkügelchen kamen frontal von vorne und zerkratzten meine Haut.

Von den schönen Eiskristallen, die ich gestern noch bewundert hatte, war keine Spur mehr zu sehen. Die Sonne hatte sie tauen, die Kälte der Nacht gefrieren lassen. Zurück blieb harter Gries, der mir nun von den Sturmböen ins Gesicht geschleudert wurde. Es gab keinen Schutz, keinen Hügel, hinter dem ich mich verstecken konnte. Im Gegenteil: Ich musste mich mit den Skiern über die Klippe stürzen, um in ruhigere Gefilde zu gelangen. Ich konnte nur erraten, wo sich diese befanden, denn die Schilder, die die Piste markierten sah ich kaum. Das sollte Urlaub sein? Ich wollte wieder in die Wüste!

## Der Schuh

Ich sitze in meinem Bett als wäre nichts gewesen. Zwei Wochen Urlaub sind so schnell aus meiner Erinnerung verschwunden wie die Fotos von meiner Speicherkarte. Natürlich habe ich sie nicht gelöscht, sondern in einem Ordner abgelegt. Aber wenn ich versuche, mir die Eindrücke der schneebedeckten Dolomiten wieder vor Augen zu rufen, sehe ich sie nur noch verschwommen vor mir. Als würde ich versuchen, sie durch die dicken Wolken vor meinem Fenster zu erkennen. - Wie geht das? Wie konnten meine gute Laune und meine hoffnungsfrohen Zukunftsträume so schnell verschwinden? Als hätte ich vergessen, sie in den Koffer zu packen. Dabei bin ich mir sicher, dass ich sie auf der Fahrt noch bei mir hatte.

Als wir durch den nebligen Spessart fahren, schrieb ich in meiner Vorstellung über die mehlbestäubten Bäume und die gespenstischen Schneeverwehungen vor uns auf der Straße. Aber jetzt, da ich diese Eindrücke wirklich zu Papier bringen will, passiert nichts. Sie sind weg, vergraben unter einem Berg Seelenmüll: Ich bemitleide mich selbst, weil ich gleich wieder zur Arbeit muss und weil es Monate dauern wird, bis ich ihr das nächste Mal entfliehen kann. Außerdem weiß ich, dass auch diese Auszeit nur ein kurzer Lichtblick sein wird. Lang genug, um zu sehen, wie es sein kann, frei und ungebunden zu sein. Lang genug, um zu spüren, wie beweglich Körper und Geist werden können. Und dann, wenn man sich gerade daran gewöhnt hat, wird der Vorhang wieder zugezogen.

Weil ich versuche dagegen anzukämpfen und mir meine Freiheit zu erhalten, fühle ich mich noch schlechter. Die einzigen Mittel, die ich gegen den Frust habe sind Schokolade und andere Süßigkeiten. Aber der einzige Effekt, den das Essen hat ist der, dass ich zunehme und noch frustrierter werde. Ich fühle mich einsam und wünsche mir jemanden, der mich trösten kann. Und wenn er mir nur ein paar Mal über mein Haar streicheln und meinen Rücken kraulen würde, es würde mir schon helfen.

Stattdessen greife ich zu meinem persönlichen Paddel, mit dem ich versuche, das kaputte Kanu doch noch sicher an Land zu bringen: Stift und Papier. Aber selbst hierbei fühle ich mich hilflos, weil ich nicht so voran komme, wie erhofft. Schreiben ist mein Leben, bis jetzt zumindest. Und es ist meine Hoffnung, irgendwann davon leben zu können. Aber dafür muss ich es auch tun. - Regelmäßig. Mutig. Beherzt.

Ich weiß nur nicht, wie ich das hinbekommen soll. - Wie schafft man es, den Stift zu bewegen, wenn die Hand und die Finger eingefroren sind? Sie sind starr vor Kälte. Der Winter macht mich

fertig, wenn ich nicht gerade mit Skiern den Hang hinunter flitze.

Wahrscheinlich muss ich gleich einfach arbeiten gehen und sehen, dass alles nicht so schlimm ist, wie ich es mir ausmale. Der erste Schritt ist immer der Schwierigste. Und wie das zähe Leder eines Schuhs, wird auch die Arbeit durch das tägliche (Er-)Tragen leichter und bequemer.

Meine größte Sorge ist, dass der Schuh irgendwann so bequem wird, dass ich ihn nicht mehr ausziehen will oder kann. Ich weiß, dass diese Arbeit nicht meine Lebensaufgabe ist. Sie ist das, womit ich mein Leben zur Zeit finanziere, aber das soll sie auf keinen Fall bleiben. Sonst stumpfe ich ab und dümple ziellos im brakigen Wasser umher.

29.1.2010

### **Freitag Abend**

Wie verbringen normale Menschen ihren Freitag Abend? Um ehrlich zu sein: Ich weiß es nicht. Ich sitze zu Hause in meinem Bett, höre Musik und starre vor mich hin.

Den Fernseher auszuschalten hat mich so viel Kraft gekostet, dass ich mich jetzt erst mal wieder sammeln muss. - Es ist ja auch unglaublich anstrengend, einen so platt gedrückten Arsch wie meinen anzuheben und in Bewegung zu bringen. Genauso gut könnte man versuchen, eine Warze aus seiner Fußsohle zu schaben: Ich und die Matratze sind eine symbiotische Verbindung eingegangen; mein Hintern hat in ihr eine Prägung in Form zweier monströser Gesäßhälften hinterlassen.

Wie lustig fand ich die Szene bei „Schokolade zum Frühstück“, als Bridget Jones abends total heruntergekommen und verzweifelt auf ihrer Couch hing und sich mit Alkohol, Schokolade und Zigaretten tröstete. Sehr witzig. Im Grunde genommen geht es mir gerade genauso. Mit dem Unterschied, dass ich mir sämtliche Suchtmittel untersagt habe. Dafür ächzt mein Bett in Anbetracht des Bergs an Seelenmüll, den ich um mich herum getürmt habe.

Wo ist das Problem? Wenn ich das wüsste. Wahrscheinlich geht es mir zu gut. Ich habe tolle Freunde, eine süße Wohnung, einen guten Job und Freizeit füllende Hobbys. Das heißt, wenn ich sie praktiziere. Das einzige, was mir fehlt ist jemand, der mich antreibt. Jemand, der mich daran erinnert, was ich in meinem Leben noch erreichen will. Jemand, der mich anspricht und tröstet, der über sich und mich und unsere Eigenheiten lacht. Jemand, der mich spüren lässt, dass ich eine Frau bin. - Es ist Zeit für eine neue Liebe. Nicht für Musik, fürs Schreiben oder eine zündende Idee, sondern für die Liebe. Und damit meine ich keinen Fantasiefreund, sondern einen Mann zum Anfassen. Ich will in den Augen eines anderen versinken und von seinem Liebestrank trinken. In

der Hoffnung und im Vertrauen, dass kein bitterer Nachgeschmack bleibt.

31.1.2010

### **Abschiedsbrief**

Hallo Süße,

für deinen Aufenthalt in Neuseeland wünsche ich dir alles Gute!

Genieße die Zeit dort. Denk mal an uns, aber auch nicht zu viel. Nutze die Erfahrungen, die du sammeln wirst.

Als kleines Andenken an unsere gemeinsame Reise, habe ich meine „Tagebucheinträge“ für dich zusammen geschrieben. Sie sind sicher kein Meisterwerk, aber dafür sehr persönlich.

Ich werd dich vermissen! Also lass von dir hören.

Bine

28.4.2009

### **Thailand – Tagebuch I: Auf der Fähre von Ko Tao nach Chumphon**

Rucksackreisen haben viele Vorteile und lassen einem viele Freiheiten, die man bei Pauschalreisen nicht hat. Man entscheidet selbst, wie lange man an einem bestimmten Ort bleiben möchte, bevor man ihn wieder verlässt.

Auf Ko Tao waren wir viereinhalb Tage. Das ist nicht besonders lang, trotzdem haben wir dort unglaublich viel gemacht, gesehen, erlebt. Wir haben viele Menschen kennen gelernt und uns innerhalb kurzer Zeit in unserem kleinen „Billig“- Bungalow ein gemütliches Nest gebaut. Es fiel mir schwer, es wieder zu verlassen.

Ich ertappe mich beim Schreiben dabei, wie ich von „hier“ sprechen möchte, dabei liegt die Insel bereits hinter uns. Wir befinden uns auf der Fähre - im leeren Raum zwischen dem, was war und dem, was kommen wird. Die Schweizer hinter mir erinnern mich zwar durch ihr lautes Gerede daran, dass der Raum nicht wirklich leer ist, aber ich blende sie aus.

Wir sind auf dem Weg in unser nächstes Kurzzeitnest, auch wenn es noch lange auf sich warten lässt. Im Moment sind wir heimatlos und das beunruhigt und verunsichert mich.

Auf dieser Reise liegt alles viel näher zusammen: Die Spannung und Vorfreude auf einen neuen Ort, das Erleben dort und die Abreise. Man muss sowohl in der äußeren, als auch in der inneren Welt

viel flexibler sein. Man hat nicht lange Zeit, zu zögern und zu zweifeln. Es liegt in der Natur des Reisens, dass es immer weiter geht, dass man nur einen Moment stehenbleiben und verschnaufen kann. In mir brodelt die Angst vor dem Neuen, aber ich kann mir nicht erlauben, sie zuzulassen. Ich beruhige mich mit dem Gedanken, dass bislang alles geklappt hat und wir immer eine nette Unterkunft gefunden haben.

Am Schlimmsten ist der Weg zu dem neuen Ziel, denn das ist die Phase, in der man zwischen den Welten schwebt. Man hat viel Zeit sich auszumalen, wie es sein könnte. Gleichzeitig muss man sich darauf verlassen, dass der Reiseanbieter, bei dem man gebucht hat, einen verlässlich an das gewünschte Ziel bringt. Was passiert, wenn wir in Chumphon oder in Bangkok den Anschlusszug verpassen, male ich mir lieber nicht aus. Ändern könnten wir es sowieso nicht, sondern nur auf die neuen Umstände reagieren.

Mehr „im Augenblick leben“ als auf so einer Reise geht kaum, unsere Planung reicht nicht weiter als eine Woche voraus. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass mir die Zeit an einem Ort oft so lange vorkommt. Manchmal frage ich mich, ob die Tage hier wirklich nur vierundzwanzig Stunden haben, ob wirklich erst ein oder doch schon zwei Tage vergangen sind. Gleichzeitig wundere ich mich am letzten Tag an einer Station, dass die Zeit bereits vorbei ist, dass wir die Menschen, die wir kennen und schätzen gelernt haben schon wieder verlassen müssen. Dabei wissen wir oft nicht mal ihre Namen. Sie sind unwichtig, denn es gibt eine andere Form der Verbindung.

Zwischendurch muss ich nachrechnen oder auf mein Handy sehen, um herauszufinden, welches Datum wir haben und wie viele Tage der Reise bereits vergangen sind. Und dann weiß ich nicht, was ich denken soll: ist „erst“ eine Woche vorbei oder „schon“? Fliegen wir bereits in zwei Wochen zurück oder haben wir noch viel Zeit? Und wie war das mit den Menschen und meiner Wohnung zu Hause, die mir bis jetzt gar nicht fehlen. Würde sich das ändern, wenn ich länger weg wäre? Wozu arbeite ich eigentlich? Macht mir die Arbeit wirklich Spaß? Brauche ich sie tatsächlich, um mich als Person darüber zu definieren, wie ich bis jetzt immer dachte?

Viele Fragen, die zwischen dem Leben im Hier und Jetzt kurz aufblitzen und auf die ich bislang keine Antwort kenne. Aber was soll ich mich damit aufhalten? Es bringt mir nichts. Meine Zeit hier ist begrenzt, so viel steht fest. Aber fest steht auch, dass sie mich für immer prägen wird: Wer einmal „Sanuk“ erlebt hat, wird es nicht vergessen. Wer einmal bei Pina Colada und einem leckerem Thai - Essen in einem Restaurant mit zauberhaften Meerblick auf dem Felsen gegessen hat und sich dabei vom Wind die Haare verwuscheln ließ weiß, was es bedeutet, den Moment auszukosten, sich keine Sorgen zu machen. Wer einmal trotz eines leuchtend gelben Schnorchels Teil der Unterwasserwelt geworden und zwischen Haien und schillernden Fischen geschwommen ist, sieht das Leben mit anderen Augen: pur und ungefiltert. Und ohne den ganzen Psychomist und

Stress, den wir Menschen sonst so hoch um uns häufen, dass wir gar nichts anderes mehr sehen können. Egal, was noch passiert, aber dieser Urlaub hat sich gelohnt und es wird sicher nicht meine letzte Reise dieser Art sein!

29.4.2009

## **Thailand – Tagebuch II: Bangkok: Im Krankenhaus**

So viel zu den Überraschungen, die eine solche Reise für einen bereit hält: Statt im Zug nach Chiang Mai, sitze ich gerade in der Notaufnahme irgendeines Krankenhauses in Bangkok und warte darauf, dass Alex nach ihrer Injektion erwacht. Warte darauf, dass wir eine Unterkunft für die Nacht suchen können, wo sie ihre Übelkeit und den Schwindel kurieren kann, von dem sie in den letzten Stunden geplagt wurde. Woher das kommt? Keine Ahnung! Zunächst dachten wir, es sei von der Zugfahrt, aber so schlimm kann keine Reisekrankheit sein.

Ich habe zwar schon die Krankenhausrechnung bezahlt und die Beipackzettel der Medikamente gelesen, aber eine klare Diagnose konnte ich nirgends entdecken. Ich kann nur hoffen, dass es ihr gleich besser geht und sie nicht mehr ganz so gespenstisch aussieht. Und dass ich nicht auch noch krank werde.

Wie war das: Man kann nur reagieren?! Damit hatte ich mehr Recht, als mir lieb ist. Ich habe keine Ahnung, wo in Bangkok wir gerade sind, geschweige denn, wie und für wie viel Baht wir von hier zur Khao San - Road kommen. Ich weiß nur, dass ich mit Mühe und Not vierhundert Baht von unseren Reisekosten zurück bekommen habe und dafür die Tickets am Bahnhof lassen musste. Keine Ahnung, ob dieser Handel sinnvoll war. Vielleicht hätte uns auch Alex' Versicherung die Reisekosten zurückerstattet, aber ist auch egal. Was sind schon zwanzig Euro, geteilt durch Zwei für ihre Gesundheit? - Ich hätte nicht helfen können. Was macht man ohne Medikamente gegen ein nicht enden wollendes Kotzen?

Auf der Fahrt in dieses Krankenhaus hat uns der Tuk – Tuk - Fahrer netterweise auf eine Wasserleiche im Kanal aufmerksam gemacht. Er war davon so begeistert, als wäre es ein Tempel oder eine andere Sehenswürdigkeit. Ich war froh, dass wir so weit davon entfernt waren. Im Vergleich zu dem weißen Wesen wirkte sogar Angela wie das blühende Leben. Ich hoffe wirklich, dass ich so etwas nie näher und erst recht nicht öfters sehen werde.

Bevor ich gleich versuche, den Namen dieses Hospitals herauszufinden, noch eine kleine Notiz am Rande:

Die Krankenhäuser in Thailand sind so turbulent wie andernorts eine Wartehalle. Ständig werden im

Thai - Singsang die Nummern derjenigen ausgerufen, die als nächstes zahlen dürfen. - „Cashier“ nennt sich das Ganze und man könnte es mit einem Bankschalter verwechseln, wenn die Siam Commercial Bank nicht direkt in diesen Komplex integriert wäre.

Ich bin froh, dass ich von dieser nicht Gebrauch machen und unser Gepäck aus den Augen lassen musste. Aus demselben Grund versuche ich gerade meine volle Blase zu ignorieren.

Im Hintergrund dudelt und bimmelt eine asiatisch klingende Musik. Sie wird immer lauter, ich befürchte, die Live - Band kommt näher. Hoffentlich erwarten sie kein Tip (Trinkgeld) von mir dafür, dass ich mich in der Zwischenzeit wie benebelt fühle.

Vorhin wurden auf einem Tisch Getränke abgestellt, die man gratis bekam. Alle stürzten sich darauf. Sie sahen ein wenig wie Urin aus, da blieb ich lieber bei meinem Wasser.

1.5.2009

### **Thailand – Tagebuch III: Über den Dächern Bangkoks**

Es ist halb Acht morgens und ich sitze über den Dächern der Khao San Road in Bangkok.

Ich frage mich, wann Alex endlich wach wird. Ich bin schon seit zwei Stunden unterwegs und habe einen kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung gemacht. Wahrscheinlich habe ich damit die einzige Zeit des Tages genutzt, zu der man sich wenigstens ansatzweise bewegen kann, denn schon jetzt ist es unglaublich warm und schwül. Und das, bevor der größte Teil der Menschen überhaupt aufgestanden ist.

Die ganz motivierten Thai traf ich eben im Park, als sie ihr Yoga - Programm absolvierten. So wie ich das sehe, ist Entspannung bei dem Leben hier dringend notwendig: Auf der Khao San – Road herrscht Kirmesatmosphäre und rund herum findet ein Kampf ums Überleben statt, der zu einem großen Teil auf Kosten der Touristen geführt wird.

Es ist komisch mit dieser Stadt: Ich möchte sie wirklich gerne kennenlernen, aber das wahre Bangkok bleibt mir verschlossen, ebenso wie allen anderen Fremden hier.

Gestern marschierten wir zu Fuß los, mit dem guten Vorsatz, nicht auf einen der Tuk – Tuk - Fahrer hereinzufallen. Es lief darauf hinaus, dass wir uns vor dem Königspalast abfangen und uns eine Sightseeing - Tour im Tuk - Tuk aufquatschen ließen. Wir glaubten dem Mann, der uns erklärte, dass der Palast erst um 13 Uhr für die Touristen öffnet.

Die Fahrt war gar nicht so übel, wir bekamen viel zu Gesicht: dreckige Straßen, ein paar Sehenswürdigkeiten und jede Menge Schmuck - und Bekleidungsgeschäfte, in die wir nicht hinein wollten. Wir nahmen es mit Humor, unterhielten uns sogar ganz nett mit unserem Fahrer. Es war ein



Erlebnis, für das wir im Endeffekt aber auch einiges bezahlten:

Ich weiß nicht, ob ich über unsere Blauäugigkeit lachen oder weinen soll, denn alle Reiseführer warnen einen vor dem, was uns passiert ist. Es ist mir nach beidem zu Mute. Wenn ich darüber nachdenke, wie abgekartet das Spiel war, auf das wir hereingefallen sind, kann ich nur lachen:

Unser Fahrer ging nach dem Besuch des „Big Buddha“ kurz auf die Toilette. Währenddessen sprach uns ein anderer Fahrer in sehr gutem Englisch an und weckte unser Vertrauen, indem er erzählte, dass sein Bruder in Köln lebe – welch Zufall. Ebenso wie die Tatsache, dass er selbst erst vor wenigen Tagen in Chiang Mai war und dort Touristen auf Bänken schlafen gesehen hatte. Die Stadt sei während der Schulferien der Thai total überlaufen. „Bucht unbedingt ein Hotel und fahrt dafür zur T. and T. Travel Information“, lautete sein Rat.

Wie durch einen Wunder, hatte der Mann vor dem Grand Palace genau dieses Büro im Stadtplan markiert. Und unser Fahrer brachte uns dorthin, ohne dass wir ihn darum baten. Wir wurden sehr nett empfangen, bekamen sogar was zu essen. Wahrscheinlich stellten wir deshalb kaum etwas in Frage: Einzelpreise für das Hotel in Chiang Mai? Wozu denn? Oder die genauen Kosten für die Trekking – Tour? Egal. Wir nahmen das Komplettpaket. Das war nicht teuer, gemessen an den europäischen Reisepreisen, gemessen an den hiesigen schon.

Einerseits versuche ich immer noch, unsere Dummheit vor mir zu rechtfertigen. Damit, dass wir bestimmt eine besser geplante Reiseführung und eine kleinere Gruppe haben werden als die von günstigeren Anbietern. Andererseits linse ich immer wieder auf die Preistafeln der anderen Travel Agencies und frage mich, wie man den großen Unterschied erklären kann. - Wo kommt die Hälfte der Kosten unserer Reiseroute her?

Im Endeffekt kann ich es nur unter dem Kapitel „Lernen“ abhaken und hoffen, dass sich die Tour lohnen wird, sie ihren Preis wert ist. Und vor allem, dass ich nicht auch noch so krank werde wie Alex es war und alles canceln muss.

---

7.2.2010

### **Langeweile**

Ich will schreiben. Es ist meine Leidenschaft, meine Liebe, mein Leben. Wahrscheinlich liegt darin das Problem: Wie die Liebe zwischen zwei Menschen, ist auch die Beziehung zu Stift und Papier keine leichte. Sie ist kein Spiel, zumindest nicht auf Dauer. Nimmt man sie an und somit ernst, wird sie zu Arbeit. Sie entwickelt ein Eigenleben, wie ein störrisches Pferd: Wenn sie Spaß daran hat, das

zu tun, was man selbst will, fließt alles. Die Ideen sprudeln aus mir heraus, wie das Wasser aus einem Geysir. Aber wenn ich sie nur ein wenig vernachlässige, ist sie eingeschnappt und verweigert sich mir. Das ist der Punkt, an dem ich mich gerade befinde:

Ich sitze auf meinem Bett und starre das karierte Papier vor mir an, auf das ich meine Buchstaben male. Sie stammen aus demselben Kugelschreiber wie sonst und doch scheinen sie mir fremd und aussagelos.

In solchen Momenten der Leere denke ich immer wieder an Walter Moers' Idee aus „die Stadt der träumenden Bücher“: Wie gerne würde ich diese perfekte Schrift anfertigen und es schaffen, durch meinen Text andere so zu berühren, dass sie während des Lesens lachen, weinen, sich die Haare raufen und die Zeit vergessen ... Von diesem Ziel bin ich zur Zeit so weit weg wie vom Nordpol. Trotzdem mache ich weiter:

Quadrate, überall Quadrate. Aber besser kleine Kästchen, als ein blankes Blatt Papier, das mich herausfordernd angrinst. - Macht das wirklich einen Unterschied? Wenn ich darüber nachdenke, kann ich keinen entdecken. Ich kann mit den kleinen, weißen Flächen genauso wenig anfangen wie mit einer großen, mein Kopf passt sich einfach dem entsprechenden Muster an.

Die Frage ist, ob viele Minischubladen im Gehirn besser sind als eine große. Das Ergebnis ist das Gleiche: Ich versuche sie zu öffnen und an den Inhalt zu kommen, aber der Griff ist verschwunden. Mir fehlt die zündende Idee.

In meinem Kopf gibt es viele davon, das weiß ich. Sie treiben träge im trüben Wasser herum wie kleine Fische. Aber wenn ich es wage, mich ihnen zu nähern, hauen sie ab. Sie verschwinden aus meinem Blickfeld und lassen sich nicht mehr sehen.

Während ich schreibe, passiert es schon wieder: ich spüre wie mein Blick schwimmt und meine Augen glasig werden. Ich werde müde. Den ganzen Tag habe ich mich vor dem Schreiben gedrückt, immer wieder neue Ausreden gefunden, es zu verschieben. Jetzt sind sie abgearbeitet, gleichzeitig schaltet sich mein Kopf ab. Super! Zur Strafe stehe ich morgen früher auf, vielleicht klappt es dann besser. Im schlimmsten Fall mache ich hier weiter.

8.2.2010

## **Ich**

Mein neues Geheimrezept heißt: schreibe nicht über dich selbst, dann kommst du weiter.

Trotzdem kann ich es nicht lassen, mein Ich meldet sich immer wieder zu Wort. Es will auf

Abenteuerreise gehen, will von mir beachtet werden. Es will sich verlieben und lachen, will verrückte Sachen machen. Und wie kann ich ihm diesen Wunsch ausschlagen, da mein richtiges Leben so langweilig ist. Ich brauche die Hoffnung und die Leidenschaft.

Und ohne mein Ich und dessen Wunsch nach Beachtung hätte ich nie angefangen zu schreiben: Tag für Tag notierte ich, was mir passiert war. Es war nicht immer spannend, aber dafür Zeit füllend.

So ist es auch jetzt noch. Aus diesem Grund wünsche ich mich in eine andere Umgebung: Ich habe Angst, vor Frust einzugehen.

12.2.2010

### **Kurzgeschichte: Wie ein weißes Blatt Papier**

Mein Herz pochte. Ich schämte mich, weil ich nach Schweiß stank.

Ob er es auch roch? Das hätte den Vorteil, dass er von sich aus verschwinden würde. Aber nein. Er saß mir strahlend und erwartungsvoll gegenüber. Seine Finger tanzten auf dem Tisch und machten Anstalten, zu meiner Hand zu wandern. Für einen Moment hatte ich das Gefühl, sie wieder auf meiner Haut zu spüren.

„Du hast es doch gemacht!“, platzte es aus mir heraus.

„Was denn?“ Sein Lächeln wurde verkrampfter.

„Du hast dich in mich verliebt!“

„Das stimmt doch gar nicht!“ Er schaute auf seine Finger, die nun unruhig auf der Stelle trommelten.

„Ach komm schon, ich merk es doch!“

Er schwieg. Dann schaute er auf, direkt in meine Augen. Das versetzte mir einen Stich.

„Du hast Recht. Ich habe mich in dich verliebt. Na und? Du bist eine tolle Frau. Warum sollte ich mich nicht in dich verlieben? Gefühle kann man nicht steuern!“

Ich schluckte. Verdammt, woher kam bloß dieser Kloß in meiner Kehle? Ich nippte an meinem Kaffee.

„Doch, das kann man, glaub mir. Du hast dich in eine Idee verliebt, in ein Traumbild von mir - von uns. Das geht nur, wenn man es zulässt.“

„Und was ist so schlimm daran? Du magst mich doch auch. Sonst wär das gestern nicht passiert.“

„Es würde nicht gut gehen!“

„Woher willst du das wissen?“

„Weil es immer so läuft.“

„Das stimmt doch nicht! Es gibt viele glückliche Paare. Partnerschaften, die ein Leben lang halten. Willst du aus Angst nie wieder eine Beziehung eingehen?“

„Ich will zumindest jetzt keine. Nicht, solange ich keine Schutzfolie gefunden habe!“

„Wie bitte? Was soll das denn?“

„Das verstehst du nicht. Es hängt mit meiner Vorstellung von Liebe zusammen.“ Ich malte mit meinen Fingern Kreise auf die Tischdecke.

„Dann erklär sie mir, noch einmal gehe ich sowieso nicht!“

Ich lächelte ihn traurig an:

„Wart ´s ab ...: Nachdem Mark und ich getrennt waren fragte ich mich, weshalb es nicht geklappt hatte. Wir waren vernarrt ineinander. So kitschig es klingen mag: ich konnte mir vorstellen, ihn zu heiraten. Aber irgendwann war aus unserer Liebe ein Machtkampf geworden, ein Ringen um Aufmerksamkeit und Anerkennung.“

Das, was am Anfang selbstverständlich war, das Wohl des anderen, wurde von den eigenen Bedürfnissen überdeckt. Ich dachte nur noch an mich selbst, an das was ich wollte und fühlte mich missachtet, wenn er es mir nicht gab. Ihm ging es mit mir wahrscheinlich genauso.

Irgendwann fand ich ein Bild, das unsere Beziehung, aber auch die vieler anderer wiedergibt: Am Anfang, wenn man sich kennenlernt, beginnt man eine gemeinsame Reise. Alles ist neu und unbelastet, wie ein weißes Blatt Papier. Ihm gefällt an ihr das Lächeln, ihre Art sich zu bewegen, ihr herzliches Wesen. Und sie mag seinen Humor, seine lachenden Augen und die Aufmerksamkeit, die er ihr schenkt. Sie verlieben sich ineinander, färben das Papier gemeinsam ein, bemalen es mit Blümchen und Herzchen und all den Dingen, die ihnen

aneinander gefallen. Weil sie sich kaum kennen und nicht gegenseitig verschrecken wollen, gehen sie ganz vorsichtig miteinander um. Sie stecken das Papier nach jedem Gebrauch in eine Schutzfolie, damit es nicht einreißt oder knickt. Aber es ist unvermeidlich, dass man die Macken des anderen kennenlernt und es zu Missverständnissen kommt. Der Alltag hält Einzug und irgendwann wird es zu aufwändig, alles immer wieder in die Hülle zu stecken. Es beginnen die ersten kleinen Streitereien - um die offene Packung Milch, die sie immer wieder in den Kühlschrank stellen muss. Um die Zeit, die er lieber mit Videospiele verbringt, statt mit ihr. Und ihn nerven ihre langweiligen Erzählungen von der Arbeit, die vielen Fragen und dass sie ständig in der Wohnung herum rennt und aufräumt. Sie beginnen sich einander Vorwürfe zu machen und Dinge zu verschweigen. Sie keifen sich an, aber reden nie über das, was wirklich nicht stimmt. Über das, was sie wirklich gerne von dem anderen hätten.

Das bunte Papier bekommt Knicke und Risse. Man bügelt es immer wieder glatt und klebt kaputte Stellen, aber es bleiben Spuren zurück: Von Jahr zu Jahr werden es mehr Wunden und Vertrauensbrüche. Bis man an den Punkt kommt, wo es nicht mehr weiter geht. Dann steht man vor der Entscheidung: Entweder man reißt das Papier entzwei oder man versucht es mit einem Riesenspflaster zu versiegeln - Trennung oder Heirat. Ich möchte beides nicht, zumindest nicht aus diesen Gründen.

Ich will einen Weg finden, das Papier dauerhaft zu schützen, aber ich weiß nicht wie. Ich will mich für mich allein und mit meinem Partner zusammen entwickeln. Ich will eine Beziehung, in der wir uns gegenseitig unterstützen und Mut machen. Es kann nicht sein, dass man auf Kosten des anderen Selbstbestätigung gewinnt.“

Ich war fertig, hatte all meinen Ängsten Luft gemacht. Meine Wangen glühten. Was wollte ich damit erreichen? Wüsste ich mir, dass er ging oder dass er blieb? Wenn ich ehrlich zu mir war wollte ich, dass er mir meine Zweifel nahm. Wollte, dass er mir sagte, dass es zwischen uns nicht so laufen würde, dass das mit uns etwas ganz Besonderes war.

„Das kann ich dir nicht versprechen!“

„Was?!“ Mein Herz plumpste auf den Boden.

„Dass es bei uns anders wird!“

Ich versuchte meine Enttäuschung zu verstecken und warf energisch meine Haare zurück: „Wusst ich`s doch!“

„Trotzdem gehe ich nicht. Wir müssen es probieren. Ich will mit dir kein einzelnes Blatt bemalen, sondern ein Buch füllen. Als ob bei dir eine Seite reichen würde!“ Er lächelte mich an: „Es gibt im Leben keine Sicherheit! Aber was ist eine Geschichte ohne Spannungsbogen?“

Er griff nach meiner Hand und löste meine verkrampften Finger von der Tischdecke, die ich komplett zerknüllt hatte.

„Komm schon, sei mutig! Wir machen auf jeder Seite einen Vermerk, der uns daran erinnert, dass es die letzte werden könnte, wenn wir uns nicht anstrengen!“

Er schob meine Finger zwischen seine. Dann stand er auf und zog mich zu sich. Widerstrebend folgte ich seiner Aufforderung. Als ich bei ihm war, schlang er seine Arme um mich. Er strich eine Haarsträhne aus meinem Gesicht und raunte mir „lass los!“ ins Ohr. Ich holte tief Luft, legte meinen Kopf an seine Schulter und auf einmal flossen die Tränen.

12.2.2010

### **Kurzgeschichte: Ausnahmezustand**

Regen ran über meine Stirn und in mein rechtes Auge. Ich blinzelte. Um mich herum hüpfen grinsende Gorillas, Häschen, Piraten und eine Toilettenschüssel. In welcher Welt waren die? Nicht in meiner!

In der Zwischenzeit hatte das Wasser meine löchrigen Turnschuhe passiert und meine Socken durchweicht. Was tat ich hier?!

„Der Hammer, was?!“ Daniel war total aufgekratzt. Ich versuchte zu lächeln und nickte.

Wie lange musste ich noch aushalten? Der Festzug sollte um 12.35 Uhr

beginnen. Es war bereits Viertel vor, aber kein Wagen in Sicht.

Warum hatte ich dieses dämliche Versprechen gegeben?! - Ich hatte nicht damit gerechnet, dass er mich wirklich besuchen würde. Ich hatte unterschätzt, wie sehr ihn Karneval in Düsseldorf reizte. Zur Strafe stand ich nun neben ihm, im Zentrum der Narren, und litt.

Mein linker Nachbar, eine hässliche, unrasierte „Frau“ mit schiefer Perücke konnte sich kaum noch auf den Beinen halten. Er hatte sich bereits mehrfach an mich gelehnt und dabei irgendwas genuschelt. Er stank nach Bier und Erbrochenem. Ich ekelte mich vor ihm, aber anscheinend merkte er nichts davon: er rückte mir schon wieder auf die Pelle und das, obwohl ich ihn gerade erst weggeschubst hatte. Am liebsten würde ich ihn wegtreten.

„Hey, alles okay?!“

„Nein! Nichts ist okay! Es ist eng, kalt und nass! Und der Typ nervt! Ich muss hier weg!!!“

„Ach komm, der ist doch harmlos. Trink noch was!“

Daniel hielt mir die Schnapsflasche unter die Nase. Ich nahm einen tiefen Schluck - vielleicht half ja endlich mal der Alkohol.

Etwas donnerte gegen meinen Knöchel. Als ich nach unten sah, entdeckte ich eine leere Bierflasche, um die sich eine zermatschte Luftschnur wickelte. Ich kickte sie weg, holte tief Luft und versuchte dabei die Dunstwolke von Mr. Sexy zu ignorieren: Ganz ruhig, das Leben ist schön, bald ist es vorbei!

Ein fröhliches „TaTa!“ erklang und ein Ruck ging durch die Menge: Alle schoben sich nach vorne, ein Ellbogen drückte sich in meine Nieren. Vor mir tauchte ein kleiner Gnom mit Plastiktüte auf. Seine Mama war ihm dicht auf den Fersen, rief lautstark: „Platz da! Kinder nach vorn!“ - Die war aber ein großes Kind! Ich unterdrückte einen bissigen Kommentar, konnte aber nicht vermeiden, dass sich mein Arm in ihre Seite bohrte. Sie schaute mich böse an. Ich lächelte unschuldig und zuckte mit den Schultern.

Der erste Wagen erschien, Menschen in goldbesetzten Kostümen winkten uns zu: „Helau!“

Daniel hüpfte wie ein verrückt gewordener Flummi auf und nieder. Wo war nur der vernünftige, zurückhaltende Freund, den ich eingeladen hatte?!

Ein Gegenstand traf mich am Kopf, prallte ab und verschwand. Aua! Das wurde immer schlimmer. Der nächste flog knapp an meinem Auge vorbei, diesen erkannte ich: Ein Mini-Mars! Toll, hier gab es Schokolade. Das hätte man mir direkt sagen sollen, dafür nahm ich sogar Stinki in Kauf! Ich streckte meine Arme nach oben und begann, zu hüpfen: „Düsseldorf, helau!“

14.2.2010

### **Hilfos**

Ein lauter Knall erklang. Was war das? Was machte so viel Lärm? Ich stürmte die letzten Stufen der Kellertreppe nach oben. Und da lag er: Direkt vor der Türe, mit dem Kopf auf dem blauen Übertopf. Woran man sich im Nachhinein erinnert. Davor hatte ich dieses Ding nie beachtet, aber seit gestern hat sich die Farbe in mein Hirn gebrannt. - Und darauf sein Kopf: Die verwuschelten, weißen Haare, die braunen Augen, die noch kurz flackerten, bevor sie mich verließen und die Speichelblasen, die aus seinem Mund blubberten. Ich schrie ihn an: „Herr Schuster! Herr Schuster! Wachen Sie auf!“ Keine Reaktion. Hektisch zog ich das Telefon aus meiner Hosentasche: Wie war die Nummer vom Krankenwagen? Was musste ich sagen? Wie waren die W- Fragen? Hilfe! Mit zitternden Fingern tippte ich. Es tutete zweimal, mehr passierte nicht. - Was hatte ich falsch gemacht? Ich wählte noch mal 112. Wieder nichts! Hieß es nicht, die seien immer erreichbar? Hilfe!!!

Konnte ich jemanden bitten, für mich anzurufen? Nein, ich war allein. - Ein Haus voller Menschen, aber keinem davon konnte ich diese Last aufbürden. Da fiel es mir ein: „0“ vorwählen, also noch ein Versuch. Endlich eine Stimme am anderen Ende. Ich nannte meinen Namen, die Adresse, beschrieb, was ich sah: Umgekippter Mann mit Speichelblasen, Kopf auf Topf, nicht ansprechbar. Während der Typ am anderen Ende stotternd nach dem Begriff „Epileptiker“ suchte, fuhr ich ihm über den Mund und erklärte ihm, dass so ein Leiden bei dem Betroffenen nicht bekannt sei. - Woher nahm ich nur die Wörter?

Während er mir mitteilte, dass er einen Wagen schicken würde, war ich schon wieder bei Herrn Schuster. Ich schüttelte ihn, schrie ihn an. Was konnte ich tun? Von der Türe wegziehen? Das ging nicht, er wog mindestens 150 kg. Und wieder: Warum war hier keiner, der mir helfen konnte? Warum ich?!

Der Topf musste weg, aber worauf sollte ich den Kopf dann lagern? - Kissen!



Im Türrahmen hinter mir stand Ute. Sie stand da, schaute, wisperte seinen Namen. Ich fragte sie nach einem Kissen, sie humpelte in ihr Zimmer. Ich hastete hinterher, sagte was von: „Musst du wahrscheinlich waschen“ und war wieder bei ihm. Ich schob die dämliche Pflanze weg und während sein schwerer Kopf, an der Glasscheibe der Türe nach unten rutschte, legte ich das Kissen darunter. Ich rüttelte wieder an ihm, rief seinen Namen. Susi kam die Treppe rauf, schlich an uns vorbei und stand dann still. Er wurde immer blauer. - Verlass mich nicht, tu mir das nicht an! Oh mein Gott, wie sollte ich bei so viel Fett und in der verkrümmten Lage herausfinden, ob er atmete, einen Puls hatte?

Ich hob mein Ohr an seine Nase. Spürte nichts, hörte nichts, nur einen gurgelnden Laut aus seiner Kehle. Ich musste nichts fühlen; ich sah, dass sein Herz nicht arbeitete, dass er keinen Sauerstoff mehr im Körper hatte. Ich musste ihn wiederbeleben, aber wie? Konnte ich ihn doch bewegen? Definitiv nicht!

„Kann ich was machen?“ Susi stand immer noch da, aber sie konnte nichts tun. Sie war zu langsam, zu schwach, zu hilflos. Hilflos - das war ich auch: Wie bekam ich Luft in ihn rein? - Beatmen! Aber nicht am Mund, der war viel zu groß. Ich brauchte ein Tuch. Nicht, dass ich mir was einfiel. Ich stürzte los, zu Ute ins Zimmer, die auf ihrem Bett saß.

„Hast du Taschentücher?“ Mein Blick hatte das Päckchen auf dem Tisch bereits erfasst, bevor sie meine Frage überhaupt verstanden hatte. Ich nahm es mit, rannte zurück, legte ein Tuch auf seine Nase und blies. Warum hatte ich nur das Gefühl, dass das alles nichts half? Der Sabber kam irgendwie doch in meinen Mund. Egal. Sein Gesicht wurde noch blauer. Wann kamen die endlich?! Aus reiner Verzweiflung versuchte ich, auf dem vielen Fett herumzudrücken, gab es aber direkt wieder auf. Ich hatte keinen Widerstand, keine Kraft, also blies ich wieder in seine Nase. Das Taschentuch war weg. Egal!

Es nutzte nichts, ich sah es. Aber es konnte, durfte nicht sein. „Herr Schuster!“ Meine Stimme überschlug sich. Ich fingerte in seinem Mund herum, auf der Suche nach Erbrochenem. Fand aber nur seine Zunge, die zwischen seinen Zähnen eingeklemmt war. Sie war total aufgeschwemmt. Ich zog und drückte, aber alles war starr.

Endlich erklang das „Tatütata“ in der Ferne. Wir mussten sie abfangen. Ich schickte Susi vor die Türe und unternahm einen letzten Versuch, ihn zu beatmen. Aus dem Augenwinkel sah ich Susi regungslos auf dem Gehweg stehen, hinter einem parkenden Auto versteckt. Das konnten die nicht sehen. Ich sprang auf, irgendwie über ihn und auf die Straße.

Sie hielten, es waren zwei Wagen. Ich erzählte was von „blau“, während sie ihre Geräte auspackten. In rasender Geschwindigkeit und dennoch Zeitlupentempo übernahmen sie.

Ich weiß nicht, wie Susi und ich vor ihnen ins Haus kamen. In Bruchstücken habe ich vor Augen,

wie sie ihn zu Viert packten und in die Mitte des Flurs hievten, dann verschwand ich um die Ecke. Ich ging in die Küche, spülte meinen Mund aus. Tigerte den Gang rauf und runter; bekam mit, wie sie auf ihm rumdrückten und einen Luftröhrenschnitt machten. Ich wusste, dass es nichts half, hoffte trotzdem.

Brigitte kam aus ihrem Zimmer, blieb stehen und fragte: „Der Schuster?!“ Ich nickte. „Ich schau nicht!“

„Besser ist das, geh auf dein Zimmer.“

Sie gehorchte, Susi im Schlepptau. Auch ich ging hinterher. Jetzt musste ich mich um die Lebenden kümmern. Ich fragte, ob alles okay sei. Sagte, wir könnten nur hoffen, beten, ihm unsere guten Gedanken schicken. Noch musste ich den Schein wahren, konnte dem Arzt das Urteil nicht vorwegnehmen. Ich drückte ihre Hände und ging zurück auf den Gang; musste schauen, wie weit sie waren.

Sie ließen sich Zeit. Ich wusste, was das bedeutete. Was konnte ich tun? Ich konnte nicht durch das Getümmel ins Büro gehen, also klickte ich mich durch das Telefon und schaute, ob die Nummer des Chefs gespeichert war. Ohne Erfolg. Ich rief in der Außenwohngruppe an und hinterließ meiner Kollegin eine Nachricht. Erzählte nicht, worum es ging, wollte nicht noch mehr Aufregung verbreiten.

Die nächste Bewohnerin kam aus ihrem Zimmer, ich schickte sie zurück: „Notfall, besser nicht schauen!“

Als ich zurückkam, packten die Rettungshelfer zusammen. Sie waren sehr langsam. Ich traute mich nicht, zu fragen. Sie bräuchten seinen Personalausweis. - Wo sollte ich den herbekommen? Hatte er wahrscheinlich bei sich, da er einkaufen war.

Sie wollten sein Zimmer sehen, damit sie ihn hinein legen konnten. - War er zu schwer für den Krankenwagen, das Krankenhausbett? Es war nur der Bruchteil einer Sekunde, der letzte Hoffnungsfunke, bis es mir wieder einfiel: Man durfte keine Toten im Krankenwagen transportieren.

Und da kam schon die Bestätigung: Sie bräuchten den Originalausweis, um den Totenschein auszustellen. Während ich in den Keller rannte, um in der Akte danach zu suchen, zogen sie ihn auf dem Flurvorleger in sein Zimmer.

## Geburtstag

Ich bin traurig, weil ich hier alleine sitze und schreibe

– an einem Freitag Abend, meinem Geburtstag.

Ich bin traurig, weil ich alleine rein und raus feiern musste und weil die derzeit wichtigste Person in meinem Leben zwar bei mir war, aber diese weiblich ist.

Ich bin traurig, weil du nicht da warst, weil ich dich noch nicht einmal kenne.

Ich bin traurig, weil ich einerseits schon fast die Hoffnung auf dich aufgegeben habe und andererseits die ganze Zeit mit dem Potenziellen – Partner – Scannerblick durch die Gegend laufe:

„Bines Next Top Boyfriend“

Ich bin traurig und frustriert, weil ich offensichtlich immer mehr zu einer verzweifelt Suchenden werde und mir nicht mehr selbst genug bin.

Ich bin traurig, weil ein Freund nach dem anderen für morgen absagt.

- Alle haben gute Gründe: Sind krank, verpeilt, verabredet, ..., trotzdem macht es mich traurig und einsam.

Ich bin traurig, weil ich die Hoffnung verliere,

- die Hoffnung auf Liebe und Freundschaft und auf die Kraft, mein Leben zu meistern.

Ich bin traurig, weil ich ruderlos im Strom treibe und mich nicht frei schwimmen kann.

Alles fühlt sich falsch und kalt an:

Sollte heute nicht mein Freudentag sein; der Tag, an dem ich mich feiern lasse?

Es ist der Tag, an dem ich für Freunde, die mir jetzt absagen, eingekauft und gekocht habe.

Es ist der Tag, an dem ich alleine aufgestanden bin und mich alleine schlafen lege.

Es ist der Tag, an dem ich die meiste Zeit todmüde war.

- Was ist los mit mir und meinem Leben?

Mein größter Wunsch zu meinem Geburtstag ist Hoffnung:

Nimm diese lähmende Traurigkeit von mir und gib mir den Spaß am Leben zurück.

Bitte!

### **Altern**

Es ist wie ein Traum, aus dem man schlagartig wach wird: Im einen Moment ist man noch der junge Mensch, der alles erreichen kann und dann, auf einmal ist man jemand, an den alle Ansprüche haben. Jemand, der Verantwortung trägt, die er nicht mehr so leicht abstreifen kann wie einen Ring vom Finger. Vielen fällt das Lächeln aus dem Gesicht, wenn sie zum ersten Mal bewusst die tiefer werdenden Furchen auf der Stirn betrachten und deren Bedeutung begreifen.

11.3.2010

### **Fingerübung:**

#### **Wie man einen Kindergeburtstag vorbereitet**

Bevor Sie damit beginnen, voller Eifer die große Party für Ihr Kind zu planen, erinnern Sie sich zurück: Was war es, was Sie damals am meisten begeisterte? Was fanden Sie auf Ihren Feiern und denen der anderen am Tollsten?

Bei mir waren es die Dinge, die es sonst nicht gab: Mein Lieblingsessen, Softdrinks, Süßigkeiten, Geschenke. Es gab mit Gummibärchen und Smarties verzierte Schokoladenmuffins, Papphüte und Papierschlängen. Wir spielten „Topf schlagen“ und „Die Reise nach Jerusalem“, bastelten, malten und gingen auf Schatzsuche. Aber das Schönste für mich war, dass ich im Mittelpunkt stand. Und daran sollten Sie auch bei Ihrer Vorbereitung denken: Versuchen Sie, ihr Kind in die Planung mit einzubeziehen. Was möchte es an seiner Feier essen und trinken, was soll gespielt werden? Will es ein Motto für die Party? Das Kind ist der Gastgeber und für die Gästeliste verantwortlich, nicht Sie. Sobald ich dazu in der Lage war, war es meine Aufgabe, die Einladungskarten zu gestalten und zu verteilen.

Erst wenn das Alles geklärt ist, sind die organisatorischen Fragen an der Reihe: Wie kommen die Kinder zu dem Fest, wie nach Hause? Wann gibt es Kuchen, wann Abendessen?

Wahrscheinlich bedeutet die Feier viel Arbeit und Stress für Sie, aber das sollte nicht Ihr Kind zu spüren bekommen. Bereiten Sie so viel wie möglich vor, denn dann kann es sogar für Sie Spaßig werden. Vor allem, wenn Sie noch ein oder zwei Personen finden, die Sie bei der Kinderbetreuung unterstützen.

**Nacherzählung:****Auf der Fähre**

Ich presste meine Augenlider zusammen und versuchte meine Umgebung auszublenden; ich wollte die wacklige Holzbalkenkonstruktion über mir nicht mehr sehen. Wie sollte die bloß halten?

Auch die rund fünfzig fremden Menschen im Raum sollten verschwinden.

Ich holte tief Luft, in der Hoffnung, mich dadurch entspannen zu können, aber mein Körper war auf Flucht eingestellt. Gerne hätte ich dem Drängen meiner Muskeln nachgegeben und wäre weggerannt, aber das ging nicht. Der Geruch nach Maschinenöl und der ratternde Schiffsmotor erinnerten mich daran.

Durch die hauchdünne Matratze unter mir spürte ich die Vibrationen der Maschinen und den leichten Wellengang. Hilfe, wo war ich hier gelandet? Wie war ich hier gelandet? Statt der ersehnten Müdigkeit tauchten die

Erinnerungen an die letzten paar Stunden auf: Die lange Busfahrt quer durch Thailand, zusammen mit den drei Australiern und dem motzigen Briten, die gerade neben uns ihre letzte Tüte Chips verspeisten und mit einem

nervtötenden, piependen Ding spielten. Ob die wohl auch was anderes aßen?

Auf der Fahrt hatte ich an einer der vielen einsamen, dunklen Raststätten einen Thai - Snack gekauft, weil ich futterneidisch auf sie war. Ich hatte die Packung genommen, die am Schönsten aussah. Gut, vielleicht hätte ich an Hand der

Form erahnen können, was mich erwartete, aber bei uns schmecken die

katzenförmigen Lakritz auch nicht nach Katze ... In Thailand ist die fischförmige Teigtasche tatsächlich mit gepresstem und getrocknetem Thunfisch gefüllt.

Lecker! Alex wollte trotz meiner Warnung probieren und verzog angewidert das Gesicht, die anderen lehnten unser Angebot ab. Der Fahrer wäre uns am

liebsten um den Hals gefallen, als wir ihm die Tüte schenkten. Er bedankte sich mehrfach dafür. Mir persönlich wäre es lieber gewesen, er hätte uns gesagt,

wie lange die Fahrt noch dauern sollte, aber dafür hätten wir ihm

wahrscheinlich ein paar Scheine schenken müssen.

Stattdessen machten wir alle paar Minuten Pausen, bis er auf einmal Gas gab und wie ein Irrer über die schmalen, kurvigen Straßen raste. Er hupte ständig, gab Lichtzeichen und bedrängte die anderen Autos. Angeblich waren wir zu spät dran. Als wir in Chumphon angekommen waren, hatten wir plötzlich wieder Zeit. Wir standen über eine halbe Stunde herum und warteten auf andere Fahrgäste. Da ärgerte ich mich noch und fragte mich, was das sollte. Der Frau mit den Tauchangeboten für Ko Tao hätte ich am liebsten ihre Prospekte um den Kopf geschlagen. Zu ihrem Glück saß ich ganz hinten im Bus ... Zur Beruhigung kauften Alex und ich uns etwas zu essen, als sie weg war. Endlich konnten wir den Klebereis mit Mango probieren, von dem uns schon so oft vorgeschwärmt worden war. Das süße Zeug machte mich so träge, dass ich danach alles nur noch wie durch Watte wahrnahm.

In diesem Zustand erreichten wir um elf Uhr abends die Anlegestelle: Wir standen mitten in der Pampa, es gab nur ein paar Laternen, die den Weg zwischen Bus und Wasser beleuchteten. Unser Fahrer drückte uns die Tickets in die Hand und verschwand mitsamt des Busses. Wir hatten keine Wahl, also trotteten wir treudoof den anderen hinterher. Wir überquerten einen großen Schutthaufen und mussten danach über eine ca. zwanzig Zentimeter schmale Holzplanke balancieren, die uns zu unserem jetzigen „Schlafgemach“ führte. Ich war so fertig, dass ich nicht mehr reagieren konnte, also Alex vor mir plötzlich schwankte und beinahe in das dunkle, gluckernde Wasser unter uns fiel. Sie war mit ihrem Rucksack an dem ölverschmierten Ladekran hängen geblieben und konnte sich nur noch torkelnd und dank der rettenden Hand eines anderen an Bord halten.

Ein lauter Knall riss mich aus meinen Gedanken. Das knarrende Geräusch des Ventilators verstummte für einen Moment und wurde zu einem erbärmlichen Quietschen. Ich riss meine Augen auf, um zu sehen, was passiert war: Er drehte sich noch ein paar Zentimeter, bevor er wieder in der alten Position einrastete und zum gewohnten Ton zurückkehrte. Wütend trat der Brite noch zweimal dagegen, bevor er sich geschlagen gab und den Stillstand akzeptierte. Ich kicherte.

Mein Blick fiel auf meinen Körper, den ich aus Ekel vor der verranzten Matratze

und zum Schutz vor den hungrigen Moskitos in dem mitgebrachten Bettlaken eingewickelt hatte. Ich sah aus wie eine verpuppte Raupe. „Hihihihii“

Die Alex - Larve neben mir drehte sich um und schaute mich fragend an:

„Was ist?“

Ich lachte immer lauter, bekam kaum noch Luft. Sie starrte mich an, als wäre ich verrückt geworden: „Was ist so komisch?!“

Mühsam rang ich nach Atem. Als ich das Gefühl hatte, wieder sprechen zu können, fragte ich: „Erinnerst du dich an unser Gespräch im Reisebüro?“

Sie schüttelte den Kopf: „Weißt du noch, wie uns die Dame vor den klapprigen Fähren gewarnt hat und wir großkotzig meinten: ´ natürlich schauen wir uns die genau an, bevor wir damit fahren?! ´ - Das haben wir wirklich gut hinbekommen!“

24.3.2010

### **Fingerübung: Pro / Kontra laute Musik**

Sie ist überall. Zumindest bekommt man diesen Eindruck, wenn man mit offenen Augen und Ohren durch die Welt läuft. Überall begegnen einem Menschen mit Stöpsel im Ohr oder laufendem Radio. Und fast alle lieben sie : Musik.

Obwohl das so ist, entstehen oft Konflikte, wenn es darum geht, was wie und wo sie gehört werden soll. Besonders in den Bahnen und an anderen öffentlichen Plätzen ist sie vielen ein Dorn im Auge. Vor allem, wenn sie jemand ohne das Einverständnis der anderen über Lautsprecher laufen lässt. Oft entstehen dadurch Auseinandersetzungen zwischen Personen, die sich überhaupt nicht kennen.

Was veranlasst jemanden dazu, ohne Rücksicht auf seine Mitmenschen Lärm zu machen? Und was ist es, was die anderen daran so stört? Wer ist die Nervensäge, wer der Spielverderber?

Laute Musik macht gute Laune. Viel mehr als die leisen Töne, die man über die Ohrstöpsel hören kann. So sehen es die einen. Sie wollen sich vergnügen, feiern, ihr Leben genießen. Dabei denken sie oft gar nicht daran, wie sehr sie andere damit nerven. Oder sie haben es sich zum Ziel gemacht, die trüben Tassen aufzulockern.

Das Problem ist, dass sie damit oft das Gegenteil bewirken. Die Leute ärgern sich, wollen ihre Ruhe haben. Nach einem stressigen Tag sehnen sie sich nach Erholung und dem Buch, das sie in der Tasche haben. Statt der ersehnten Ruhe, bekommen sie Krach und statt der Entspannung, werden

sie genervt durch die Unachtsamkeit der anderen. Oft male ich mir aus, was passieren würde, wenn jeder versuchen würde, zur selben Zeit an einem Ort seine Musik zu hören. Wahrscheinlich würde es in einer Massenschlägerei enden.

Musik verbindet, dieser Meinung sind vor allem viele jüngere Menschen. Sie genießen es, mit anderen zu feiern und sich von allen Konventionen frei zu machen. Ist die Musik laut genug, kann man mitgrölen, ohne dass jemand die falschen Töne hört. Aber es wollen nicht alle grölen und wenn der Nachbar seine Privatparty bis spät in die Nacht macht, fühlt man sich von diesem belästigt. Vor allem dann, wenn man selbst schlafen möchte. Stattdessen muss man sich die Frage stellen, ob einem die eigene Ruhe ein Konflikt mit dem anderen wert ist.

Laute Musik macht lebendig, regt an und manchmal auf. Man kann sich ewig über dieses Thema streiten, da es kein richtig oder falsch gibt; es bleibt eine Frage des Blickwinkels: Bin ich gerade in der Stimmung dafür oder nicht? Reißt sie mich mit oder bekomme ich dadurch den Wunsch, dem anderen sein Grinsen aus dem Gesicht zu treten?

Lösen wird man dieses Problem nicht. Man kann nur auf beiden Seiten um Verständnis bitten. Es gibt Orte und Zeitpunkte, an denen Lärm unangebracht ist, z. B. morgens um Sechs in der Bahn oder um drei Uhr nachts zu Hause. Wenn einem dann nach singen, tanzen und hüpfen zu Mute ist, sollte man sich einen Ort suchen, an dem man niemanden damit stört. Andererseits sollte man als Nachbar dafür Verständnis zeigen, wenn andere am Samstag Abend mal Zuhause feiern wollen, auch wenn einem selbst nicht danach ist. Beim nächsten Mal ist es vielleicht umgekehrt.

25.3.2010

## **Kreativität**

Kreativität hat nichts mit Talent zu tun. Es handelt sich dabei vielmehr um eine andere Art, seine Umgebung wahrzunehmen und zu verarbeiten - nicht mit den Augen, sondern mit dem Herzen. Man kann diese Sichtweise nicht erlernen, man muss sich ihr öffnen.

Wenn es einem gelingt, ist es wie bei einem Sonnenstrahl, der hinter den Wolken hervor bricht: Erhofft, erfüllt und trotzdem überraschend; unglaublich, unbeschreiblich, unfassbar.

Auf einmal versteht man alles; sieht, wie es wirklich ist und fragt sich: Wie konnte es je anders sein?

Man kann ein Handwerk erlernen, aber richtig anwenden kann man es erst, wenn man dafür bereit ist. Man kann das Leben auseinander nehmen und studieren, aber bevor man einen Sinn darin finden kann, muss man erst viele Einzelteile suchen, sortieren und zusammensetzen. Wenn man sich die Zeit dafür nimmt und nicht aufgibt, bekommt man mehr als man je erhoffen kann.



Mag sein, dass man aus Sicht anderer weltfremd ist, aber zugleich ist man lebensnah.

25.3.2010

### **Mein Clown**

Meine Figur ist ein kleines Mädchen, um die 6 Jahre alt. Sie liebt es, zu spielen und kann sich dabei komplett in ihrer Welt verlieren. Sie ist verträumt und verpasst allen Dingen Namen und Gefühle; zumindest, wenn sie auf irgendeine Weise Wesen darin erkennen kann: Ihr Stofftierelefant heißt Benjamin, in der Holzmaßerung der Decke sieht sie Gesichter und der Schokoladenhase empfindet Schmerzen, wenn sie ihn isst.

Durch diese Sichtweise gerät sie manchmal in einen inneren Konflikt, vor allem bei der Schokolade. Sie will sie essen, weil sie lecker schmeckt, aber auch dem Hasen nicht weh tun.

Letztendlich siegt ihre Gier: Sie entschuldigt sich leise bei ihm und gibt sich Mühe, seine Schmerzen zu verkürzen, indem sie ihm den Kopf zuerst abbeißt.

Feli möchte geliebt werden, das ist ihr Hauptantrieb. Die Liebe anderer misst sie daran, wie viel Beachtung sie von ihnen bekommt. Um diese zu steigern, entwickelt sie verschiedene Strategien: Sie geht beim Üben für das Seepferdchen mehrfach unter und versagt kurz vor dem Ziel, bevor sie es letztendlich doch schafft und so besonders viel Lob für ihre Mühen bekommt.

Wenn andere Kinder da sind, die ihr die Show stehlen könnten, versucht sie, die Beste zu sein.

Wenn ihr dies nicht gelingt, ist sie sauer und missgönnt ihnen den Erfolg. Wenn sie gewinnt, überdreht sie und springt aufgeregt herum, ohne zu merken, wann es reicht.

Feli hat bestimmte Bezugspersonen, wie z. B. ihre Mutter und ihren besten Freund, denen sie nur Gutes will. Sie möchte nicht, dass diese leiden oder traurig sind. Sie versucht sie, ebenso wie ihre Fantasiefreunde, vor Bösem zu beschützen. Konkurrenten, wie den Bruder oder angeberische Kinder bekämpft sie bis aufs Blut, durch Intrigen, Sticheleien, Kratzen, Beißen und Treten.

Meistens ist sie süß, lieb und brav, trotzdem macht es sich bemerkbar, dass sie zwei ältere Brüder hat: Typischen Mädchenkram, wie z. B. Puppen, mag sie nicht. Sie trägt zwar gerne Kleidchen, aber stört sich nicht daran, wenn sie diese beim Spielen schmutzig macht. Der Spaß steht im Vordergrund, den Rest bemerkt sie nicht. Sie liebt taktile Reize, wie Matsch, Schleim, Fell, gestreichelt werden, ...

Meine Figur weiß sehr genau, was und wen sie mag und wen nicht. Aber manchmal traut sie sich nicht, es zu sagen. Sie ist neugierig, lernt gern und möchte alles können. Den harten Weg dorthin würde sie sich gerne sparen. Und wenn etwas nicht klappt, wird sie sauer.

In Felis Welt muss alles leicht, schön und heil sein. Wenn es nicht so ist, versucht sie es zu ändern und setzt dafür fast alle Mittel ein.

Sie ist manchmal tollpatschig. Sie selbst stört sich nicht daran, außer wenn es andere mitbekommen und über sie lachen. Dann ärgert und schämt sie sich so sehr, dass sie in Tränen ausbricht.

Blamieren passt nicht in ihre Welt.

Feli spricht oft verschämt oder quengelig und beendet ihre Sätze mit einem Fragezeichen. Wenn sie ein Rolle spielen muss, die ihr nicht zusagt, wie z. B. böse Chefin, merkt man es ihr an. Manchmal äußert sie auch ihr ungutes Gefühl: „Mir gefällt es nicht, aber ich muss das jetzt tun.“

Fremde Situationen schüchtern Feli ein. Sie dreht beim Laufen den rechten Fuß nach innen und verschließt die Hände vor sich. Hat sie sich eingewöhnt und fühlt sich wohl, öffnet sie sich und ihre Körperhaltung.

Feli liebt Musik und tanzen, auch noch als Erwachsene. Sonst versucht sie ernst und seriös zu sein, aber bekommt es nicht richtig hin. Sie beginnt bei dem Wort Schokolade zu strahlen und steigert sich aus Ärger über sich selbst in eine Blamage so sehr rein, bis sie heult.

26.3.2010

## **Bericht zum Clown II**

„Neulich habe ich mir überlegt, ein Buch über das clowneske Spiel zu schreiben, aber den Gedanken schnell wieder verworfen: Nach zwei Seiten wäre es zu Ende.“ So in etwa klangen Thorstens Worte, als er uns von seiner Idee erzählte.

Damit wollte er wohl ausdrücken, dass man das Handwerk des Clowns auf sehr wenige Elemente beschränken kann. Dass es sich weniger um eine bestimmte Technik handelt, als um eine lange Entwicklung, die man durchläuft. Man lernt dabei durch Spielen, Ausprobieren, Üben und Eigenbeobachtung bzw. durch die Reaktion der Zuschauer. Über diesen Vorgang könnte man problemlos ein Buch schreiben und darüber, was es in einem auslöst. Jedenfalls bei mir war es während des Workshops so: Die Arbeit macht zwar unglaublich viel Spaß, aber man gerät dabei oft an seine Grenzen.

Damit meine ich nicht die Grenzen dessen, was man darstellen kann. Das wirkt vielleicht im ersten Moment so: Man steht da und fragt sich, wie man einen Affen oder wie man schüchtern spielen soll. Im Endeffekt ist die Frage leicht zu beantworten: Man spielt es nicht, sondern ist es. Man stellt sich die Figur oder Situation vor und versetzt sich in das entsprechende Gefühl. Als ich schüchtern sein sollte, stellte ich mir vor, ich würde mit jemandem flirten.

Wenn es einem nicht gelingt, in eine bestimmte Rolle zu schlüpfen, liegt es daran, dass man es nicht zulässt. Das sind die wahren Grenzen: Man will sich nicht zum Affen machen, warum auch immer.

Sei es, weil man Angst vor der Reaktion der anderen hat oder den Halt der Normalität braucht, um sich sicher zu fühlen.

Clown wird man also, indem man die Schutzmechanismen, die man jahrelang aufgebaut hat, fallen lässt. Um genau zu sein wird aus dem, was man immer kaschieren wollte, die eigene Figur entwickelt. Das kann der dicke Hintern, der runde Bauch, ein überzogenes Lächeln, ein komischer Gang oder eine außergewöhnliche Ausdrucksweise sein.

Aber bevor man damit spielen kann, muss man seine Eigenheiten als solche erkennen und sich damit anfreunden. Das ist schwer. Dazu kommt die falsche Vorstellung, man müsste in einem Clowns – Kurs lustig sein. Dadurch setzt man sich unter Druck und überzieht.

In Wirklichkeit kommt der Clown dann zum Einsatz, wenn man aus Ratlosigkeit die Maske fallen lässt. Eine solche Situation kann einen richtig aus der Bahn werfen. Deshalb gab uns Thorsten von Anfang an die Erlaubnis auszusteigen, wenn es uns schlecht geht. Außerdem bekamen wir von ihm den Rat, nicht nach der eigenen Komik zu suchen, sondern die anderen zu beobachten und ihnen Tipps zu geben. Das ist natürlich leichter gesagt, als getan, aber es hilft, wenn man diesen Rat umsetzt.

Hier kommt Thorsten ins Spiel und der ist einfach zum Knuddeln: Ca. 1,70 m groß, wirre, wild abstehende Locken, verträumt lächelnde Augen; mit hochgeschlagenen Jeans, einem weiten Pulli und Skaterschuhen stellt er sich vor die Gruppe, die Arme baumeln lose an seiner Seite.

Anfangs fragt man sich, wie er einem beibringen soll, auf einer Bühne zu stehen, vor Menschen aufzutreten. Dass man das genau auf diese Art lernt, wird einem im Laufe der Zeit klar, denn er ist echt, trägt keine Maske.

Dass er unglaublich viele Flausen im Kopf hat, zeigt sich schnell. Als Clown ist er ein verspielter Junge, als Kursleiter ist er unglaublich kreativ und einfühlsam. Er nimmt die Unsicherheiten der Teilnehmer wahr und versucht ihnen dabei zu helfen, sie zu überwinden. Bei den einzelnen Übungen gibt er Tipps, wie man sie leichter umsetzen kann. Und nach einer Spielszene arbeitet er die Komik der Darsteller fein heraus. Er beschreibt, was man gesehen hat und wo gelacht wurde. Nach dem Warum sucht er bei allen, wenn es sein muss sogar nachts, solange, bis er es weiß. Wenn er es direkt erkennt, spinnt er die Szene weiter, spielt sie nach und steigert dabei die komischen Elemente. So bekommt man eine Idee davon, in welche Richtung es mit dem eigenen Clown gehen könnte, ohne dass er etwas vorgibt. Er will nicht zu konkret werden, um einen nicht einzuengen. Um seine eigene Wahrnehmung nicht zu verfälschen, wollte er beim ersten Kurs nicht viel über uns wissen. Die Namensrunde machte er erst am zweiten Tag und da mit dem Hinweis, man könnte sich auch umbenennen. Über Berufe und Vorerfahrungen wollte er nichts wissen, um sich selbst und wahrscheinlich auch die anderen nicht zu hemmen.

Er gab uns viel Raum und Zeit zum Probieren. In der ersten Woche begann er jeden Morgen damit, dass wir durch den Raum liefen und unserem Körper Beachtung schenkten: Wie geht es heute dem rechten Fuß, wie dem linken, den Knien, ... Nach der Eingewöhnungszeit begrüßten wir uns gegenseitig, bevor sich jeder wieder auf sich selbst konzentrierte. Danach durchliefen wir verschieden Rollen: Groß, klein, Luftballon, ..., in denen wir einander begegneten.

Es war das Muster, nach dem er die ganze Zeit vorging: Man probierte für sich oder zusammen mit einer anderen Person und präsentierte das Gelernte später der Gruppe.

Umso länger der Kurs dauerte, umso länger wurden auch unsere Auftritte. Nicht weil Thorsten das sagte, sondern weil die Szenen länger dauerten bzw. wir uns mehr Raum nahmen. Man bekam Vertrauen zur Gruppe und zu sich selbst. Das war möglich, weil man nicht im üblichen Sinne beurteilt wurde. Man bekam immer Applaus, sowohl beim Betreten, als auch beim Verlassen der Bühne. Gut oder schlecht gab es nicht. Selbst in einer verunglückten Szene fand Thorsten noch was Gutes, Komisches, Typisches. Wie sagte er so schön: „Wenn man am Rand der Verzweiflung steht und nicht mehr weiter weiß, sondern einfach irgendwas macht ist man dort, wo man hin soll.“ Und sei es, dass man verschämt auf den Platz zurückhuscht. Denn dann ist man verletzlich und echt.

Dass es beim Clown nicht darum geht, Gags zu reißen bzw. man damit ganz schön auf die Schnauze fallen kann, lernt man spätestens im zweiten Kurs, denn da wird es extra geübt: An Hand eines schlechten Witzes, der vom erwartungsvollen Publikum nicht angenommen wird.

Man muss versuchen, ihn zusammen mit seinem Spielpartner zu retten, indem man ihn erklärt, anders betont, nachspielt, ... Solange, bis das Publikum lacht oder sich in einer anderen Form den Darstellern wieder öffnet. Das war nicht meine Übung - überhaupt nicht. Mein Mitspieler und ich konnten den Gag nicht retten.

Im Nachhinein weiß ich auch warum: Weil ich kein reißerischer, komischer Clown bin. Meine Figur ist verträumt und mag kein großes Publikum. Wie unsere Bewohner steigt mein Clown in solchen Situationen aus und flüchtet sich in seine Traumwelt. Bei unserem Auftritt flüchteten wir von der Bühne.

28.3.2010

### **Nachwehen**

Der Workshop ist beendet, aber er wirkt immer noch nach, deshalb muss ich schreiben. Es sind zu viele Gefühle in mir, die irgendwo hin müssen. Dadurch wird mein jetziges Leben nicht leichter, im Gegenteil: Ich werde von Sekunde zu Sekunde sicherer, dass ich daraus ausbrechen muss.

Für mich war es nicht sonderlich schwer, die Gefühle zuzulassen. Es war sogar sehr befreiend - endlich kann ich so sein, wie ich bin: Eine Traumtänzerin, die durch diese Welt schwebt.

Schwer zu ertragen sind für mich die Folgen meines Tuns - die Barrikaden sind zerbröseln und ich will sie nicht mehr aufbauen. Ich frage mich nur, wie ich so morgen wieder auf meine Arbeit gehen soll. Es war immer mein Schutz, das Leid der anderen nicht so nah an mich ran zu lassen, das kann ich jetzt nicht mehr vermeiden. Das einzige, was mir jetzt noch bleibt, ist die Flucht nach vorn, in meine Welt. Die, in der alles schön ist.

Als ich heute verträumt durch den Park lief, wurde mir mal wieder klar, wie nah gesund und krank beieinander liegen. Ich schaute so verblendet das Wasser an, wie es manche unserer Bewohner tun, wenn ihre Blicke in die Ferne schweifen. Und ich bin glücklich dabei. Also frage ich mich, wozu ich versuche, andere in die Realität zu verfrachten.

Bei denjenigen, die Angst haben, mag es seinen Sinn haben, aber was ist mit denen, die glücklich in ihrer Wahrnehmung sind? Ich möchte auch nicht, dass mich jemand die ganze Zeit mit Nachrichten beschallt, die mir beweisen, wie schlecht die Welt ist. Was habe ich davon? Wären alle Menschen fröhlich bzw. mit sich und ihrer Umgebung im Einklang und würden nicht immer nach mehr streben, gäbe es keinen Krieg. Würde man gerecht teilen, wäre genug für alle da.

Ich habe das Glück, dass meine Seele nicht so überlastet wurde wie die unserer Bewohner. Das schützt mich nicht komplett vor einer Psychose, aber es hilft ungemein. Ich habe das Gefühl, immer mehr bei mir zu sein, immer weiter zu meinem Kern vorzudringen. Das fühlt sich gut an.

29.3.2010

## **Mein Clown – 2. Versuch**

Noch ein Konzept:

In der Zwischenzeit habe ich aufgegeben, meiner Figur einen Namen geben zu wollen, ich ändere ihn sowieso wieder. Dafür habe ich das Gefühl, sie immer besser zu verstehen:

Ich befinde mich zwar in der realen Welt und nehme auch die anderen wahr, aber ich habe mein eigenes Bild davon. Dieses ist schön und heil und wenn jemand es ändern will, muss dieser Fremdkörper verschwinden. Wenn mir die Person sympathisch ist, versuche ich, sie einzubinden. Wenn sie nicht mitmacht oder zerstörerisch ist, blende ich sie aus.

Ich glaube, das ist meine Figur: naturverbunden, sensibel, sinnlich, verträumt, mit einem großen Herzen für alles, was hinein will. Im Grunde genommen ist sie so, wie ich jetzt bin, nicht wie ich als Kind war. In mir bewegt sich alles, fließt, wie Wasser. Und so wie dieses, suche ich meinen Weg

durchs Leben: Stetig, an die Verhältnisse der Umwelt angepasst und trotzdem für mich, unabhängig von den anderen. Der harte Arbeitsalltag entspricht einem Staudamm, der meinen Weg blockiert. Wasser ist mein Element, das kann ich nicht mehr verleugnen. Ich muss mich bewegen, Freiraum haben, um mich entfalten können. Dafür muss ich Künstlerin werden, was ich im Herzen schon lange bin. Ich muss nur eine Möglichkeit finden, davon leben zu können.

Aus den Fesseln, die mich im alten Leben halten, werden Bänder. Ganz gelöst habe ich mich noch nicht, denn dafür bin ich noch nicht bereit. Mal schauen, wie es nach dem Clown 3 aussieht.

Ich bin: kreativ, intuitiv, schöpferisch tätig, sinnlich (manchmal übersinnlich), sensibel, naturverbunden, verträumt, zeitlos, wie eine Elfe.

Ich besitze: ein großes Herz für alle, die darin Platz haben.

Vom Haben zum Sein ...

30.3.2010

### **Endlich rund**

#### **Oder: Die Geburt eines Clowns**

Beim clownesken Spiel geht es nicht darum, die eigene Handlung zu bewerten oder zu beurteilen. In erster Linie geht darum, spielerisch miteinander in Kontakt zu treten und trotz oder sogar an seiner Unbeholfenheit bei einzelnen Übungen Spaß zu haben. Wenn man sich darauf einlässt, verändert man sich alleine dadurch, dass man andere Rollen als im Alltag einnimmt.

Die Erfahrungen, die man dabei macht, muss man aufnehmen und für sich annehmen, bevor man versuchen kann, sie zu verändern. Man sollte nichts erzwingen, denn dann blockiert man.

Man muss lernen, sich Zeit zu lassen, loszulassen, die Dinge geschehen zu lassen.

Mit dem Clown ist es wie mit einem kleinen Kind: Man kann es nicht auf die Beine stellen, anstupsen und erwarten, dass es direkt laufen kann. Es muss aus sich heraus den dafür nötigen Willen und die entsprechende Kraft entwickeln. Es läuft dann, wenn es dafür bereit ist.

Manche haben große Probleme damit, weil sie in irgendeiner Form daran gehindert werden, sich frei zu entwickeln. Andere lernen es nie, weil es für sie nicht vorgesehen ist. Unabhängig von den Problemen, die ein Mensch hat, ist es meiner Meinung nach wichtig, diesen erst einmal so anzunehmen, wie er ist. Das Gefühl anerkannt und geliebt zu werden, ist die Grundlage für ein schönes Leben.

Wenn man behinderte Kinder beobachtet, sieht man in ihren Augen oft ein Strahlen, das

gleichaltrige, normal entwickelte Kinder schon lange verloren haben. Sie können den Moment genießen, ohne sich mit den Anforderungen unserer Gesellschaft auseinander setzen zu müssen. Zumindest, wenn man sie lässt.

Natürlich können und sollten wir sie fördern. Ich bin Ergotherapeutin und der Meinung, dass in jedem von uns Fähigkeiten und Talente schlummern, die man hervor kitzeln sollte. Aber man darf niemanden überfordern oder zu seinem Glück zwingen.

Wenn wir es trotzdem versuchen, machen wir uns selbst unglücklich, weil es nicht klappt und die anderen, weil sie unsere Enttäuschung darüber spüren. Wir begeben uns in einen Teufelskreis der Missverständnisse und Enttäuschungen, den wir oft alleine nicht mehr durchbrechen können.

3.4.2010

### **Angst**

Luft, ich brauchte Luft! Doch woher nehmen? Ich atmete, das war mir klar. Trotzdem hatte ich das Gefühl, es käme kein Sauerstoff in meine Lunge. Ich musste ruhig bleiben, durfte nicht durchdrehen: Einatmen – Ausatmen. Es half nichts. In meinem Kopf drehte sich alles. Hilfe! Ich riss die Augen auf. Was sollte ich bloß tun? Ich starrte den Mann mir gegenüber an. Wie sollte mir jemand helfen, zu atmen? Das konnte keiner für mich übernehmen. Ich musste etwas tun, sonst würde ich ausflippen. Würde ich der Angst nachgeben, wäre ich verloren, das spürte ich.

Ich stand schon seit Tagen am Rande des Wahnsinns, es war zu viel Neues auf mich eingepresselt. Bis jetzt hatte ich mich immer noch retten können, aber die Gefahr war noch nie so nah wie jetzt. Es grenzte an Todesangst, was ich gerade empfand. - Einatmen – Ausatmen.

Bisher konnte ich mir nie vorstellen, wie es dazu kommen kann, dass jemand hyperventilierte, jetzt war es so weit: Ich war kurz davor, zur Tüte zur Greifen. Aber das wollte ich nicht. Ich musste mich zusammenreißen - Atmen war ein Reflex. Darüber musste und sollte man offensichtlich nicht nachdenken. Es machte mich verrückt.

Festhalten, ich durfte die Klippe nicht loslassen, sonst würde ich fallen. Dann würde ich die Psychiatrie von der anderen Seite kennenlernen. Auf einmal verstand ich, wieso Thorsten so viele Freunde und Kollegen aus der Klinik abholen musste. Ich wollte nicht dazugehören.

Ich stand auf, konnte nicht mehr sitzen bleiben. Am besten war es, mich abzulenken, mit jemandem zu reden. Ich ging zu meinen Eltern. Diese hatten mir in den letzten Tagen schon öfters geholfen, ohne es zu wissen. Ich lief den Gang entlang bis zu ihrem Platz und setzte mich in die Reihe vor ihnen. Ich wollte ihnen keine Angst machen, also erzählte ich nichts. Solange ich noch andere

Möglichkeiten hatte, wollte ich das vermeiden. Was sollte ich sagen? Egal, Hauptsache reden. Also befragte ich sie zu unserer nächsten Station. Während wir sprachen, wurde ich ruhiger, die Gefahr war gebannt.

Die Angst vor dem Ersticken begleitete mich noch den ganzen Tag und die Nacht über, aber ich schenkte ihr keine Beachtung. Ich vermied so gut wie möglich das, was mich in diesen Zustand versetzt hatte: das Allein – Sein und der Wunsch, mich komplett zu entspannen.

Man darf nicht zwanghaft versuchen, seine Blockaden zu lösen, sonst entstehen Ängste, die man nur noch schwer kontrollieren kann. Und was ist schlimmer als die Angst, sich selbst zu verlieren?!

April 2010

### **Konzept: Die Taube**

„Mistvieh!“, „Abschaum!“, „Kusch!“, „Igitt!“, „Verschwinde!“ - ich habe viele Namen, die sich in ihrer Abscheulichkeit übertreffen, suchen Sie sich einen aus. Ich höre auf alle.

Es gibt Gerüchte, dass es irgendwann anders war: Besser, schöner. Damals bekamen wir noch Aufgaben von den Menschen und wurden von ihnen geschätzt, aber das ist lange her. Viel zu lange, als dass sich eine von uns daran erinnern könnte, jetzt wollen uns nur noch alle loswerden.

Neulich belauschte ich das Gespräch zweier Menschen. Ich tat so, als wäre ich auf Nahrungssuche, deshalb beachteten sie mich nicht. Ich weiß nicht mehr genau, worum es ging, aber das ist auch nicht wichtig. Das einzige, was für mich dabei zählte war ein Wort, das sie benutzten: Friedenstaube.

Seit ich es gehört habe, geht es mir nicht mehr aus dem Kopf. Es klingt wunderschön ...

Seit ich fliegen kann, bin ich auf der Suche nach einer Aufgabe. Ich meine, eine richtige, nicht allein die, zu überleben. Diese nimmt zwar viel Zeit in Anspruch, aber erfüllen kann sie mich nicht. Was nützt es zu leben, wenn



dieses keinen Sinn macht?! So sehe ich das jedenfalls. Die anderen Tauben, mit denen ich darüber gesprochen habe, schauten mich verständnislos an. Sie waren auf der Jagd nach dem leckersten Imbiss des Tages, weiter reichte ihre Planung nicht.

Wohlgemerkt: Die meisten, nicht alle. Es gab ein paar Ältere unserer Art, die sich meine Überlegungen aufmerksam anhörten. Sie blinkten mit den Augen, gurrten aufgeregt und nickten mit ihren Köpfen. Und ich freute mich, weil ich jemanden gefunden hatte, der mich verstand. Aber es endete immer gleich: Sie wollten von mir die Lösung des Problems. Wenn ich eingestand, dass ich sie nicht kannte, sanken sie in sich zusammen. Das einzige, was sie danach sagten war: „Viel Glück bei der Suche! Komm wieder, wenn du die Antwort kennst.“

Ich versprach es, weil es mir leid tat, sie so gebrochen zu sehen. Es war das einzige, was ich für sie tun konnte.

In den letzten Monaten hatte ich auch bei mir Anzeichen dafür bemerkt, dass ich die Hoffnung verlor. Ich wurde immer lustloser, futterte alles in mich rein und suchte nur noch halbherzig.

Aber jetzt, da ich von der Friedenstaube gehört habe, verspüre ich neuen Mut. Ich weiß zwar nicht, was genau ihre Aufgabe ist, aber das werde ich herausfinden. Hauptsache, ich habe ein Ziel.

5.4.2010

### **Das Ende des Regenbogens**

Alles hat seine Zeit, alles hat seinen Grund. Ich bin der Meinung, dass wir erkennen können, wann etwas zu Ende geht. Aber den Sinn dahinter können wir erst später wirklich erfassen. Nämlich dann, wenn wir nichts mehr damit zu tun haben.

Und so können wir den Sinn des Lebens erst dann verstehen, wenn wir nicht mehr Teil davon sind. Also ist jeder Versuch, ihn zu finden zwar nachvollziehbar, aber nicht von Erfolg gekrönt. Da könnte man ebenso gut nach dem Ende des Regenbogens jagen – so nah wir ihm auf dem ersten

Blick sein mögen, wird es sich uns im letzten Moment immer wieder entziehen.

24.4.2010

### **Nacherzählung:**

#### **So nicht!**

„Und, was sagen dir deine Gefühle, um mal ganz direkt zu sein?! Was anderes bringt bei dir ja eh nichts.“

Ich seufzte: „Wirfst du mir das immer noch vor?“

„Klar, das werd ich dir noch das ganze Jahr über vorwerfen. Damit hast du mich echt getroffen. Ich hatte mir so viel Mühe mit der Mail gegeben ...“

Ich unterbrach ihn, bevor er weiter reden konnte: „Wenn wir uns noch so lange kennen.“

„Oh, ach so.“ Er schluckte.

Ich konnte förmlich hören, wie es in seinem Kopf ratterte. Wieder zu direkt für ihn, also versuchte ich meine Worte abzuschwächen:

„Ich meine ja nur: Wer weiß, was passiert. Ich mag dich, du bist nett. Wäre das anders, würde ich nicht mit dir telefonieren. Aber mehr kann ich dazu momentan nicht sagen.“

Er schwieg. Das war wieder nicht das, was er hören wollte. Ich war mir sicher, dass er bereits mehr Gefühle für mich hatte. Das „Ach-wie-süß“- Gesäusel eben am Telefon war Hinweis genug. Ich wusste, dass es nett gemeint war, aber er hatte mich damit verwirrt. Ich hatte keine Ahnung, wie ich damit umgehen sollte, also tat ich so, als hätte ich es nicht gehört.

Er räusperte sich: „Also: Was machst du am Wochenende?“

Stimmt, er war noch da. Ich rutschte tiefer unter meine Decke:

„Am Freitag bin ich bei meiner Freundin Tabea eingeladen. Wir wollen kochen und endlich mal wieder in Ruhe reden. Wir versuchen seit Monaten, uns zu treffen. Und am Samstag helfe ich meiner Kollegin. Und du?“

„Ich gehe morgen Abend wahrscheinlich das erste Mal zum DSA - Spielen. Du weißt schon, „Das Schwarze Auge“, von dem ich dir erzählt habe. Und dann ..., am Samstag ... weiß ich jetzt noch nicht, was ich dann mache. Am Sonntag bin ich zu guten Freunden eingeladen.“

„Sollte das mit Samstag ein versteckter Vorwurf sein?“, seufzte ich.

Er zögerte: „Vielleicht? Ein kleiner?“

„Ich hatte dir erzählt, welche Pläne ich habe. Und da das Wetter gut wird, bleibt es dabei.“

„Na toll. Das heißt, bei Regen hättest du mich getroffen?!“

„Nein, das heißt, dass wir im Garten arbeiten und dafür schönes Wetter sein muss. Ich habe meiner Kollegin schon vor Tagen zugesagt und ich stehe zu meinem Wort!“

„Schon gut! Hätte dich halt gern getroffen, aber das geht auch noch nächstes Wochenende.“

„Da muss ich arbeiten. Deshalb hatte ich überlegt, am Freitag zu dir zu fahren, denn da habe ich frei. Ich hatte mich schon fast dafür entschieden und wollte das nur noch mit dir abklären, aber dann kam die Einladung von Tabea dazwischen. Ich will sie unbedingt sehen, es geht ihr nicht so gut.“

„Echt? Du willst zu mir kommen? Dann kann ich dir die Stadt zeigen: Die alten Gebäude, die Burgen, den Rhein, die Wälder,... Wusstest du, dass Koblenz früher eine Festung war?“

Ich hörte ihn sprechen, aber die Wörter flossen an meinem Ohr vorbei. Das Gespräch hatte mich ermüdet.

Woran lag es? Unser erstes Telefonat war so lebendig, so witzig. Wir redeten bis 3 Uhr nachts. Schon beim zweiten Mal war ich nach einer halben Stunde total fertig. Da hatte ich es noch auf den anstrengenden Tag geschoben, aber heute ... - bis eben war ich fit, bis er mir jeden Film aus seiner DVD - Sammlung vorlas.

Hatte ich zu hohe Ansprüche? Man konnte nicht immer über das Leben philosophieren ...

„Hallo, bist du noch da?“

„Oh, entschuldige. Ich bin auf einmal so müde. Ich glaube, ich muss für heute Schluss machen.“

„Ok. Ich bekomme auch immer mehr Hunger.“

„Dann mach du dir was zu essen und ich hau mich aufs Ohr.“

„Schlaf gut und träum was Kuschligen.“

Ich fragte mich, ob das sein ernst war und sagte so neutral wie möglich:

„Danke, das werd ich.“

„Das war neu, das habe ich dir noch nie gewünscht! Da muss ich mir bis zum nächsten Mal etwas anderes einfallen lassen.“ Seine Stimme überschlug sich fast vor Freude ...

Hilfe, bitte nicht! Ich hatte es gerade so gut wie möglich ausgeblendet. Das wollte ich nicht: Ich wollte nicht mit so einem Mist beeindruckt werden!

Nein, er war noch nicht so weit. Schade, jetzt war es doch so gekommen, wie ich es in meiner Mail vorausgesagt hatte. Ich musste es so schnell wie möglich beenden, bevor es richtig anfang ...

„Ich wünsch dir ein schönes Wochenende. Mal schauen, wer von uns morgen als erster die Guten-Morgen-SMS schreibt.“

Ich bestimmt nicht! Aber auch das konnte ich nicht sagen. Also schwieg ich einen Moment und überlegte mir eine nettere Antwort:

„Ich vermute du, da ich ausschlafen kann.“

Er seufzte: „Du hast es gut!“

„Ja, deshalb schreib bitte nicht zu früh. Werde von SMS nämlich immer geweckt.“

„Echt?! Nein, das geht mir nicht so. Das einzige, was mir passiert ist, dass ich das Vibrieren beim Posteingang mit meinem Wecker verwechsle. Und den drücke ich dann im Halbschlaf weiter ...“

Haaallooo! Hatte ich nicht gerade versucht, das Gespräch zu beenden? Wie konnte man nur aus jedem Mist einen Vortrag machen!

Er schwieg, also noch einmal: „Du, ich muss jetzt echt ins Bett!“

„Ok, dann bis bald.“

„Ja, bis dann. Tschö.“

„Tschüssi.“

Endlich Ruhe! Nein, das mit uns konnte wirklich nichts werden. Das musste ich nur noch ihm begreiflich machen ... - Morgen!

## Einsamkeit

Ich bin einsam, sehne mich nach einem Seelenverwandten - einem Menschen, mit dem ich alles teilen kann.

Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein, das ist mir nun klar. Alleinsein heißt, keinen Menschen um sich zu haben. Es ist ein erkennbarer Zustand, er ist von außen wahrnehmbar: Man sieht, wenn jemand ohne Begleitung spazieren geht. - Wie oft wurde mir in solchen Momenten schon ein mitleidiger Blick zugeworfen?! Ich glaube, deshalb legen sich so viele Menschen Hunde zu: Sie geben einem die Erlaubnis, „alleine“ unterwegs sein zu dürfen. Schließlich braucht der Hund Bewegung. Dass der Mensch das genauso nötig hat, verstehen viele nicht. Meistens diejenigen, die ihre Beliebtheit und ihren eigenen Wert daran messen, wie viele Freunde sie haben.

Diese Menschen leiden besonders, wenn jene Freunde es wagen, nicht zu Partys zu erscheinen oder sie von einem anderen verlassen werden. Sie sehen es als persönliche Beleidigung. Manchmal sogar dann, wenn der andere gar nichts dafür kann, z. B., wenn er stirbt.

Sie haben so viel zu geben, dass sie bereit sind, sich aufzugeben. Und wenn die anderen dies nicht erkennen oder annehmen wollen, nehmen sie es ihnen übel. Ich glaube, diese Sorte Mensch ist besonders gefährdet, an Depressionen zu erkranken oder sich in Abhängigkeiten zu begeben, denn sie machen ihr Glück und ihren Wert von anderen abhängig. Sie haben noch nicht gelernt, sich selbst zu lieben.

„Ich liebe dich und mich“ - zu dieser Erkenntnis kamen die Einsamen unter uns bereits. Sie lieben ihr Leben und die Aufgaben, die es ihnen stellt. Trotzdem werden auch wir nicht von dem Gefühl der Leere verschont. Im Gegenteil: Ist es da, geht es noch viel tiefer, denn wir sind uns all unserer Schutzmechanismen bewusst. Wir wissen, wie man den Kontakt zu anderen aufbaut, Freundschaften pflegt und wie man mit sich alleine ist. Wir haben sogar so viele Ideen, wie wir uns alleine beschäftigen können, dass es uns schwer fällt, uns für eine zu entscheiden.

Trotzdem sitze ich jetzt hier, mit Tränen in den Augen. Ich habe sogar das Radio eingeschaltet, um mich nicht so schlecht fühlen zu müssen. Obwohl ich weiß, dass es nichts hilft. Das einzige, was auf Dauer eine Veränderung bringen würde, wäre ein, besser mehrere Seelenverwandte - einen Mann zum Lieben und Gleichgesinnte zum Reden. Aber weder das eine, noch das andere ist zur Zeit in Sicht.

Es nutzt nichts, sie zu suchen. Jedes Mal, wenn ich der Meinung bin, jemanden gefunden zu haben, stellt sich heraus, dass er seinen Weg noch nicht beendet hat. Er sucht etwas anderes in mir: die

Freundin, die Mutter, die Lehrerin, die Beschützerin. Das sind alles Rollen, die ich einnehmen kann; sie gefallen mir sogar. Schließlich sind sie Teil des Lebens und nur wer alle spielen kann, ist wirklich reif. Ich mag jede davon, trotzdem sehne ich mich nach Gleichgesinnten.

Ich weiß, dass sie sich mir zeigen werden, wenn ich dafür bereit bin. Auch ich bin meinen Weg noch nicht zu Ende gegangen. Wer weiß, wann es so weit sein wird – ich nicht. Ich muss lernen, mich in Geduld zu üben, mit dem Moment zufrieden zu sein. Nicht auf Dauer, aber für diesen Moment. Ich muss mich selbst in Ruhe wachsen lassen und mir Zeit geben. Das ist die größte Herausforderung für mich.

Der Prozess ist in Gang gesetzt und meine Begeisterung dafür hält ihn am Laufen. Ich darf nur nicht zulassen, dass mein Ehrgeiz mich blockiert. Man kann sich auch selbst im Weg stehen.

Was lerne ich daraus: Abwarten, Tee trinken, weitermachen, Radio hören. Das hilft zwar nicht gegen die Einsamkeit, aber es lenkt ab und verleiht mir mehr Leichtigkeit.

10.5.2010

### **Nicht so einfach**

Es ist schon komisch: Da dachte ich, wenn man einen Seelenverwandten findet, könnte man sich auch in ihn verlieben. In jeden - einfach, weil er so ist, wie er ist. Weil man so viel gemeinsam hat und er einen versteht. Aber dem ist nicht so, jedenfalls bei Micha nicht. Gut, man könnte sagen, er ist noch nicht so weit; er hat noch nicht mit seiner Exfreundin abgeschlossen und versorgt seinen Vater in einem Maß, das er auf Dauer nicht leisten kann. Aber daran liegt es nicht. Obwohl er offen für mich ist und ich das Gefühl habe, ihm alles erzählen zu können, kann ich mir nicht vorstellen, mich in ihn zu verlieben. Noch nicht jedenfalls, wobei ich auch nicht glaube, dass sich das ändern wird.

Er ist eine faszinierende Persönlichkeit, ohne Frage. Als wir gestern zusammen unterwegs waren, hatten wir viele schöne, erhellende Momente. Aber da war diese Distanz - körperlich gesehen - , die ich nicht überbrücken wollte. Als wir auf meinem Bett saßen und DVD schauten, stellte ich mir für eine Sekunde vor, wie es sei, in seinem Arm zu liegen. Ich spürte, dass ich mich fallen lassen könnte, aber eben nur psychisch gesehen. Er kann Trost spenden, Sicherheit geben, aber mich als Partnerin lieben, das geht nicht.

Ich weiß nicht, ob er das genauso sieht. Er betonte sehr häufig unsere Gemeinsamkeiten, sowohl was unsere Interessen, als auch unsere Handlungsweisen angeht. Ich konnte ihm jedes Mal nur zustimmen. Trotzdem ist er es nicht, mein Mann fürs Leben.

### Clown III: Schwachstellen

Es ist eine Sache, den „Ist-Zustand“ wahrzunehmen und noch mal etwas ganz anderes, ihn zu ändern: Ist man der Meinung, man wäre voll bei der Sache oder ist es sogar tatsächlich, heißt das noch lange nicht, dass man den besten Weg eingeschlagen hat.

Heute habe ich mich treiben lassen und geschaut, was passiert. Ich war bei den Übungen spontan und habe mich auf die sich entwickelnden Szenen eingelassen. Dabei habe ich bei der letzten Übung des Tages die ursprüngliche Aufgabenstellung aus den Augen verloren: Wir sollten in Zweiergruppen eine Prüfungssituation nachstellen, auf die wir uns nicht vorbereitet haben. Wir sollten jede Menge Ausreden erfinden, weshalb es uns nicht möglich war und dabei immer weiter ins Fantastische abdriften.

Als wir es für uns übten, bekamen meine Mitspielerinnen die Übung gut hin, aber als wir sie auf der Bühne aufführen sollten, ging es total daneben: Thorsten stellte uns, wie bei allen anderen der Prüfungskommission vor und erklärte, in was wir geprüft werden sollten: einer Tanzimprovisation. Ich saß auf meinem Stuhl, hörte ihm zu und fragte mich, wie das gehen sollte – auf eine Improvisation konnte man sich nicht vorbereiten. Ich begann lauthals zu lachen und machte meiner Mitspielerinnen das Absurde an der Aufgabenstellung bewusst.

Die einzige Lösung auf dieses Problem sah ich in der Figur, als die er mich vorgestellt hatte: Als zugereiste Schülerin aus der JVA mit Alkoholproblem konnte ich nicht trocken improvisieren. Lange Rede, kurzer Sinn: Erst lachten wir Thorsten in unserem Stück aus und brachten ihn dann dazu, uns Alkohol zu geben. Dieser riss uns so vom Hocker, dass wir innerhalb kurzer Zeit betrunken auf dem Stuhl lagen. Damit endete die Szene.

Sein Kommentar lautete lediglich, das würde passieren, wenn man dieselbe Aufgabe zu oft vorführen und besprechen würde, man würde das Thema verfehlen. Ich wusste nicht, was er damit meinte. Natürlich waren wir von der ursprünglichen Übung abgewichen, aber das hatte nichts damit zu tun, dass wir bereits andere spielen gesehen hatten. Es waren seine Kommentare, seine vermeintlichen Hilfen, die uns vom Weg abgebracht hatten. Nämlich indem wir uns darauf eingelassen hatten. Wir waren nicht zu unspontan, wie ich im ersten Moment gedacht hatte, sondern zu flexibel. Und damit haben wir ihn überfahren. Statt uns hängen zu lassen, hat er uns Alkohol gegeben und uns so noch weiter in die Sackgasse rennen lassen. Sehr witzig – eigentlich. Zuerst habe ich darüber gelacht, aber als ich Thorstens Gesicht sah, hörte ich damit auf. Er wirkte verärgert. Das, gepaart mit seinem Kommentar, verunsicherte mich.

Hoffentlich nimmt er es nicht persönlich, sonst wird das eine anstrengende Woche für mich. Als ich mir vorhin dessen bewusst wurde, verspannten sich direkt mein Rücken und mein Kiefer.

15.5.2010

**Nacherzählung:  
„Jeder wie er kann ... und Heide!“**

Es war einmal ein Haufen bunt zusammen gewürfelter Menschen. Sie kannten sich nicht, es verband sie einzig und allein ihr Ziel: Sie wollten Clowns werden. Wie das gehen sollte, welche Aufgaben sie meistern mussten, das wussten sie nicht.

- Zum Glück! Sonst wären einige von uns an manchen Tagen bestimmt zu Hause geblieben.

Aber wir konnten uns nur vage vorstellen, was uns erwarten würde; kannten ein paar Übungen und Mitspieler aus dem Grundkurs, für den wir uns schon einmal ins kalte Wasser gestürzt hatten.

Dieses Mal sollte es anders werden, so viel war klar – härter, schließlich war es der Fortgeschrittenen – Kurs. Aus der Pfütze sollte ein See werden. Wie nah wir uns an den Grund wagten, hing von jedem einzelnen ab.

„Jeder wie er kann“, lautete das Motto, unter dem unsere Entwicklung stattfand, auch wenn wir es lange nicht wussten. Erst als die Reifeprüfung näher rückte, bekam das Kind offiziell seinen Namen. Natürlich geschah das nicht ganz reibungslos. Schließlich bestand unsere Gruppe aus dreizehn Individuen, die alle eigene Vorstellungen von ihrem Weg hatten. Wir waren und sind Clowns, die alle das Ziel haben, sich nach vorne zu spielen und im Rampenlicht zu stehen.

Und tatsächlich gelang es einer, sich besonders hervor zu tun: „Heide!“. Sie wollte eine Extrawurst für die Frauen und bekam diese in Form ihres Namens. Dank des Kursleiters und ihrer lieben Art geschah dies ohne den Neid der anderen.

Damit sind wir bei unserem Bindeglied angelangt, demjenigen, der uns alle



zusammengefügt hat: Thorsten. Er hat es geschafft, uns den Raum zu geben, den wir brauchten, um uns frei zu entfalten. Er gab uns einen Spielplatz, auf dem jeder ein Spielzeug finden konnte. Und hatte jemand Schwierigkeiten dabei, war es jener tolle Clown, der ihn durch kleine Hinweise in die richtige Richtung schubste.

Natürlich gibt es nicht nur Licht in unserer Welt und somit auch nicht bei Thorsten. Wer ihn ansieht, entdeckt die dunklen Schatten unter seinen leuchtenden Augen und wer ihm danken möchte, bekommt Schwierigkeiten, es zu tun.

18.5.2010

### **Seiltanz**

Jetzt hänge ich auf meinem Seil in der Luft und weiß nicht, wie es weiter geht, in welche Richtung das Leben mich als nächstes treibt.

In mir bewegt sich so viel- jede Menge Gefühle, die ich nicht richtig deuten, nicht zuordnen kann. Da ist die Trauer über den Verlust unserer Gruppe, die so toll und auf einander eingestimmt war, was auch alle am Ende unserer Aufführung sehen konnten. Selbst Thorsten konnte sich dem Zauber nicht widersetzen. Es klingt verrückt, aber als er in seinem stillen Kämmerlein mitten in der Nacht das Fotoalbum öffnete, fühlte ich sein Herz durch die Decke schlagen. In dem Moment rutschte es auch mir in die Kniekehlen, unabhängig von dem, was mich zu dem Zeitpunkt umgab. So etwas habe ich noch nie empfunden. Ich hätte nicht gedacht, dass so etwas überhaupt möglich ist, aber als Thorsten wenige Minuten später in unseren Kreis zurückkehrte, gab er zu, es sich angesehen zu haben.

Er bereute bereits, es nicht erst ganz am Ende getan zu haben, weil ihm der Abschied dadurch noch schwerer fallen würde.

Diese Nacht irritiert mich noch mehr als die Tatsache, dass ich seit diesem Wochenende meine Zukunft im Clown liegen sehe: Das Gefühl der Verbundenheit, das ich am letzten Tag vor allem gegenüber Hilde und Thorsten so stark wahrgenommen habe. Bei beiden bin ich mir sicher, dass ich sie in meinem Leben halten will, dass sie ein Teil davon sind. Welche Rollen sie spielen werden, weiß ich nicht. Sie sind mir ans Herz gewachsen und so intensiv wie bei den beiden habe ich das noch nie empfunden.

Vielleicht ist das der Grund für meine überschäumenden Gefühle. Schön wär's. Vielleicht mache ich mir aber auch nur was vor, weil ich Angst vor der Wahrheit habe: Davor, dass ich in Thorsten verliebt sein könnte, dass er der Mann meines Lebens sein könnte. Dieser verwirrte, chaotische, liebenswerte, verrückte Mann mit einer wilden Vergangenheit, einer zwanzigjährigen Tochter, so gut wie keinem Privatleben, der unangenehmen Angewohnheit zu rauchen und fünfzehn Jahre älter als ich. Kann das wirklich wahr sein? Über diese Frage muss ich jetzt schlafen.

19.5.2010

### **Nacherzählung: Das Zeugnis**

Ich nagelte das Zeugnis an die Wand. - War das Alles, wofür es gut war: Zur Dekoration? Sollte ich in Zukunft Tag für Tag von meiner Arbeit nach Hause kommen und von diesem blassen Zettel an meinen Traum erinnert werden? Alleine bei der Vorstellung davon rutschte mir das Herz in die Hose. Das durfte nicht sein! Wie stolz ich gestern noch war, als es mir Thorsten überreichte: Er nannte meinen Namen und alle applaudierten, während ich aus unserem Sitzkreis zu ihm nach vorne trat. Strahlend nahm ich das Zertifikat entgegen. Der Zettel war mir unwichtig, ein braunes Blatt Papier mit meinem Namen darauf. Es konnte nicht in Worte fassen, was in den letzten Monaten dadurch alles passiert war: In mir, mit mir und unserer Gruppe, mit Thorsten. Ich schaute ihm in seine leuchtenden Augen. Das Alles würde mir fehlen. Auf einmal waren es zu viele Gefühle für mich und ich stand wie angewurzelt da, während er redete. Noch schlimmer wurde es, als er mir die Bestnote „Eins plus“ verlieh und die anderen auf einmal noch lauter klatschten. Mein Herz hüpfte, während mein Blick am Boden haftete. Ich war stolz auf mich, auf uns, auf jeden einzigartigen Menschen aus diesem Gefüge, das nun kurz vor der Zersplitterung stand. „Jeder wie er kann“ - passender hätte unser Motto nicht sein können. Meine tiefe Trauer über den Abschied konnte ich nicht in Worte fassen. Ich lächelte und schwieg. Es würde weitergehen, egal wie. Mit dieser Erkenntnis wollte ich

mich wieder auf den Rückweg machen, als ich zögerte und noch mal neben Thorsten trat. Ich wusste nicht, wie mir geschah: Ich umarmte ihn herzlich und flüsterte ihm ein leises „danke“ ins Ohr. Ein Wort. Ich frage mich, ob er es gehört hat. Bereits bevor ich wieder auf meinem Platz saß, spann er aus der Szene einen Gag: Wie man sich einen Kuss ergaunerte, indem man schnell den Kopf drehte. Dieser Spinner! - Ich vermisste ihn.

Schon überspülte mich die nächste Gefühlswoge - dummes Ding, es würde mich für immer an all das erinnern. Daran, wie toll es war, voll bei der Sache zu sein und aus ganzem Herzen zu lieben, was man tat und mit wem man es tat.

Ich mochte meine Arbeit als Ergotherapeutin, keine Frage. Es war ein schöner, abwechslungsreicher Beruf. Ich hatte eine tolle Kollegin, zwei nette Teams und einen Chef, der sich um mich kümmerte. Und trotzdem wurde mir bei der Vorstellung, morgen wieder in dieses Leben zurückkehren zu müssen speiübel. Es ging nicht mehr, diese Zeit war abgelaufen. Aber wohin mich die Welle als nächstes spülen würde, wusste ich nicht. „In die Manege“, flüsterte mir ein kleines Stimmchen ins Ohr, „du musst spielen!“ Meine Atmung wurde rhythmisch und ruhig. Sie bekam eine ganz andere Qualität als früher, war nicht mehr so gehetzt. So war es auch am Samstag, vor unserem Auftritt - trotz allen Lampenfiebers. Wer hätte gedacht, dass aus einem Bildungsurlaub ein Umbruch in meinem Leben werden würde.

Mein Blick fiel auf die vollen Tüten in meiner Küchenecke, es waren die Überreste des Seminars. Es wurde Zeit, sie auszupacken ...

20.5.2010

### **Tanz in die Freiheit**

Vor ziemlich genau zehn Jahren entdeckte ich meine große Liebe zur Musik und zum Tanzen. Völlig unbedarft schleppte mich damals meine Freundin Tabea mit auf das Bizarre - Festival. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich mit Rockmusik nicht viel anfangen und Tanzen war für mich eine Bewegungsform, die mir vollkommen fremd war. Jedes Mal, wenn mich in der Disco ein Lied so

sehr ergriff, dass ich nicht mehr still sitzen konnte und ich mich mutig zu der, sich verträumt und rhythmisch wiegenden Masse gesellte, kam ich mir vor wie ein pinkfarbenes Walross mit zwei linken Füßen. Ich hatte das Gefühl, alle würden amüsiert meinem tollpatschigen Tanzversuch zusehen und gleichzeitig mit ihren Nachbarn über meine schreckliche Figur lästern.

In Wirklichkeit war ich damals, mal abgesehen von Tabea, wahrscheinlich die einzige Person, die mir überhaupt Beachtung schenkte. Ich war auch nicht pink, sondern grau.

Erstaunlich wie sehr ein einziger Abend die komplette Denkweise ändern und das Selbst- und Körperbewusstsein um mehr als hundert Prozent steigern kann:

Es war Sonntag, der 20. August 2000 und das Festival ging seinem Ende zu. Es goss in Strömen und das gesamte Veranstaltungsgelände stand unter Wasser. Die Leute sprangen teilweise nackt und jauchzend über den Platz. Ich ärgerte mich über mich selbst und meine Gefühle für eine Person, die mein Vertrauen missbraucht und mir dadurch dieses lustige Wochenende versaut hatte. Weil ich nicht mit diesem Eindruck das Festival beenden wollte, entschloss ich mich, mehr aus Trotz als aus Interesse, zusammen mit Tabea und einem weiteren Freund die letzte Band anzusehen.

Als wir bei der Mainstage angelangt waren, sahen wir ein bizarres Bild: Vor der Bühne befand sich ein riesiger, teilweise kniehohes See, in dem ca. dreißig Menschen wie verrückt herumtollten. Ich spürte den unbändigen Drang, mich an dieser Schlammschlacht zu beteiligen.

Die erste Viertelstunde des Konzerts hielt mich meine Vernunft zurück: Ich würde dreckig, mein Geldbeutel würde durchnässt, ... Da wurde ich mir meiner tiefend nassen Kleidung bewusst und dachte nur noch: Du wirst nass und schmutzig? Na und?! Wozu gibt es Waschmaschinen und Duschen? Mach einfach mal das, worauf du Lust hast! Egal, wie unvernünftig es sein mag! Platsch! Ich sprang mit einem großen Satz in das braune Wasser.

Von da an erinnere ich mich nur noch an Bruchstücke: An die Musik der „Suicidal Tendencies“, die weit entfernt von der Bühne erklang, die tanzenden Menschen in braunen BH's und Hosen; das Wasser, das von meinen Füßen in die Höhe spritzt, meinen Schuh, der davonfliegt und ich, wie ich hinterher springe. Aber das Wichtigste, woran ich mich erinnere ist Folgendes: Ich war energiegeladen, befreit von allen Ängsten, Zweifeln und Normen. Ich war glücklich.

Das, was an jenem Abend geschah war etwas ganz Besonderes. Es war nicht einfach eine Spielerei oder ein Rückfall in meine Kindheit. Es hat mein Leben, es hat mich verändert. Es hat mir gezeigt, wie sehr ich mich von meiner Umwelt und den äußeren Zwängen beeinflussen und blockieren lasse und mir damit selbst im Weg stehe.

Viele Menschen versuchen die Leichtigkeit, die mich damals beflügelte, die Liebe für das Leben, die ich seitdem empfinde, auf eine andere Weise zu finden. Sie setzen sich unter Drogen, häufen Geld an, suchen sie bei ihrem Partner, in Büchern oder in der Kirche.

Was sie dabei leider übersehen und das ist das Tragische an unserem Dasein: Wir tragen sie in uns. Und jeder muss sie für sich selbst entdecken. Dabei kann uns nichts und niemand helfen. Obwohl mir das schon so lange klar ist, habe ich in den vergangenen Jahren viele Momente der Verzweiflung erlebt und jede Menge Bücher gelesen. Die Frage ist, warum?

## Rückblick 2000 – 2009

Frühjahr 2003

### Entwurf für Brief an Eltern

*Schon lange ist mir klar, dass ich mit dem Leben, das ihr führt, nicht glücklich sein könnte.*

*Ich finde es toll, was ihr euch und uns aufgebaut habt und bin euch dankbar für eure Geduld mit mir. Ihr ward und seid tolle, fürsorgliche Eltern und führt ein euch erfüllendes Leben.*

*Mein Problem ist, dass das, was für euch richtig ist, nicht für mich gilt:*

*Ihr habt uns zu selbstständigen, intelligenten Erwachsenen mit einer eigenen Meinung erzogen und dafür bin ich euch sehr dankbar. Der Wunsch euch diese Dankbarkeit zu zeigen und euch durch eine gute, bodenständige Ausbildung stolz zu machen ist das, was mich quält: Ich will euch zeigen, dass ich erwachsen bin, mich alleine versorgen kann; will euch beweisen, dass ich eure (finanzielle) Unterstützung nicht mehr brauche. Ich will, dass ihr euch nicht mehr um mich und meine Zukunft sorgen müsst. Deshalb sollte ich den sicheren Weg wählen und eine Ausbildung machen. Dazu rät mir mein Kopf, weil die Werte und Normen unserer konservativen Gesellschaft seit zweiundzwanzig Jahren auf ihn eingewirkt haben. Aber das Herz ruft mir etwas anderes zu: Es warnt mich vor diesem Leben, weil er nicht meinem Naturell entspricht.*

*Schon als kleines Kind verbrachte ich mehr Zeit draußen und bei Freunden als zu Hause. Ich war voller Lebensfreude und Eroberungsdrang und fühlte mich unwohl, wenn ich lange Zeit an einer Stelle bleiben und mich konzentrieren sollte. Das ist wahrscheinlich auch der Grund dafür, dass ich in sieben Jahren Klavierunterricht kaum etwas lernte: Sobald ich ein Lied länger als eine Woche üben sollte - und das kam sehr oft vor-, fand ich es langweilig.*

*Mich reizte schon immer das Neue und Aufregende, das hat sich bis zum heutigen Tag nicht geändert. Wären da nicht mein Verantwortungsgefühl und meine Angst vor eurer Zurückweisung und die durch die Gesellschaft, würde ich noch heute meinen Koffer packen und mich auf eine Weltreise begeben. Ich würde mich durch das Leben treiben lassen, wie der Vogel im Wind oder der Fisch im Wasser.*

*Neulich fiel mir der Alptraum wieder ein, den ich als Kind immer im Fieberwahn hatte:*

*Ich war eine Kugel und wurde von einer riesigen Anzahl anderer Kugeln verfolgt. Ich rollte so*

*schnell ich konnte, aber sie kamen immer näher.*

*Ich wusste, dass es nur eine Frage der Zeit war, bis sie mich einholen und mit voller Wucht treffen würden. Ich hatte unglaubliche Angst vor diesem Moment, hörte nicht auf zu rollen. Kurz bevor sie mich erreichten, wachte ich auf, am ganzen Leib zitternd. Ich spürte den Aufprall, obwohl er nicht stattfand.*

*Ich denke, dieser Traum warnte mich vor dem Leben, das ihr euch für mich wünscht. Ich bin eine einzelne Kugel, ein einzelner Mensch mit vielen besonderen Träumen:*

*Am Anfang war der Abstand der anderen, der Gesellschaft, zu mir noch groß. Ich konnte so leben, wie ich es mir vorstellte. - Jetzt wird er immer kleiner. Ich muss kämpfen, um nicht von der grauen, hoffnungslosen Masse eingeholt zu werden ...*

*An diesem Punkt befinde ich mich zur Zeit und ich habe Angst:*

*Ich spüre, wie der Abstand kleiner wird und merke, dass ich beginne, meine Träume zu vergessen; meine Angst davor, eingeholt zu werden, wird immer größer.*

*Früher war ich fest davon überzeugt, dass ich ein besonderer Mensch bin, dass das Leben etwas ganz Großes für mich bereit hielte. Heute kann ich mich nur noch daran erinnern, dass ich dieses Gefühl in mir trug, aber ich spüre es nicht mehr. Ich beginne, mein Vertrauen in das Leben und damit auch in mich zu verlieren. Das macht mir Angst!*

*Ihr wundert euch, weshalb ich meine Bewerbung für die Ausbildung noch nicht abgeschickt habe und jeden Tag eine andere Ausrede dafür finde, es nicht zu tun. Im Grunde genommen ist die Erklärung dafür so einfach:*

*Ich träume von der inneren und äußeren Freiheit. Davon, einfach und sorglos durch die Gegend zu fliegen und mein Leben zu genießen; davon, viele verschiedene Menschen und Orte kennenzulernen und immer wieder neue Erfahrungen zu sammeln.*

*Die Ausbildung bringt mich diesem Traum nicht näher. Im Gegenteil: Sie bindet mich für drei weitere Jahre an einen bestimmten Ort und macht mich in dieser Zeit mit Sicherheit noch abhängiger von der Meinung der Masse als ich es jetzt schon bin. Die Kugeln kommen näher ...*

*Ich will hüpfen, tanzen, singen, springen.*

*Ich will schreien, fühlen, weinen, fliegen;  
träumen, reisen, lieben.*

*Ich will malen, essen, schlafen, reiten;  
helfen, schreiben, lachen, gleiten, ...*

*Ich will leben,*

*mich all meinen Leidenschaften und Träumen ohne schlechtes Gewissen hingeben.*

*Ich will frei sein!*

*I have a dream ...*

März 2003

## **1. Buchversuch:**

### **Das Chamäleon**

#### Einleitung

Eine herzförmige Wärmflasche war ein kleiner Teil des Geschenks, das ich von meinem damaligen Noch-Freund zu meinem letzten Geburtstag bekam. An den Rest erinnere ich mich nicht mehr, das heißt, er war nicht wichtig.

So lächerlich es klingen mag, gibt es doch viele Ähnlichkeiten zwischen diesem roten Gummiteil und mir:

Die Form steht für Leben, Liebe, Verbundenheit, Vertrauen und Mitgefühl.

Der Zweck ist klar: Eine Wärmflasche trägt zu unserem Wohlgefühl bei, sie spendet uns Wärme, hört uns zu und ist vor allem dann für uns da, wenn es uns schlecht geht.

Gefüllt ist das Ganze mit Wasser, dem wandlungsfähigsten der vier Elemente.

„Es verändert seine Form, fließt um Hindernisse herum und findet die geheimen Pfade, an die sonst niemand denkt.“ (Athur Golden: „Die Geisha“).



Es steht für Gefühl, Fantasie, Romantik, Empfinden, Sensibilität und Liebe. Genauso sehe ich mich: Ich bin eine herzliche, sensible, gefühlvolle und romantische Person, die gelernt hat, mit offenen Augen, vertrauens- und liebevoll durch das Leben zu gehen.

Das Gefühl der Verbundenheit, das ich gegenüber meiner Umgebung und meinen Mitmenschen empfinde, ruft in mir das Bedürfnis hervor, überall Wärme zu verbreiten und zu helfen. Dabei lasse ich mich durch das Leben treiben, wie ein Fisch (was auch mein Sternzeichen ist) durch das Wasser, so dass ich gar nicht stehen bleiben kann, denn Stillstand bedeutet Tod!

## Kapitel 1

Es wird Zeit, mich vorzustellen: mein Name ist Kimmy - Kimmy Morgenstern. Sicher wundern Sie sich, wie eine Zweiundzwanzigjährige auf die komische Idee kommt, ein Buch über ihr Leben zu schreiben. Ich sag´ s mal so: Ich war meinen Gleichaltrigen schon immer ein Stück voraus. Laut einiger Freunde bin ich in Wirklichkeit eine Vierzigjährige in einem jungen Körper; und diese lassen sich bekanntlich im Zuge ihrer Midlife - Crisis viele verrückte Dinge einfallen. Dementsprechend ist mein Vorhaben gar nicht so erstaunlich.

Mal abgesehen davon, sitze ich momentan in einem kleinen Kuhdorf fest, in dem ich mir die Zeit nicht anders vertreiben kann:

Hätte man mir vor fünf Jahren prophezeit, dass ich ein Buch über mich schreiben würde, hätte ich ihn ausgelacht. Damals ging ich noch meinen Pflichten als nervige, pubertierende Tochter nach und mein Interesse galt meinen Freundschaften, Lehrern und Eltern; der neusten Entwicklung in diversen Seifenopern, Musik, manchmal Jungs und natürlich dem Sinn des Lebens.

Mit Ponyfransen, Zahnspange und Sackklamotten bekleidet, vermied ich jeden Fotoapparat und versteckte mich hinter meiner hübschen, rebellischen Freundin Tabea. Insgeheim träumte ich von einem Prinzen, der auf seinem Schimmel an meinem Kinderzimmer vorbeireiten und aus dem hässlichen Entlein eine Prinzessin machen würde.

Bis zu jenem einschneidenden Ereignis wollte ich in aller Ruhe die chaotischen und ständig wechselnden Beziehungen in meiner näheren Umgebung beobachten, um spätere Fehler vermeiden zu können. So lautete zumindest die Theorie.

Auf einsamen Spaziergängen analysierte ich das Fehlverhalten meiner Mitmenschen und schmiedete Pläne für den Ausbruch aus meinem öden Dasein in neue Gefilde: Den Umzug in eine andere Stadt oder ein anderes Land. Da ich für mein Alter sehr vernünftig war, sollte das Alles natürlich erst nach bestandem Abitur stattfinden. Und so kämpfte ich mich als mehr oder minder fleißige Schülerin durch den grauen Schulalltag.

Den Umgang mit meinen Klassenkameraden beschränkte ich, mit wenigen Ausnahmen, auf das Nötigste - sprich: Wissensaustausch. Dieser fand vor allem bei nicht gemachten Hausaufgaben im Zuge einer clever ausgetüftelten Überlebensstrategie statt - was man mit einem netten, unschuldigen Lächeln alles erreichen kann ... Sonst waren mir die anderen zu kindisch und oberflächlich.

Die Zeit zog sich hin wie Kaugummi. Die Tatsache, dass sich immer mehr Freundinnen wegen ihrer Partnerschaften rar bei mir machten, machte es nicht besser. Trotzdem stand plötzlich das schriftliche Abitur vor der Tür - wie konnte es sich nur so hinterlistig anschleichen?

In der Jahrgangsstufe Dreizehn wurde höchste Alarmstufe ausgerufen. Die allgemeine Panik ließ selbst mich, die sonst so besonnene Kimmy, nicht kalt. Ganz langsam kamen meine Notstromaggregate ins laufen. Aber da die zur Verfügung stehende Energie auf zwei Bereiche verteilt werden musste, reduzierte ich mein Lernprogramm, im Vertrauen auf mein Glück, auf das Nötigste. So blieb mir genügend Zeit für die viel wichtigere Frage: Wie nutze ich die neue Medie Internet für meine Suche nach einem neuen Leben?

## **2. Buchversuch: Die Geschichte vom hässlichen Entlein**

*„Früher fragte man mich, ob ich für meinen Arsch eine eigene Postleitzahl hätte. Heute, da er kein Stück kleiner geworden ist, bezeichnet man ihn als „erotisch“ und freut sich über das „gebärfreudige Becken“, dem ich das zu verdanken habe.*

*Früher würdigte mich kein Mann eines Blickes, heute pfeifen sie mir noch hinterher, wenn ich nach einer durchzechten Nacht mit zerzausten Haaren und verschmierter Schminke die Straße entlang schleiche.*

*Und früher hätte ich mir meine Telefonnummer auf die Stirn schreiben können und mich hätte keiner angerufen. Heute traue ich mich kaum mehr einer nett erscheinenden neuen Bekanntschaft meine Nummer zu nennen, aus Angst sie könne mich nicht mehr in Ruhe lassen.*

*Ihr glaubt mir nicht? Dann fragt doch mal den Menschen, der mich seit Wochen mit Anrufen und Nachrichten bombardiert.“*

*(Bine, 2003)*

„Du bist zu lieb für diese Welt“. Diesen Satz bekam ich von einem Mann zu hören, der mich bis dahin nur aus Erzählungen kannte. Ich verstand nicht, was er damit meinte. - Wie konnte man „zu lieb“ sein?

Ich bin ständig bemüht, meine Liebe für diese wunderbare Welt und ihre äußerst merkwürdigen Bewohner zu pflegen und zu erhalten. Und dieser Mensch wollte mir sagen, dass ich auf diese Weise dauerhaft nicht bestehen könnte. Wieso denn nicht? Gibt es einen besseren Weg, die uns gegebene Zeit zu nutzen, als sich über die Schönheit und Einzigartigkeit unseres Lebens zu freuen und sie mit allen Zügen auszukosten? Für mich nicht!

Er war wohl der Ansicht, er müsse mich vor unserer bösen Gesellschaft warnen; vor den Enttäuschungen, dem Leid, dem Schmerz. Vor all den Dingen, die ihm bereits widerfahren waren und ihn dazu veranlasst hatten, seine Gefühle zu verdrängen und eine Mauer um sich zu bauen.

Dabei musste ich nur in seine Augen schauen um zu sehen, dass er im Grunde seines Herzens genauso lieb und verletzlich war wie ich, wenn nicht sogar ein Stück weit mehr. Welch schrecklichen Erfahrungen musste er gemacht haben, um solche Gedanken haben zu können? Nein, nicht er musste mich warnen oder bemitleiden, sondern ich ihn, denn er war dabei, sein Vertrauen ins Leben zu verlieren.

Ich weiß, wie das ist. Auch ich wurde von geliebten Menschen enttäuscht und verletzt, auch ich hatte mich jahrelang zurückgezogen. Besonders in meiner Jugend, in der soziale Kontakte so wichtig sind, hatte ich mich in meiner Welt eingemauert und lange nicht mal meine Freunde und meine Familie zu mir durchgelassen. Ich hatte das Gefühl, keinem wirklich vertrauen zu können. Mir war nur allzu bewusst, wie viele Fehler meine Mitmenschen hatten und ständig begingen. Und genau das konnte und wollte ich nicht akzeptieren. In dieser Zeit fühlte ich mich stark zu Schopenhauers Aussage, das „Leben ist Leiden“ hingezogen.

Heute ist mir unverständlich, wie ich so etwas ernsthaft meinen konnte. Nicht, dass ich auch jetzt noch der Momente der Verzweiflung hätte, in denen ich mich unverstanden, hilflos, hässlich und todtraurig fühlte. Ganz im Gegenteil: gerade jetzt, wo ich in einer Wandlungsphase stecke, muss ich oft meinen Frust von der Seele tanzen und schreiben, manchmal auch schreien. Aber ich bin froh darüber, diese Gefühle durchleben zu dürfen: Sie sagen mir, dass ich noch am Leben bin.

Sommer 2003

### **Großstadtfenster**

Das Leben ist komisch: Als ich mir gerade meinen Frust von der Seele tanzen wollte, fiel mein Blick aus dem Fenster - was würde die Frau denken, die mir schräg gegenüber wohnt? Würde sie ihren einsamen Blick vom Monitor heben und zu mir herüber schauen oder würde sie mich gar nicht bemerken? Würde sie mich für verrückt erklären oder bewundern? Nur wenige Meter trennten uns, trotzdem waren es Welten.

Vor einigen Jahren habe ich in der Schule ein Gedicht interpretiert. Ich glaube, es war von Kurt Tucholsky, aber bin mir nicht mehr sicher. Jedenfalls handelte es von der Anonymität des Großstadtlebens. Von den Menschen, denen wir Tag für Tag auf der Straße begegnen, wenige Sekunden in die Augen blicken und danach sofort aus unserer Erinnerung streichen.

- Wer seid ihr da draußen? Ihr, die ihr mir gegenüber wohnt und täglich in mein unordentliches Zimmer blickt? Geht es euch gut? Seid ihr glücklich? Oder bedrückt euch etwas? Wie sieht euer Alltag aus? Was bereitet euch Freude? Was macht ihr um diese Uhrzeit, spät abends noch?

Wie wäre es, wenn ich euch Namen geben würde? Dann würde ich mich euch verbundener fühlen. Ich gebe euch Namen und denke mir Geschichten für euch aus. Ob sie stimmen, werde ich kaum erfahren, aber was macht das schon? Für mich sind sie wahr und dadurch seid ihr für mich keine Fremden mehr, sondern Freunde. Ich teile mein Leben mit euch:

Vor wenigen Sekunden sah ich dich noch, Lisa. Was fasziniert dich so an diesem PC, dass es dich immer wieder davor treibt? Chattest du mit jemanden? Bist du auf der Suche nach einer neuen Liebe oder neuen Freunden? Weißt du, was du dir davon versprichst?

Ich wusste es damals nicht als ich mir meinen Nickname zulegte und mich auf die ersten Chats einließ. Woher auch? Ich war jung, um einiges jünger als du jetzt. Ich war neunzehn und auf der Suche nach mir selbst. Das ist mir jetzt klar. Zu jener Zeit war es für mich ein Abenteuer zur Ablenkung vor den anstehenden Abiturprüfungen, aber es sollte mein ganzes Leben verändern. Möchtest du mehr davon hören? Ich erzähle es dir gern, aber dafür musst du dich noch einen Moment gedulden ...

Habe gerade eine kleine Pause eingelegt und getanzt, Michael hat währenddessen in mein Zimmer geschaut. - Was ihr jetzt wohl denkt? Ja, ich habe nicht mehr alle Tassen im Schrank, sonst würde ich bestimmt nicht mit euch kommunizieren ...

Bald ist die Seite zu Ende, dann habe ich es geschafft und war wenigstens etwas kreativ. Ihr habt richtig gelesen: Ihr seid nur Teil einer Übung - Teil einer Idee, die vielleicht eines Tages, wenn ich die nötige Muse finde, weiter verarbeitet wird. Wahrscheinlicher ist, dass sie mit all meinen anderen Einfällen auf dem Müll landet. Ich bin einfach so fasziniert von dem Gedanken, andere Menschen verstehen zu können. Zu wissen, warum sie wie handeln und was sie empfinden.

Aber ich wollte noch etwas anderes erzählen:

Bei meinem Praktikum habe ich heute eine Frau kennen gelernt, die wunderbar in die Nazi - Zeit gepasst hätte. Ich fragte mich für einen Moment, ob man doch schon durch die Zeit reisen kann. Ihr Gesicht wirkte versteinert und alles an ihr war ekelregend perfekt. Sie erzählte etwas von Disziplin, Ordnung, Gehorsam, hohen Anforderungen, Leistung.

Im Grunde genommen ist sie ein armes, eingegliedertes Ding, das alles tut, um nicht aus dem

Rahmen zu fallen. Ihre Angst versteckt sie hinter einer Maske dummen, geschwollenen Gelabers. Sie tut mir leid. Ich möchte nicht wissen, was sie so hart gemacht hat. Das Problem ist, dass sie das nun an ihren Kindern auslässt. Sie erzieht sie zu kleinen, grauen Mäuschen.

Nachdem sie ihre Ansprüche und Vorstellungen bezüglich der Therapie geäußert hatte, überlegte ich mir, wie der total verschüchterte Fünfjährige später sein würde. Ich sah ihn im Anzug und mit gegelten Haaren vor mir, wie er alles tat, um von seiner Mutter Anerkennung zu bekommen, wenn sie ihm schon keine Liebe geben konnte. Denn falls in dieser Frau noch ein Fünkchen dieses Gefühls steckte, hatte sie es tief in ihrem Innern vergraben. Es würde an ein Wunder grenzen, wenn man es schaffte, diese einsame Frau aus ihrer Starre zu wecken. Ich hoffe, dass ich nie so enden werde.

Sommer 2004

### **Einzelkämpfer?!**

Manchmal frage ich mich, ob es überhaupt möglich ist, über längere Zeit eine funktionierende Beziehung zu führen. Sind wir nicht alle Einzelkämpfer? Versucht nicht jeder für sich einen Gewinn aus allem und jedem zu ziehen? Niemand kann mich so gut kennen, wie ich selbst mich kenne, das braucht keiner zu behaupten. Und das trifft auf alle zu: Jeder steht sich selbst am nächsten. Es gibt verschiedene Methoden, an sein Ziel zu gelangen: Es gibt diejenigen, die sich dazu durchprügeln ohne anderen eine Chance zu geben, sich ihnen in den Weg zu stellen. Es gibt diejenigen, die es versuchen, indem sie bei anderen Mitleid erheischen und es gibt die, die es schaffen, ihr eigenes Ziel als das der anderen zu verkaufen. Im Grunde genommen ist es wie beim Fußball: es gibt offensiv und defensiv.

Apropos Fußball: mein Freund ist gerade auf dem Weg zu seinem ersten Spiel, während ich im Park in der Sonne sitze und mich frage, wie ich hier hingekommen bin. Eigentlich sollte ich ihn mit zu dem Spiel begleiten. Er hatte mich so lange bearbeitet, bis ich seinem Vorschlag zustimmte. Für den Fall aufkommender Langeweile hatte ich ein Buch eingepackt.

Soweit war es aber gar nicht gekommen, weil für mich kein Platz im Auto war. Ich hätte zwar mit einem Fremden mitfahren können, aber das wollte ich nicht, zumal Mark plötzlich gar nicht mehr so erpicht darauf schien, mich dabei zu haben.

Eins ist klar: ich habe mein Ziel und damit meinen Weg aus den Augen verloren. Und warum? - Alles wegen ihm. Da frage ich mich, ob dieser Mann wirklich gut für mich ist. Aber wahrscheinlich liegt es gar nicht an ihm, sondern an mir. Im Grunde genommen kann er mir gerade gar nichts recht

machen: Jedes Mal, wenn er ohne mich etwas unternehmen möchte oder kurzfristig seine Entscheidung ändert, beziehe ich sein Verhalten auf mich und habe das Gefühl, er wollte mich nicht dabei haben. Plant er etwas und es wird später genau so durchgeführt, ärgere ich mich darüber, dass alles nach seiner Nase geht. Vielleicht liegt es daran, dass ich nicht in der Lage bin, meine eigene Nase zu benutzen. Oder vielleicht liegt es daran, dass ich meine nicht benutze, weil ich immer denke, ich würde anderen etwas aufzwingen.

So wie es in dieser Beziehung bis jetzt läuft, beachte ich mich jedenfalls zu wenig. Diesen Fehler habe ich schon einmal gemacht und aus lauter Rücksicht alles verloren.

Weil ich mit ihm Zeit verbringen möchte, verzichte ich auf andere Dinge. Aber wäre es nur das – in Wirklichkeit liegt das Problem viel tiefer, nämlich bei der Frage: Was will ich überhaupt? Ich will mich nicht verlieren, so viel ist sicher.

Mark macht, was er will. Seine Rücksicht auf mich hält sich dabei in Grenzen. Warum sollte ich also nicht genauso handeln? Weil ich es nicht kann. In meiner Vorstellung muss man sich in einer Beziehung unterstützen, wenn sie funktionieren soll. Man darf nicht gegen einander kämpfen.

Das Problem ist, dass ich all seine Hobbys als meine Feinde ansehe. Sie rauben mir die Zeit, die ich gerne mit ihm verbringen möchte. Deshalb fällt es mir so schwer, ihn darin zu unterstützen. Deshalb ist alles, was ich in dieser Zeit mache ein Protest gegen eben jenes Hobby. Und jeder Moment, den ich mit einer anderen Person verbringe, während er zu Hause sitzt, ist meine Rache für die Zeit, die er mit etwas anderem füllt. Da dies aber nur ganz selten passiert und er sich für mich freut, wenn ich andere treffe, ärgere ich mich noch viel mehr über ihn. Zum Vorwurf zeige ich ihm die kalte Schulter.

Im Grunde genommen arbeite ich die ganze Zeit gegen ihn. Und warum? Weil mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbewusstsein so weit ihm Keller sind, dass es mir nur dann gut geht, wenn es ihm schlecht geht. Ich raube ihm seine Energie. Das macht mir ein schlechtes Gewissen, senkt mein Selbstwertgefühl noch weiter und das bekommt er wieder zu spüren.

Warum mache ich mich immer so abhängig von meinen Mitmenschen? Früher war es Tabea, später Helen, jetzt ist er es.

Das Problem ist, dass ich ihn liebe. Ich will ihn nicht verlieren und schon gar nicht gegen ihn kämpfen. Aber damit das klappen kann, muss ich etwas für mich tun, und zwar nur für mich. Dabei darf ich mich nicht deshalb gut fühlen, weil er sich unwohl fühlt. Ich will mein eigenes Leben; will selbstbewusst, will ich sein. Die Frage ist, ob das geht, ohne ihn zu verlieren.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass er mich beherrschen will, auch wenn er etwas anderes behauptet. Will nicht jeder nur die Energie und Kraft des anderen? Macht dieser Wunsch nicht jeden Mensch zum Einzelkämpfer?

### **Die stille Beobachterin**

Vor zwei Tagen war ich allein in der Disco. - Was bleibt einem anderes übrig, wenn man niemanden mehr hat, der einen begleitet?

Nach vier Jahren war ich das erste Mal wieder alleine tanzen, dafür bin ich sogar mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Duisburg gefahren. Wie es war? Sagen wir mal so, es war auf jeden Fall ein Erlebnis:

Die Reise begann um Viertel nach Zehn. Davor hatte ich mir ein Glas Rotwein gegönnt und eine Folge Gilmore Girls angesehen. Es fiel mir schwer, mich zum Schminken zu motivieren und danach meine gemütliche Wohnung zu verlassen, aber ich musste unter Menschen. Also machte ich mich auf den Weg. Im Treppenhaus nahm ich das erste Mal den Regen wahr, der an das Fenster prasselte. Kurz kam ich ins Wanken: Sollte ich wirklich vor die Türe gehen? Ich erinnerte mich an Alishas Regenschirm, der bei mir in der Wohnung lag. Also ging ich zurück, um ihn zu holen.

Es war die erste Tat dieses Abends, die mich zu einer Außenseiterin machte - welcher stilechte Rocker geht schon mit einem Regenschirm aus dem Haus?

Dazu kam, dass ich auf der Fahrt kein Bier trank, sondern mein Buch las. Aber es störte mich nicht, aus der Rolle zu fallen, das hatte ich schon früher gemacht, vor meiner Beziehung zu Mark. Ich machte dort weiter, wo ich damals aufgehört hatte. Mit dem Unterschied, dass ich vier Jahre älter geworden war. - Wie ich an meinen grölenden Mitreisenden sah, machte das in den Zwanzigern einen großen Unterschied. Auch die Türsteher der Disco zeigten es mir deutlich: Ich war das einzige weibliche Wesen, das nicht seinen Ausweis vorzeigen musste. Das war der Beweis: Ich wurde alt, jedenfalls kam ich mir an diesem Abend so vor. Trotzdem hatte ich Spaß.

Ich beobachtete die hopsenden Teenies, wie ich sie für mich bezeichnete, bei ihrem verschüchterten Balzverhalten auf und neben der Tanzfläche. Sie versuchten zu tanzen, aber hatten Schwierigkeiten, ihre Hintern zu bewegen und ihre Füße zu heben. Sie wollten auffallen und strahlten gleichzeitig Unsicherheit aus. Sie erinnerten mich daran, wie ich früher war, machten mir gleichzeitig den Unterschied zu jetzt klar: Ich war nicht hier, weil ich jemanden kennen lernen oder beeindrucken wollte. Ich war hier, um zu tanzen, meinen Schmerz raus zu lassen und am Leben teilzuhaben - beachtet werden wollte ich nicht. Es war die beste Erkenntnis dieses Abends: Ich konnte machen, was ich wollte, weil mir egal war, wie ich wirkte.



12.4.2008

## Tim

Lieber Tim,

es erscheint mir wie eine Ewigkeit, dass du Teil meines Lebens warst. Du warst der erste Mann, wenn man einen fünfjährigen Jungen so nennen kann, den ich heiraten wollte. Damit bist du nach über zwanzig Jahren immer noch etwas ganz Besonderes, denn das kann ich bis jetzt nur über einen weiteren Menschen sagen. Wahrscheinlich ist das der Grund, weshalb ich dir nun schreibe: der zweite ist gerade aus meinem Leben verschwunden.

Bei dir ist es nicht so wie bei vielen anderen ehemaligen Bekannten, die ich komplett aus den Augen verloren habe und bei denen ich mich fragen muss, was sie nun machen oder wie es ihnen geht. Bei dir muss ich nur meine Mutter fragen, um den neusten Tratsch über dich zu erfahren - unsere Freundschaft hat auch unsere Mütter zu Freundinnen werden lassen.

Viele Jahre später, als ich mich selbst nicht mehr daran erinnern konnte, erzählte mir meine Mutter, wie sie sich damals kennengelernt haben:

Als Dreijährige habe ich viel Zeit bei deinem Nachbarn Jan verbracht, jedenfalls gingen meine Eltern davon aus. Ich persönlich kann mich hauptsächlich an das grüne Törchen in seinem Garten erinnern, das seinen mit deinem verband und das ich regelmäßig und mit schlechtem Gewissen Jan gegenüber öffnete. Ich nutzte seinen Garten, um zu dir zu gelangen und mit dir zu spielen. Im Nachhinein erscheint mir das noch böser als damals: Es war eine klare Bekundung meiner Sympathien.

Ich kann mich nicht an meinen ersten Besuch bei dir erinnern, dafür an viele andere. Es sind bestimmt viele Tage, die sich in meinem Kopf miteinander vermischen, aber das Wichtigste weiß ich noch: wie wohl ich mich bei dir und deiner Familie gefühlt habe. Ich glaube, phasenweise habe ich mehr Zeit bei euch verbracht als in meinem eigenen Heim.

Eines Tages wollten deine Eltern wissen, woher das kleine Mädchen stammte und machten sich auf die Suche nach meinem Ursprung. So trafen unsere Mütter aufeinander.

Danach wurde unsere Freundschaft noch enger, da sich unsere Eltern miteinander absprachen. Ich begleitete dich zu Fußballspielen, ins Freibad, zum Einkaufen, kam an Ostern zu dir ...

Damals war das Leben unschuldig, unbeschwert und rein; wir waren wie Pech und Schwefel. Selbst dein Vater sah mich schon als zukünftige Schwiegertochter, mir ging es nicht anders.

Eines Tages saßen wir im Garten und ich erzählte dir von meinem Wunsch, irgendwann einen

Bauernhof mit Pferden zu besitzen. Du hast zwei Bretter genommen und versucht, sie zusammen zu nageln, es sollte der Grundstein dafür sein. Diese Tat war so süß und verrückt, dass sie mir bis heute in Erinnerung geblieben ist. Dabei ist längst klar, dass aus diesen Plänen nichts mehr wird, aber so etwas wollte seitdem keiner mehr für mich machen.

Wie du merkst sind meine Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit sehr romantisch. Es war eine wunderschöne und unkomplizierte Phase meines Lebens, der ich lange nachhing.

In der Zwischenzeit ist mir klar, dass man Vergangenes ruhen lassen muss, wenn man in der Gegenwart glücklich sein möchte. Natürlich sollte man es nicht vollkommen vergessen, zumindest nicht, ohne davor Lehren aus seinen Fehlern gezogen zu haben.

Wenn ich über dich und mich, über uns nachdenke, erkenne ich, dass sich viele Verhaltensmuster und Probleme in meinem Leben wiederholen - ich habe den roten Faden gefunden, den andere so oft vergeblich suchen: Meine Schwierigkeit lag bis jetzt immer in den Extremen.

Ich weiß noch, wie die Kindergärtnerin unseren Eltern weismachen wollte, dass es nicht gut für uns sei, so viel Zeit miteinander zu verbringen. Sie wollte, dass wir uns nicht zu sehr aufeinander fixierten, sondern auch andere Freundschaften pflegten und aufbauten. Ich war unglaublich sauer auf sie und froh, als sie den Kindergarten wechselte, aber im Endeffekt hatte sie Recht: Wir hatten zwar einander, aber sonst kaum Freunde.

In diesem Alter war das noch nicht so problematisch, Kinder sind wechselhaft und offen. Dadurch war es für uns beide nicht schwer, neue Freundschaften zu knüpfen, als wir durch unseren Altersunterschied und damit die Schule voneinander getrennt wurden. Du hast neue Freunde in deiner Klasse gefunden und ich im Kindergarten. Ich war sogar ein ziemlich beliebtes Kind.

Auch das stimmt mich nachdenklich: Warum fällt es mir heute so viel schwerer, auf neue Menschen zuzugehen und mich mit diesen anzufreunden?

Es ist das Einzige, was ich aus dieser Zeit immer noch gerne zurück hätte: meine Unbeschwertheit. Mein heutiges Handeln wird viel zu sehr von meinen Ängsten und Hemmungen bestimmt. Dadurch lasse ich mir vieles entgehen. Aber ich bin vom Thema abgewichen, denn eigentlich wollte ich über meine Freundschaften philosophieren.

Mein Problem seit vielen Jahren ist, dass ich mich viel zu sehr auf bestimmte und meistens auf einzelne Personen in meinem Leben versteife. Damals warst du es, mit dem ich am liebsten meine Zeit verbrachte, mit dem ich alles teilen wollte. Es ging sogar so weit, dass ich andere Kinder als Konkurrenten ansah, die unsere Freundschaft bedrohten. Ich weiß nicht, was es ist, das mich glauben lässt, dass weitere gute, enge Kontakte die wichtigste Freundschaft oder Beziehung schmälern würden. Das hat doch nichts miteinander zu tun - der andere bedeutet einem dadurch ja nicht weniger. Trotzdem handle ich immer wieder nach diesem Schema. Bei Tabea war es so, bei

Helen und zuletzt bei Mark. Ich war viel zu schnell und oft bereit, andere zu vernachlässigen oder aufzugeben, um mehr und besser für die beste Freundin oder den Partner da sein zu können. Plötzlich erschienen mir die anderen Freundschaften unwichtig und unbedeutend. Aber das funktioniert nur, solange man diese eine Person hat. Denn wenn sie aus irgendeinem Grund verschwindet, ist man plötzlich ganz allein und fragt sich, wo diejenigen sind, die einen trösten können.

Ja, wo seid ihr? Dieses Buch wird eine Art Gedenkstein für euch, ein Dankeschön: Auch wenn wir uns aus den Augen verloren haben, habe ich euch nicht vergessen. Und wie du siehst, gilt dies auch für dich, lieber Tim. Ich hoffe, du bist glücklich mit deinem Leben und dem Weg, den du gewählt hast.

## Helen

Gerade habe ich mich gefragt, ob ich für dich eine Kerze anzünden soll. Ich weiß nicht, wie ich auf diese Idee komme, denn es war bei uns keine Tradition. Vielleicht liegt es daran, dass ich immer etwas melancholisch werde, wenn ich an dich denke. Ich habe mich bei unserer Freundschaft nicht gerade mit Ruhm bekleckert, aber das trifft auf uns beide zu.

Es scheint mir auch nicht angemessen, dich mit klassischen Floskeln aus Briefen zu begrüßen oder zu verabschieden. Zum einen weiß ich, dass du für so etwas nichts übrig hast und zum anderen würdest du sie mir nicht abnehmen. Ich glaube, kein anderer Mensch hat meine Abgründe so deutlich zu spüren bekommen wie du. Um ehrlich zu sein, bin ich immer noch fassungslos, wenn ich über unsere gemeinsame Zeit nachdenke; über das, was zwischen uns alles schief gelaufen ist. Ich kann mich noch gut an unser erstes Zusammentreffen erinnern. Nicht bis ins Detail, aber an meine Gefühle dir gegenüber. Mein ehemaliger Praktikumsanleiter hat mir erklärt, wie viel man bei der ersten Begegnung über einen anderen Menschen erfährt. Bei wenigen Personen ist mir dieser erste Kontakt so eindrücklich in Erinnerung geblieben wie bei dir:

Es war bei meiner ersten oder zweiten Reise nach Düsseldorf. Ich wohnte bei Jason und eines Nachmittags nahm er mich mit zu seinem Freund Lasse. Zuvor hatte ich schon mehrfach von dessen, etwas seltsamen Freundin gehört, die zwar sehr viel Zeit mit ihm verbrachte, aber sich den meisten geselligen Abenden mit anderen entzog.

Jedenfalls gingen wir zu Lasse ins Zimmer. Er kam mit erfreutem Lächeln und offenen Armen auf mich zu und begrüßte mich. Ich weiß nicht mehr, ob wir einander vorgestellt wurden, ich kann mich nur noch an deine verschüchterte, dunkle Präsenz in der Ecke des Zimmers erinnern. Hätte mir

damals jemand gesagt, du wärst ein scheues, wildes Tier, hätte ich mich nicht gewundert. Du hattest schwarze Haare, schwarze, weite Kleidung, ein bleiches Gesicht und warst in ein Spiel vertieft, das du gar nicht lernen wolltest - Lasse versuchte dir seine geliebten Rollenspiele näher zu bringen. Hätte mir damals jemand erzählt, dass wir knapp zwei Jahre später zusammen wohnen würden und enge Freundinnen wären, hätte ich denjenigen ausgelacht. Ich fühlte mich in deiner Gegenwart unwillkommen und unwohl.

Das änderte sich auch nicht, als ich mit dir und einer anderen Bekannten für einen Hundespaziergang durch den Park ging und ihr mich durch eure Erzählungen über eure Missbrauchserfahrungen zur Außenseiterin gemacht habt. Damals kam es mir so vor, als müsste ich mich für mein intaktes Elternhaus schämen.

An eine deiner Aussagen über Lasse kann ich mich gut erinnern: Du sprachst davon, wie sehr du ihn liebst und wie schön du es fändest, abends in seinem Arm einzuschlafen. Das klang gut. Im selben Atemzug meintest du, du würdest ihn morgens am liebsten aus dem Bett schmeißen.

Eigentlich hätte mir diese Beschreibung schon genügend Warnung vor deiner Ambivalenz sein sollen. Sie war es, aber eben nur „eigentlich“. Es erstaunt mich nach wie vor, wie wir zusammen finden konnten.

Das ist übrigens auch der Hauptgrund, weshalb ich vor einigen Wochen nicht zu deiner Party kam: Hätte ich eine Idee davon, was wir gemeinsam hätten oder uns verbinden könnte, was wir einander zu sagen hätten, wäre ich gekommen. Aber da ist nichts. Nichts, außer unserer gemeinsamen Zeit damals. Entstanden aus einer Notsituation, aus einem gemeinsamen Hass gegenüber uns zuvor geliebter Menschen. Auch wenn es mir widerstrebt, das Wort Hass zu verwenden, denn ein solch negatives Gefühl habe ich gegenüber keinem Menschen. Abscheu, Ärger, Wut, Enttäuschung, Groll - das kenne ich, aber Hass? Für so ein tiefes Gefühl bin ich nicht geschaffen. Und was ist mit dir? Ich hatte oft den Eindruck, dass du dazu durchaus in der Lage warst und das sogar sehr schnell. Gerne wüsste ich, wie du mir heute gegenüber stehst, aber die Chance, das zu erfahren, habe ich mir vor kurzem wahrscheinlich endgültig genommen.

Aber wir waren bei unserem gemeinsamen Groll auf Jason und Lasse, der uns verband. Eigentlich nur schwer nachvollziehbar, wenn man sich überlegt, dass sich Jason damals von mir trennte, weil er sich in dich verliebt hatte; und du dich von Lasse getrennt hast, weil du der Meinung warst, dass er in mich verliebt war. Das klingt wie in einer armseligen Soap und letztendlich war es auch so: Die verlassenen und enttäuschten Frauen schlossen sich gegen die bösen Jungs zusammen und wurden zu Freundinnen. - Freundinnen? Ich weiß nicht, ob wir das wirklich jemals waren.

Nein, es wäre ungerecht, unsere Beziehung zu schmälern. Ich denke schon, dass wir Freundinnen waren, auch wenn es bei uns immer einen gewissen Konkurrenzkampf um männliche Zuneigung

gab. Jedenfalls habe ich es so empfunden.

Fand mich ein Typ süß, hast du versucht, sein Interesse auf dich zu lenken und ich sonnte mich zu dem Zeitpunkt sowieso in jeder Form von Aufmerksamkeit, die ich von Männern bekam.

Schließlich war es damals noch ziemlich neu für mich, überhaupt den Männern aufzufallen.

Eindrücklich erinnere ich mich an einen feucht fröhlichen Abend, den wir zusammen verbrachten und nach welchem du bei mir übernachtet hast. Damals wohnte ich mit Karin in einer WG und hatte ein Schlafsofa, das wir uns teilten. Wir sprachen über Jungs, Gefühle, Beziehungserfahrungen. Es war in dieser Nacht, in der du mir von den Verbrechen deines Vaters an dir und deiner traurigen Familiengeschichte berichtet hast. Ein Gespräch, das uns einander sehr Nahe brachte - so nahe, dass du mir auch von deinen Gefühlen gegenüber Frauen erzählt hast.

Ich weiß es noch wie heute und das, obwohl ich nicht mehr nüchtern war: Du meintest, dass es trotz der verschiedenen Männer in deinem Leben auch immer eine Frau gab, in die du verliebt warst.

Lange war es eine Freundin von dir, die du aus Bayern kanntest. Wer es zu dem damaligen Zeitpunkt war, hast du offen gelassen. Das führte dazu, dass ich mich verkrampfte und mich plötzlich nicht mehr wohl in meiner Haut fühlte. Ob du es gespürt hast? Sicher, denn du hast mir ziemlich schnell mitgeteilt, dass ich nicht die besagte Frau sei. Ich war so froh darüber, dass ich diesen Abend nicht weiter in Frage stellte. Ich wollte es nicht, da ich so dankbar über unsere Freundschaft war.

Kurz darauf zog ich zu dir. Das ist wohl das extremste Beispiel für die Aufgabe einer Freundschaft zugunsten einer anderen, nämlich der zu Karin. Dafür schäme ich mich noch viel mehr als für das, was zwischen uns passierte. Denn sie war ein richtig nettes Mädel, die viel für andere gab und die ich mit all ihren Problemen hängen ließ.

Ja, teilweise war ich ganz schön radikal in meinem Leben. Erschreckend wie egoistisch und skrupellos man sein kann. Spätestens wenn ich auf diese Zeit zurückblicke wird klar, wie viele Fehler ich in kurzen Abständen machen kann und konnte. All meine moralischen Vorstellungen und Maßstäbe, nach denen ich bis dahin andere beurteilt hatte, konnte ich danach in die Tonne werfen. Ich selbst hatte es nicht hinbekommen, danach zu handeln. Wie also konnte ich es von anderen zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation erwarten?!

Grundsätzlich vertrete ich nach wie vor das Motto: „Was man nicht will, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu“. Aber ich weiß nun auch, wie schwierig es manchmal sein kann, das Richtige zu tun.

Zurück zu uns: Gerade habe ich mich gefragt, was wir zusammen unternommen haben. Wir waren feiern, tanzen, im Kino, spazieren, haben Ally McBeal geschaut, Zukunftspläne geschmiedet und viel Alkohol getrunken. Das ist es, was bei mir hängen geblieben ist: unsere regelmäßigen

Spaziergänge zur Tankstelle mit anschließendem Betrinken am Rhein oder zu Hause. Das ging so weit, dass ich nach meinem Auszug bzw. Rückzug zu meinen Eltern abends bei ihnen im Wohnzimmer saß und mich nach einer Flasche Wein sehnte. Das hat mich erschreckt und war mir eine große Lehre: Probleme lassen sich mit Alkohol wunderbar verdrängen, aber nicht lösen. Im Gegenteil: Sie werden immer schlimmer.

Auch das war etwas, wovon ich nie erwartet hätte, es am eigenen Leib erfahren zu müssen. Ich dachte immer, ich würde die Gefahren von Alkohol kennen und beherrschen. Genau diese Arroganz, diese Selbstüberschätzung ist das Gefährliche an Drogen.

Und das Schrecklichste ist, dass sie nach überstandener Krise droht, zurück zu kommen - ich muss mich bei meiner Arbeit immer wieder daran erinnern, dass die Sucht gar nicht so eine abstrakte Krankheit ist. Dass es keine Schwäche ist, für die man andere verurteilen kann, da sie in fieser Tarnung auf einen wartet und auf einen unglücklichen Moment lauert.

Jeder Mensch hat Probleme, die ihn zu beherrschen drohen und jeder hat die Tendenz, davor zu fliehen oder sich zu verstecken. Nur einige haben eben das Glück, rechtzeitig die Kurve zu bekommen oder nicht so empfänglich für Suchtmittel zu sein wie andere.

Ich denke, das war einer unser größter Fehler: Die Tendenz, andere für ihre Schwächen zu verurteilen bzw. der Hang dazu, für sich selbst Kraft und Selbstbewusstsein aus den Schwächen anderer zu schöpfen. Und bei mir kommt noch ein sehr schmerzhaftes Fehlverhalten dazu: Ich verurteile mich selbst für meine Fehler und Schwächen. Vor allem, wenn sie mir in Gegenwart anderer unterlaufen und man mich deshalb für dumm halten könnte.

„Fehler sind menschlich“ - diese Überschrift wäre für unsere Bekanntschaft am besten geeignet. Dein Fehler war es, mir deine Gefühle nicht einzugestehen und meiner war es, die kleinen, aber offensichtlichen Zeichen zu übersehen. Aber mein größter Fehler war es, mich auf die Beziehung zu dir einzulassen, aus Angst, ich könnte dich sonst verlieren. Denn genau das ist mir dadurch passiert, dass ich es getan habe. Im Nachhinein empfinde ich es als nicht so schlimm. Ich glaube, uns beiden geht es jetzt besser, aber damals war für mich ein Leben ohne dich unvorstellbar.

Das Gute daran ist, dass ich dadurch einen Eindruck davon bekommen habe, wie es ist, mit einer Frau zusammen zu sein. Ich habe am eigenen Leib erlebt, wie zickig und launisch verliebte Frauen sein können. Es sind die kleinen Zeichen der Einigkeit oder Unstimmigkeit, die manche Frauen und du im Besonderen so gut beherrschen. - Natürlich ist es mir aufgefallen, wenn sich die Zahnbürstenköpfe oder die beiden Tonschafe voneinander weg gedreht haben. Lächerlich, wenn ich darüber nachdenke. Genauso wie unsere Diskussionen darüber, wer wie oft den Müll raus gebracht oder das Geschirr gespült hat.

In meinen späteren Beziehungen war immer ich diejenige, die sich um den größten Teil des

Haushalts gekümmert hat und sich innerlich über den anderen ärgerte, wenn er nichts tat, damals warst du es. Witzig und irgendwie ironisch - im Nachhinein.

Aber gerade ist mir die wohl wichtigste Lehre aus unserer gemeinsamen Zeit wieder eingefallen - wie konnte ich sie nur vergessen: Man kann sich nicht verbiegen. Man kann sich auf den anderen Menschen bis zu einem gewissen Grad einstellen, einschwingen und man kann ihm zu Liebe einiges Ungeliebte in Kauf nehmen, aber man kann und sollte sich wegen ihm nicht komplett verändern. Man sollte nicht aus Rücksicht auf die Gefühle des anderen Wichtiges ungesagt lassen oder eigene Gefühle runter schlucken. Man sollte nicht versuchen, seine eigenen Ziele denen des anderen anzupassen, sondern höchstens schauen, wie man sie miteinander verbinden kann. Und vor allem kann man keine Liebe erzwingen.

Ich hatte dich lieb, aber als Freundin, nicht als Partnerin. Es tut mir leid, dass ich nicht in der Lage war, dir das zu vermitteln, sondern dir und mir etwas vorgemacht habe. Ändern kann ich das nicht mehr, aber seitdem überprüfe ich die Motive meines Handelns so oft wie möglich.

„Immer“ ist für mich ein so unmögliches Wort geworden wie „nie“, aber ich suche nach der Wahrheit in mir. Und sobald ich sie kenne, suche ich nach der Lösung potentieller Schwierigkeiten. Und sobald ich die Kraft dafür habe, gehe ich den Weg, selbst wenn er steinig und für mich unangenehm ist. Auch wenn es bedeutet, dass mich ein anderer Mensch nicht mehr liebt. Denn wenn mir der andere wirklich viel bedeutet, hat er meine Ehrlichkeit verdient; diese geht dann vor meine eigenen Bedürfnisse, die häufig nur aus Streicheleinheiten für meine Seele bestehen.

Sommer 2008

### **Zwischen den Stühlen**

Ich bin siebenundzwanzig - eigentlich ein gutes Alter, wenn ich darüber nachdenke: Man hat die Pubertät hinter sich, oft schon einen festen Job und dadurch eine gewisse innere Ruhe und Selbstsicherheit. Man hat wichtige Erfahrungen durch Beziehungen, Freund - und Bekanntschaften gesammelt und weiß dadurch besser, was man von seinem Leben erwartet. Ein gutes Alter, wenn nicht gar das optimale Alter. Die Frage ist nur, wofür?

Seit einem halben Jahr bin ich wieder solo, aus dem WIR ist ein ICH geworden, aus der gemeinsamen 3 - Zimmer- Wohnung eine kleine 44qm - Wohnung mit Kochnische und aus den netten Spieleabenden mit ein paar Freunden ein großes, schwarzes Loch.

Da ich (meistens) keine Person bin, die sich nach einem solchen Verlust unter der Decke verkriecht und sich vor der Welt versteckt, bin ich nach dem ersten Schock wieder zu meinem alten

Wochenendrhythmus zurückgekehrt: tanzen, tanzen, tanzen und natürlich trinken.

Der Haken an der Sache ist, dass ich früher dreiundzwanzig war, als ich die Nächte in den Discos verbracht habe und morgens nach „New York, New York“ aus dem hell beleuchteten Laden geschmissen wurde. Damals gab es noch keine kleinen Fältchen um meine Augen, die sich dann bemerkbar machten und ich kam erst recht nicht in die Situation, einem schockierten Zwanzigjährigen erklären zu müssen, dass ich ein paar Jährchen mehr auf dem Buckel habe als er. Ich will mich nicht beschweren, denn im Vergleich zu vielen anderen sieht man mir mein Alter nicht an und um ehrlich zu sein, fühle ich mich auch nicht so, aber das macht das Ganze nicht leichter. Meine derzeitige ständige Begleiterin ist eine einundzwanzigjährige Partymaus, die jeden Abend mit mindestens einem jungen Mann anbändelt. Als ich in diesem Alter war, warf mir eine ältere Freundin vor, ich sei so darauf bedacht, von Männern bewundert zu werden, dass ich darüber hinaus fast alles vergessen würde. Ich fand diesen Vorwurf ungerechtfertigt und konnte ihn nicht nachvollziehen. In der Zwischenzeit weiß ich, was sie meinte.

Nachdem ich gestern fast die ganze Zeit durchgetanzt hatte, saß ich am Rand der Tanzfläche und starrte auf den leeren Platz in der Mitte, während meine Freundin sich „richtig gut“ mit einem Typen verstand. Und während ich dort mit Jacke und Tasche in der Hand auf sie wartete, wurde es mir klar: ich will das nicht!

Ich liebe es zu tanzen. Das ist der Grund, weshalb ich auch in Zukunft weiterhin meine Wochenendabende in der Disco verbringen werde, aber das ist auch der einzige Grund. Ich kann und will mich dort nicht mit irgendwelchen besoffenen Typen unterhalten, die zum größten Teil nicht nur um einiges jünger, sondern auch auf der Jagd sind. Nein, ich habe keine Lust auf diesen platten Smalltalk, der im Endeffekt nur auf eins hinauslaufen soll. Zumindest, wenn es nach den Männern geht. Was soll es mir bringen? Mein Selbstwertgefühl zurück bestimmt nicht.

Umso länger ich darüber nachdenke, umso verwirrter werde ich. Ich befinde mich in einem emotionalen Chaos: Einerseits bin ich mir sicher, dass ich zur Zeit am besten alleine dran bin, mich auf niemanden einlassen will, sondern erst mal zu mir selbst finden muss. Andererseits sitze ich einsam am Rand, höre einen Song, in dem es darum geht, dass Weihnachten viel zu schnell vor der Tür stand, dass die Zeit viel zu schnell verging und frage mich, wo ich mich an diesem sentimental Festtag verstecken werde. Und der Song wird untermalt von einem „Tick Tack“, das sich leise, aber unverkennbar in mein Unterbewusstsein schleicht. - Ich hasse es, wer hat nur den Mythos dieser verdammten inneren Uhr in die Welt gesetzt. Er hat sich in mich rein gebrannt wie in ein Rind, das mit einem glühenden Eisen gebrandmarkt wurde.

Ich will nicht so sein. Ich will keine arme, verlassene, einsame Frau sein, die nicht in der Lage ist, einen Mann abzubekommen, geschweige denn zu halten. Ich will mein Leben und meine Freiheit



genießen. Vor allem, weil ich sie so sehr brauche.

Ich sitze zwischen den Stühlen, besser gesagt, auf einer Waage, deren Schalen im Wechsel ausschlagen. In dem einen Moment spreche ich mit irgendwelchen Männern und lasse mich nach längerem Hin und Her zu einem Date überreden; und im anderen Moment trete ich im übertragenen Sinne um mich und Sorge dafür, dass alles, was mir zu Nahe kommt schnell verschwindet.

Und dann gibt es da noch diesen winzigen, feinen und besonderen Moment, in dem die beiden Schalen in der Balance stehen. So wie das heute Abend der Fall ist und wie das ab und an nach einer intensiven Trainingseinheit beim Sport ist. Dann bin ich mir selbst genug, mit mir und meiner Welt zufrieden; blicke nicht in die Vergangenheit und nicht in die Zukunft, sondern bin bei mir, im Hier und Jetzt. Alles befindet sich im Einklang.

30.10.2008

### **Homo consumens**

Heute ist einer dieser Tage, an denen ich, wortwörtlich genommen, jede Menge in mich hinein gefressen habe. Die Frage ist nur, warum?

Es gibt viele mögliche Gründe dafür, der irrsinnigste ist der, dass ich meine erste Gehaltsabrechnung über die volle Stelle bekommen habe. Verrückt: Statt mich zu freuen und im Kreis zu hüpfen, fing es in meinem Kopf zu rattern an: Was kann ich mir jetzt leisten? Kann ich mir den Laptop kaufen? Was passiert, wenn ich ab Januar möglicherweise ein Auto brauche, wie finanziere ich das dann? Reicht dafür das Geld? Kann ich mir die zwei CDs kaufen, die ich gerne hätte? ...

Wenn ich noch einen Beweis dafür bräuchte, wie krank mich diese Gesellschaft macht, hätte ich ihn jetzt: Da lese ich zur Zeit ein Buch über produktives Einkommen, also darüber, was jedem Menschen an Lebensstandard zur Verfügung stehen sollte, damit er in der Lage ist, sich frei entfalten zu können und stelle dabei fest, dass ich das Wichtigste habe. Und einen Moment später ärgere ich mich darüber, wie viele Steuern ich zahlen muss. Das ist paradox! Und ein Beweis dafür, dass ich noch viel an mir arbeiten muss.

Aber statt mich direkt mit dieser Problematik auseinander zu setzen, habe ich mich gerade lieber erst mal vor den Fernseher gesetzt und diese dämliche Popstars - Staffel angeschaut. Wie war das bei Fromm: „homo consumens“? Das habe ich heute gut hinbekommen - jedes Maß verloren und voll zugeht.

Aber es bringt nichts, mich weiter für meine Unfähigkeit zu bestrafen. Reicht, dass mir das viele

Essen heute Nacht schwer im Magen liegen wird und meine Hosen noch ein Stückchen enger werden. Ich kann nur daraus lernen und mir Mühe geben, es beim nächsten Mal besser zu machen. Anscheinend brauche ich noch Zeit, mich an die neue Situation mit der vollen Stelle zu gewöhnen. Und es gibt noch viele andere Dinge, bei denen ich mir selbst im Wege stehe:

Auf der Arbeit wundere ich mich ständig über meine erwachsenen Kollegen, die ihr halbes Leben gelebt haben und nicht in der Lage sind, Ärgernisse und Probleme aufzudecken und anzusprechen. Dabei sollte ich mich an meiner eigenen Nasenspitze packen und fragen, weshalb ich es bis jetzt nicht fertig gebracht habe, meinem Chef zu sagen, dass ich an Weihnachten nicht nur für zwei Tage zu meinen Eltern fahren und allgemein meinen Urlaub nicht einfach nur „nehmen“ möchte. Das Gespräch muss ich morgen in Angriff nehmen, sonst sieht es schlecht aus, was die Erfüllung meiner Wünsche angeht.

Warum stehen wir Menschen uns immer selbst im Weg? Ich meine, ich sitze hier gerade in meiner Wohnung und friere mir den Arsch ab, weil ich mich bis heute morgen nicht getraut habe, bei meiner möglichen Hausverwaltung anzurufen. Ich weiß nicht, ob sie wirklich dafür zuständig ist, aber diese Frage kann ich auch nicht durch Grübeln beantworten. Deshalb habe ich mich nach langem Zögern überwunden und zum Hörer gegriffen. Als ich sie telefonisch nicht sofort erreicht habe, habe ich die Gelegenheit, mich zu drücken genutzt und eine E-mail geschrieben. Also wenn ich am Wochenende frieren muss, weiß ich, bei wem ich mich dafür bedanken kann: Ganz allein bei mir.

Das, was mir an dem Ganzen Hoffnung macht ist, dass ich in der Lage bin, mein eigenes Verhalten zu hinterfragen und zu deuten. Das bekommen längst nicht alle Menschen hin.

Neulich entdeckte ich dabei sogar eines meiner Hauptprobleme: Ich stellte mir die Frage, weshalb ich oft so zurückhaltend bin, wieso ich viele von den Fragen, die ich anderen gerne stellen würde, nicht stelle. Es wurde mir klar, dass ich Angst davor habe, vor anderen doof dazustehen. Ich ärgere mich immer noch oft, wenn ich mich in irgendeiner Form blamiere. Ich will nicht, dass mich meine Mitmenschen für dumm halten.

Das Problem ist, dass mich genau diese Sorge dumm macht: Wenn ich nichts frage, kann ich nichts lernen. Wenn ich nichts lerne, kann ich mich nicht entwickeln. Und damit nehme ich mir die Chance, meinem Dasein einen Sinn zu verpassen - mein Leben zu leben und es so zu gestalten, wie ich es mir wünsche.

Das geht so weit, dass ich früher öfters aus lauter Angst vor der Reaktion anderer gelogen oder Fehler vertuscht habe. Statt dazu zu stehen, nahm ich es in Kauf, mich selbst zu verraten und zu schwächen, was im Endeffekt viel schlimmer ist. Es ist immer schwer, seine Fehler anderen gegenüber einzugestehen, vor allem, wenn es die anderen auch nicht tun. Aber Fehler gehören dazu,

man lernt daraus und wächst daran.

Genauso ist es mit den eigenen Vorlieben: Oft traue ich mich nicht, meine Meinung zu sagen oder schwäche meine Begeisterung für etwas, wenn ich merke, dass die andere Person dies nicht so gut findet. Als ob ich alles mögen würde, was ihr gefällt. Als ob man etwas davon hätte, wenn man sich die Sympathie des anderen durch Selbstverrat erkaufte. Aber auch hier lässt sich ein solches Verhalten leichter bei anderen erkennen und benennen als bei einem selbst.

Bei meiner Arbeit ist es sogar noch leichter, da ich hier die Extrembeispiele direkt vor der Nase habe: Bei unserem Ausflug neulich fragte meine Kollegin mich und alle anderen, die Waffeln aßen, ob unsere auch kalt seien. Sie sprach nicht mal von schlecht, sondern von kalt. Eine Bewohnerin, die zu diesem Zeitpunkt ihre Sachertorte kaum probiert hatte, meinte direkt, diese sei auch nicht gut. Sie aß die Hälfte des Kuchens und die gesamte Schokolade, die sich darauf befand unter dem Vorwand, sie habe so einen großen Appetit auf Schokolade. Dabei wäre ich jede Wette eingegangen, dass sie in unbeobachteter Umgebung den Kuchen genüsslich aufgegessen hätte. Sie ist so darauf sensibilisiert, auf die Kommentare anderer zu reagieren, dass sie kaum in der Lage ist, eine Tätigkeit selbstständig durchzuführen. Stattdessen fragt sie sogar oft im Voraus andere nach ihrer Meinung zu einer Entscheidung, die sie alleine treffen muss.

Während ich schreibe, fällt mir ein, wie ich früher immer dann gegessen habe, wenn keiner dabei war. Vorne herum hielt ich den Schein aufrecht: Aß korrekt, manierlich und bloß nicht zu viel. Und dann, wenn ich alleine war, habe ich reingehauen. Teilweise neige ich immer noch dazu, so wie heute eben.

Erschreckend, wie sehr sich die vermeintlich Gesunden den „Kranken“ ähneln. Und es ist immer so leicht, sich über andere zu erheben und sich dadurch selbst zu stärken. Vor allem, wenn die anderen sich nicht wehren können. Das ist das Tragische an unserer Gesellschaft:

Überall in der Natur sterben die ganz Schwachen und die anderen werden innerhalb ihres Rudels geschützt. Egal, ob die Mutter ihr Kind frisst oder behütet - sie macht das, was ihrer Natur entspricht. Bei uns werden die Schwachen vordergründig geschützt und „gerettet“ oder jedenfalls redet man es allen ein. Dabei merken wir nicht, wie oft wir die anderen durch unser Verhalten und unsere eigenen Interessen manipulieren und in eine Richtung schubsen, in die sie selbst gar nicht wollen. Wahrscheinlich ist das der Grund, weshalb die Menschen zur Zeit so verzweifelt auf der Suche nach Echtheit sind: Weil diese heutzutage so selten zu finden ist.

Die meisten trauen sich nicht, so zu sein, wie sie gerne wären. Aus Angst, von den anderen verletzt/gefressen zu werden. Und irgendwann sind sie innerlich und äußerlich so abgehärtet, dass sie gar nicht mehr anders können. Dass ihnen nicht mehr bewusst ist, was sie eigentlich suchen und wollen, wer sie tatsächlich sind und wer sie gerne wären.

Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, ein Buch zu schreiben, mit welchem ich an Hand vieler Beispiele versuche, die Widersprüche im menschlichen Verhalten aufzudecken. Das Tolle daran ist, dass ich das sowieso machen muss, um mich selbst kennenzulernen.

Herbst 2008

### **Gedanken zu (m)einer Wohnung**

Vor langer Zeit habe ich einen Tanztherapiekurs mitgemacht. Ich weiß, das klingt sehr esoterisch. In Wirklichkeit ging ich dorthin, um Dampf abzulassen. Bei einer der Stunden ging es um das Thema „Wohnen“:

Wir bekamen die Aufgabe, uns mit Hilfe verschiedener Medien einen eigenen, kleinen Raum abzuteilen und für uns zu gestalten. Danach wurde uns frei gestellt, wie wir uns zu der Musik innerhalb des gesamten Kursraumes bewegten. Dabei fielen mir direkt mehrere Dinge auf: Zum einen war es mein Raum selbst, den ich mir im Vergleich zu den anderen sehr karg einrichtete. Außerdem war es mein Verhalten diesem Raum gegenüber: sobald uns frei gestellt wurde, wo wir uns aufhielten, war ich die ganze Zeit auf Achse. Ich besuchte andere Menschen in deren Räume und wirbelte durch die neutrale Zone, in meinem eigenen „Zuhause“ war ich so gut wie nie. Dieses Verhalten spiegelte sehr deutlich meine damalige Lebensgestaltung wieder: Ich lebte in einer WG, die zum größten Teil von meiner Mitbewohnerin eingerichtet worden war und somit sehr wenig von mir beinhaltete. Dazu kam, dass ich mich dort nicht besonders häufig aufhielt und stattdessen fast ständig unterwegs war.

Damals beschäftigte ich mich nicht weiter mit dieser Beobachtung. Ich nahm sie hin, wie ich zu diesem Zeitpunkt viele Dinge in meinem Leben einfach so akzeptierte, auch wenn es fadenscheinige Kompromisse waren. Ich hatte damals einfach noch nicht die Kraft, mir die Wahrheit einzugestehen und die daraus resultierenden Konsequenzen zu tragen, die mein gesamtes Leben verändert hätten.

In der Zwischenzeit sind viele Jahre vergangen und es hat sich sehr viel verändert - eigentlich fast alles und das ist gut so. Ich habe viele Fehler gemacht, viel gelernt und mehrere Neuanfänge hinter mich gebracht. Ohne eingebildet klingen zu wollen, bin ich dadurch um einiges stärker geworden und an einen Punkt gelangt, an dem ich entspannt über meine damalige Situation nachdenken kann. Aber das ist nicht der Grund, weshalb ich das Alles geschrieben habe. Ich wollte auf etwas Bestimmtes hinaus:

Ich weiß nicht wo, aber ich habe mal gehört, dass die Wohnung der Spiegel der Seele des dort

lebenden Menschen sei. Unter diesem Aspekt habe ich gestern meine jetzige und früheren Wohnungen bzw. Zimmer betrachtet. Was mir dabei auffiel war, dass ich bis vor Kurzem meinen Lebensraum immer nur als Nutzraum gesehen und gestaltet habe. Hatte ich mir vor dem Einzug noch so oft überlegt, wie ich alles streichen und dekorieren könnte, kam es aus diversen Gründen nie dazu. Stattdessen wurden einfach die Möbel reingestellt, die ich zum größten Teil noch aus meinem Jugendzimmer mitgenommen hatte und damit war es erledigt. Und selbst hierbei habe ich mich oft von anderen beraten lassen, wo ich was hinstellen sollte, was ich dann auch meistens tat. Aber richtig wohl oder gar heimisch habe ich mich nirgends gefühlt. Ich verbrachte mehr Zeit in den Wohnungen anderer als in meiner eigenen - ein Verhalten, das ich mir heute gar nicht mehr vorstellen kann.

Bei dieser Wohnung war es mir wichtig, alles anders zu machen. Beim Einzug war ich frisch von meinem langjährigen Partner getrennt, was mir sehr zu schaffen machte. Da ich schon den wichtigsten Menschen in meinem Leben verloren hatte, wollte ich wenigstens ein neues Zuhause bekommen, in dem ich mich wohl fühlen konnte. Aus diesem Grund kaufte ich fast alles neu, warf sämtliche Jugendmöbel weg.

Natürlich kann man sich nicht alles auf einmal kaufen und auch nicht all das, was man gerne hätte. Trotzdem ist es mir gelungen, mich innerhalb kurzer Zeit in meiner Wohnung heimisch zu fühlen. Umso erstaunlicher, wenn man sieht, wie es sonst bislang immer bei mir gelaufen ist.

November 2008

### **Kurzgeschichte: In der Weihnachtsbäckerei**

„Mama, backen wir heute wieder Kekse?“

„Wenn du magst. Aber dann muss ich beim Bauern noch ein paar Eier kaufen. Die haben wir gestern für die Husarenkrapfen alle aufgebraucht.“

Aaron erinnerte sich daran, wie er am Vortag die Eier aufgeschlagen hatte: Eins nach anderem und immer erst in eine Tasse, dann in die Schüssel - falls etwas Schale hinein fiel, konnte man sie so noch gut raus fischen.

Sie hatten einen riesigen Berg Mehl und jede Menge Eier verarbeitet, trotzdem waren am Ende nur dreiundfünfzig Plätzchen heraus gekommen.

Dreiundfünfzig - er wusste nicht genau, was das hieß. Er ging noch nicht in die

Schule und konnte gerade mal bis zehn zählen. Deshalb hatte es ihm seine Mutter gezeigt: Sie hatte auf das Holzbrett fünf Reihen mit jeweils zehn Plätzchen gelegt. Dann meinte sie, dass sie an jedem Adventswochenende die Plätzchen aus einer Reihe essen könnten. Die letzte Reihe war für Weihnachten und die drei Husarenkrapfen, die übrig waren, hatten sie gestern probiert. Jeder bekam einen: Er, die Mama und der Papa. Die anderen packten sie in eine Dose und stellten sie in den Keller.

„Willst du mitkommen?“ Seine Mutter riss ihn aus seinen Gedanken.

„Muss ich?“ Er mochte den Bauern nicht. Früher war er gerne mitgegangen, weil er mit dem Lastenaufzug fahren durfte. Aber irgendwann erlaubten sie es ihm nicht mehr, weil es zu gefährlich war. Das hatte er nicht verstanden, es war doch nie was passiert. Seine Mutter erklärte ihm, dass es etwas mit der Versicherung zu tun habe - irgend so ein Erwachsenenkram, der ihn nicht interessierte.

„Nein, du kannst hier bleiben. Ich brauche nicht lange und du bist ja schon ein großer Junge, den man alleine lassen kann. Ich bin in spätestens fünfzehn Minuten zurück. Wenn du willst, kannst du schon das Mehl aus dem Vorratsraum holen.“

Er ging nicht gern allein in den Keller. Dort gab es viele dunkle Ecken und es roch so komisch. Aber das wollte er keinem verraten, schließlich er war schon ein großer Junge. Also schaltete er das Licht an und stieg die Treppe hinunter. Es war kalt an den Zehen.

Vorsichtig öffnete er die Türe zum Vorratsraum, schaltete das Licht an und schaute um die Ecke: „Hallo?“, fragte er leise. Er bekam keine Antwort. - Wie auch? Außer ihm war keiner im Haus.

Er ging zu dem Regal mit den Lebensmitteln und suchte nach dem Mehl. Er erkannte es an seiner Verpackung. Brauchte er sonst noch was? Die Mutter würde sich bestimmt freuen, wenn er mitdachte. Er ließ sein Blick über das Regal schweifen und versuchte sich daran zu erinnern, was sie gestern zum Backen benutzt hatten. Dabei entdeckte er die rote Blechdose, in die seine Mutter die Plätzchen getan hatte. Ihm lief das Wasser im Mund zusammen, als er an daran dachte, wie lecker sie waren. Wie gerne würde er noch eins

probieren. Er starrte die Dose an, die im obersten Fach stand. Es würde bestimmt keinem auffallen, wenn er eins essen würde.

Er zögerte, lauschte, ob seine Mutter schon zurück war. Es war nichts zu hören.

- Wie kam er an die Dose?

Hinten in der Ecke standen die Klappstühle, die sie für die Familienfeiern benutzten. Er holte einen davon, klappte ihn auf und stellte ihn vor das Regal. Vorsichtig stieg er auf den Stuhl - als er sich das letzte Mal darauf stellen wollte, war er fast herunter gefallen.

Er kam immer noch nicht an die Dose, musste sich auf die Zehenspitzen stellen. Endlich berührten er sie mit seinen Fingern, er versuchte die Dose nach vorne zu drehen. Langsam kam sie näher, nur noch ein Stück ...

Oben fiel die Tür ins Schloss. Er zuckte zusammen, schwankte einen Moment, bevor er langsam mit dem Stuhl umkippte. Er versuchte sich an der Dose festzuhalten und riss diese mit sich nach unten. Es schepperte und krachte, er schrie auf.

„Benny, alles ok?!“ Seine Mutter rannte die Stufen runter und blieb erschrocken in der Tür stehen, als sie das Chaos sah: Er lag auf dem Boden, um ihn herum die Kekse. Sie rang keuchend nach Atem.

Weh getan hatte er sich nicht, aber als er den erschrockenen Blick seiner Mutter sah, musste er anfangen zu weinen.

Dezember 2008

### **Ode an die Freiheit**

Gestern kamen wir zusammen, um im Kreise von Familie, Freunden und Kollegen die runden Geburtstage meiner Eltern zu feiern.

Da dort viele unterschiedliche Menschen aufeinander trafen, die sich nicht kannten, stellten meine Eltern ihre Gäste in einer Begrüßungsrunde vor. Es klang in etwa so: das ist unser ältester Sohn mit seiner Familie, das ist unser mittlerer Sohn mit Frau und Kindern und das ist unsere Tochter aus Düsseldorf.“

Die Aufzählung war nüchtern und sachlich korrekt. Meine Eltern hatten sogar darauf geachtet uns in chronologischer Reihenfolge zu nennen, trotzdem kam ich mir dämlich vor. Es war, als müsste

ich mich dafür schämen, weil ich arme Kleine ganz alleine dort war - ich habe keinen Mann, der mich liebt und keinen Nachwuchs, um den ich mich kümmern kann.

Ich hasse das Gefühl, mich gegenüber anderen rechtfertigen zu müssen, dabei musste ich das dieses Mal gar nicht. Es sprach mich keiner auf meine Lage an. Mir reichte der Eindruck, alle würden mich bemitleiden; sie hatten es bei anderen Gelegenheiten oft genug getan. Warum, weiß ich nicht. - Warum sind anscheinend alle Menschen der Meinung, man könnte nur glücklich sein, wenn man eine Beziehung führt? Ich hatte vier Jahre lang eine, aber glücklich war ich darin nicht. Momentan bin ich sogar wesentlich zufriedener, als in den letzten Monaten dieser Zeit. Aber das können sich andere offensichtlich nicht vorstellen.

Als ich heute spazieren ging, kamen mir ständig Paare entgegen, manche mit Kindern, manche zusammen mit einem anderen Paar. Jedenfalls waren es immer mindestens Zwei. Und jedes Mal, wenn ich an so einem Doppelpack vorüber ging, hatte ich den Eindruck, mir würde eine Wolke Mitleid entgegen schwappen. Erschreckend, wenn man sich überlegen muss, ob man sich einen Hund anschaffen soll. Nicht weil man Tiere liebt, sondern um für die anderen eine Rechtfertigung zu haben, alleine unterwegs zu sein. Aber ich will mich diesem Zwang nicht unterwerfen. Ich will weder einen Hund, noch einen Partner zum Gassi gehen. Ich will einfach alleine sein.

Sich erklären nützt auch nichts, denn wer glaubt einem schon, dass man lieber für sich spazieren geht als in Gesellschaft? Genau: Keiner! Stattdessen vergrößert sich das Mitleid, wenn man betont, dass man gerne alleine ist, weil man es sich „schön reden“ muss.

Im Grunde genommen habe ich keine Chance. Die einzige Möglichkeit, die sich mir bietet, einigermaßen gut mit meiner Lage umzugehen, ist eine Art erwidertes Mitleid. Dafür muss ich mir nicht mal Mühe geben: Wenn ich bereits aus fünfzig Metern Entfernung höre, dass mir jemand entgegen kommt, weil sich dieser Jemand laut mit seinem Partner unterhält, bin ich froh, dass ich keinem zuhören muss und mich ganz auf meine Umgebung konzentrieren kann. - Wer kann die schönen Spiegelungen der Bäume im Wasser noch wahrnehmen, wenn einem ein anderer die ganze Zeit ins Ohr trötet? Ich könnte es nicht. Deshalb seid Ihr in meinen Augen die armen Schweine.

31.12.2008

### **Guten Rutsch!**

In wenigen Stunden beginnt das neue Jahr. Und voller Erwartung stellt man sich die Frage: „Was wird es mir bringen? Was wird sich ändern? Wird sich was ändern oder werde ich im alten Trott einfach so weiter machen, wie ich das alte Jahr zu Ende bringe?“



Als würde von der letzten Ziffer der Jahreszahl das eigene Glück abhängen, als würde diese eine unbedeutende Zahl irgendwas Bedeutendes bewirken. Wir allein können etwas verändern und unser Leben anders gestalten. Und diese Fähigkeit ist nicht an ein bestimmtes Jahr gebunden.

Manchmal bietet es sich natürlich an, diesen Übergang für eine Veränderung zu nutzen, so wie Alisha den letzten Abend dieses Jahres dafür nutzen will, den hoffentlich letzten Bruch mit ihrem Freund zu machen: Wir werden später an den Rhein fahren und dort aus all seine Briefen, Karten, ... ein kleines Feuerchen machen. Ich hoffe, dass das Ganze einen höheren Sinn hat als den, uns beide an diesem Abend nicht ganz so einsam zu machen. Denn hätten wir nicht diesen Plan aufgestellt, würde ich wahrscheinlich alleine ins nächste Jahr rein schlafen.

Dieses Mal mache ich nämlich nicht so einen riesigen Aufstand, nur weil alle andere anscheinend der Meinung sind, man müsse zusammen feiern und glücklich sein. Eigentlich steht doch sowieso jeder für sich alleine da und jedes Gefühl der Verbundenheit ist oberflächlich und vergänglich. Es gibt kein: „wir sind füreinander gemacht, wir gehören für immer zusammen.“ Alles verändert sich, jeden Tag: Wir verändern uns, alles fließt. So wie man niemals in dasselbe Wasser eines Flusses steigen kann, werden wir keinen Moment zwei Mal gleich erleben. Insofern können wir jeden Tag feiern und nicht nur den 31.12., denn jeder Tag ist ein neuer und an jedem haben wir die Möglichkeit, neu anzufangen. Natürlich immer auf der Basis dessen, was wir uns bis dahin geschaffen haben, wobei auch dabei sämtliche Werte, die außerhalb unserer eigenen Person liegen, Schein sind. Auf all den weltlichen Besitz ist letztendlich kein Verlass, nur das Innere zählt: Die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln, die Gefühle, die wir empfinden, das ist es, was uns lebendig macht - die Fähigkeit, das Leben wahrzunehmen und mit all seinen Facetten zu genießen.

Selbst das, was man im ersten Moment als Leid empfindet, hat seinen Sinn und gehört dazu. Leben ist Leben, nicht mehr und nicht weniger, es ist ein Kreislauf.

Trotz der klugen Worte habe natürlich auch ich mich von der Euphorie der anderen anstecken lassen und mir überlegt, was ich an diesem Abend machen möchte, wer bei mir sein soll. Eine der zwei Personen, die mir dabei einfielen, habe ich nun tatsächlich gleich bei mir. Dabei wundere ich mich ein wenig über mich selbst: Ich hätte nicht gedacht, dass mir Alisha so wichtig werden könnte. Selbst wenn ich jetzt darüber nachdenke, kann ich nicht den Punkt erkennen, an dem sich meine Haltung ihr gegenüber geändert hat. Wir sind so unterschiedlich und uns dennoch so ähnlich. Und trotz ihrer vielen Macken und der peinlichen Momente in der Öffentlichkeit, die mit ihr an der Tagesordnung sind, habe ich sie wirklich sehr lieb.

Wie war das: Gegensätze ziehen sich an? Bei ihr hat sich mein Gefühl gegen meinen eingebildeten Verstand durchgesetzt, denn das einzige, was am Ende wirklich zählt ist, dass sie ihr Herz am

rechten Fleck hat.

Ich werte meine neue Einstellung als einen Erfolg über meine Arroganz anderen gegenüber, die mir mein Kopf leider noch oft genug einreden will. Eine Arroganz, die ungerechtfertigt und unbegründet ist, da sie zum größten Teil auf dem Glück einer beschützten Kindheit beruht. Alleine dadurch konnte ich mich und meine Fähigkeiten frei entfalten.

Statt mich über sie zu erheben, sollte ich voller Respekt die Leistung derer anerkennen, die sich selbst aus der Scheiße gezogen haben. Was zählen schon gute Noten, Wissen oder ein guter Job? Alles Dinge, die vergehen. Letztendlich vergeht sogar unser Verstand. Das einzige, was bleibt ist unser Kern im Innern. Und da ist Alisha wesentlich weiter entwickelt als die meisten anderen, die ich kenne, denn sie stellt ihr Leben, ihr Handeln und sich selbst in Frage.

Was nützt es, wenn man Eltern und Freunde hat, die einem die Sterne vom Himmel holen würden, wenn man diese nicht annehmen und seinen Teil dazu beitragen kann? Was nützt es, wenn man einen Studienabschluss hat, wenn man nicht in der Lage ist, sein Leben und dessen Herausforderungen in die eigene Hand zu nehmen; sich daran weiter zu entwickeln, zu wachsen und zu stärken? Woher nimmt sich so ein Mensch oder so einer wie ich das Recht, sich über andere zu stellen?

Keiner trägt Schuld daran, dass er eine Behinderung hat, dass sein Kopf nicht so schnell Informationen verarbeitet; dass er nicht so gut aussieht wie andere, dass er von seiner Mutter nicht geliebt und angenommen wird. Ich glaube, jeder hat eine Aufgabe in seinem Leben, nämlich mit den Herausforderungen, die einem von ihm gestellt werden, umzugehen. Dabei startet jeder unter anderen Voraussetzungen - der eine hat vielleicht viele und offensichtliche Hürden vor sich, die hoch und schwer zu meistern sind. Dafür hat der andere augenscheinlich keine oder nur sehr kleine Hindernisse vor sich und stolpert dann über die unsichtbaren. Über die, die es erst einmal zu finden gilt und sei es so etwas wie die eigene Intoleranz, das Ego, der Stolz.

Das, was die einen zu viel haben, haben andere zu wenig und es ist die Frage, wie der einzelne damit umgeht. Mein Stolz steht mir viel zu oft im Weg. Er redet mir ein, schlauer als andere zu sein, mich durch mein Wissen und meine Intelligenz - was auch immer dieses Wort genau aussagen mag - über andere erheben zu können. Er redet mir ein, besser als andere zu sein, mich nicht mit ihnen abgeben zu müssen oder zu sollen. Und das, wo mir mein Herz und mein Sinn für Menschlichkeit sagen, dass ich da eine tolle Person vor mir habe, die es wert ist, kennenzulernen. Man kann von Jedem etwas lernen und sei es Bescheidenheit.

Mein Stolz verhindert es oft trotz dieser Erkenntnis oder besser gesagt, dieses Gefühls, auf die andere Person zuzugehen, mich bei ihr zu entschuldigen, ihr und mir die Chance zu geben, uns gegenseitig kennenzulernen und wahrzunehmen. Und letztendlich basiert dieser Stolz auf Angst.

Auf der Angst davor, was andere denken könnten, wenn man sich mit „so jemandem“ abgibt. Das möchte ich im nächsten Jahr erreichen: ein Stück mehr dieses Fehlverhaltens ablegen und offener werden. In der Hoffnung, dass ich irgendwann frei von diesen falschen Gedanken bin.

14.1.2009

### **Die anderen**

Warum nimmt man sich selbst so wichtig? Komisch, dass so viele Menschen ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie einem absagen, weil ihnen etwas dazwischen gekommen ist oder sie krank geworden sind. Früher fühlte ich mich immer schuldig, wenn ich mich bei jemandem lange nicht gemeldet habe, manchmal geht es mir auch jetzt noch so. Als ob die anderen nichts Besseres zu tun hätten, als darauf zu warten, dass ich was von mir hören lasse.

Natürlich verstehe ich, dass Alex Zeit braucht, um ihre Berichtshefte zu schreiben und ihre Präsentation vorzubereiten. Und natürlich kann ich nachvollziehen, dass es Alisha manchmal so schlecht geht, dass sie keinen anderen sehen möchte.

Diejenigen, die so etwas persönlich nehmen, haben in Wirklichkeit das größte Problem mit sich selbst: Sie sind nicht in der Lage, sich alleine zu beschäftigen. Außerdem sind sie Leugner, denn jeder steht sich selbst am nächsten und will am liebsten das machen, wonach ihm gerade ist.

Seitdem ich mehr in mich hinein höre und meine eigenen Bedürfnisse wahrnehme, kann ich viel besser damit umgehen, wenn sich andere bei mir abmelden. Und ich habe wesentlich weniger Probleme damit, einen Freund zu trösten, wenn es mir nicht gut geht.

Im Grunde genommen ist es nur ein oberflächlicher Gefallen, den man einem tut, wenn man ihn trifft, obwohl einem nicht der Sinn danach steht. Man kann sich nur dann um andere kümmern und sich auf diese einlassen, wenn man dafür offen ist. Und offen kann man nur sein, wenn man seine eigenen Bedürfnisse befriedigt hat.

19.1.2009

### **Langeweile**

Ich hasse Langeweile! Sie vermittelt mir immer ein Gefühl der Leere, der Nutz- und Sinnlosigkeit. Dabei ist sie absolut unnötig. Ich kenne in der Zwischenzeit so viele Mittel dagegen; weiß, wie ich

mich beschäftigen und ablenken kann. Trotzdem schaut sie immer wieder bei mir vorbei, trifft mich unerwartet und frustriert mich bis ins Mark.

Ich sitze hier, tippe auf meinem Laptop, beschäftige mich also, und bin trotzdem angeödet von meinem Dasein. Ich frage mich, was ich dagegen machen kann. Schokolade und anderes Essen habe ich bereits in mich hinein gestopft. Außer dass mir jetzt schlecht ist, hat es nichts gebracht. Wie bekämpft man einen Feind, der unsichtbar, nicht greifbar ist, der in einem steckt?

- Du lässt mir keine Chance. Gerade hatte ich noch Pläne für diesen schönen, erholsamen Tag: Nach dem Sport wollte ich Kaffee trinken und lesen, es mir gemütlich machen. Dann irgendwann was kochen, kreativ sein und mich später, wenn mich die Restmüdigkeit von der viel zu kurzen Nacht übermannt, schlafen legen. Ich wollte meinen Sonntag und die damit einhergehende Ruhe genießen, mich darüber freuen, dass ich keinerlei Verpflichtungen habe, mal niemanden sehen muss und mich einfach nur mit mir und meiner schönen Wohnung auseinander setzen kann.

Nun habe ich all das gemacht, was ich machen wollte, es ist halb Neun und trotz einer gewissen Müdigkeit, kann ich nicht schlafen gehen - es ist erst halb Neun!

Was willst du eigentlich von mir? Was habe ich dir getan? Die ganze Woche über habe ich dich beschäftigt, habe dafür gesorgt, dass du Zeit mit netten Menschen verbringst, dass du dir der Schönheit deiner Umgebung bewusst wirst, dass du lehrreiche, hilfreiche Worte von einem tollen Autor zu lesen und Nahrung für Geist und Seele bekommst. Ich habe alles gemacht, damit es dir gut geht und damit du heute, am siebten Tag der Woche still stehen und zurückblicken kannst. Und was machst du? Du beschwerst dich, willst etwas erleben, willst fühlen, lernen, leben.

Was kann ich dir geben, damit du glücklich bist? Welches persönliche Drama kann ich dir bieten, damit du mich endlich in Ruhe lässt? Soll ich deinem Drängen nachgeben und mich bei demjenigen melden, bei dem ich gestern für mich erkannt habe, dass er nicht der Richtige für mich ist? Soll ich aus reiner Langeweile das Leben eines anderen aus dem Gleichgewicht bringen? Wie egoistisch bist du eigentlich, wenn du so etwas von mir verlangst? Wozu mache ich all die Dinge für dich, wenn du nicht in der Lage bist, sie zu erkennen, sie auszukosten und anzunehmen? Wofür setze ich mich hin, versuche meine innere Stimme zum Schweigen zu bringen, wenn sie sich danach doppelt so laut wieder zu Wort meldet, in wilder Wut um sich schreit und alles zerstören will?

Manchmal denke ich, ich mache einen Schritt vor und direkt darauf drei zurück. Und wofür das Ganze? Manchmal wünsche ich mir, ich könnte mein Leben wieder so unbedacht und ohne jedes Hinterfragen verbringen, wie ich es früher getan habe, wie es die meisten Menschen immer noch tun. Aber das ist mir nicht möglich. Immer meldet sich diese Stimme in mir, die mich voran treibt. Aber wohin geht die Reise? - Du lässt nicht mehr zu, dass ich mich stundenlang vor den Fernseher setze und mich von diesem berieseln lasse. Du gönnst mir diese Pause von meinem Leben und den

immer wiederkehrenden Fragen nicht. Selbst meine Lieblingsserie, die ich vorhin Zwischendurch geschaut habe, kann ich nicht mehr richtig genießen. Immer ermahnst du mich, willst, dass ich etwas Vernünftiges, etwas Sinnvolles mache. Aber das sagst du so leicht. Meckern ist eine Sache, aber einen Anhaltspunkt, wohin ich gehen, was ich machen soll, gibst du mir nicht.

Und woher soll ich wissen, ob du mich nicht nur in die Irre führen willst? Jeder Mensch braucht Pausen, muss anhalten, den Kopf wenden, zurückblicken; still stehen und sich erholen, damit er weiter machen kann und nicht aus der Puste gerät.

Ich glaube, du willst mich testen; willst sehen, ob ich tatsächlich alleine leben kann, ob ich in der Lage bin, der Versuchung des Augenblicks zu widerstehen. Nein, das bin ich nicht, zumindest nicht, was das Essen angeht. Ich kann mich zwar mit Mühe davon abhalten, jemanden anzurufen, mit dem ich hauptsächlich dann reden will, wenn ich an einem Punkt der Leere angelangt bin, aber dann auch noch das Essen weglassen - das ist zu viel verlangt. Wenn ich so weitermache, werde ich irgendwann zum einsamen Pummelchen.

Wohin soll ich gehen? - Es gibt Zeiten, da ist mir der Moment genug. Dann kann ich den Augenblick genießen, fühle ich mich mit meiner Umgebung und dem Leben dort verbunden. Dann ist alles im Gleichklang.

So sah ich meine Umwelt noch vor wenigen Stunden. Doch jetzt sitze ich hier, denke an morgen, an die Zukunft und stelle alles in Frage: Habe ich den richtigen Beruf gewählt? Macht er mir wirklich Spaß oder versuche ich, mir ihn schön zu reden, damit ich nichts ändern muss? Werde ich bequem? Besteht die Gefahr, dass ich mich auf dem, was ich mir aufgebaut habe ausruhe und mich die Angst vor Neuem und vor der Veränderung davon abhält, meinen Weg weiter zu gehen?

Im einen Moment fühle ich mich meinen Mitmenschen gegenüber überlegen, weil ich mich mit dem Leben auseinander setze und mich zumindest nicht komplett dem Reiz des Alltags trots hingeebe. Und dann frage ich mich, woher ich mir dieses Recht nehme. Es ist viel schlimmer mit offenen Augen ins Unglück zu rennen, als wenn dies geschieht, weil man die Augen verbunden hat. Nein, ich bin nicht besser als die anderen. Und es sollte auch nicht mein Wunsch sein, es zu werden. Es ist ein Fluch, dass wir Menschen immer einen Vergleich brauchen, um uns gut zu fühlen. Wir können nicht einfach glücklich sein mit dem, was wir haben oder gar unser Glück daraus ziehen, mit anderen zu teilen. Nein, unsere erste Tendenz, zumindest bei den Erwachsenen, geht immer erst einmal in die Richtung der anderen: Wir schauen, was sie haben, vergleichen und messen uns mit ihnen. Dabei bringt es einem überhaupt nichts, wenn es unseren Mitmenschen schlecht geht. Im Gegenteil: Ihr Unglück überträgt sich auf uns.

Wie war das gestern mit dem Obdachlosen auf der Straße, der alle anbettelt? Sein Unglück ist offensichtlich, nahezu greifbar, und er gibt es an uns weiter. Das schafft er ohne Worte. Einfach,

indem er da ist und uns sein Leid vor Augen führt. Und wir hassen ihn in diesem Moment dafür, weil er uns ein schlechtes Gewissen macht. Er zeigt uns, wie gut wir es haben und erinnert uns daran, wie egoistisch wir sind, weil wir nicht mit ihm teilen wollen. Wir senken beschämt unsere Blicke, gehen schnell vorüber und verbannen ihn in dem Moment, in dem wir ihn passiert haben, aus unseren Gedanken. Und ich schäme mich dafür, dass ich so bin. Vor mir selbst rechtfertige ich mich damit, dass ich nicht jedem was geben, dass er Geld vom Staat einfordern kann, dass er meines nur versaufen würde.

Ich bin ein Geizkragen. Immer noch. Und das, obwohl ich so hart an mir arbeite. Ich will nicht mehr an jedem Euro hängen, mich über jeden Cent ärgern, den ich zu viel ausgegeben oder verloren habe. Was ist Geld überhaupt? Wozu ist es gut?

Noch schlimmer als mein Umgang mit Geld ist der mit meinen Gefühlen. Auch diese halte ich zurück, spare sie mir für einen Tag auf, der nicht kommen wird. Als gäbe es eine Grenze dafür, als hätte man irgendwann alle aufgebraucht. Dabei sind es die Gefühle, von wir denen wir unendlich viele besitzen. Warum sie horten, warum nicht hergeben? Aus Angst, verletzt zu werden? Wunden können heilen, auch wenn manchmal Narben zurückbleiben. Sie erzählen unsere Geschichte am besten, erinnern uns an Geschehenes und zeigen uns, dass es trotz allem weitergeht. Sie zeigen uns, wie viel wir ertragen und aushalten können.

Ich will nicht, dass meine Seele stirbt, will nicht innerlich kalt werden, bevor nicht auch mein dazugehöriger Körper auskühlt. Ich will lachen, weinen, sehen, riechen, schmecken; will hören, fühlen, lieben. Kurz: Ich will leben!

Genau das ist der Grund, weshalb ich mich vor diesen Momenten der Langeweile fürchte: Das sind die Zeiten, in denen meine Seele nicht genügend Nahrung bekommt, in denen sie nicht weiß, was sie empfinden soll. Ich glaube, vor mir liegt noch ein langer, steiniger Weg, bevor ich so intensiv leben und lieben kann, wie ich es gerne hätte.

Ich war immer stolz darauf, besonnen zu sein. Dabei ist es eine Last, von der ich mich nun frei machen muss. Ich darf nicht mehr daran denken, wie andere mich sehen könnten, nicht mehr fragen, was morgen sein wird. Ich will mich von all diesen Oberflächlichkeiten lösen und in die Tiefe vordringen.

Und während ich das tippe, frage ich mich, wo ich nächstes Wochenende feiern gehen kann. Wo und mit wem. - Ist das der Weg? Kann das richtig sein? Ich glaube schon. Schließlich sind das die Momente, die ich am intensivsten erlebe, zusammen mit denen, die ich in der Natur verbringe. Beim Tanzen stehe ich im Kontakt zu mir, nehme mich wahr; sehe die anderen, rede und lache mit ihnen. Und gleichzeitig werde ich mit der Eitelkeit und Oberflächlichkeit vieler konfrontiert: Dort sehe ich Menschen, die meinen, immer fröhlich sein zu müssen; die sich so viele Gedanken um ihr

Äußeres machen, dass sie nicht dazu kommen, zu tanzen und frei von ihren Zwängen zu werden. Sie trinken zu viel und fühlen sich liebenswert und attraktiv, obwohl sich andere angewidert abwenden. Sie machen Dutzende von Fotos von sich, um später zeigen zu können, wie viel Spaß sie hatten. Dabei bekommen sie gar nicht mehr mit, was um sie herum geschieht. Aber wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein. Früher war ich genauso und wenn ich es heutzutage komplett vermeiden wollte, dürfte ich nichts trinken. So weit bin ich noch nicht. Ich hoffe, dass ich eines Tages dorthin gelange.

22.1.2009

### **Momentaufnahme**

Vorhin, als ich nach dem Sport im Regen langsam nach Hause lief, hatte ich seit langem wieder den Punkt erreicht, an dem ich einfach den Moment genießen konnte. Das tat gut.

Ausnahmsweise dachte ich nicht an die Arbeit, an morgen oder an das Wochenende; störte mich nicht daran, dass ich nass wurde. Stattdessen ließ ich mich vom Regen rein waschen; ließ allen Ballast zumindest für diesen einen Augenblick davonspülen. Ich lebte, liebte, genoss. Ich fühlte, dass alle Wunden, die uns im Laufe des Lebens zugefügt werden, heilen können.

Es ist wie in der Natur: Auf Regen folgt Sonnenschein - die nasse Kleidung kann trocknen, wir können glücklich sein. Und ich kann sogar bei und im Regen glücklich sein, denn auch er hat seine schöne Seiten: Ich ging durch die Straßen und freute mich für die Pflanzen, dass sie so viel zu trinken bekamen. Ich schaute zu, wie die Tropfen vom Himmel fielen und in den Scheinwerfern der Autos glitzerten und bewunderte eine neue Facette der Bäume, die durch den Regen zu Tage tritt - die Rinde wird nahezu schwarz und die Konturen erscheinen schärfer, wodurch sich der Baum im Vergleich zum Hintergrund stärker abhebt. Wunderschön!

Und mir war dabei nicht mal ansatzweise kalt, dabei fror ich in den letzten Tagen draußen fast immer. Ich fühlte mich wohl und geborgen, an meine Kindheit erinnert, in der ich mich über Pfützen freute und hinein sprang, statt sie mühsam zu umschiffen. Natürlich hatte ich damals oft und aus gutem Grund Gummistiefel an - ihr Fehlen hielt mich gerade fast davon ab, in die Pfütze zu springen. Ich tat es trotzdem: Nicht schon wieder den Kopf gewinnen lassen, endlich mal dem Gefühl folgen. Ich tat es, etwas verschämt und nur ein Mal. War froh, dass es dunkel war und mich keiner sehen konnte, aber es war ein erster Schritt. Vielleicht schaffe ich es beim nächsten Mal, das Ganze mehr zu genießen. Ich könnte dann einfach die Schuhe ausziehen, denn die Sorge darum hemmte mich gerade zusätzlich.

Egal, erst mal bin ich stolz, überhaupt gesprungen zu sein. So kamen Erinnerungen an mein erstes Bizarre - Festival und meinen „Regentanz“ dort wieder auf. Das war schön.

Manchmal finde ich es unglaublich, wie wechselhaft meine Stimmung ist. Vor allem, weil ich keinen klaren Grund dafür finden kann: Am Dienstag war ich ziemlich gestresst, setzte mich innerlich unter Druck. Ich weiß, dass ich immer noch zu diesem Verhalten neige, aber im Moment habe ich es ganz gut im Griff. Da kann ich sogar mal Regen genießen.

In der Nacht von Dienstag auf Mittwoch wurde ich wach, weil ich unruhig schlief, von der Arbeit träumte. Ich trank einen tiefen Schluck Wasser und versuchte, weiter zu schlafen. Der Traum ging nicht weg und irgendwie fühlte ich mich hilflos. Im Halbschlaf nahm ich mein Kissen in den Arm, drückte es, hielt es fest und freute mich darüber, wie gut es sich anfühlte. Komischerweise ging es mir nach dieser Nacht wesentlich besser. Vielleicht, weil ich mir die Schwäche zugestanden und ihr nachgegeben habe.

Ich glaube, langsam wird es doch Zeit für einen Partner. Gerne würde ich mal wieder ein Wesen aus Fleisch und Blut in den Armen halten, aber erzwingen lässt sich das nicht. Ich muss noch lernen, los zu lassen, die Kontrolle abzugeben, mir und dem Leben zu vertrauen. Heute klappte das ganz gut.

Am Mittwoch morgen hatte ich die Idee für ein Buch: Ein Buch, indem ich über die unterschiedlichen Probleme der Menschen in ihren Beziehungen zu sich und anderen schreibe. Ein Buch, für diejenigen, die sich nicht eingestehen, dass sie jemanden lieben wollen und nachts ihr Kissen umarmen. Für diejenigen, die nach der Arbeit Zuhause den Vorhang schließen und sich dort ihre Traumwelt mit ihren Traummann erschaffen. Für diejenigen, die immer gegen die Liebe wettern und verbittert sind, aber trotzdem auf den Märchenprinzen hoffen, der sie aus ihrem inneren Turm befreit. Ein Buch für Menschen wie Alisha und mich.

Januar 2009

### **Kurzgeschichte: Im Schokorausch**

Samstag Abend - der Abend in der Woche, für den eigentlich jeder Pläne hat. Am Freitag konnte man sich schon etwas von der anstrengenden Arbeitswoche erholen, sein Schlafdefizit begleichen und den Kopf frei bekommen. Und der ganze Sonntag liegt noch vor einem, so dass man die Möglichkeit hat, auszuschlafen und das Wochenende ruhig ausklingen zu lassen.



Samstag Abend - der Abend, an dem absolut gar nichts Interessantes im Fernsehen läuft und an dem man auch im Internet kaum Menschen antrifft, weil schließlich alle Verabredungen haben. Alle, bis auf ich:

Ich fühle mich so armselig, so vollkommen von der Welt abgeschnitten und von mir gelangweilt, weil ich in meiner Jogginganzugshose und meinem Schlafshirt in meiner Wohnung sitze und keine Ahnung habe, was ich mit mir anfangen soll. Keiner hat Zeit für mich, alle haben Pläne: Alex macht einen Pärchenabend, Tabea hat „Kinder- Wochenende“, Chris hat Dauerfamilienprogramm und selbst Alisha - diejenige, die sonst immer zu Hause sitzt,- hat sich mit ein paar Mädels zum Cocktailabend verabredet. Und ich? Ich bekomme meinen Arsch nicht hoch.

Aber was soll ich auch unternehmen? Soll ich meinen Exfreund anrufen und fragen, was er macht? Bei meinem Glück hat er großartige Pläne und ich fühle mich noch mieser. Nein, danke. So tief bin ich noch nicht gesunken.

Alleine ins Kino gehen? Bloß nicht! Das ist noch schlimmer, als zu Hause zu sitzen. Da bekommen alle mit, dass man alleine ist. Dann lieber hier die Zeit tot schlagen und im schlimmsten Fall den anderen vorlügen, man habe unglaublich viel erlebt. Weiß sowieso keiner, was ich heute mache, es hat ja keiner Zeit für mich. Keiner interessiert sich für mich.

Ich bin bereits so weit ins Selbstmitleid versunken, dass ich die Möglichkeit, alleine tanzen zu gehen gar nicht erst in Betracht ziehe. Dafür fühle ich mich schon zu eklig. Faszinierend, wie sehr man sich selbst anwidern kann.

Ich verspüre den dringenden Wunsch, mich unter meiner Bettdecke zu verkriechen und einzuschlafen; den Abend so schnell wie möglich hinter mich zu bringen, damit ich mich nicht mehr so schlecht fühlen muss. Aber das geht nicht. Es ist erst Acht und ich bin nicht mal ansatzweise müde. Dafür spüre ich, wie sich in mir ein starkes Bedürfnis nach Schokolade breit macht. Wie gut, dass ich keine zu Hause habe. Aus diesem Grund vermeide ich bei jedem Einkauf die Süßigkeitenabteilung - um gar nicht erst in Versuchung zu geraten, mir davon einen Vorrat anzulegen. Als ob eine Tafel Schokolade bei mir tatsächlich eine längere Überlebenschance hätte ... Nein, am besten gar nicht erst damit anfangen. Wenn man Frust hat, stopft man sie sinnlos in sich hinein

und wenn man keinen hat, redet man ihn sich ein, um ein Anrecht darauf zu haben.

Noch schöner ist der Gedanke, man habe sie sich verdient. Wie hirnrissig ist das denn: man hat es sich verdient, klebriges Zuckerzeugs in sich hinein zu stopfen, von dem einem übel wird, man ein schlechtes Gewissen bekommt und das einem oder zumindest mir nachts und am nächsten morgen schwer im Magen liegt? Nein, Schokolade ist keine Lösung, denke ich, male mir all die Konsequenzen aus, die ein Frustfressen hätte und verfluche mich gleichzeitig für meine Vernunft.

Verdammt, ich will Schokolade! Nicht morgen oder am Montag, sondern jetzt – sofort! Scheiß auf die Folgen, ich brauche zumindest einen kurzzeitigen Glücklichermacher. Ist doch egal, wie ich aussehe. Ich komme sowieso nicht aus dem Haus, also wozu sollte ich auf meine Figur achten? Auch egal, wie ich mich morgen oder übermorgen fühle, denn jetzt geht es mir schlecht und das einzige, was dabei hilft, ist Schokolade.

Das Wasser läuft mir bereits beim Gedanken daran im Mund zusammen. Am liebsten würde ich direkt aus dem Haus stürzen, wenn da nicht mein derzeitiger Aufzug wäre. Ich habe keine Lust, mich noch einmal straßenfertig zu machen und dann fünf Stockwerke runter und wieder rauf zu rennen, nur um an Schokolade zu kommen. Der Gedanke daran lässt mich in meinem Entschluss wanken - vielleicht komme ich doch ohne sie aus. Ich schaue, was meine Küche als Ersatzsuchtstoff zu bieten hat und durchwühle sämtliche Schränke, aber außer Zwieback, ein paar Bonbons, Zucker und Backkakao haben diese nichts zu bieten. Verdammt, warum ernähre ich mich immer so gesund!? Ich spiele kurz mit dem Gedanken, doch nach draußen zu gehen, aber in der Zwischenzeit hat es angefangen, zu regnen. Wie ungemütlich! - Wenigstens eine kleine Genugtuung all den Menschen gegenüber, die heute Abend mit ihren Freunden unterwegs sind: ich bekomme keine kalten, nassen Füße und muss mich nicht darüber ärgern, dass die zuvor mühsam erkämpfte Frisur den Bach runter geht. Das kurze Gefühl der Überlegenheit verschwindet und mir fällt mein eigenes Problem wieder ein: Ich will Schokolade!

Aus Frust greife ich zu dem Apfel, der in meiner Obstschale liegt - da ist auch

Zucker drin. Ich esse ihn, aber fühle mich in keiner Form befriedigt. Und so öffne ich noch einmal meine Schränke, dieses Mal inklusive des Kühlschranks und überlege mir, was ich sonst noch machen kann, um mich „besser“ zu fühlen. Butter, Zucker, Eier, Mehl, Kakao - die passenden Zutaten für einen Kuchen. Und bei einem weiteren Blick entdecke ich sogar noch einen Rest Zartbitter - Schokoladenstreusel hinter dem Mehl. Ich schütte mir etwas davon in die Hand und stopfe es mir in den Mund. Ich lasse sie langsam auf der Zunge zergehen, damit ich wenigstens etwas Schokoladengeschmack abbekomme, aber dieser ist nicht sonderlich lecker. Kein Vergleich zu der cremigen Vollmilchschokolade, die ich sonst esse. Ist eben doch nur zum Backen und Dekorieren gut, denke ich und besiegle damit mein Schicksal: Schnell suche ich sämtliche Backutensilien zusammen und verrühre es zu einem improvisierten Teig. Hauptsache viel Kakao und Streusel, damit er so nah wie möglich an den gewünschten Geschmack herankommt. Da ich nur einen Minibackofen habe, in dem ganze Kuchen kaum gar werden, verteile ich die Menge auf mehrere Muffinförmchen. Ich schiebe sie in den Ofen. Geschafft, jetzt heißt es warten. Ich starre hinein, in der Hoffnung, den Backprozess damit beschleunigen zu können. Ticktackticktack. Die Zeitschaltuhr lässt sich heute besonders viel Zeit und überhaupt: warum glühen eigentlich diese verdammten Heizstäbe nur Zwischendurch mal? Ist der Ofen kaputt? Nein, das darf nicht sein! Ich öffne die Türe und verbrenne mir dabei die Finger an dem Gehäuse. „Vorsicht heiß“, lese ich zwei Zentimeter von der Stelle entfernt, wo gerade noch meine Finger lagen! Super, wenigstens weiß ich jetzt, dass er funktioniert. Fluchend halte ich meine Hand unter kaltes Wasser. Dabei fällt mein Blick auf das schmutzige Geschirr, das sich durch das Backen angesammelt hat. Schön, eine Aufgabe für die nächsten zehn Minuten. Als ich damit fertig bin, werfe ich einen erwartungsvollen Blick in den Ofen. „Ach du Drecksvieh willst mich heute unbedingt ärgern, was?!“ Die Muffins sind immer noch nicht fertig. Böse starre ich ihn an. Ich drehe ein paar Runden in meiner Küche und stelle dabei fest, dass man diese durchaus mal wieder etwas gründlicher reinigen könnte. Auch die Magnettafeln, die ich vor mehreren Monaten für meine Wände gekauft haben, haben sich noch nicht von alleine

aufgehängt. Aber darüber will ich jetzt nicht nachdenken, geschweige denn das Problem angehen. Schließlich gibt es im Moment Wichtigeres: meine Schokomuffins.

In der Zwischenzeit haben sie sogar schon ein wenig Farbe angenommen. Ich entscheide, dass es keinen Sinn macht, noch eine neue Arbeit anzufangen - als ob ich etwas zu tun gehabt hätte. Wenn dem so wäre, wäre ich gar nicht erst in diese erbärmliche Situation geraten, in der ich mich gerade befand. Egal, nicht weiter darüber nachdenken, gleich würde alles gut werden.

Ich entschieße mich, die letzten Warteminuten voll auszukosten und setze mich direkt vor den Ofen auf einen der 2,49 Euro - IKEA - Stapelhocker, die ich mir irgendwann für den Fall gekauft hatte, ich könnte mehr Gäste als Sitzplätze haben. Dadurch wird mir gleich wieder schmerzlich in Erinnerung gerufen, dass an meinem Geburtstag von den geladenen vierzehn Gästen lediglich fünf erschienen waren und ich diese Hocker umsonst angeschafft hatte. Aber wer braucht schon Freunde?! Ich nicht! Ich backe mir meine Freunde selbst. Jetzt gerade, in diesem Moment. Mein Blick wandert wieder in den Ofen und als hätte dieser endlich doch Erbarmen mit mir, erlöst mich das laute Ping von meinem Leid. Ich öffne die Türe und mir schlägt der warme, schokoladige Geruch der süßen Schlemmerei entgegen. Mmh, das sieht gut aus.

Damit das Ganze schneller Esstemperatur erreicht, nehme ich die Formen und stelle sie ans geöffnete Fenster. Während die Muffins abkühlen, koche ich mir einen Kaffee - zu Kuchen gehört immer Kaffee. Ganz egal, dass in der Zwischenzeit halb Elf abends ist. Kaffee geht immer. Einzige Ausnahme: wenn ich krank bin. Aber das kann ich zur Zeit nicht von mir behaupten; zumindest was meine physische Verfassung angeht, kann ich mich nicht beklagen. Über meine Psyche mache ich mir schon manchmal meine Gedanken, vor allem nach solchen Aktionen wie der heutigen, aber das ist dann morgen dran.

Stattdessen decke ich jetzt meinen Tisch, drappiere zwei Muffins liebevoll auf meinem Teller, setze mich hin, nippe an meinem Kaffee, seufze genießerisch und versuche so zumindest kurzzeitig den Schein von Normalität aufrecht zu erhalten. Dann greife ich zu und verschlinge in Sekundenschnelle, worauf ich so lange gewartet habe. Wirklich lecker, lobe ich mich zwischen Teil Eins und

Teil Zwei kurz und hole einmal tief Luft, bevor ich über das nächste Stück herfalle.

Nach fünf Minuten befinden sich nur noch Krümel auf meinem Teller, meine Kaffeetasse ist, mal abgesehen von dem ersten Schluck unberührt und mir ist ... schlecht. Ja, endlich habe ich es geschafft: Mein Bedürfnis nach Schokolade ist gedeckt und die Leere in mir ist verschwunden; sie ist einer drückenden Schwere gewichen.

Es ist all das eingetroffen, was ich mir anfangs ausgemalt und dennoch auf Kosten eines erfüllenden Augenblickes in Kauf genommen habe. Der einzige Vorteil, den ich davon habe: Mein Samstag Abend ist beendet.

15.2.2009

### **Ein Jahr ...**

Am 13.2 vor einem Jahr hat sich Mark von mir getrennt. Unglaublich, dass ich nun schon so lange Single bin. Es ist Zeit, ein Fazit zu ziehen, auch wenn ich das schon öfters Zwischendurch gemacht habe.

Witzig und äußerst passend, dass gerade „and I feel so much better, now, that you´re gone forever“ im Hintergrund läuft. Auch wenn ich die Sichtweise seltsam finde. Es klingt, als läge die Schuld nur beim einem, wenn es nicht klappt. Klar, letztendlich hat er mich verlassen, aber im Grunde genommen ist das unwichtig. Wir haben es uns beide lange überlegt.

Diese Zuordnung wäre die Fortsetzung des Machtkampfes, den wir am Ende ausgetragen haben. Aber die Zeit, in der es mir wichtig war, als „Sieger“ vom Platz zu gehen, ist vorbei. Ich bin einfach froh, dass wir nicht noch weiter gekämpft haben, das wäre Zeit - und Energieverschwendung gewesen.

Gestern habe ich beim Sortieren meiner Unterlagen eine Karte von ihm gefunden. Sie stammte aus der Zeit des 1. oder 2. Weihnachtsfests, das wir miteinander verbracht haben. Bewusst habe ich sie damals anscheinend nie gelesen, denn sie beginnt mit „meine Liebe“. Wenn ich das lese, schmerzt es mich innerlich: Wie konnte ich nur so hart sein? Wie konnte ich so lange mit ihm zusammen gewesen sein und ihm in dieser Zeit nur einmal sagen, dass ich ihn liebe? Was bin ich nur für ein Mensch?!

Hoffentlich mache ich das beim nächsten Mal besser. „Meine Liebe“ - irgendwie komme ich nicht darüber hinweg. Vielleicht fühle ich mich deshalb gerade so leer. Ich bin gelangweilt von meinem

**Nacherzählung:  
Thailand: Alles auf Anfang**

„Ich brauche Urlaub! Eine Rucksackreise durch Asien fänd ich toll. Kommst du mit?“ Mit dieser Frage brachte Alex unser Reiseprojekt in Gang. Natürlich nur, weil ich begeistert zustimmte. Urlaub war immer gut und eine Reise mit dem Rucksack erst recht. Das Ziel war mir dabei ziemlich egal. Hauptsache, ich kam weg, in eine andere Umgebung, mit einer netten Person an meiner Seite. Asien - warum nicht? Machten viele. Gereizt hatte es mich bis dahin nie. Es war für mich immer zu weit weg und zu fremd; ich konnte mir das Leben dort nicht vorstellen. Ich wusste zwar grob, wo der Kontinent lag und welche größeren Länder dazu gehörten, aber das war´s dann auch.

In der Schule hatten wir uns mit dem Buddhismus und Hinduismus befasst, aber mit Religionen hatte ich nichts am Hut. Ich hatte mich irgendwann dafür entschieden, von allem nur das zu übernehmen, was in meinen Ohren vernünftig klang. Die Frage nach einer höheren Macht war in meinen Augen nicht zu klären, deshalb wollte ich mein Leben einfach so sinnvoll wie möglich führen. Mein Verantwortungsgefühl gegenüber mir und anderen und die Erfüllung meiner Träume waren dabei meine Richtlinien.

Wer es nötig hatte, seine Handlungen vor einem imaginären Wesen zu verantworten und diesem in unglücklichen Zeiten sein eigenes Leid zum Vorwurf zu machen, sollte das tun. Mein Problem war ein anderes: Ich musste mich oft dazu zwingen, mir meine eigenen Fehler zu verzeihen und diese als menschliche Eigenschaft zu akzeptieren.

Mir ist nämlich schon lange klar, dass es nichts bringt, in unglücklichen Zeiten die Hände in den Schoß zu legen und darauf zu hoffen, dass der „gute Gott“ es ändern würde. Nicht, dass dieses Wissen mich immer davor bewahrt hätte, meine Mitmenschen, die Welt und mein Leben zu verfluchen. Das wäre zu viel verlangt. - Die Selbsthilfebücherstrategie immer und in allem etwas Positives zu sehen, hatte ich getestet und wäre dadurch beinahe an meinem Seelenmüll

erstickt. Es konnte einen auch verrückt machen, wenn man sich verbot, sich schlecht zu fühlen, weil man alles selbst in der Hand hatte.

Nein, diese „Scheißtag – Frust – Fress – Lieg – Vor – Dem – Fernseher – Und – Hoff – Auf – Bessere – Zeiten“- Nachmittage und – Abende gönnte ich mir in der Zwischenzeit wieder. Nur nicht dauerhaft und ohne zu hinterfragen, woher sie kamen.

Aber zurück zu unserem möglichen Urlaubsziel, wenn man bei der äußerst vagen Eingrenzung auf den größten (?) Kontinent der Erde bereits von einem Ziel sprechen konnte: Das Klima war anders, das hatte mir damals meine komische, rothaarige Öko- Erdkundelehrerin in der Schule zu vermitteln versucht. Heißer, war hängen geblieben, dann war da noch was mit Regenzeiten. Wie war das noch mal mit tropisch und subtropisch und dem Monsun? Tokyo Hotel hatte ein Lied darüber gesungen, das wusste ich, mehr nicht. Vielleicht sollte ich mich mal informieren? Ach was, das hatte Zeit. Wer wusste schon, ob daraus überhaupt etwas wurde.

Wie viele Dinge in meinem Leben hatte ich mir bereits vorgenommen, um es dann später doch nicht zu tun? Ich beschloss, die weiteren Entwicklungen abzuwarten, bevor ich begann, mein Hirn mit überflüssigen Informationen zu füllen. Auch die Frage, ob ich mir eine längere Reise mit der gesprächsfreudigen Alex tatsächlich vorstellen konnte, verschob ich auf den Tag X, an dem es nötig wurde, darüber nachzudenken.

Wider all meiner Erwartungen kam dieser schneller als gedacht. Plötzlich meinte sie bei einem unserer, zu diesem Zeitpunkt fast täglichen, einstündigen Telefonate, in denen wir uns über unsere nervige Arbeit auskotzten: „Ich bin echt urlaubsreif. War das damals dein Ernst mit der Asienreise? Dann lass uns jetzt die Planung in Angriff nehmen.“

„Natürlich war das mein Ernst, wobei ich keine Ahnung von Asien habe. Woran dachtest du denn?“

Es stellte sich heraus, dass Alex ähnlich vage Vorstellungen von dem Ganzen hatte wie ich: „Indien soll schön sein und von Thailand habe ich schon mal was gehört.“

Thailand? Ich kannte einige Menschen, die dort Urlaub gemacht hatten. Der

Grund dafür war mir unklar. Wie kam man nur auf Thailand? Was zum Teufel war so spannend daran? In der Schule hatte ich nie etwas darüber gehört. Ich mochte die Vorstellung nicht, dorthin zu reisen und das, obwohl ich überhaupt nichts über das Land wusste. Nichts, außer dass mein Ex - Exfreund dort zum Tauchen hin wollte und es von allen als „Asien für Anfänger“ bezeichnet wurde. Wahrscheinlich lag es daran: Ich wollte keine Anfängerin sein. Ich war es zwar und hatte insgeheim Sorge, ob wir eine Rundreise ohne vorherige Buchung und trotz fehlender Sprachkenntnisse überhaupt organisieren konnten, aber das wollte ich keinem auf die Nase binden. Da konnte ich mir den ganzen Urlaub über ein „A“ für Asienanfänger auf die Stirn schreiben. Das war doch doof.

Also begann ich mich für Indien zu interessieren. Oder vielleicht gab es etwas noch Exotischeres, womit ich bei den anderen Eindruck schinden konnte?! Ich entschied, dass es Zeit wurde, in die Bücherei zu gehen und mich dort genauer über Asien zu informieren. Pah, Thailand konnte mich mal. Ich kannte so viele Menschen - mindestens fünf!- die dort bereits Urlaub gemacht hatten, da wollte ich nicht hin. Wenn schon Asien, dann richtig!

Am nächsten Tag ging ich in die Bücherei. Dort stand ich vollkommen ratlos vor dem Asienregal. Es war unterteilt in „vorderer, mittlerer und hinterer Orient“. - Gute Frage, sehr gute Frage. Was gehörte denn überhaupt wohin? Sollte ich mir einen Atlas schnappen, um mit dieser Aufteilung klar zu kommen? Das war mir zu peinlich: Ich war 27 Jahre alt, hatte Abitur und war einigermaßen gebildet - das dachte ich zumindest immer. In solchen Situationen wurde ich allerdings eines Besseren belehrt. Trotzdem konnte mir nicht die Blöße geben und mich mit einem Atlas in der Hand hier hinstellen. Innerlich sah ich mich, mit der Zungenspitze im Mundwinkel, im Adlerflugsystem, mit dem Zeigefinger über die Karte kreisend, die Beschriftungen der Reiseführer den entsprechenden Ländern zuordnen. Fehlte nur der begeisterte „Ha, - da - hab - ich - dich!“ - Ausruf, um die Blamage perfekt zu machen und mich für immer und ewig selbst aus meiner geliebten Bücherei zu verbannen. Die Vorstellung fand ich schon wieder komisch, aber nur in der Theorie. In Wirklichkeit stellte ich mich lieber vor das erstbeste Regal und überflog die Buchtitel. Ich griff



danach, wenn mir ein Einband ins Auge sprang oder mir etwas namentlich bekannt vorkam. Das sah souverän aus, aber die andere Methode wäre wesentlich hilf- und lehrreicher gewesen: Laos, Vietnam, Malaysia, Kambodscha, Usbekistan, Sri Lanka ... - Oh je, ich wusste gar nicht, wie viele kleine Länder es dort gab. Von einigen kannte ich gerade mal den Namen. Und in allen Reiseführern waren wunderschöne Bildchen von Traumlandschaften zu sehen. Ich war überfordert. Wollte ich das wirklich? Europa war doch toll, dort gab es jede Menge, was ich noch nicht gesehen hatte. War auch nicht so schwer, denn bis jetzt war ich hauptsächlich in unseren direkten Nachbarländern unterwegs.

Da ich nicht mit leeren Händen die Bücherei verlassen wollte, schnappte ich mir den Taiwan - Führer, der extra lag und ging zu dem Regal mit allgemeinen Informationen für Backpacker - Urlaube. Dort fühlte ich mich wohler. Zum einen, weil wir uns auf diese Reiseform bereits geeinigt hatten und zum anderen, weil die Auswahl klar überschaubar war. Um genau zu sein, fand ich nur zwei interessante Bücher von demselben Verlag - eines für die Reisevorbereitungen und eines für unterwegs. Ich nahm nur das für die Vorbereitungen mit. Daran, dass wir jemals unterwegs sein würden, glaubte ich nach dieser Aktion nicht mehr. Trotzdem steckte ich auch noch das dünne Büchlein ein, in welchem die größeren Länder Asiens, deren Hauptsehenswürdigkeiten und die jeweils besten Reisezeiten aufgeführt waren. Vielleicht konnten wir mit Hilfe unserer Urlaubszeiten die möglichen Ziele eingrenzen.

Auf der Fahrt nach Hause nahm ich eben jenes Büchlein in die Hand und starrte auf die mir verhassten Niederschlags-, Temperatur- und Sonnensturentabellen. Ich fühlte mich auf einmal in meine Schulzeit zurückversetzt: Nun, liebe Bine, was liest du daraus: wann ist die beste Reisezeit? Wie ist das Klima dort? Hilfe, was hatte ich mir nur angetan! Mein Kopf blockierte. Nach einem kurzen, verzweifelten Versuch, die verschiedenen Balken zu interpretieren, schloss ich das Buch wieder. Ich wusste nicht, wann wir fahren würden, also brachte es nichts, mir über Regenzeiten und religiöse Feiertage den Kopf zu zerbrechen. Wir brauchten einen Zeitpunkt und ein Ziel

für unsere Reise, aber was zuerst? Was sollten wir machen? Doch Europa?  
Vor ein paar Jahren wollte ich alleine den Jakobsweg entlang pilgern, wie Hape.  
Auf einmal kam mir diese Idee aus meiner „Sinnsuch“ - Lebensphase wieder  
sehr reizvoll vor. Dummerweise hatte ich Alex schon zugesagt, ich durfte also  
nicht aufgeben. Vielleicht war sie in der Zwischenzeit schlauer.

Ich entschied, dass es am Sinnvollsten war, als Erstes das Buch über die  
Reisevorbereitungen zu lesen. Da gab es ein Kapitel über mögliche Ziele und  
deren Vor- und Nachteile. Es war zwar nicht allein für Asien, sondern für alle  
Kontinente, aber es war gut unterteilt, so dass ich mich in der Länderauswahl  
nicht vertun konnte.

Beim Lesen wurde mir meine politische Verantwortung klar gemacht. Ich  
musste mich mit ganz neuen Themen und Fragen auseinander setzen: Wollte  
ich den Kommunismus und die Missachtung aller Menschenrechte in China  
unterstützen, indem ich ihnen durch meinen Urlaub Geld in den Rachen  
schmiss? Nein! Also fiel dieses Land weg. Gut, denn es war mir sowieso viel zu  
groß. Da hätten wir uns auch dann noch verzettelt, wenn wir es geschafft  
hätten, uns darauf zu einigen. Je länger ich las, desto klarer wurde mir, dass  
man die politische Lage in den einzelnen Ländern wirklich beachten musste.  
Ich erfuhr einiges über deren Infrastrukturen und freundete mich dabei immer  
mehr mit dem Gedanken an Indien an. Darüber wusste ich von früher noch  
einiges: Hinduismus, Kasten, heilige Kühe, Slums, viele Menschen, Tadsch  
Mahal, Neu- Delhi ... - Indien war gut, zumal Alex das anscheinend ebenfalls  
favorisierte. Die politische Lage dort war zwar etwas angespannt, aber nicht  
dramatisch. Außerdem war das Land groß genug, um möglichen  
Gefahrenzonen aus dem Weg zu gehen. Doch: Indien war gut.

Einige Tage später besuchte mich die Mutter meines Ex - Freundes. Ich hatte  
es endlich geschafft, sie in meine „neue“, seit fast einem Jahr bestehende  
Singlewohnung einzuladen. Zur Feier des Tages hatte ich einen Kuchen  
gebacken, Tee und Kaffee gekocht. Ich machte beides, weil ich nicht wusste,  
was davon sie gerade bevorzugte.

Es wurde ein netter Sonntag Nachmittag; ich erfuhr erst da, nach der  
vierjährigen Beziehung zu Mark, dass seine Mutter bereits ziemlich häufig in

Asien unterwegs war. Sie erzählte von Thailand, schwärmte von Indien und bestätigte mir, dass man in beiden Ländern gut mit Englisch durchkam, dort problemlos eigenmächtig reisen konnte.

Da sie mir meine Unsicherheit bezüglich der neuen Reiseart anmerkte, gab sie mir den Tipp, mich bei den Reiseveranstaltern über einzelne Pakete zu informieren und nannte mir einige davon. Als sie weg war, schaute ich im Internet nach und fand tatsächlich einige Paketanbieter; diese waren allerdings sehr teuer. Trotzdem baute mich alleine der Gedanke an die Möglichkeit, so etwas zu nutzen, auf. Und so wie sie über Indien geschwärmt hatte, musste man sich dieses Land unbedingt mal ansehen.

Meine Vorstellungen des Urlaubes wurden konkreter: Ich sah mich mit einem Rucksack durch Indien reisen und den Sternenhimmel bestaunen.

Kurz darauf telefonierte ich wieder mit Alex, die mir meine neu gewonnene Sicherheit nahm: Sie hatte sich die Seite des auswärtigen Amtes angeschaut und festgestellt, dass dort vor der Besichtigung der Touristenattraktionen in Indien ausdrücklich gewarnt wurde. - War mir doch egal, ich musste dort nicht hin. Ich wollte den wunderschönen Sternenhimmel sehen, dafür musste ich nicht zum Tadsch Mahal. Insgesamt interessierten mich an einer solchen Reise sowieso mehr die Menschen im Land, deren Lebensweise und die Natur. Warum sollte ich mich dort mit etwas befassen, was mich hier auch nicht reizte: Alte Gebäude und religiöse Stätten machten sich auf einem Foto vielleicht ganz gut, weil einige sie wiedererkannten, aber mehr auch nicht. Wenn man sich so etwas anschaute, musste man auch etwas darüber wissen. Aber selbst, wenn ich mir Alles darüber durchgelesen oder angehört hatte, half es nichts. Ich vergaß solche Informationen schnell wieder. Das passierte mir sogar dann, wenn ich mir zuvor fest vorgenommen hatte, es mir zu merken, weil man vielleicht danach gefragt werden könnte. Für diese Form der Argumentation war mein Gehirn nicht empfänglich.

Trotz intensiven Trainings durch lehrreiche Klassenfahrten und zahlreicher Museumsbesuche hatte sich nichts daran geändert. In der Zwischenzeit hatte ich es für mich akzeptiert, dass ich, zumindest was Geschichte und Geografie anging, ein Banause war.

Aber was auf mich zutraf, galt nicht für Alex. Nein, diese hatte sich offensichtlich vorgenommen, zumindest die bekannten Dinge zu besichtigen. Sie erklärte mir, dass sie nicht nach Indien wollte, wenn sie dort die Sehenswürdigkeiten nicht anschauen konnte. Dann lieber Thailand, dort musste man nur bestimmte Grenzregionen meiden, die sowieso nicht so interessant waren. - Da war es schon wieder, das böse T- Wort. Ich versuchte einzugreifen, erzählte von Vietnam und Taiwan, aber davon wollte sie nichts hören. Sie wollte in ein Land, das touristisch erschlossen war, in welchem man Ausflüge ins Landesinnere buchen konnte. Und ihre Kollegin hatte ihr von Thailand vorgeschwärmt: man könne dort toll Klamotten kaufen ... - Einkaufen?! Hatte ich mich verhöhrt? Machte sie ihr Reiseziel tatsächlich von so etwas abhängig? In meinem Urlaub wollte ich viel erleben und nicht von einem Geschäft ins nächste rennen. Ob wir wirklich zusammen Urlaub machen sollten? Meine Zweifel daran begannen zu wachsen.

Aber ich konnte und wollte nicht darüber nachdenken, auch wenn mir mein Traveller - Reisevorbereitungsbuch ausdrücklich dazu riet: „Achten Sie bei der Wahl Ihres Reisepartners darauf, dass Sie ähnliche Interessen und Schwerpunkte für den Urlaub haben.“ Ach, irgendwie würde sich das schon finden. Außerdem: Man konnte sich nur an einen solchen Ratschlag halten, wenn man eine Auswahl hatte. Das traf auf mich nicht zu. Außer Alex kannte ich niemanden, der Zeit, Geld und Lust für und auf eine solche Reise gehabt hätte. Alleine hätte ich mich höchstens durch Europa getraut, nicht durch Asien. Und das wollte ich in der Zwischenzeit unbedingt. Dafür war ich sogar bereit, meine Thailand - Blockade zu lösen. Besser das, als gar kein Urlaub.

März 2009

### **Absturz**

Manchmal wünschte ich mir, es gäbe ein Gerät, das meine Gedanken aufzeichnen könnte - so direkt und ungefiltert, wie sie mir den ganzen Tag über durch den Kopf gehen. Oder was auch sehr schön wäre: einmal in den Kopf der anderen hineinsehen. - Habe nur ich so große Probleme damit, diese

große Kugel auf meinem Körper zum Schweigen zu bringen oder geht es den anderen genauso? Es rattert andauernd, da kann die Sonne noch so schön scheinen, die Vöglein zwitschern, die Blümelein blühen und die ersten Anzeichen des Frühjahres wahrnehmbar sein. Statt diese kleinen Dinge zu genießen, gehen mir so unnütze Gedanken durch den Kopf wie: „Kann ich das bitter nötige Wäsche waschen mit dem Besuch im Fitnessstudio so verbinden, dass ich nur einmal die sechs Stockwerke hinunter gehen muss?“ Oder: „Morgen muss ich auf der Arbeit dies und jenes tun“. Oder: „Sollte ich mir eine Eigentumswohnung anschaffen? Und wenn ja: Wie könnte ich die Finanzierung gestalten?“

Das sind die Alltagsfragen, die mich beschäftigen, die sicherlich jeder kennt und die meiner Meinung nach viel zu viel Zeit unseres Lebens in Anspruch nehmen.

Zwischen Arbeit und Haushalt tauchen bei mir dann noch die Sinnfragen auf: Wohin soll ich gehen? Was ist meine Lebensaufgabe? Bin ich mir selbst treu? Mache ich das, was ich will oder verfolge ich gerade Ziele, die mir von außen aufgedrängt wurden? Vom Hundertsten komme ich zum Tausendsten und von dort noch weiter.

Ich nehme mir stets vor, mein Leben und die schönen Dinge, die mir begegnen zu genießen. Man sollte nicht meinen, wie schwer das ist und wie oft und weit ich von diesem Vorhaben entfernt bin. Könnte ich doch einfach bei Bedarf meinen Kopf abschrauben. Es muss nicht mal der ganze Kopf sein, schließlich brauche ich meine Sinnesorgane, um meine Umgebung wahrzunehmen. Es würde schon reichen, wenn der Teil verschwinden würde, der immer die Sicherheit sucht. Der Teil, der es nicht ertragen kann, nicht zu wissen, was morgen kommt, wie mein Leben aussehen wird. Der Teil, der Angst davor hat, ich könnte alles verlieren. Aber was ist das schon: Alles?! Ich kann meine Arbeit verlieren, mein Geld, mein Obdach. Dinge, die einem ein oberflächliches Gefühl von Sicherheit vermitteln, aber im Endeffekt alles Sachen, ohne die man leben kann. Das einzige, was wirklich tragisch wäre, wenn ich es verlieren würde und was nicht ersetzbar ist, ist mein Innerstes. Das, was mich als Person ausmacht, was mir Halt und Stabilität gibt und dafür sorgt, dass ich mich nicht auflöse. Aber was ist das? Was macht mich aus? Wer bin ich?

Während ich diese Fragen formuliere, bekomme ich wirklich Angst: Habe ich mich bereits verloren? Weiß ich überhaupt, wer ich bin?

Manchmal habe ich das Gefühl mich aufzulösen, die Sorge, dass mir alles entgleitet. Vielleicht habe ich deshalb Probleme damit, mich gehen zu lassen, los zu lassen. Ich klammere mich an Oberflächlichkeiten fest, dabei kann mir auch dieser Rettungsring nicht ewig helfen. Er macht nur so lange Sinn, wie ich mich daran festhalten kann. Irgendwann habe ich keine Kraft mehr dafür. Bin ich normal? Das ist die nächste Frage, die sich mir aufdrängt und die ich nicht beantworten kann. Was und wer ist das schon? Wer entscheidet, was normal ist? Immer wieder stelle ich fest,

dass die Grenzen zwischen verrückt und normal, zwischen krank und gesund fließend sind. Oft kann ich die Sorgen und Ängste unserer „Klienten“ verstehen. - Wer würde nicht gerne manchmal die komplette Verantwortung in die Hände anderer abgeben und sich von diesen sagen lassen, was man zu tun hat?

„Aber du bist gesund“ bekommen wir zu hören, wenn wir unsere Leute darauf aufmerksam machen, dass es uns auch nicht immer gut geht und wir an unsere Grenzen geraten. Oder: „Sie bekommen Geld dafür, dass Sie hier hinkommen.“

Wie kann es nur sein, dass wir Menschen so unterschiedlich leben? Wie kann es sein, dass wir Geld für die Betreuung Kranker bekommen und das als Arbeit bezeichnen, wo es doch Ehrensache sein sollte, sich um die Schwachen zu kümmern? - Das ist die eine Seite der Medaille. Die andere ist die Frage, wie es so weit kommen konnte, dass der Abstand zwischen „denen“ und „uns“ für andere so groß ist, wo wir doch alle bereits an der Klippe stehen und kurz davor sind, zu springen. Warum braucht man immer einen anderen, auf den man herabsehen kann? Und warum benutzt man immer diejenigen, die einen befremden dafür, sich stärker zu reden?

Ist es nicht paradox, dass ich manchmal meinen Kopf zum Schweigen bringen möchte und gleichzeitig Berührungsängste gegenüber geistig behinderten Menschen habe? Ja, wir Menschen sind durchgeknallt, orientierungslos, hoffnungslos?! - Ich hoffe nicht! Denn wenn sich diese These für mich bestätigt und ich nicht heute Nacht oder spätestens ins Thailand neue Kraft schöpfen und mich sammeln bzw. auflösen und neu zusammenfügen kann, sehe ich mich bald fallen. Oder springen?!

April 2009

### **Nacherzählung: Thailand: Der Countdown**

Als ich mich von meiner geliebten Wohnung für dreieinhalb Wochen verabschiedete und den Schlüssel für meine Freundin Alisha unter die Türmatte legte, schwankte ich zwischen Abschiedsschmerz, Angst und Vorfreude. Ich war mir immer noch nicht sicher, wie wir uns in diesem fremden Land zurecht finden sollten. Um genau zu sein, konnte ich mir noch nicht einmal unsere Ankunft dort vorstellen. Ich hatte keine Ahnung von dem Flughafen in Phuket und eine Unterkunft hatten wir auch nicht gebucht. Wir wussten noch nicht einmal, wo wir danach suchen sollten.

Auch der Gedanke, den Schlüssel vor meiner Türe zu deponieren, gefiel mir nicht. Eigentlich wollte ihn Alisha abends abgeholt haben, aber dann hatte sie sich entschieden, feiern zu gehen und es nicht mehr geschafft, vorher vorbei zu kommen. Das Essen, das ich für uns aus meinen Resten gezaubert hatte, stand in dem abgeschalteten Kühlschranks. Hoffentlich hielt sie ihr Versprechen und holte es bald, sonst würde nach dem Urlaub eine böse Überraschung auf mich warten.

Es half nichts, ich musste mich auf sie verlassen und auf den Weg zur S- Bahn machen, in der ich mit Alex verabredet war. Bevor wir uns allerdings zwanzig Minuten später in die Arme schließen und uns von den letzten Packvorfällen erzählen konnten, rief sie mich noch zweimal an. Einmal, um mir zu sagen, dass sie eingestiegen war, das andere Mal, um mich verstört zu fragen, wo ich sei. Sie hatte mich eine Haltestelle früher erwartet. - Meine Güte, im Vergleich zu ihr war ich tiefenentspannt.

Den Flughafen erreichten wir drei Stunden vor unserer Abflugzeit. Wir waren viel zu früh dran, zumal Alex uns bereits online geboardet hatte und wir nur noch unser Gepäck aufgeben mussten. Wir waren eben nervös und das aus gutem Grund: Alex war noch nie zuvor in ihrem Leben geflogen und für mich war es erst das dritte Mal. Der letzte und mit Abstand längste Flug ging vor über sechs Jahren nach Ägypten. Er dauerte viereinhalb Stunden und kam mir damals schon vor wie eine Ewigkeit. Der Flug nach Thailand sollte insgesamt zwölf Stunden dauern - von München aus.

Da ich es nicht mehr geschafft hatte, Bargeld für die ersten Tage und den direkten Wechsel abzuheben, holte ich dies an dem gebührenpflichtigen Flughafenautomaten nach. Um diesen zu finden rannten wir trotz Beschilderung erst einige Male schlangenlinienförmig durch den Flughafen, bis ich vor lauter Verzweiflung jemanden fragte. Auch eine Möglichkeit, sich die Zeit zu vertreiben.

Als das geschafft war, machten wir uns auf die Suche nach dem Airberlin - Schalter, an dem wir unser Gepäck aufgeben konnten. Er war so gut wie leer. Wahrscheinlich wurden wir deshalb direkt aufgefordert, uns einzureihen und die Tickets vorzuzeigen, dabei wollten wir das noch gar nicht. Alex´ Kollegin

hatte uns den Tipp gegeben, die Rucksäcke in Müllsäcke zu verpacken, um zu verhindern, dass eine der Schnallen oder die Träger während des Transports kaputt ging. Wir hatten das genau geplant: Ich hatte zehn Müllsäcke eingepackt - zwei pro Rucksack für den Hinflug, dasselbe für den Rückflug und zwei als Reserve. Alex hatte Panzertape dabei, mit dem wir die Rucksäcke umwickeln wollten.

Bevor wir damit anfangen, fragten wir den dumm herumstehenden Angestellten unseres Flugveranstalters, ob wir mit dieser Verpackungsweise Probleme bekommen würden. Er schaute uns irritiert an und antwortete etwas verzögert mit „nein“. Zwei Minuten später, als Alex gerade das Tape um ihren Müll - Rucksack gewickelt hatte, kam er zu uns und erkundigte sich, ob wir das als Sperrgut aufgeben wollten. Jetzt war es an uns, dumm aus der Wäsche zu schauen: Was wollte der von uns? Natürlich wollten wir kein Sperrgut, sondern Rucksäcke aufgeben. Also antworteten wir mit „nein“ und machten weiter. Es lief darauf hinaus, dass unsere Rucksäcke auf Grund ihres neuen Looks von der Airberlin - Dame am Schalter als Sperrgut eingestuft wurden. Eigentlich nicht so schlimm, dummerweise befand sich das Band dafür am anderen Ende des Terminals. Also durften wir unsere, in der Zwischenzeit sehr unhandlich gewordenen Gepäckstücke durch den halben Flughafen zerren. „Idiot!“, hörte ich Alex keuchend vor sich hingrummeln und meinte damit offensichtlich den Typen, der uns keine vernünftige Auskunft gegeben hatte.

Ich kam mir unglaublich dämlich vor - die Blicke unserer Mitmenschen halfen nicht gerade dabei, sich besser zu fühlen -, aber im Grunde genommen hätte uns auch eine klarere Auskunft nicht vor diesem Schicksal bewahrt. Schließlich wollten wir unsere Rucksäcke schützen und hätten sie auf jeden Fall so verpackt.

Als wir an unserem Ziel angekommen waren und bei dem Menschen dort über die große Entfernung meckerten, meinte dieser mit einem abfälligen Lächeln auf dem Gesicht, wir hätten uns ja auch einen der Wagen nehmen können. Klar, die Wagen, die hatte ich komplett vergessen. Bis jetzt hatte ich so etwas noch nie gebraucht. Deshalb hatte ich sie immer nur als nervige Stolperfallen auf meinem Weg wahrgenommen. Okay, wir hatten uns die doofen Blicke



verdient. Alex und ich schauten uns an, zuckten die Schultern, lächelten verschämt und sie sprach aus, was ich dachte: „Beim nächsten Mal...!“

9.5.2009

### **Thailand - Tagebuch IV: Flughafen in Bangkok**

Unser Urlaub ist fast zu Ende. Gerade warten wir auf unseren Flug nach Phuket, wo wir die letzten drei Tage am Strand verbringen wollen, bevor es zurück nach Deutschland geht. Es ist viel passiert, wir haben viel erlebt und jede Menge gelernt.

Vor allem die Tage in Chiang Mai beim Trekking waren für mich noch mal etwas ganz Besonderes, denn diese Zeit verbrachte ich nicht allein mit Alex, sondern mit Menschen verschiedener Nationen. Es waren Holländer dabei, ein Brite, Iren und zwei US- Boys.

Am meisten beeindruckten mich die vielen intensiven Gespräche, die wir in diesen Tagen geführt haben. Sie zeigten mir, wie viele Menschen sich Gedanken über ihren Lebensweg, über ihre Arbeit und deren Sinn machen; und das nationenunabhängig.

Es passt zu dem Motto, das mich schon den ganzen Urlaub über begleitet - zumindest, wenn man dieses umdreht. Es sollte nicht „Same same, but different“, sondern: „different, but the same“ heißen. - Wir sind zwar alle unterschiedlich, aber tatsächlich beschäftigen uns dieselben Sorgen und Fragen. Und es war eine tolle Erfahrung, sich darüber auch mal auf Englisch zu unterhalten.

Zeitweise bin ich so tief in diese Sprache eingesunken, dass ich darin dachte.

Auf der Busfahrt von Chiang Mai nach Bangkok hatte ich wirre und zugleich sehr intensive Träume: Ich sah Taschen und Schmuck, wie ich sie gerne gestalten und tragen würde. Gerne hätte ich mir diese Bilder bewahrt, um sie irgendwann umsetzen zu können, wenn ich das dafür nötige Handwerk gelernt habe. Aber sie sind verschwunden. Das was geblieben ist, ist der Wunsch, an meinem jetzigen Leben was zu verändern und die Erkenntnis, dass es möglich ist, wenn man die richtigen Ideen dafür hat.

Ich mag zwar meine Arbeit, aber nach dieser Reise sehe ich sie nicht mehr als meine Lebensaufgabe. Sie ist ein Lebensabschnitt, aber nichts für die nächsten vierzig Jahre.

Viele, die ich hier kennen gelernt habe, haben mal was anderes gemacht oder wollen es nun wagen, sich zu verändern. Ich glaube immer mehr, dass auch ich diesen Weg gehen sollte. Ich hoffe nur, dass ich es schaffe.

11.5.2009

## **Thailand – Tagebuch V:**

### **Abreise**

Der letzte Tag in Thailand. Es ist halb Acht morgens und ich sitze in unserem Bungalow. Ich frage mich, was ich machen soll. Wie kann ich diesen Tag so gestalten, dass er nicht im Stress ausartet und ein gebührender Abschluss für diesen tollen Urlaub wird? Soll ich einfach nur hier sitzen und die Umgebung auf mich wirken lassen, damit ich später noch alles länger vor Augen habe?

Wäre ich auf Ko Tao, wäre es für mich klar: Ich würde den Fischen beim Springen zusehen, den Sonnenaufgang bewundern und dann ein letztes Mal Schnorcheln gehen, um den Haien beim Jagen zuzusehen.

Auf Ko Phi Phi würde ich im klaren Wasser baden gehen, mich danach in die Hängematte legen und das Meer bewundern und in Chiang Mai würde ich spazieren gehen. Aber hier? In Kata ist das Dorf um diese Uhrzeit wie ausgestorben und es gibt kulturell nichts Wertvolles. Es ist eine Touristenhochburg, zum Glück gerade in der Nebensaison. Das Meer ist von unserem Bungalow viel zu weit entfernt, um mal kurz baden zu gehen. Wahrscheinlich sitze ich deshalb hier und schreibe, während mich die Mücken umkreisen. Aber auch das ist kein schlechter Zeitvertreib: Ich erinnere mich an die Reise zurück. So kann ich mich später in aller Ruhe dem Meer widmen.

Vielleicht ist es ganz gut, dass wir zum Schluss „nur“ in Kata sind, da fällt der Abschied leichter.

In der Zwischenzeit freue ich mich sogar ein wenig auf zu Hause. Es gibt einige Dinge, die ich manchmal vermisst habe: Mein eigenes Bett, mein Bad, die Möglichkeit, mich fortzubilden, meinen Laptop zum Schreiben. Außerdem freue ich mich auf Alisha. Darauf, selbst zu kochen und ein paar Dinge auszuprobieren. Darauf, meine Fotos in voller Größe anzusehen und auf frische, saubere Kleidung.

Gerade dachte ich: Wie schade, dass diese Gegend hier das einzige von Thailand ist, was viele Touristen zu sehen bekommen. Ich meine, wir haben sicher keinen großen Einblick in Land, Leute und deren Kultur bekommen, aber wir hatten immerhin eine Schnupperstunde. Und die macht Lust auf mehr!

## **Manchmal**

Ich will schreiben - unbedingt. Warum? - Weil ich so viel zu sagen habe.

Bin ich der Meinung, der Menschheit neue Erkenntnisse vermitteln zu können? - Ganz sicher nicht.

Ich bin niemand, der neue Wege beschreitet, zumindest nicht, was Gedanken betrifft. Ich bin lediglich ein Mensch, der den Anspruch an sich und sein Leben hat, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen. Ohne sich dabei von anderen, äußeren Einflüssen oder irgendwelchen unbequemen Hindernissen und inneren Ängsten davon abhalten zu lassen.

Deshalb fühle ich mich manchmal ganz schlau; bin der Meinung, die ganze Welt belehren und ihnen zu einem zufriedeneren Leben verhelfen zu können, aber kurz darauf kommt schon der Dämpfer. Dann würde ich mich am liebsten wieder in meine innere Höhle verkriechen und die Augen zumachen. - Bloß nichts ändern, beim Gewohnten und Sicherem bleiben, da mir für etwas Anderes die Kraft fehlt.

Ich bin wechselhaft wie das Wetter, durchwandere viele Hochs und Tiefs und überrasche selbst mich mit unerwarteten und unerklärlichen Phänomenen: Manchmal will ich alles auf einmal, würde mich gerne zerteilen, um all meinen Bedürfnissen nachgehen zu können. So würde ich gerade am liebsten nicht nur über mich, sondern auch über meine vielen Urlaubseindrücke schreiben, parallel dazu spazieren gehen, lesen, Musik hören, tanzen, meine Wohnung verschönern und nähen. Das heißt, wenn ich dazu schon die nötigen Fertigkeiten besäße und direkt das produzieren könnte, was ich mir vorstelle.

Es gibt viele Dinge, die ich noch lernen oder in denen ich mich noch üben möchte: Kochen, backen, Schmuck und Mode herstellen. Und das sind nur die Sachen, die ich machen will. Nicht zu vergessen das, was ich und jeder andere machen muss: Haushalt, Arbeit, Behördengänge, Arztbesuche.

Meine Arbeit macht mir oft Spaß und in einer geputzten Wohnung fühle ich mich wohler als im Dreck. Ich mag sowohl den Umgang mit Menschen, als auch ein schönes Zuhause. Trotzdem ist es das, worauf ich derzeit am liebsten komplett verzichten würde: Es sind diese Aufgaben, die normalerweise unseren Alltag bestimmen und uns dadurch äußerlich und innerlich Halt geben. Es ist aber auch das, was uns immer wieder davon abhält, andere Dinge auszuprobieren. Denn wer hat nach Minimum Acht Stunden erschöpfender Arbeit, Einkauf und Wohnungsputz noch Lust und die nötige Energie sich aufzuraffen und neue Wege zu beschreiten? - Man hat keine Zeit dafür, sich zu

verändern, sich weiterzuentwickeln.

Ich glaube, das ist das, was die meisten Menschen so unglücklich, unzufrieden und verbittert macht. Oft können sie es nicht in Worte fassen, es für sich und andere nicht greifbar machen. Stattdessen motzen sie über das Unglück dieser Welt und lassen ihre Laune an ihren Freunden oder unschuldigen Verkäufern aus. Viele verbringen ihr ganzes Leben auf diese Weise, ohne je etwas daran zu ändern. Manche hinterfragen es im Rahmen einer Midlife - Crisis oder am Ende, in ihren letzten Lebensjahren. Und wiederum andere werden krank - sei es körperlich oder seelisch. Heutzutage wird alles heruntergespielt. Indem man ein möglichst nüchtern klingendes, am besten fremdes Wort dafür findet, nimmt man der Erscheinung seinen Schrecken. So geht es mir mit der Bezeichnung „psychische Erkrankung“. Sicherlich habe ich zu diesem Thema ein weitaus größeres Schutzschild aufgebaut als andere, weil ich beruflich täglich mit psychisch kranken Menschen zu tun habe, aber gerade das hat mich so erschreckt: Man arbeitet mit ihnen, hört sich jeden Tag dieselbe Leier an und gibt immer wieder dieselben „guten“ Ratschläge - es wird zu einer Art Spiel. Aus Sorge, diese Menschen oder ihre Angehörigen könnten von der Gesellschaft ausgegrenzt oder verurteilt werden, versucht man ihre Krankheit zu erklären: Es ist wie ein körperliches Leiden, oft auch neurologisch bedingt. Eine „Fehlfunktion des Gehirns“, weil es „zu wenig Botenstoffe“ sendet oder die „Neuronen falsch feuern“. Blablabla.

Mag sein, dass etwas davon zutrifft, dass man durch eine „genetische Veranlagung“ gefährdeter ist, psychisch zu erkranken. Aber nur weil man gefährdeter ist, heißt es nicht, dass man tatsächlich krank werden muss. Da kommen die „äußeren Faktoren“ ins Spiel, wie man sie in der Fachsprache nennt. Dahinter verstecken sich all die persönlichen Erfahrungen, die die Menschen im Laufe ihres Lebens gemacht haben. Das Leid, das ihnen widerfahren ist und was sie irgendwann nicht mehr ertragen konnten.

So versuche ich Fremden etwas zu erklären, was ich selbst nicht richtig verstehe: Die Frage, wie es so weit kommen kann, dass man psychisch krank wird. Es fehlen nur noch meine abschließenden Worte: Die Krankheit hat eine Schutzfunktion - die Seele kann das Leid nicht mehr ertragen und klinkt sich aus. Indem die Vorwürfe, die man sich bis dahin selbst gemacht hat zu fremden Stimmen werden, die einem etwas einflüstern. Oder indem man alles nur noch gedämpft wahrnimmt; einem alles so egal wird, dass man nicht mal mehr in der Lage ist, sein Leid durch Selbstmord zu beenden. Es gibt viele Formen von psychischen Erkrankungen, die sich unterschiedlich äußern und alle möglichen Ursachen haben, deshalb gibt es so viel Fachliteratur. Man kann sich damit schlau lesen, ohne eine endgültige Lösung zu finden.

Hauptsache man kann es irgendwie greifbar machen: Wenn man sich einreden kann, man wisse, woher etwas kommt, kann man sich auch einreden, man könnte es beherrschen oder zumindest an

dem Problem arbeiten. Und wenn man erst mal so weit ist, kann man auch mit den erkrankten Menschen umgehen: Man kann ihnen Medikamente und gute Ratschläge geben, was sie ändern können. Man kann sie anspornen, an sich zu arbeiten und sich einreden, nicht mehr so hilflos zu sein. Das schmälert zumindest in den eigenen Augen das Leid der anderen, denn: Es ist zwar schrecklich, aber man kann ja etwas dagegen tun.

„Dagegen tun“ - wirklich? Ich weiß nicht, ob das möglich ist. Auf jeden Fall sollte man es anders nennen: Man tut nicht etwas gegen die Krankheit, sondern für den Menschen. Also woher nehmen wir uns das Recht, jemandem den Schutz der Erkrankung nehmen zu wollen, wenn er diesen braucht, um mit dem Schmerz, der ihm im Leben zugefügt wurde, zurecht zu kommen?!

Ich möchte es wieder anders nennen und für mich damit einen Teil des Schreckens der Krankheit zurückbringen: Diese Menschen sind seelisch krank - ihr Tiefstes, ihr Innerstes wurde verletzt. Das, was uns als einziges wirklich Halt und Sicherheit geben kann. Das, was uns kein anderer nehmen kann. Das, wovon viele Menschen glauben, es sei das einzige, was nach dem Tod weiterexistiere. Ich könnte heulen, während ich das schreibe, verzweifeln an dem Leid anderer.

Aber wenn ich das zulasse, nehme ich mir selbst die Energie. Und wenn ich diesen Gedanken weiterverfolge, kann ich meine Arbeit in einem Wohnheim für „chronisch psychisch kranke Menschen“ nicht mehr aufnehmen. Denn dort geht es die meiste Zeit des Tages darum, die Bewohner zu ihren Diensten zu motivieren und ihnen so wenigstens ein Stück weit Realität vorzuspielen. Aber was soll das Ganze? Wohin führt uns unser tägliches Treiben?

Wenn ich mich in meiner Umgebung und in meinem Freundeskreis umschaue oder einfach nur in mich hinein höre, habe ich das Gefühl, dass es uns einzig und allein zu einem führen kann: In das absolute (Gefühls-) Chaos, in den Wahnsinn.

Manchmal wünschte ich mir, ich wäre einer der Menschen, dem es genügt, vor sich hinzuleben.

Wünschte, mir würde zu meinem Glück reichen, dass ich einen sicheren Job, eine schöne Wohnung und einen Partner habe, der mich liebt. Wäre dem so, wäre mein Leben nahezu perfekt. Der Partner fehlt mir zwar noch zu diesem Setting, aber sicher nicht auf Grund fehlender Möglichkeiten. Nein, ich wollte nicht, konnte nicht. Was genau davon zutrifft, kann ich nicht sagen. In diesem Punkt bin ich mir selbst ein Rätsel.

Vier Jahre lang war ich mit einem Mann zusammen, den ich liebte, mit dem ich alles teilte: meine Wohnung, mein Geld, meine Freude, mein Leid. Aus dem Ich wurde ein Wir und mal abgesehen von meiner Arbeit und den Büchern, die ich las, gab es nichts, was ich ohne ihn machte. Ich war bereit, ihm alles von mir zu geben und tat dies auch. Ich übergab ihm fast meine gesamte Persönlichkeit und damit auch die Verantwortung für mein Leben. Ich tat dies, weil ich der

Meinung war, das wäre es, was Liebe und Vertrauen ausmacht.

Dass ich ihn damit vollkommen überforderte, weil er sich selbst noch nicht gefunden hatte und dass ich damit sowohl mich, als auch ihn in seiner Entwicklung komplett blockierte, war mir nicht bewusst. Erst als es vorbei war, wurde mir klar, dass Klammern nicht Gleich zu setzen ist mit Liebe. Ganz im Gegenteil: Jemanden zu lieben heißt, ihn in seinem Wachstum zu unterstützen. Auch auf die Gefahr hin, der andere könnte über die Beziehung hinaus wachsen. Und Vertrauen heißt, daran zu glauben, dass man sich sowohl einzeln, als auch als Paar immer weiterentwickeln kann und dementsprechend den anderen nicht verlieren wird.

Nachdem ich das erkannt hatte, fragte ich mich, weshalb ich nicht in der Lage war, meinen ehemaligen Freund auf diese Art und Weise zu lieben. Es war eine bittere Erkenntnis: Ich kannte mich selbst, mein Innerstes, meine Ziele und Bedürfnisse nicht. Ich war ein ruderloses Schiff, das auf dem offenen Meer trieb. Während der Beziehung, ließ ich es von meinem Partner steuern, aber danach war es hoffnungslos den Gezeiten ausgeliefert. Hoffnungslos? - Nein, so kann man es nicht sagen. Hoffnungslos wird es erst, wenn man es alleine lässt. Und irgendwie war ich immer noch da; saß bis zum Zeitpunkt der Trennung tatenlos im Hintergrund und schaute zu. Danach war ich gezwungen, das Steuer wieder zu übernehmen und das tat ich auch.

Zu Beginn waren es offensichtliche Dinge, die ich regeln musste: Umzug, Möbelkauf, Wohnung einrichten, ummelden, alte Wohnung entrümpeln und loswerden. Es war eine schmerzhaft Zeit. Auf einmal wurde mir klar, wie sehr ich mich auf den anderen verlassen hatte, wie sehr ich mein Leben um ihn herum gebaut hatte.

Für meinen Umzug hatte ich außer meinen Eltern nur einen Helfer - den einzigen Freund, den ich seit meinem Start in dieser Stadt vor acht Jahren zu meinem Bekanntenkreis zähle. Sonst hatte ich in Düsseldorf nur noch eine oberflächliche Bekannte, aber die war in ihrer eigenen Beziehung gefangen und hatte keine Zeit für mich. Alle anderen waren weg, weil ich die Beziehung zu ihnen nicht gepflegt hatte - ich verstand mich ja auch mit seinen Freunden prima ... Wie prima, sah ich an meinem Geburtstag kurz nach unserer Trennung: Die einzigen, die sich bei mir meldeten, waren er und seine Eltern.

Ein weiterer Punkt, in dem ich mich ändern, mich gegenüber Neuem öffnen musste. Er wurde Teil meiner „To – do“ - Liste und stand neben: Sport treiben, ein neues Hobby und einen Nebenjob finden und wieder feiern/ tanzen gehen.

Tanzen - auch etwas, was ich fast komplett aufgegeben hatte. Dabei hatten Mark und ich uns sogar auf diesem Weg kennengelernt: Als ich allein in der Disco war. Ja, richtig gehört: Allein! Damals ging ich aus, um zu tanzen, mich zu bewegen und mich und meine Gefühle auszudrücken. Es war mir egal, ob ich dort jemanden kannte und es war mir egal, ob ich dort jemanden kennenlernte.

Wenn ich tanzte, war ich in meiner eigenen Welt, da brauchte ich keinen anderen.

All das hatte ich im Laufe der vier Jahre fast vergessen. Manchmal, alle paar Monate blitzte ein Funke davon auf, wenn wir es uns trotz Geldmangels mal gönnten, auszugehen. Das machten wir dann aber auch immer zusammen. Nahm ich es mir für mich alleine vor, weil er z.B. einen anderen Termin hatte, war ich zu dem Zeitpunkt, zu dem ich das Haus hätte verlassen müssen, bereits so müde, dass ich vor dem Fernseher eingeschlafen war.

Damals war ich immer müde und schlief jeden Abend auf der Couch ein. Dann weckte er mich und schickte mich ins Bett, in das ich dann alleine ging, weil er noch an seinem PC arbeitete oder etwas auf seiner Konsole spielte. Ich glaube, im Grunde genommen wartete er nur noch auf diesen Moment, um mal wieder etwas Luft von mir zu bekommen und unbelastet etwas für sich machen zu können. Ich dagegen fragte mich, woher diese ständige Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs kam; ging zum Arzt und ließ meine Blutwerte checken. Alles ok, ich habe nur einen niedrigen Blutdruck, sagte man mir. Diese Aussage beruhigte mich nicht, denn dass mein ausgeprägtes Schlafbedürfnis nicht normal war, war mir klar.

Da ich jemand bin, der sich schon lange für die Psyche des Menschen im Allgemeinen und meine im Speziellen interessierte, stellte ich mir die Frage, ob ich eine Depression hatte. Natürlich kam ich nicht nur auf Grund meiner Müdigkeit auf diesen Gedanken: Ich neigte dazu, in belastenden oder in Stresssituationen überzureagieren, fing an zu weinen und fühlte mich machtlos.

Als ich mit meinem Freund darüber sprach, mir eventuell professionelle Hilfe zu suchen, schaute er mich entgeistert an und meinte, das habe ich sicher nicht nötig. Es würde doch reichen, wenn ich mich nicht so sehr zurückziehen, mir ein Hobby oder einen Nebenjob suchen würde. Außerdem sei es bei mir in der Ausbildung gerade sehr stressig, das würde sich bestimmt bald legen.

Ich glaubte ihm natürlich. Er sagte mir das, was ich hören wollte: Dass mit mir alles in Ordnung und ich nicht verrückt war. Dass ich die Dinge, die er mir vorschlug, nicht von mir aus ändern konnte, interessierte mich nicht.

Im Rückblick auf diese Zeit denke ich schon, dass ich damals zumindest eine depressive Verstimmung hatte. Ich zog mich aus meinem sozialen Umfeld zurück und begrenzte mein Privatleben immer mehr auf ihn. Zwischendurch fragte ich mich, ob es an uns läge und ob ich ihn noch lieben würde. Die Antwort auf die Liebesfrage war ja und da Liebe alles überwinden konnte, auch seine und meine Zukunftsängste, gab es keinen Anlass, mich zu trennen.

An diesem Glauben hielt ich bis zum Ende fest. Und das, obwohl ich mir da nicht mal mehr sicher war, ihn zu lieben. So vieles war vorgefallen: Er hatte eine Arbeit nach langer Suche gefunden und wieder verloren. Wir hatten eine emotionale Berg- und Talfahrt hinter uns. Ich traute mich nicht mehr, irgendetwas laut von ihm einzufordern, ihm meine Meinung zu sagen.

Hatte er mal wieder nichts im Haushalt gemacht, räumte ich es murrend weg und verstärkte dadurch ungewollt sein Gefühl, unnütz zu sein. Dasselbe passierte, wenn ich ihn vorsichtig nach seinen Bemühungen bezüglich einer Bewerbung fragte. Irgendwann schwieg ich nur noch. Auch als er mich darum bat, ihm wegen seiner Rückenschmerzen das Bett zu überlassen. Ich legte mich auf die Matratzen am Boden und hielt im besten Fall zum Einschlafen seine Hand. Wir lebten zwar noch zusammen, aber waren dabei die einsamsten Menschen, die man sich vorstellen kann.

Dennoch hielten wir lange an diesem Zustand fest - aus Angst, uns unser Versagen einzugestehen. Aus Angst, das Geliebte und Gewohnte aufgeben und wieder von vorne anfangen zu müssen.

Heute bin ich froh, dass er die Kraft aufbrachte, es zu beenden. Er befreite uns damit von unseren selbst geschmiedeten Ketten.

Auf meiner Thailandreise vor Kurzem bewunderte ein Mann nach drei gemeinsamen Tagen auf einer Trekking - Tour meine Unabhängigkeit: Ich sei in der Lage, für mich selbst zu handeln, meinen Weg zu gehen und mich alleine zu beschäftigen. Er fand es toll, dass ich morgens vor allen anderen wach wurde, aufstand, mit meiner Kamera durch die Gegend wanderte, Fotos schoss und mir selbst genug war. Und ich muss ihm recht geben: Für mich ist es nahezu unglaublich, dass ich in der Zwischenzeit dazu in der Lage bin. Ich mag mich so selbstsicher, wie ich jetzt bin.

Natürlich trifft das nicht auf jeden Tag und jede Situation gleichermaßen zu. Oft lasse ich mich von den Äußerungen anderer verunsichern und entdecke alte Denkweisen und Gewohnheiten, die mich davon abhalten, das zu tun, wonach mir der Sinn steht. Aber es ist besser geworden. Mein Bild von mir und dem, was ich machen will wird immer klarer. Es wandelt sich zwar, aber lediglich deshalb, weil ich immer mehr ungenutzte Fähigkeiten in mir entdecke.

Der Prozess wurde mit der Trennung in Gang gesetzt und ist nun auf Hochtouren. Mein Schiff hat jetzt den richtigen Steuermann oder besser gesagt: Die richtige Steuerfrau. Und ich hoffe, die Ängste, die mich so lange blockierten, schaffen es nicht noch einmal.

Vielleicht ist es diese Sorge, die mich unbewusst Abstand zu allen männlichen Bekanntschaften halten lässt: Ich bin zwar geistig offen für alles Neue, aber emotional habe ich um mich herum eine Mauer gebaut.

23.5.2009

### **Sehr komisch**

Ich lache und die Welt lacht mit mir. Das dachte ich zumindest noch vor wenigen Stunden. In der Zwischenzeit bin ich zu müde zum Lachen. Warum? Wenn ich das wüsste. An der Arbeit kann es



nicht liegen, dort war ich schon seit acht Tagen nicht mehr.

Heute morgen fuhr ich zu meiner Hautärztin. Ich war der festen Überzeugung, morgen in meinen beruflichen Alltag zurückkehren zu müssen. Meine Haut heilt, ich bin schon fast wieder die Alte. Ich sah keinen Grund, weshalb ich, das blühende Leben, noch länger zu Hause bleiben sollte. Außer dem dass ich noch nicht wieder bereit für die Arbeit war. Aber wer nimmt auf so etwas Rücksicht? Anscheinend das Universum, wenn ich mal kurz so esoterisch werden darf. Jedenfalls sah mich diese Frau vorhin kurz an und meinte, solange die Krusten nicht weg seien, könnte sie mich nicht wieder dorthin schicken. Sie müsste mich zwei weitere Tage krank schreiben.

Ich musste mich beherrschen, um nicht laut los zu lachen. Pflichtbewusst fragte ich, ob das wirklich nötig sei; innerlich jubelte ich: Noch zwei weitere Tage, um zur Ruhe zu kommen. Wie schön! Heute legte ich mich zur Entspannung in den Volksgarten - zur Zeit brauche ich jede Menge davon. Ich kann und will mich nicht wieder in diesen Alltagsstress - Sog hinein ziehen lassen. Deshalb schreibe ich trotz der Müdigkeit: Irgendwann will ich ein Buch herausbringen. Das wird zwar sicher noch lange dauern, weil ich nicht in der Lage bin, mich und meine Gedanken zu sortieren, aber so bleibe ich wenigstens fit, flexibel und halte meinen Traum am Leben.

Wahrscheinlich schenkt mir deshalb auch mein Körper noch etwas Zeit für mich: Aufgabe der Haut ist es, die Organe vor gefährlichen, äußeren Einflüssen zu schützen. Die Hauterkrankung hindert andere daran, an mich ran zu kommen. Sie brach aus, als meine Seele Schutz und Zeit für sich brauchte, was sie auf der Arbeit nicht bekommen hätte. Sie gibt mir die Möglichkeit, mich auf meine neuen Ziele einzustellen und diese anzugehen. Mit Sicherheit liegt noch ein langer Weg vor mir, aber ich will es schaffen.

24.5.2009

### **Fingerübung: Nachhauseweg**

Endlich Feierabend! Nach acht Stunden Arbeit war ich froh, nach Hause fahren zu können. Ich freute mich auf meinen Balkon, auf dem ich die letzten Sonnenstrahlen dieses wunderschönen Frühlingstages genießen wollte. Es war Anfang Mai, eine Zeit des Jahres, die ich besonders mochte: Die Tage wurden länger und die Außentemperaturen lagen bei Mitte 20 Grad, in dem angenehmen Bereich zwischen fröstelnd kühl und brütend heiß. Genau mein Wetter. Und heute war es besonders schön.

Im Radio lief eines meiner aktuellen Lieblingslieder. Ich hatte keine Ahnung von wem es war und wie es hieß, aber ich mochte es – ein Gute – Laune - Lied zum mitsingen.

Ich war froh, ausnahmsweise das Auto meines Freundes benutzen zu können, es brachte mich schneller zu meinem Balkon. Normalerweise fuhr ich lieber Bus - warum eigentlich noch mal? Ich glaube, damit ich die Leute besser beobachten und vor allem lesen kann, aber vielleicht redete ich mir damit meinen autolosen Zustand auch nur schön. Ein Auto war schon sehr praktisch, vor allem schnell und bequem: Man ging morgens aus der Wohnungstüre, stieg in seinen Wagen und fuhr los. Kein Umsteigen, kein Platzkampf, keine langen Fußwege.

Während ich meinen Gedanken nachhing, absolvierte ich den Hauptteil der Strecke - an der nächsten Ausfahrt musste ich schon die Autobahn verlassen. Nur noch kurz den begonnenen Überholvorgang beenden ... Weiter kam ich mit meinen Überlegungen nicht, denn plötzlich sah ich ihn, in meinem Rückspiegel: Den Silberpfeil - er kam angeschossen, als gäbe es außer ihm keine anderen Autos. Ich war gerade mit meinem kleinen 60 PS - Ferrari auf derselben Höhe mit dem Wagen, den ich überholte - wie so oft, gab dieser genau jetzt Gas, so dass ich mich nur ganz langsam an ihm vorbei schieben konnte. Es kam mir vor wie Schneckentempo, wenn ich nach hinten schaute. Prompt kam das längst erwartete Signal: Der Linksblinker. In meinem Kopf hörte ich die Melodie des weißen Hais - oder was weiß ich welchen Films - , die eingespielt wird, kurz bevor der andere aufgefressen wird. Jedes Mal, wenn ich den Blinker sehe, stellen sich bei mir alle Nackenhaare auf und ich fange an, innerlich zu brodeln: „Was, bitte schön erwartest du jetzt von mir?“, würde ich den anderen, der mich leider nicht hören kann, gerne anmotzen. „Soll ich mich wegbeamten, soll ich den anderen wie mit einem Boxauto abdrängen oder die Autobahn ausbauen?!“

Ich bin normalerweise ein sehr ausgeglichener Mensch. Oft genug muss ich mir sogar die Frage gefallen lassen, ob ich überhaupt mal wütend werde, aber bei diesem Verhalten verspüre ich Hass. Denken diese lebensmüden Vollidioten etwa, ich würde sie nicht sehen oder wozu soll dieses Blinker - Dingsda gut

sein?! Ja, komm ruhig hinten in meinen Kofferraum, dann kann ich dir wenigstens mal die Meinung sagen, du Lackaffe!!! Am liebsten, würde ich auf die Bremse treten, aber dafür hänge ich zu sehr an meinem eigenen Leben, außerdem rückt meine Ausfahrt näher.

Um den dummen Audifahrer hinter mir so schnell wie möglich los zu werden, ziehe ich wesentlich knapper vor dem überholten Wagen auf die andere Spur rüber als ich das normalerweise machen würde. Und was passiert: Der Verkehrsrowdie überholt mich und fährt vor mir auf die rechte Spur und an der Ausfahrt runter, die auch ich nehmen muss. Das hat es jetzt echt gebracht. Und dafür gefährdest du dich und andere?

Wie es der Zufall oder die Ampelschaltung so will, stehe ich plötzlich neben ihm. Gerne würde ich aussteigen und ihn aus seinem Auto zerren, aber das macht man ja nicht. Um irgendwie meinem Ärger Luft zu machen, starre ich böse in sein gelecktes Auto. Da könnte man von dem Ahorn- Oder – Was – Auch - Immer – Für - Ein- Holz - Armaturenbrett essen, so sauber ist das. Ich spüre, wie ich mich in meinen Hass zur Höchstform treibe und innerlich bitter werde. Ich merke es, aber kann mich nicht mehr bremsen. Vorbei ist es mit der guten Laune, der Freude über den Feierabend.

Jetzt weiß ich wieder, warum ich nicht gerne Auto fahre: Im Bus muss sich der Busfahrer mit diesem Ärger rumschlagen, während ich aus dem Fenster schauen und mir die Sonne ins Gesicht scheinen lassen kann. Zur Strafe kneife ich meine Augen noch ein wenig enger zusammen und schaue penetrant in seinen Wagen, in der Hoffnung, dass er es merkt. Und während ich so meinen Blick über seine Jackettjacke, die er über den Beifahrersitz gehängt hat, seinen Anzugsbeutel auf dem Kleiderbügel im hinteren Wagenteil und sein weißes Hemd schweifen lasse, entdecke ich plötzlich etwas vollkommen Unerwartetes, etwas unglaublich Persönliches: an seinem Handschuhfach hängt eine Kinderzeichnung. Das heißt, wenn man bei diesem Werk schon von Zeichnung sprechen kann, denn es handelt sich um ein kaum erkennbares, farbiges Gekrakel, in dem ich mühsam ein paar Kopffüßler ausmachen kann.

Und mit einem Schlag bin ich wieder klar im Kopf. Der Nebel ist verschwunden und ich sehe statt des Monsters, das in meinen Augen gerade noch am Lenkrad

saß, einen Mann mittleren Alters, mit hochrotem Kopf und Schweißperlen auf der Stirn, der verbissen auf die Ampel starrt, die in diesem Moment auf Grün umspringt, und parallel dazu in sein Headset spricht.

Während er bereits anfährt, schaue ich noch ein letztes Mal auf die Zeichnung und stelle mir das kleine Kind vor, das nun irgendwo Zuhause sitzt und darauf hofft, seinen Vater noch kurz zu sehen, bevor es schlafen gehen muss. Ich sehe einen Mann, der wahrscheinlich den Großteil seiner Arbeitszeit damit verbringt, in seinem Geschäftswagen von einem Außentermin zum nächsten zu fahren. Sein Zeitplan ist so knapp, dass er sich keine Staus oder Tempobremsen wie mich leisten kann, wenn er pünktlich sein möchte. Ich sehe einen Mann, etwas älter als ich, der wahrscheinlich in spätestens fünf Jahren seinen ersten Herzinfarkt erleiden wird, weil sein Körper immer unter Adrenalin steht. Und ich sehe einen Mann, der keine Zeit hat, seinen Abend in aller Ruhe auf dem Balkon ausklingen zu lassen und dabei über sein Leben nachzudenken ...

24.5.2009

### **Verrücktheit der Menschen**

Menschliches Verhalten wird zu achtzig Prozent durch Angst gesteuert, das hat mir mein ehemaliger Praktikumsanleiter mal erzählt. Ich habe die Zahlen nicht überprüft, aber dass sich viele Menschen von ihrer Angst lenken lassen, sehe ich auch so: Die Angst davor, von anderen ausgegrenzt zu werden, führt zu dem Wunsch, in keiner Weise aufzufallen. Man versucht sich anzupassen, der Norm zu entsprechen, um keine Angriffsstelle für den Spott anderer zu bieten. Jeder hat Angst, das Gesicht zu verlieren und das Gefühl, man könnte sich keine Schwäche leisten.

Passiert einem ein Missgeschick in der Öffentlichkeit und sei es noch so klein und unbedeutend, schaut man sich verunsichert um und hofft, dass es keiner mitbekommen hat. Selbst wenn es witzig war, fürchtet man das Lachen der anderen.

Alles wird ernst genommen, kaum einer versteht noch Spaß bzw. traut sich, seine Fehler und Ängste einzugestehen: „Ich habe Angst, über meine Ängste zu sprechen“ - so weit sind wir schon.

Kein Wunder, dass immer mehr Menschen krank werden, wenn sie das Gefühl haben, mit keinem über ihre Sorgen sprechen zu können. Oder noch schlimmer: Keine Sorgen und Ängste haben zu

dürfen.

Das Fatale daran ist, dass die Ängste durch Schweigen und Verdrängen verstärkt werden; man braucht ein Ventil, um den inneren Mist los zu werden. Wenn man ihn zu lange ansammelt, sucht er sich gewaltsam einen Weg nach außen.

Außerdem macht Schweigen einsam. Sicher ist der einzige Mensch, der einem auf Dauer wirklich Halt geben kann, man selbst. Aber wenn man sieht, dass andere auch Probleme haben, kann man zu seinen eigenen viel besser stehen und lernen, damit umzugehen. Deshalb bin ich dazu übergegangen, meine Ängste, Fehler und Dummheiten offen zu legen und darüber zu lachen. Das nimmt dem Ganzen seinen Schrecken - plötzlich sind die Wolken, die über einem kreisen nicht mehr ganz so finster.

Und siehe da: Wenn man seine Befürchtungen ausspricht, trauen sich auch andere, darüber zu reden. Auf einmal ist man nicht mehr so allein und verlassen auf dieser Welt. Auf einmal sieht man, dass man doch nicht so unnormal ist, wie man immer dachte.

Aber was heißt das überhaupt: Normal? Wer ist das schon und wer nimmt sich das Recht heraus, zu bestimmen, was normal sei? Die Antwort muss lauten: Normal gibt es nicht, jeder Mensch ist einzigartig.

Und wenn wir davon ausgehen, dass es keinen Menschen gibt, der in allen Punkten einer willkürlich festgelegten und völlig unsinnigen Norm entspricht, gibt es auch keinen Menschen, der verrückt ist - wenn es keine Startposition gibt, ist es unmöglich, davon abzuweichen.

Natürlich kann man jetzt argumentieren, dass es eine „Normal - Zone“ gibt, in der sich die meisten Menschen zusammenfassen lassen. Aber was nützt es uns, wenn wir uns in einen goldenen Käfig sperren und die anderen draußen stehen lassen? Im Grunde genommen sind diejenigen, die vor der Türe stehen viel freier als diejenigen dahinter - wie unbeschwert sind die kleinen Kinder, die noch nicht dazu gehören und wie offen ist das Lächeln geistig behinderter Menschen, wenn diese in einem liebevollen, geschützten Rahmen leben?!

Ich glaube, das ist der Grund dafür, dass einige Menschen versuchen, sich bewusst oder unbewusst vor diesen Käfig zu manövrieren. Sei es durch ein auffälliges Verhalten oder ein ungewöhnliches Erscheinungsbild. Und dann stehen sie dort, sind der Meinung, sich aus dem System befreit zu haben und fühlen sich berechtigt, über die anderen zu urteilen. Dabei merken sie nicht, dass sie sich schon einen neuen Käfig bauen: Sie vergleichen sich immer noch mit den anderen und definieren sich über den Unterschied zu ihnen, statt aus sich selbst heraus.

Ich habe viele alternative Freunde. Sie sind so stolz darauf, anders zu sein, dass sie sich darüber schon wieder einschränken. Vor Kurzem führte das zu einer, aus meiner Sicht, vollkommen absurden Begebenheit:

Ich war mit einer Freundin shoppen, was Frauen bekanntermaßen gerne tun. Sie wollte sich für den Urlaub einen neuen Bikini kaufen. Nach langer Suche fand sie zwei, die ihr gefielen und die sie sich letztendlich auch kaufte, aber leicht viel ihre die Entscheidung nicht. Sie hatte ein Problem damit, dass es sich bei den Bikinis um Markenprodukte handelte. - Was soll das? Entweder etwas gefällt einem oder nicht. Basta! Man sollte sich nichts nur deshalb kaufen, weil es gerade Mode ist, aber genauso wenig sollte man sich deshalb davon abhalten lassen.

Würde sich dieses merkwürdige Konsumverhalten auf Mode, Musik und andere oberflächliche Dinge beschränken, wäre es schon fragwürdig, aber das Problem geht viel tiefer: In unserem Zeitalter, wo der Mensch sich für gottgleich hält und in der Lage ist, in die Natur einzugreifen, macht er nicht mal vor seinem eigenen Körper Halt: Größere oder kleiner Brüste, mehr oder weniger Po, eine geradere oder gebogenere Nase - es gibt kaum etwas, das nicht möglich ist. Und das macht mir wirklich Angst.

Manchmal, z. B. bei Unfallopfern, ist die Fähigkeit zur Veränderung eine große Hilfe, aber oft ist unser Umgang damit viel zu leichtfertig. Man lässt sich operieren und meint, danach sei alles anders, dabei ändert man nur die Oberfläche.

In Wirklichkeit steckt in unserem Inneren das, was unendlich wandelbar und verschönerbar ist: Unser Erleben, die Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umwelt ist es, was wir ändern sollten. Aber das ist nicht greifbar. Es befindet sich unter so vielen Schichten gelernter und antrainierter Verhaltens- und Denkmuster, dass wir lange graben müssen, um es zu entdecken. Das ist mühsam, erfordert viel Arbeit und Zeit. Und woher soll man die nehmen, bei all den gesellschaftlichen Verpflichtungen, die man hat ...?!

16.6.2009

### **Warten**

Ich sitze in meinem Bett, höre Musik und warte ab, was passiert. Es scheint momentan der Hauptbestandteil meines Lebens zu sein. Worauf? Wenn ich das wüsste.

Gestern fragte mich mein Chef, ob bei mir alles in Ordnung sei. Ich konnte ihm nicht antworten. Oberflächlich betrachtet ist alles gut. Wenn ich tiefer blicke, sehe ich viele Dinge in meinem Leben, die ich für mich klären, an denen ich arbeiten wollte, und bei denen ich nicht voran komme:

Ich will schreiben? Wo ist nur schon wieder mein Elan hin?

Heute war ich nicht arbeiten, weil ich stark erkältet bin. Das heißt, ich sitze seit Stunden an meinem PC und beschäftige mich. Ich höre Musik, schaue nach Ebay - Auktionen und kaufe interessante

Bücher. Kurz gesagt: Ich gebe Geld aus, um in Zukunft meine Freizeit noch besser füllen zu können. Um noch mehr Möglichkeiten zu haben, meinen eigenen Projekt zu entfliehen. Ich weiß nicht, was mit mir los ist: Gestern habe ich festgestellt, dass jemand mein Fahrrad geklaut hat, das ich zwei Nächte lang vor der Türe stehen hatte. Ich war zu faul, es in den Keller zu tragen. Es berührt mich kaum. Warum nur? Mich lässt nicht alles so kalt. Nein, das kann man nicht behaupten. Heute Vormittag habe ich über eine Stunde mit meiner Festivalbekanntschaft geschattet. Wir haben hauptsächlich Lieder ausgetauscht, dabei kaum etwas Persönliches geschrieben. Trotzdem war ich danach niedergeschlagen, weil wir keine Chance haben, uns näher kennen zu lernen. Zumindest, was den Musikgeschmack angeht, würde er gut zu mir passen. Egal, ich muss hinnehmen, dass er bald weg ist. Es ist nicht tragisch, schließlich kenne ich ihn kaum. Es wäre einfach schön gewesen, endlich mal wieder jemanden besser kennen zu lernen.

25.6.2009

### **Festlassen**

Die Überschrift dieses Textes ist ein Verschreiber. Eigentlich wollte ich ihn korrigieren, aber dann kam mir Freud in den Sinn. Besser gesagt das Wenige, das ich von ihm noch weiß. Jedenfalls gibt es seit und dank ihm die Zuordnung der Freud'schen Fehler: Was kann mein Unterbewusstsein dazu getrieben haben, dieses neue Wort zu bilden?

Es ist ein Mischung aus Festhalten und Loslassen, den beiden Gegensätzen, mit denen wir uns ständig befassen müssen: Halte ich an alten Gewohnheiten, an Personen, an Gegenständen, lieb Gewonnenem fest oder lasse ich sie gehen, weil es Zeit dafür wird? Kann ich mich zu Gunsten des Fortschritts von Bekanntem trennen?

Ursprünglich kam mir die Idee für dieses Thema heute morgen in den Sinn, auf dem Weg zur Arbeit: Ich erinnerte mich an meinen Barfuß - Nachhauseweg vom Vortag und war schon wieder kurz davor, meine Schuhe auszuziehen. Ich schaute mich in meiner Umgebung um und sah eine junge Frau auf einem Roller an mir vorbeifahren. Ein Bild, das mich gedanklich schlagartig nach Thailand zurückversetzte. Dieser Rückblick schockierte mich: So schön es war, alles vor meinem inneren Auge wiederzusehen – wieso waren meine Erinnerungen, die Stimmungsbilder und das Gefühl von Freiheit aus diesem Urlaub so schnell aus meinem Leben verschwunden?

Ich bin jetzt etwas mehr als einen Monat wieder hier, aber es kommt mir viel länger vor.

Die Zeit dort war so intensiv, so prägend. Ich habe so vieles erlebt, gesehen und meine Einstellung

und meine Wahrnehmung hatten sich bezüglich vieler Dinge verändert. Kaum bin ich zurück, bin ich auch wieder in dem alten Schema zurück.

27.6.2009

## Geld

„Daran erkennt man, dass du keinen Bezug zu Geld hast“, war der Kommentar meines Kollegen, als ich ihm von meinem verlorenen Verrechnungsscheck erzählte.

Wenige Tage zuvor hatte ich ihn zusammen mit der Nebenkostenabrechnung von meiner Hausverwaltung erhalten. Ich hatte das Schreiben auf dem Weg in meine Wohnung geöffnet. Das mache ich immer so, weil ich mich auf diese Weise am Besten von dem langen Aufstieg in den fünften Stock ablenken kann. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich einen Verrechnungsscheck in meinen Händen hielt. Ich starrte ihn längere Zeit irritiert an und fragte mich, ob das gut war - bekam ich Geld zurück oder musste ich welches einzahlen? Dem beigelegten Schreiben, das mit vielen Ziffern gefüllt war, konnte ich entnehmen, dass ich Geld zurück bekam. Fast 200 Euro. Unglaublich! Langsam kam Freude auf.

Die Frage, wo ich ihn einlösen musste, verschob ich auf einen anderen Zeitpunkt, steckte alles zurück in den Briefumschlag und legte ihn auf ein kleines Schränkchen in meinem Zimmer. Eigentlich wollte ich ihn in die Schublade stecken, aber hatte Sorge, so die Scheckproblematik zu lange vor mir her zu schieben oder zu vergessen. Also ließ ich ihn offen sichtbar liegen - offen ja, sichtbar nein. Ich weiß nicht, wie es dazu kam - vermutlich hatte ich die Werbespam von Unitymedia und Co direkt dazu gelegt - auf jeden Fall habe ich ihn im Zuge eines kleinen Aufräumwahns am Abend entsorgt. Worauf ich kurz davor noch stolz war, mich endlich von allem unnötigen Ballast getrennt zu haben, verfluchte ich mich schon wieder: Was war bloß los mit mir, wo war mein Kopf? Einige Tage zuvor hatte ich mir mein Fahrrad vor der Haustüre klauen lassen - ich war zu faul, es in den Keller zu tragen und ließ es zwei Nächte schlecht gesichert draußen stehen.

Es wurde Zeit, mich zu sammeln. Ich musste mich besser auf das zu konzentrieren, was ich tat und innere Warnschilder ernst nehmen. Sowohl bei dem Scheck, als auch bei dem Rad hatte ein schlechtes Gefühl, das ich nicht weiter beachtete.

Ich bin eben doch eine kleine Chaos-Queen, auch wenn ich das in Gegenwart von anderen ganz gut überspielen kann. Ich glaube, von meinen Kollegen oder neuen Bekanntschaften würde ich nicht unbedingt mit dem Stempel „Chaotin“ versehen werden, aber in ihrer Gegenwart konzentriere ich mich auch auf das, was ich mache. Das Chaos lebt auf, wenn ich alleine bin. Ähnlich wie bei Vampiren, die erst nachts aus ihren Löchern kriechen, kommt es bei mir zutage, wenn mich keiner



beobachten kann. Und in Gesellschaft der Menschen, gegenüber denen ich mich nicht verstellen muss.

Nun musste ich mir also wegen dieses dämlichen Schecks von meinem Kollegen anhören, ich habe kein Verhältnis zu Geld. Hätte er mich als Chaotin enttarnt, hätte ich damit leben können, aber das: Ich bin eine Schwäbin und Schwaben sind dafür bekannt, sparsam zu sein und gut zu wirtschaften. „Hätte ich keinen Bezug zu Geld, hätte ich keinen Scheck, sondern eine Rechnung erhalten“, hätte ich ihm am liebsten entgegnet, aber er hatte bereits das Thema gewechselt.

Da ich mit ihm nicht mehr darüber reden konnte, sprach ich mit anderen darüber: Zunächst mit mir selbst, in Form eines inneren Monologs. Das half nur begrenzt. Ich kannte mich schon zu lange als sparsame, oft geizige Person. Für mich stellte eine Shoppingtour eher ein innerer Kampf dar:

Einerseits wollte ich mir etwas Schönes gönnen, andererseits fiel es mir schwer, mich von meinem Geld zu trennen. Das wusste ich und einige gute Freunde auch, aber wie sahen mich die anderen? Ich erzählte meine Scheckgeschichte noch mehrmals an diesem Tag und bekam zu meiner Beruhigung von allen gesagt, dass so was durchaus mal passieren kann. Etwas beruhigt und nicht mehr ganz so verschämt rief ich bei der Hausverwaltung an und schilderte meinen Fall.

So etwas war der Dame bis dahin noch nie untergekommen. Um ihr ein Urteil vorweg zu nehmen, erzählte ich direkt von dem Kommentar meines Kollegen. Sie meinte, es sei ja nicht unbedingt negativ, kein Verhältnis zu Geld zu haben. Es gäbe Menschen, die an allem festhielten und Geld überhaupt nicht loslassen könnten. Gerne hätte ich ihr mitgeteilt, dass ich zu dieser Sorte Mensch gehörte, aber mir war klar, wie unglaublich das in Anbetracht der Umstände klingen musste. Also entschuldigte ich mich für die Mühe, die ich ihr machte und legte auf.

Ich kam ins Zweifeln: Sie hatte mir indirekt das Urteil meines Kollegen bestätigt, und sie kannte mich überhaupt nicht. Das hieß, dass ich aus objektiver Sicht betrachtet, wirklich wie eine Geldverschwenderin aussehen musste.

Und während ich dort saß und grübelte, fielen mir all die kleinen Szenen wieder ein, in denen ich Geld zum Fenster hinaus geworfen hatte: Die häufigen Mahngebühren der Bücherei, das in Hosentaschen gesteckte und verlorene Geld, das geklaute Fahrrad, das in der Schublade vergessene und nach Jahren von meinem Vater wiedergefundene Weihnachtsgeld meiner Großmutter, ... Es war eine Kettenreaktion: Ich hatte den ersten Dominostein angeschubst und schon fielen die anderen mit um.

Mein Kollege hatte Recht: Ich hatte keinen Bezug zu Geld. Um genau zu sein, hatte ich noch nicht mal Interesse an Geld. Wenn es nach mir ginge, konnte man in das, von meiner Hausverwalterin kurzzeitig wieder heraufbeschworene, Tauschzeitalter zurückkehren. Wozu brauchte man dieses „lustig bedruckte Papier“ überhaupt? Wer kam auf die Idee, diesen kleinen Zettelchen einen so

großen Wert beizumessen? Und warum? Im Grunde genommen ist es bei mir mit dem Geld genauso wie mit dem Chaos: Um unnötige Diskussionen zu vermeiden und vor allem, um meine Eltern zu beruhigen, hielt ich mühsam den Schein aufrecht, ich habe Interesse an Geld, Finanzen, Sicherheit. Sie wünschten sich für ihre Tochter eine finanziell gesicherte Zukunft, denn zumindest für sie stellte das die Basis für ein glückliches Leben dar. Um sie zufrieden zu stellen, übernahm ich ihre, mir vorgelebten Verhaltensweisen des Sammelns und Sparens. Das war das einzige, was ich ohne Probleme hinbekam. Dafür musste ich nur auf ein paar materielle Güter verzichten, die für mich sowieso kaum von Bedeutung waren - lief ich eben noch einen weiteren Sommer in demselben Kleid herum, mir doch egal.

So kommt es, dass ich mit Hilfe meiner Familie in der Zwischenzeit etwas Geld angespart habe. Die Frage ist, wozu? Es liegt auf der Bank, zum größten Teil in Form von wenig gewinnbringenden, aber wenig Zeit kostenden Sparbriefen. Es liegt und liegt und liegt.

Jedes Mal, wenn sich ein Schreiben von der Bank in meinen Briefkasten verirrt und mich dazu auffordert, mein Geld neu anzulegen, seufze ich innerlich gequält auf: Nicht schon wieder! Dafür, dass ich es für fünf Jahre anlege, kommen die aber verdammt oft.

Also renne ich in etwa einmal jährlich zur Bank, höre mir gelangweilt die Aufzählung der verschiedenen Sparvarianten an und entscheide mich für die, bei der mein Geld am längsten liegt und dabei die meisten Zinsen abwirft. Das ist das einzige, was ich dank meines Matheunterrichts gerade noch verstehe: das Wunder des Zinseszins.

Für eine kurze Zeit meines Lebens hatte ich das Gefühl, mich intensiver mit diesem Finanzkram befassen zu müssen, weil eine Freundin es tat. Ich las ein schlaues Buch von Bodo Schäfer, das mich über Aktien und Fonds informierte. Viel blieb nicht hängen, außer der Information, dass man bei Aktien viel Arbeit investieren musste und bei Fonds andere diese Arbeit für einen machten - das „Risiko“ wurde gestreut und man hatte immer noch gute Chancen, etwas mehr Geld zu verdienen. Aus diesem Grund legte ich irgendwann einen Teil meines Geldes in einem Fonds an. Dort kann es vor sich hin gammeln, ohne dass ich mich noch mal damit beschäftigen muss.

Ich weiß von meinem letzten Bankbesuch, dass es dank der Finanzkrise gerade weit unter dem ursprünglichen Wert liegt, aber um ehrlich zu sein, interessiert mich das nicht. Ich brauche es zur Zeit nicht.

Ich freue mich, wenn Geld unerwartet in mein Haus flattert und ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich mal wieder meine Bücher zu Hause vergesse und Mahngebühren zahlen muss. Aber seitdem ich es mir leisten kann und nicht mehr jeden Cent umdrehen muss, weil ich in der Zwischenzeit ein regelmäßiges Einkommen habe, hält auch dieser Ärger immer kürzer an. Der Scheck ist weg. Das ist nervig, aber ich kann abzüglich geringer Kosten einen neuen erhalten.

Bin ich undankbar? Weiß ich mein Glück der finanziellen Sicherheit nicht zu schätzen?

- Möglicherweise. Aus Sicht derer, die am Existenzminimum leben, bestimmt.

Für mich ist es eine enorme Erleichterung zu wissen, dass ich ab jetzt weniger Zeit damit verbringen muss, mich über mich selbst zu ärgern, nur, weil es aus Sicht anderer angebracht wäre.

Denn jetzt weiß ich, dass ich mich nicht mehr von Geld oder der Meinung anderer darüber regieren lasse.

2.8.2009

### **Alles doof**

Ich bin frustriert - mal wieder. Es scheint mein Schicksal zu sein, immer wieder an diesen Punkt zu gelangen. Was ist los mit mir? Warum bin ich so unzufrieden mit mir und meinem Leben?

Ich bin unzufrieden mit der Art, wie ich meine Arbeit erledige und meine Freizeit gestalte.

Was muss ich noch alles machen, damit ich inne halten, mich umsehen und damit zufrieden sein kann, was ich erreicht habe?

Gestern Abend war ich in der Disco. Ich dachte, tanzen würde mich auf andere Gedanken bringen, mich ablenken und mir ein gutes Gefühl verschaffen. Stattdessen fühlte ich mich absolut fehl am Platz. Ich konnte mich nicht im Takt der Musik bewegen und war genervt von den anderen, die mir im Weg standen. Ich hatte das Gefühl zwischen all den Menschen, die dort waren, um sich und ihr Leben zu feiern, unterzugehen. Ich gehörte dort nicht hin. Was das anging, war ich mir sicher.

Wenn ich nur wüsste, wohin ich gehöre. Ich bin überhaupt nicht mit mir im Einklang, das habe ich an meinen Bewegungen gemerkt, aber ich weiß nicht, wie ich das ändern soll.

Gestern Vormittag spuckte mir die ganze Zeit meine Arbeit im Wohnheim durch den Kopf: All die Dinge, die ich angefangen und nicht zu Ende gebracht habe. All die Konfrontationen, auf die ich mich nicht einlassen konnte bzw. die ich einfach auf meine Kollegin oder einen anderen Tag verschoben habe. Ich merke, dass ich meine Arbeit nur halbherzig mache, dass es mir nur teilweise Spaß macht und dass ich mich nicht richtig darauf einlassen kann. Ich fühle mich unglücklich und sehne mich nach einem Menschen, einem Mann, der mich in den Arm nehmen kann. Jemanden, der da ist, wenn ich abends einschlafe und wenn ich morgens aufwache. Jemanden, dem ich all meine Sorgen anvertrauen, bei dem ich auch mal heulen kann. Jemanden, der mir das Gefühl gibt, mich zu lieben und ein wertvoller Mensch zu sein, auch wenn ich mich vielleicht selbst in dem Moment nicht ausstehen kann. Jemanden, dem ich körperlich und seelisch so nah sein kann, dass mir ein Schauer über den Rücken läuft vor lauter Glück, vor Liebe und Hingabe.

Aber da ist niemand, der mich auffangen kann. Ich muss schauen, dass ich mir selbst irgendwo einen Halt verschaffe und meinen Weg wiederfinde. Ich habe im Moment nur keine Vorstellung davon, wie ich das machen soll.

Ich bin müde, traurig, vollgeessen, einsam. Am liebsten würde ich mich für eine Woche unter meine Bettdecke verziehen - keinen sehen, keinen riechen, stattdessen heulen, mich selbst bemitleiden und mich fragen, wofür dieses Leben gut sein soll: Was ist meinen Träumen, was ist mit meinem Buch? Ich hänge fest. Ich weiß nicht, wohin das führen soll. Woher soll ich einen Freund nehmen? Woher soll ich die Kraft nehmen, weiter zu machen? Bin ich vielleicht doch depressiv? Ich glaube, hoffe nicht. Ich will mich einfach mal im Selbstmitleid suhlen. Vielleicht brauche ich das, um mich lebendig zu fühlen - wer weiß?

Die Zeit vergeht, aber es passiert nichts. Es immer dasselbe: Arbeit, Sport, Freunde, schlafen, Wochenende.

Gestern sehnte ich mich nach einem Tag Ruhe, nach Zeit für mich und meine Wohnung - zum Nachdenken, waschen, lesen, schreiben, entspannen. Heute habe ich all das und was mache ich oder was würde ich am liebsten machen? Essen, dösen und Gilmore girls schauen. Wahrscheinlich schmeiße ich gleich noch mal den DVD - Player an, um dann meine fünfte Folge heute zu sehen. Und warum? Weil ich da die ganze Leidenschaft vorgegaukelt bekomme, die meinem Leben gerade fehlt. Es passiert nichts bei mir. Das macht mich müde.

Was soll ich bloß tun? Ich würde gerne diesem Leben entfliehen, aber damit würde ich nur versuchen, vor mir selbst weg zu rennen. Ich kann es genauso wenig hinter mir lassen, wie ich meine Haut abstreifen kann.

Herbst 2009

### **Konzept: Bi(e)ne Maus**

Was ist eine Bi(e)ne Maus?

Schwer, zu sagen: Eine Bi(e)ne Maus ist ein merkwürdiges Mischwesen aus Biene und Maus. Leider ist uns bis jetzt nur ein Tier dieser Art bekannt. Wir haben es durch Zufall entdeckt, bei der Verhaltensbeobachtung von Feldmäusen.

Wir vermuten, dass es sich dabei um eine Mutation handelt, die sich in Folge

einer Reaktion auf unsere veränderte Umwelt entwickelt hat.

Stellen Sie sich vor: Sie sind eine Maus und Ihr Wohnraum liegt unter der Erde. Sie kommen nur für die Nahrungssuche aus Ihrem Loch und halten sich sonst, zum Schutz vor Beutetieren, in Ihrem Bunker versteckt.

Eines Tages wachsen Ihnen Flügel und Ihre graubraune Tarnfarbe wechselt in das gelb – braun gestreifte Muster einer Biene. Und dabei bleibt es nicht: Ungewollt entwickeln Sie parallel dazu den Drang zu fliegen und zu sammeln. Das Fluchttier, das sich immer noch am liebsten versteckt halten würde, möchte Teil der Gesellschaft werden und sinnvoll zu dieser beitragen.

Das Tier gerät in einen inneren Konflikt, da es weder für das Leben als Schmarotzer gemacht ist, noch für das in einer großen Gemeinschaft. Es fällt aus dem Raster und dementsprechend überall auf.

Eines wird der Bi(e)ne Maus im Laufe der Zeit klar: Wenn sie dauerhaft versucht, zwischen ihren beiden Persönlichkeiten zu wechseln, wird sie scheitern. Es bleibt ihr nur eine Möglichkeit: Sie muss sich in ihrer Einzigartigkeit akzeptieren und sich ihren eigenen Lebensraum schaffen. Wie dieser aussieht? Schillernd und bunt, wie eine Wildblumenwiese. Mit Schlupflöchern und Verstecken, wie in einem Emmentaler und mit zwei Spielplätzen: Einem in der Luft und einem auf dem Boden. Ihre Welt ist voller Honig, Schokolade und anderem Süßkram und dazu gibt es eine pikante Käsecke.

## Der Kreis schließt sich ...

### Briefentwurf

23.5.2010

Lieber Thorsten,

*du glaubst nicht, was ich gestern gesehen habe: Ein Theaterstück von und über einen tieftraurigen Clown. Es war so dramatisch, dass ich mich nach einer Stunde aus der Vorstellung geschlichen habe. Ich bin mir sicher, dass ich das Ende kenne, seinen Zaubertrick mit dem Seil. Als ich ging hatte er gerade seinen Oberkörper in einem exzessiven Tanz entblößt und mit einem Band umwickelt. Er wird nach und nach den Rest ausgezogen haben, bis er nackt auf der Bühne stand, dann wird er sich mit dem Strick erhängt haben.*

*Natürlich bringt er es nicht zu Ende, denn es ist nur ein Theaterstück; ein Auftritt, der sich nur wiederholen lässt, wenn der Darsteller am Leben bleibt. Aber die Rolle war ihm im wirklich auf den Leib geschrieben – so viel Traurigkeit, verdeckt von Aggression, in einem Raum habe ich noch nie erlebt. Es war erdrückend.*

*Eine Stunde saß ich dort, versucht zu ihm zu gehen, ihn an die Hand zu nehmen und mit ihm zu spielen, aber es war ein Monolog und er beharrte darauf. Er richtete zwar Zwischendurch sein Wort ans Publikum und griff unsere Reaktion für sein Spiel auf, aber er wandelte alles ins Negative. Er provozierte uns und bestand darauf, nicht lachen wollen. Das war das Hauptproblem: Er konnte nicht lachen – weder über sich, noch über sein Spiel. Als ihm ein Zuschauer einen seiner verlorenen Jonglierbälle zurück warf, war er zwar einen Moment irritiert, aber blieb in seiner Rolle. Er drohte sogar, wir sollten nicht versuchen, ihn zum Lachen zu bringen. Er traute sich nicht, vom Konzept abzuweichen, hatte Angst davor, was dann passieren würde – mit ihm oder dem Regisseur. Ich weiß es nicht.*

*Dabei hatte ich mir vor der Aufführung einen Film von eben jenem Jan Fabre angeschaut. Ein irres, verrücktes, verzweifertes Stück über seine innere Leere; seine Hoffnung, es würde sich etwas ändern, sein Glaube daran und sein Frust darüber, dass er die Spannung alleine nicht aufheben kann. Er appellierte an die Frauen dieser Welt, bat sie, ihn zu retten. Es war sehr chaotisch und voller Symbolen, trotzdem meine ich, seine Botschaft zwischen dem Schweigen und den wenigen*

*Zeilen verstanden zu haben: Er hat Angst, sich und seinen Glauben zu verlieren. Er erkennt das Problem, aber kann es nicht alleine auflösen – wie so viele Menschen in dieser Zeit.*

*Dabei sehe ich an meiner Freundin Alisha, was sich alles bewegen kann, wenn man jemandem den Glauben zurück gibt. Wenn man ihn seine Fehler machen lässt, ihn annimmt und ihm zu verstehen gibt: „Es ist okay, du gehst deinen Weg und du wirst bei dir ankommen. Ich hab dich lieb.“ Sie hat es geschafft, sich von ihrer Abhängigkeit zu ihrem Freund zu lösen, weil sie trotz ihrer häufigen Rückschritte den Glauben an sich nicht aufgegeben hat. Dabei haben ihr ihre Freunde geholfen. Ich sehe es bei ihr und sehe es bei mir. Auch wenn es dir wahrscheinlich nicht bewusst ist, so warst du derjenige, der mir den Glauben an mich zurück gab. Derjenige, der mir das Gefühl gab, erwachsen zu sein, meinen Weg gehen zu können. Ich danke dir dafür.*

24.5.2010

### **Kurzgeschichte:**

#### **Mütter**

„Hast du mit deiner Mutter gesprochen?“ Sie holte eine Decke aus dem Korb, faltete sie auseinander und legte sie in den Schatten eines blühenden Kirschbaumes.

„Warum sollte ich?“ Er beobachtete sie mit hängenden Schultern.

„Du wolltest sie doch am Muttertag anrufen.“ Sie zog ihre Schuhe aus und setzte sich auf die Decke. Ihre nackten Füße wühlten im Gras.

„Als ob sich meine Mutter für mich interessieren würde. Die ruft seit Jahren nur noch bei mir an, wenn sie etwas von mir braucht.“ Er ließ sich mit einem Seufzer neben sie fallen.

„Deshalb machst du es jetzt genauso? Du bist trotzig wie dein Sohn!“ Sie schaute verärgert zu ihm hinüber.

„Darf ich das nicht? Sie ist meine Mutter. Sie ist diejenige, die sich um mich kümmern muss, nicht umgekehrt!“ Verärgert schaute er die rosafarbenen Blümchen auf der Decke an.

„Sag mal, wie alt bist du eigentlich: Fünf oder Fünfzig?! Ich verstehe, dass sie dich verletzt hat, als sie dich und deinen Vater damals alleine ließ, aber

irgendwann musst du das hinter dir lassen.“ Auf ihrer Stirn bildeten sich kleine Falten.

„Das sagst du so leicht, du hattest die vollkommene Familie. Das heile Nest, in dem du dich gemütlich betten konntest. Du weißt doch gar nicht wie das ist, allein zu sein.“ Er zerrupfte einen Grashalm.

„Willst du mir zum Vorwurf machen, dass meine Eltern anders sind als deine? Man kann sich seine Familie nicht aussuchen. Außerdem war bei mir auch nicht immer alles so toll, ich hatte auch zu kämpfen.“ Sie ließ sich nach hinten auf ihre Arme gleiten und beobachtete ihn aufmerksam.

„Davon sieht man aber nichts, dir fliegt doch alles nur so zu.“ Er drehte seinen Kopf zu ihr und suchte für einen kurzen Moment ihre Augen.

„Mag sein, dass das jetzt so ist. Mag sein, dass in meinem Leben auf einmal alles klappt, aber das ging auch nicht von heute auf morgen. Ich habe viele Fehler gemacht, stand am Rand aller Klassen und war kurz davor, mich selbst aufzugeben. Das einzige, was mich aufrecht gehalten hat, war meine Freude am Leben. Der Glaube daran, dass alles einen Sinn hat und ich ihn irgendwann erkenne.“ Während sie sprach, blickte sie gedankenverloren auf einen Baum.

„Und jetzt: Hat dein Leben einen Sinn?“

„Er bekommt von Tag zu Tag mehr. Ich erkenne, wie alles zusammenhängt.“

„Und wie hängen wir zusammen?“, fragte er mit leiser Stimme, ohne sie anzusehen.

„Wenn ich das wüsste“, sagte sie ruhig. „Ich liebe dich, will mit dir zusammen sein, aber weiß nicht, ob das funktioniert.“ Ihr Blick wanderte über ihn und blieb an einem Gänseblümchen hängen.

„Wovon hängt das denn ab? Sag nicht davon, dass ich mit meiner Mutter rede.“ Er drehte sich zu ihr um und schaute sie an.

„Warum fragst du, wenn du es nicht hören willst?“ Seine Augen wichen ihr aus, als sie ihm den Kopf zuwand.

„Ich versteh dich nicht. Was hat meine Mutter mit mir, mit uns zu tun?“ Achtlos rupfte er ein Gänseblümchen aus und drehte es zwischen den Händen. Sie beobachtete ihn dabei und schaute auf die rotierende Blume:

„Mit mir hat das nichts zu tun, das ist dein Problem. Aber du kannst dich mir



gegenüber nur dann dauerhaft öffnen, wenn du deinen Hader mit ihr hinter dir gelassen hast. Mag sein, dass du es nicht wahrnimmst, aber ich spüre deinen Hass, deine Selbstzweifel, deine Angst. Solange du dich nicht deiner Vergangenheit stellst, kannst du dich auch nicht deiner Zukunft öffnen.“

Er legte die Blume zur Seite und versuchte, nach ihrer Hand zu greifen: „Ich liebe dich! Reicht das nicht?“

Sie schaute auf seine Hand, aber bewegte sich nicht: „Das würde für den Moment reichen, vielleicht für die nächsten Jahre. Aber irgendwann würdest du wieder alles in Frage stellen - dir überlegen, ob ich die Richtige für dich bin oder du der Richtige für mich. Du würdest nach und nach verblasen - erst deine Liebe, dann deine Person. Das könnte ich nicht ertragen.“

Er gab sich einen Ruck und wühlte im Korb, bis er ein kleines Kästchen zwischen den Händen hielt: „Ich wollte dich fragen, ob du meine Frau werden willst.“

Sie setzte sich aufrecht hin, betrachtete den funkelnden Ring und sagte zärtlich: „Er ist wunderschön. Ich habe vorhin das Kästchen gesehen, als ich die Decke in den Korb legte. Gerne würde ich „ja“ sagen, aber an meinem Herz liegt es nicht. Nimm deinen Ring und gehe in dich. Wenn du mich liebst, lässt du dir unser Gespräch durch den Kopf gehen. Komm wieder, wenn du Hilfe brauchst oder alles geklärt hast. Ich kann warten. Und wer weiß: Vielleicht brauchst du am Ende den Ring nicht mehr, um mich an dich zu binden.“

Er blieb sitzen, wie vom Donner gerührt, versuchte ihren Blick einzufangen. Unberührt schaute sie auf den Baum. Nach Minuten des Schweigens erhob er sich und ging davon. Sie schaute ihm nach, bis er verschwunden war. Dann holte sie tief Luft, griff in den Korb, holte Stift und Papier hervor und begann, zu schreiben ...:

### *Zu diesem Buch*

*Jahrelang war es mein Traum, ein eigenes Buch zu schreiben. Immer wieder nahm ich ihn in Angriff und legte ihn nach kurzer Zeit zur Seite, weil ich nicht mehr weiterkam.*

*Meinen ersten Versuch unternahm ich mit Zwölf, es sollte von Pferden handeln. Bereits auf der zweiten Seite merkte ich, dass ich mich dafür nicht gut genug ausdrücken konnte. Kein Wunder. Wer kann das in diesem Alter schon? Um Geschichten schreiben zu können, braucht man Grundlagen, auf die man zurückgreifen kann: Man muss wissen, wie man sie inhaltlich aufbaut und wie man Sätze formuliert. Was aber noch viel wichtiger ist als das Handwerk, sind die eigenen Erfahrungen, auf die man beim Schreiben zurückgreifen muss. Nur wer selbst etwas erlebt hat, kann auch anderen davon erzählen. Nur wer selbst gelernt hat, kann auch unterrichten. Das gilt für das Schreiben, wie für alles andere. Es ist eine Lehre des Lebens, die man immer und überall finden kann. Sei es beim Kochen, beim Malen, in der Liebe, auf der Arbeit oder in der Schule. Jedes Mal, wenn man etwas Neues beginnt, ist man ein unwissender Schüler, der lernen und üben muss, bevor er lehren kann.*

*Dieses Buch besteht aus vielen kleinen Geschichten und erzählt von Dingen, die ich in den vergangenen zehn Jahren erlebt und gelernt habe. Sie sind komisch und traurig, nachdenklich und witzig, dämlich und hintersinnig. Sie sind so wechselhaft wie das Wetter und wie ich. Und sie erzählen von Träumen und Stolpersteinen, von Liebe und Freundschaft, von Glück und Leid.*

*Lange habe ich versucht, mich und meine Arbeit in ein bestimmtes Raster zu pressen, damit ich anderen gefalle. Das führte dazu, dass ich mich blockierte. Erst als ich erkannte, dass ich mich auf diese Weise selbst zerstöre und die Kraft fand, damit aufzuhören, kam ich voran. Nur so konnte ich diesen Traum verwirklichen.*

*Dieses Buch stellt nicht den Anspruch, perfekt zu sein oder allen zu gefallen. Im Gegenteil: Wahrscheinlich werden sich bereits viele an diesem Vorwort stören, aber das ist mir egal.*

*In erster Linie habe ich es für mich geschrieben: Um mich selbst besser zu verstehen und mir zu beweisen, dass ich es kann.*

*Ich bin der Meinung, jeder sollte sich irgendwann in seinem Leben mit sich, seinen Handlungsweisen und seiner Vergangenheit befassen. Dass man dafür nicht unbedingt eine Therapie machen muss, dass man sogar Spaß an dieser*

*Aufgabe haben kann und es sich lohnt, beweise ich durch meine Texte. Ob ihr damit etwas anfangen könnt, ist eure Sache. Ich wünsche euch auf jeden Fall viel Spaß beim Lesen!*

*P.S: In diesem Buch lasse ich mehrere Seiten von mir zu Wort kommen: Die Autorin, die Bine – Clownine und die Ergotherapeutin. Wie ihr schnell merken werdet, verschmelzen sie meistens ineinander. Das lässt sich nicht vermeiden, denn sie gehören alle zusammen.*

### *Einleitung:*

#### *Liebe: der übergeordnete Traum*

*Der Wunsch, geliebt zu werden, ist eine Sehnsucht, die in uns allen tief verankert ist. Sie ist ein Grundbedürfnis, ohne deren Erfüllung unsere Seele so schleichend und qualvoll verhungert, wie ein Körper, dem man über lange Zeit die Nahrung entzieht.*

*Bei Kindern ist dieses Bedürfnis offensichtlich. Sie fordern ständig Liebe und Anerkennung ein, indem sie lächeln oder schreien, nach ihrer Bezugsperson rufen, ihre Werke zeigen, Lob oder Essen haben wollen.*

*Und die meisten Menschen geben ihnen gerne, was sie wollen, denn wer kann schon den „süßen Kleinen“ mit den schönen, leuchtenden Augen ihren Wunsch abschlagen?*

*Aber die Kinder werden älter und die Anforderungen, die an sie gestellt werden größer. Viel zu früh kommen sie in ein Alter, in dem sie eine Leistung bringen müssen, die beurteilt und an anderen gemessen wird.*

*Sie lernen, dass Unterschiede gemacht werden - zwischen den Menschen, aber auch bei einer einzelnen Person. Sie sehen Kinder, die im Abseits stehen, weil diese nicht so gut sprechen können oder seltsame Kleidung tragen und sie erkennen an Hand der Reaktionen ihrer Bezugspersonen, dass diese bei einigen ihrer Handlungen mit ihnen schimpfen und sie bestrafen oder sie loben und belohnen.*

*Wenige haben das Glück, bei Eltern aufzuwachsen, die ihnen dauerhaft das Gefühl vermitteln können, ohne Einschränkung geliebt zu werden. Das liegt daran, dass wir Menschen uns immer wieder von anderen verunsichern lassen und dadurch im Laufe der Zeit Ängste aufbauen, die man zu Beginn seines Lebens nicht kennt. Diese übertragen sich auf die anderen und besonders auf die eigenen Kinder.*

*Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung und dabei dienen ihre Bezugspersonen als Vorbild. Sie vertrauen auf deren Urteilsfähigkeit, denn sie kennen nichts anderes. Was richtig oder falsch, gut oder böse, normal und unnormal ist, bekommen sie von anderen beigebracht.*

*Oft sehen die Kinder ihre Eltern zu Hause streiten und sich gegenseitig mit Worten und Taten verletzen. Manchmal müssen sie sich sogar anhören, wie die Eltern bei anderen schlecht voneinander reden.*

*Sie lernen, dass das Leben nicht so leicht ist, wie es für sie anfangs aussah. Dass man nicht alles bekommen kann, was man haben will und dass es Menschen gibt, die es ausnutzen, wenn man sich verletzlich zeigt. Und so beginnen sie, um sich herum eine Schutzmauer zu ziehen, nicht mehr mit allen ihre Gefühle und Träume zu teilen.*

*Was viele Erwachsene dabei unterschätzen sind die Botschaften, die wir unterschwellig vermitteln. Auch wenn wir unsere Ängste und Probleme nicht in ihrer Gegenwart aussprechen, nehmen Kinder sie wahr. Sei es die Sorge der Eltern um das Kind selbst und um andere oder seien es die Konflikte, die innerhalb der Familie in der Luft hängen.*

*Woher ich das weiß? Ich muss mich nur an meine eigene Kindheit erinnern. Dabei fallen mir viele Szenen ein, bei denen ich mich über das Verhalten der Erwachsenen gewundert habe.*

*Das Wundern ist der erste Schritt im Prozess der Ablösung: Man erkennt, dass es einen Unterschied zwischen der eigenen Wahrnehmung und der anderer gibt, kann ihn aber noch nicht klar benennen oder eigene Schlüsse daraus ziehen. Diese Fähigkeit eignet man sich im Laufe der Jahre an.*

*Der Wunsch nach Liebe bleibt zwar bestehen, aber er verändert sich: Dadurch dass andere Bedingungen an ihre Zuneigung stellen, beginnt man*

*selbst damit. Man gibt selbst nur noch dann, wenn man etwas dafür zurückbekommt.*

*Manche möchten von den Eltern und Mitmenschen um jeden Preis geliebt werden. Sie versuchen, ihnen alles Recht zu machen: Machen den Schulabschluss, den sich diese wünschen, beginnen eine Ausbildung oder ein Studium, heiraten, gründen eine Familie, bauen ein Haus.*

*Das geht solange gut, wie man die Erwartungen der anderen erfüllen kann, weil sie zu den eigenen Fähigkeiten und Interessen entsprechen und somit realisierbar sind. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem man nicht mehr weiterkommt, an dem man festhängt. Entweder, weil man überfordert ist oder weil man merkt, dass man für sich einen anderen Weg einschlagen muss.*

*Wann man zu dieser Erkenntnis gelangt und wie man damit umgeht, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die einen lehnen sich auf, die anderen warten ab. Beide Extreme bergen Gefahren, beide bringen uns an den Rand der Verzweiflung. Versucht man Veränderung zu erzwingen, lehnen einen andere ab. Das kostet viel Kraft und macht uns einsam. Verändert man nichts, leidet man leise vor sich hin und zerbricht irgendwann an der eigenen Unfähigkeit, sich zu bewegen.*

*Aus diesem Grund habe ich in meinem Leben immer versucht, den Mittelweg zu finden:*

*Ich habe mich zuerst in die Gesellschaft eingefügt, indem ich eine Ausbildung gemacht und einige Jahre in dem Beruf gearbeitet habe. Diese Zeit habe ich genutzt, um zu lernen und zu wachsen, um wichtige Erfahrungen zu sammeln und Freundschaften zu knüpfen. Oft zog sie sich in die Länge, wie man auch an meinen Geschichten erkennen kann. Letztendlich habe ich mir eine Grundlage geschaffen, die es mir nun ermöglicht, einen neuen Weg auszuprobieren. Denn selbst wenn ich mit meinem Projekt scheitern sollte, kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren.*

*Ich glaube, für mich war dieses Wissen wichtig, um den Schritt in die Freiheit zu wagen. Andere brauchen so etwas nicht. Das wirklich Wichtige ist, dass man sich selbst kennt und weiß, dass man trotz gewisser Niederlagen immer wieder aufstehen kann. Wenn man diese Selbstsicherheit hat, kann man alles*

wagen.

*Was man dabei allerdings nicht vergessen sollte, ist der Einfluss, den andere auf einen haben.*

*Wenn man nicht vor hat, sein Leben als Einsiedler zu verbringen und dabei von Luft und Liebe zu leben, sollte man die Ängste und Zweifel der anderen in die eigenen Pläne einbeziehen.*

*Man darf sie nicht überfordern, muss ihnen Zeit lassen und die Möglichkeit geben, einen zu verstehen und das Geschehene zu verarbeiten, auch wenn man sich selbst dafür bremsen muss.*

*Für dieses Buch habe ich mich gebremst, da ich euch nicht mit schlaun Sprüchen zumüllen wollte. Deshalb bin ich noch mal alle Stationen meines Lebens, die ich durchlaufen habe Schritt für Schritt abgegangen und habe ihnen bestimmte Funktionen zugeordnet. Dabei waren mir meine Texte und Tagebucheinträge, meine Fotokiste und meine Freunde und Verwandte eine große Hilfe.*

*Aber genug der einleitenden Worte, lasst uns endlich beginnen ...*

## *Der Spiegel*

*Es ist leicht, einem anderen den Spiegel vorzuhalten und ihn zu kritisieren.  
Dadurch entstehen die Probleme, mit denen wir Tag für Tag zu kämpfen haben.*

*Die Frage ist: Wer davon hat selbst hinein geschaut?*

*Nicht kurz, um zu prüfen, ob die Frisur sitzt,  
sondern so lange, bis man die tiefsten Abgründe in seinen Augen entdeckt hat.*

*Wer es schafft, diese auszuhalten,  
den Blick nicht abzuwenden,  
der kommt dahin, wo ich mich jetzt befinde:  
An den Punkt, an dem alles einen Sinn ergibt.  
Man begreift sein Leben und parallel dazu das Leben selbst.*

*Es ist kein leichter Weg, nicht grundlos bleiben so viele Menschen auf der Strecke liegen:*

*Ich stand am Rande des Wahnsinns, der Verzweiflung, der Gesellschaft.*

*Ich weiß, was es heißt, Angst zu haben, hoffnungslos und allein zu sein.*

*Aber all das sind Stufen,  
die wir auf dem Weg zur Einsicht im Laufe unseres Lebens erklimmen müssen.*

*Die Frage ist nur, wann und warum wir das tun:  
Warten wir so lange, bis uns das Leben dazu zwingt;  
bis es uns immer mehr Lasten auferlegt,  
unter denen wir irgendwann in die Knie gehen,  
oder nehmen wir schon früher die Hinweise wahr?*

*Es gibt jeden Tag etwas zu lernen,  
aber oft bekommen wir es nicht mit, weil wir keine Zeit haben, es wahrzunehmen.  
Als Kind musste man sich die Zeit zum Lernen nehmen,  
man hatte keine andere Wahl, wenn man an dem Spiel der Großen teilhaben wollte.  
Aber auch als Erwachsener sollte man Zwischendurch stehen bleiben,  
seine Umgebung betrachten,  
und dabei nicht vergessen, nach hinten zu sehen ...*

*„Du bist der Kern in meinem Augapfel“*

*oder: Urvertrauen*

*Die Kindheit kann so schön sein, wenn man sie unbeschwert verbringen kann: Man lernt durch das Spielen sich und seine Umwelt kennen und gewinnt Vertrauen in seine Fähigkeiten. So sollte es zumindest so sein. Es ist zwar wichtig, das Kind an die Realität heranzuführen, aber man sollte ihm genügend Zeit dafür lassen. Jeder hat seine Art und seine eigene Geschwindigkeit zu lernen. Gesteht man das seinem Kind zu, zahlt es sich am Ende aus.*

Kindheitserinnerungen:

Ostern

Es war ein strahlend schöner Sonntag und die alljährliche Ostereiersuche war beendet. Der Osterhase war in diesem Jahr sehr großzügig zu mir, hatte mir wunderschöne, pinkfarbene Rollschuhe mit silbernen Sternchen gebracht. Dazu gab es jede Menge Schokolade, von der ich schon ein wenig genascht hatte.

Nach dem Frühstück war mir langweilig geworden, ich hatte so lange gebettelt, bis mich meine Eltern zu meinem besten Freund Tim gehen ließen. Ich wollte sehen, was er geschenkt bekommen hatte. Zu meiner Überraschung hatte dieser noch gar nicht angefangen zu suchen. Er habe auf mich warten wollen. Ich war begeistert: das war ein toller Kerl, den wollte ich später heiraten.

Aber so weit waren wir noch lange nicht. Zuerst mussten wir schauen, was der Osterhase für uns versteckt hatte. Gemeinsam gingen wir in den Garten – ein sehr, sehr großer Garten mit vielen Büschen und Obstbäumen, wir suchten alles ab. Dabei fanden wir jede Menge tolle Sachen: 2 Kasperle – Kassetten, Schokolade, Ostereier, Stelzen, ...

Wir waren vollkommen aus dem Häuschen und als uns Tims Vater vorschlug, auch noch im Hof zu suchen, stimmten wir begeistert zu. Wir suchten und suchten, fanden und fanden. Danach gingen wir ein weiteres Mal in Garten und Hof fanden noch mal jede Menge Sachen.

Ich weiß nicht, wie lange wir insgesamt gesucht haben, jedenfalls war ich danach komplett aus dem Häuschen - so viele tolle Geschenke. Es war unglaublich, ein Osterwunder!

*Ich glaube, ich war damals fünf oder sechs. Es war auf jeden Fall ein Alter, in dem ich nicht mehr wirklich an den Osterhasen glaubte. Aber dieser Tag gab mir neuen Stoff zum träumen: Wie war es*



*möglich, dass wir in demselben Garten kurz nacheinander so viele Dinge fanden? Gab es den Osterhasen doch? - Ich fand diese Erfahrung so wundervoll, dass ich noch oft daran denken musste.*

*Jahre später erfuhr ich von meiner Mutter, dass Tims Vater dieselben Sachen mehrfach versteckt hatte, woraufhin ich zunächst sehr enttäuscht war. Natürlich war mir auch damals klar, dass es eine vernünftige Erklärung geben musste, aber ich fand es schöner an das Wunder zu glauben. Und den Spaß, den ich bei der Suche hatte, konnte man mir auch durch die Auflösung des Rätsels nicht mehr nehmen. Ich glaube, solche Erfahrungen bringen uns dazu, auch anderen etwas Gutes tun zu wollen:*

Kindheitserinnerungen:

### Seepferdchen

Ich weiß nicht mehr, wie alt ich war, als ich mein „Seepferdchen“- Schwimmbzeichen gemacht habe, ich weiß nur noch, wie es dazu kam:

Es war Winter und ich war mit meiner Mutter im Hallenbad. Sie trainierte die ganze Zeit mit mir und versuchte mich darauf vorzubereiten, die ganze Bahn zu schwimmen. Ich schwamm neben ihr, aber brach auf der Strecke die Übung immer wieder ab und rettete mich an die Seite. Ich wusste, dass ich es schaffen würde, aber hatte Spaß daran, die Spannung zu steigern. Im Laufe der Zeit näherte ich mich dem Beckenrand immer ein Stück mehr an. Es gefiel mir, von meiner Mutter ermuntert zu werden, immer wieder von Neuem ihre Hoffnung anzufachen.

Ich zog das Spiel solange durch, bis sie meinte, wir müssten nach Hause. Dann bat ich sie dem Bademeister Bescheid zu sagen, dass ich die Prüfung ablegen wolle. Sie ging, ohne zu fragen oder irgendwelche Zweifel zu äußern.

Als beide am Beckenrand standen und mir zuschauten, schwamm ich beim ersten Versuch und ohne große Anstrengung die Bahn in einem Zug durch. Am Ende bekam ich mein Seepferdchen mit viel Lob und einem stolzen Lächeln überreicht.

*Ich weiß nicht, ob meine Mutter mein Spiel damals durchschaut hat. Wahrscheinlich schon, da ich noch nie eine gute Schauspielerin war. Aber sie hat mitgemacht und das fand ich toll. Im Endeffekt hatten wir beide etwas davon: Ich bekam ihre volle Aufmerksamkeit und Anerkennung und sie das Gefühl, gebraucht zu werden und eine gute Mutter zu sein.*

*Natürlich haben Eltern im Alltag nicht immer die Zeit, sich nach ihrem Kind zu richten und ihre Spielaufforderungen anzunehmen. Aber zumindest dann, wenn man sie hat oder sie sich dem Kind*

*zuliebe einräumt, sollte man sich diesem und seinen Ideen öffnen.*

*Kinder leben so lange in ihrer Traumwelt, wie sie können. Da es in meiner Familie kaum Probleme gab, konnte ich sehr lange darin bleiben. Doch irgendwann muss jeder lernen, dass nicht alles so läuft, wie man es sich vorstellt und sich die Welt nicht um einen alleine dreht:*

Kindheitserinnerungen:

„Schatzsuche“

Ich war in der ersten oder zweiten Klasse und hatte zu meinem Geburtstag viele meiner so genannten Freunde eingeladen. Es gefiel mir, von ihnen beschenkt und umsorgt zu werden. Ich mochte alle, aber es gab nur eine einzige Person dieser Gruppe, der mein Herz voll und ganz gehörte: Meinem Kindergartenfreund Tim.

Er wohnte in meiner Nachbarschaft und ich hatte ihn im Alter von zwei Jahren in einem fremden Garten entdeckt. Danach waren wir ein Herz und eine Seele und ich verbrachte mehr Zeit mit ihm und seiner Familie als in meinem eigenen Heim. Er wollte für mich einen Pferdestall bauen und ich träumte von unserer Hochzeit, unserer gemeinsamen Familie. Ihm sollte meine Zukunft gehören. An jenem Geburtstag wusste ich nicht, dass wir uns durch die Schulzeit und getrennte Klassen aus den Augen verlieren würden. Es war für mich unvorstellbar, denn wir waren für einander bestimmt. Aus diesem Grund konnte ich es nicht ertragen, dass wir bei der Schatzsuche nicht die ehrenvollen Finder wurden, dass wir um unser Glück betrogen wurden. Es standen mir die Tränen in den Augen, als ein anderer jubelnd die Kiste in dem Garten meiner Eltern fand.

*Kinder wachsen und lernen, indem sie Dinge ausprobieren und Fragen stellen. Sie werden ständig mit Hürden und Problemen konfrontiert, an denen sie zunächst scheitern. Sie brauchen die Zeit und die Möglichkeit, etwas öfters zu versuchen. Nur dann können sie die Erfahrung sammeln, dass sich Mühe und Arbeit auszahlt, dass man in der Lage ist, Schwierigkeiten zu überwinden. Dafür ist es wichtig, dass sich die Eltern auch mal zurückhalten und dem Kind beim Fallen zusehen. Man kann es trösten, wenn es Trost einfordert, aber helfen sollte man ihm nur dann, wenn es wirklich mit einer Aufgabe überfordert ist. Dann ist es wichtig, den Kindern das eigene Handeln zu erklären, z.*

*B. eine Gefahrenquelle als solche zu benennen.*

*Nur so kann es Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten gewinnen und auch im weiteren Leben Hindernisse meistern.*

*Lange ging ich mein Leben und die Aufgaben, die es mir stellte sehr zuversichtlich an. Im Vergleich zu vielen anderen scheiterte ich auf hohem Niveau. Das ging, weil ich dank meiner Eltern in einem*

*sehr sicheren, geschützten Umfeld aufwachsen konnte. Ich konnte mich ganz auf mich und meine Wünsche konzentrieren. Ich vertraute auf das Leben und auf mich und war der festen Überzeugung, ein besonderer Mensch mit einer bedeutenden Aufgabe zu sein. Ich hatte große Pläne für meine Zukunft und war der Meinung, mir könnte alles gelingen. Schwierigkeiten oder Niederlagen sah ich als Lehren, aus denen ich lernen konnte. Es war mir zwar wichtig, was andere über mich dachten, aber ich war nicht bereit, mich für sie zu verbiegen.*

*Das führte dazu, dass ich nie wirklich Teil einer Gruppe wurde. Ich bewegte mich immer an ihrem Rand und beobachtete das Treiben der anderen.*

*Das hatte mehrere Gründe: Zum einen fand ich ihr Verhalten oft zu kindisch und zum anderen hatte ich Angst davor, mir eine Blöße zu geben. Da ich bei anderen mitbekommen hatte, wie verletzend Menschen werden können, wenn man ihnen eine Angriffsstelle bot, wollte ich ihnen keine zeigen.*

*Deshalb zog ich mich zurück und vermied alle Situationen, in denen ich ins Blickfeld rutschte. Lange reichten mir die wenigen, aber gute Freunde, die ich gefunden hatte, um mit mir und meinem Leben zufrieden zu sein. Als diese andere Interessen entwickelten und weniger Zeit hatten, wurde mir langweilig. Ich fühlte mich verlassen und verraten, und bemitleidete mich selbst. Da ich mich so nicht kannte und auch nicht ertragen konnte, entschloss ich mich, was zu ändern: Nach meinem Abitur zog ich nach Düsseldorf und baute mir dort ein neues Leben auf. Ich lernte neue Menschen kennen und erfuhr auf einmal, was es bedeutet, im Mittelpunkt zu stehen, gleichzeitig geriet ich das erste Mal in meinem Leben ernsthaft an meine Grenzen:*

*Ich hatte einen viel zu hohen Anspruch an mich und meine Mitmenschen. Meinen eigenen konnte ich solange genügen, weil ich noch nie ernsthaftere Schwierigkeiten gehabt hatte. Ich hatte mir meine Freiheiten im Rahmen gesetzter Grenzen genommen und war so Konflikten aus dem Weg gegangen.*

*Durch meinen Umzug nach Düsseldorf änderte sich das. Nicht von einem Tag auf den anderen, sondern nach und nach: Das Studium war mir zu frei. Ich musste mich selbst strukturieren, was mir nicht wirklich gut gelang. Außerdem traf ich auf Menschen, die kein heiles Elternhaus hatten, die sich ihren Weg erkämpfen mussten. Ich bewunderte sie dafür. Auf die Idee, dass andere mich möglicherweise um mein Glück beneideten oder mir dieses missgönnten, kam ich nicht. Erst im Rückblick, entdeckte ich Hinweise darauf:*

## **Der Schlüssel**

Vor einigen Jahren wagte ein Freund ein Spiel mit mir. Es entstand aus der Übermütigkeit eines

Betrunkenen heraus und endete in einer Ernsthaftigkeit, die er sich in dem Moment, in dem er es begann, mit Sicherheit nicht vorstellen konnte:

Wir waren in der Altstadt und feierten den Geburtstag eines gemeinsamen Freundes. Es war ein fröhlicher Abend. Wir tranken viel, blödelten herum und genossen die Zeit, die wir gemeinsam verbrachten. Irgendwann wurde es einem von uns zu langweilig. Er kam auf die Idee, mir einen Streich zu spielen und mir meinen Wohnungsschlüssel aus der Tasche zu klauen. Wie er mir später erklärte, wollte er mich endlich mal wütend erleben.

Ich merkte den ganzen Abend nicht, dass der Schlüssel weg war. Der nüchterne Fahrer gab mir zwar den Tipp, mal danach zu sehen, aber ich hörte ihm nicht zu. Selbst als mir der Dieb zum Abschied erklärte, er würde diese Nacht bei mir in der Wohnung schlafen, nahm ich ihn nicht ernst.

Erst als wir vor der Türe standen und mich der Fahrer fragte, ob ich meinen Schlüssel wieder habe und ich in meine Tasche schaute, wurde mir klar, dass er tatsächlich verschwunden war. Ich war schockiert: Niemals hätte ich mir träumen lassen, dass ein Freund ohne meine Erlaubnis in meine Wohnung eindringen würde. Ich fragte mich, was er dort machen, ob er meine Tagebücher lesen würde und war zutiefst enttäuscht darüber, dass er sich auf diese Weise mein Vertrauen erschlichen hatte.

Ich war so verstört von dieser Erkenntnis, dass ich nicht klingelte, sondern lieber mit in die Wohnung meines Fahrers fuhr und dort übernachtete. Am nächsten Morgen ging ich erst mal an die Uni, um meine Vorlesungen wahrzunehmen. Ich war total übermüdet, hatte weder Zähne geputzt, noch meine Klamotten gewechselt, aber die Kurse waren wichtig. Ich wollte sie nicht verpassen. Im Laufe des Vormittages hakte ich per SMS bei dem Dieb nach und fragte, was mit meinem Schlüssel sei. Er antwortete mir, dass er arbeiten müsse, ich ihn aber gerne bei ihm abholen könne. Das war der Punkt, an dem ich wirklich wütend wurde. Ich verfluchte ihn für seine Dreistigkeit: Wie konnte er es wagen, mich nach dieser Aktion durch die halbe Stadt zu jagen, um mein Eigentum abzuholen?! Wäre er in dem Moment neben mir aufgetaucht, wäre ich ihm an die Gurgel gesprungen.

Sein Glück war, dass eine Stunde Straßenbahnfahrt und mehrere verzweifelte „Wo – bin – ich – hier – eigentlich?“ - Anrufe bei ihm zwischen uns lagen. Am Ende versuchte ich zwar noch, ihm böse zu sein, aber als er mich am Empfang seiner Firma abholte, konnte ich nur noch lachen: Sein dämliches, schuldbewusstes Gesicht sah einfach zu komisch aus.

*Meine Art, mit der Schlüssel – Geschichte umzugehen, ist sehr bezeichnend für meine damalige Einstellung: Der Diebstahl war ein harter Schlag für mich, aber ich setzte mich nicht weiter damit*

*auseinander. Ich sah, dass es dem anderen Leid tat und damit war die Sache für mich abgehakt. Erst im Nachhinein fragte ich mich, wie man auf die Idee kommt, so etwas zu tun und wieso er mir nicht irgendwann den Schlüssel einfach zurück gegeben hat, statt in meiner Wohnung zu übernachten.*

*Vermutlich hatte es mit seiner Enttäuschung darüber zu tun, dass ich seine Gefühle nicht erwiderte. Er wollte mich provozieren, eine Reaktion von mir erzwingen - um sich zu beweisen, dass ich ihn sowieso nicht verdient hatte. Falls das seine Absicht war, ist es ihm nicht gelungen: Obwohl er mich mit seiner Tat wütend machte, gab ich diese Gefühle nicht an ihn weiter, stattdessen habe ich ihm verziehen. Das machte es ihm wahrscheinlich noch schwerer, sich zu entlieben.*

*Damals war mir das Alles nicht bewusst, ich wollte meinen Spaß haben, meine Freiheit genießen und das Leben feiern. Ich nahm mich selbst nicht so ernst, denn auch wenn mich mal etwas ärgerte, frustrierte oder verletzte, war es schnell wieder vergessen.*

*Diese Verhaltensweise warf mir damals Helen in ihrem Abschiedsbrief vor. Sie hinterließ ihn auf meinem Rechner und ich fand ihn erst, als wir schon keinen Kontakt mehr zueinander hatten. Sie bezeichnete mich als Chamäleon, das keinen eigenen Charakter habe und sich deshalb immer seiner Umgebung anpasse. Natürlich wollte sie mich damit treffen und tat es auch, aber nur weil sie zum Teil Recht damit hatte: Ich wusste wirklich nicht genau, wer ich war. Das machte sich auch in meinen späteren Beziehungen bemerkbar. Aber das war nicht der Grund dafür, dass ich mich auf andere einschwang. Das tat ich, weil mir diese Menschen wichtig waren und ich es genoss, meine Zeit mit ihnen zu verbringen. Es war mir wichtiger, als etwas für mich zu tun bzw. oft tat ich damit gleichzeitig etwas für mich: Ich fühlte mich gut, wenn ich anderen durch meine Anwesenheit ein warmes Gefühl vermitteln oder ihnen helfen konnte.*

*Mich interessierten schon immer meine Mitmenschen, deshalb wählte ich den Beruf der Ergotherapeutin. Da konnte ich sogar Geld damit verdienen, dass ich für andere da war. Gleichzeitig lernte ich durch meine Kontakte zu anderen viel über mich, wie man an meinen Geschichten erkennen kann.*

*Um es kurz zu fassen: Ich lernte meine Grenzen kennen, indem ich an die anderer stieß. Ich erfuhr, dass man seinen Mitmenschen nur dann und so lange helfen kann, wie diese das zulassen. Und ich lernte, dass man aus guten Absichten heraus sich selbst und andere überfordern kann. Das geht so weit, dass man daran zerbrechen kann. Am größten ist die Gefahr bei den Menschen, die wir am meisten lieben – sie lassen wir am nächsten an uns ran und für sie sind wir bereit, die größten Lasten zu schultern.*

*Eines steht für mich fest: Ohne die Liebe und das Vertrauen anderer wäre ich nie gelandet, wo ich jetzt bin. Wo das ist? - Am Anfang eines neuen Lebens, eines aufregenden, lebendigen Lebens in*

*Freiheit.*

*Ich habe mich losgemacht von den Ketten an denen ich lag, habe mich freigeschwommen. Es war kein leichter Weg, ganz im Gegenteil. Er war steinig und schwer begehbar, voller Tücken und Fallen, Kreuzungen und Sackgassen. Oft war es einzig der Mut anderer, der mich weiter gebracht hat. Der Mut derer, die mich weggeschickt haben, als ich selbst nicht in der Lage war, zu gehen. Die Kraft derer, die mich aufgehoben haben, wenn ich am Boden lag. Dafür danke ich ihnen.*

# Endlich rund

26.5.2010

## Sinnvoll

Auf einmal ergibt alles einen Sinn. Auf einmal? Das klingt zu gut, um wahr zu sein und genau so ist es auch. Das Leben ist ein ständiger Prozess, eine Entwicklung. Es gibt viele Begriffe, die zu erklären versuchen, was man nur erfahren kann.

Das Problem an der heutigen Zeit ist, dass wir so viel Auswahl haben, dass wir uns nicht entscheiden können. Deshalb tun wir es oft gar nicht und hoffen, dass jemand anders es für uns übernimmt. Warum? - Ich finde es schwer, für alle zu sprechen. Jeder hat in dem Moment, in dem er etwas macht oder eben nicht seinen ganz persönlichen Grund dafür. Manchmal ist er einem bewusst, manchmal nicht.

Wie oft stand ich in meinem Leben an einer Kreuzung vor dem Schilderwald und wusste nicht, wohin ich mich wenden sollte. Ich wog alle Möglichkeiten ab, fragte mich, was passieren könnte. Trotzdem stellte ich im Nachhinein oft fest, dass ich die vermeintlich falsche Richtung gewählt hatte.

Bei meinen Entscheidungen fühlte ich mich unter Druck gesetzt von meinen Eltern. Sie ließen mir nach außen hin Zeit und versuchten sich heraus zu halten, dafür bin ich ihnen sehr dankbar.

Trotzdem wusste ich, was für ein Leben sie sich für mich wünschten: einen guten Job, ein sicheres Einkommen, ein schönes Dach über dem Kopf, Kinder, Familie, ...

Was ist falsch daran? - Nichts! Aber jeder hat seine eigene Definition von Glück und meine ist, zumindest in manchen Punkten anders als die meiner Eltern.

Lange habe ich nach dem Sinn meines Leben gesucht, nach dem, was mich glücklich macht. Dabei habe ich vieles ausprobiert oder zumindest im Geiste durchgespielt: Arbeit, Geld, Erfolg, Eigentum, Familie, ... - Dinge, die einem das Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit vermitteln. Und natürlich klingen sie gut. Ich hätte nichts dagegen, sie zu bekommen, aber nicht um jeden Preis. Ich bin nicht bereit, dafür meine Träume und meine persönliche Freiheit aufzugeben. Das ist mir jetzt endgültig klar geworden.

## Warum ich schreibe

Ich schreibe seit ich zwölf bin. Hauptsächlich um meine Gedanken und Gefühle zu ordnen - das dachte ich zumindest immer. In der Zwischenzeit verstehe ich den wahren Sinn davon: Das Schreiben half mir zwar dabei, mich zu sortieren und mir meines Selbst bewusst zu werden, aber das war nicht nötig, weil ich so verrückt bin. Mein Inneres, mein Kern war heil. Er wusste schon immer, was er wollte: lieben, leben und all das genießen. Was mir nicht klar war, war der Grund dafür, dass ich es nicht konnte. Dabei half mir das Clown – Seminar: Es gab mir die Erlaubnis so zu sein, wie ich wollte. Ich befreite mich von den Fesseln der Verantwortung, die ich trug und fand das, was mich erfüllte.

Ich dachte, damit sei es getan. Dachte, ich hätte nun mein Spielzeug in der Hand und könnte damit überall weiterspielen. Es geht auch – irgendwie. Wenn man offen ist, findet man immer Spielkameraden und das ist auch gut so, weil mir sonst langweilig würde.

Das Problem ist, dass mein Clown beides braucht: Er braucht Freiraum, um sich selbst nicht zu verlieren und andere, um sein Spiel genießen und verändern zu können. Die große Kunst ist es, das richtige Maß zwischen diesen beiden Bedürfnissen zu finden und zu halten. Er muss wissen, wann er nur noch den anderen zuliebe etwas macht. Das ist die Aufgabe, die es zu lösen gilt.

Früher merkte ich, dass etwas schief lief, wenn ich innerlich litt. Ich spürte, dass etwas nicht stimmte, aber konnte das Problem nicht greifen oder war zu schwach, meine Lage zu ändern.

Jetzt kann ich jederzeit die Richtung ändern, aber habe zu viel Auswahl. Jeder wirft mir seinen Ball zu und ich versuche damit zu jonglieren. Solange bis mein Körper sich verspannt und mein Kopf sich dreht. Mir ist schwindelig – endlich verstehe ich den wahren Sinn hinter diesem Wort. Wie oft habe ich das von unseren Bewohnern zu hören bekommen und falsch gedeutet: Der schwindelt mich an.

Ich habe ihre Aussage als Ausrede angesehen, dabei waren sie von den vielen Reizen in ihrer Umgebung so verwirrt, dass sie mir gar keine klare Botschaft mehr senden konnten. Sie hingen in der Luft, so wie ich es im Moment mache. Ich bin froh, dass ich meinen Körper habe, er signalisiert mir, wenn etwas nicht stimmt. Seit gestern habe ich eine feste Verspannung in meiner rechten Schulter und konnte mir nicht erklären, woher diese kommt. Es ging mir gut, ich hatte Spaß. Nach mehreren Stunden Schlaf und Zeit für mich wurde mir klar, dass ich dabei war, mich zu verrennen. Ich wusste, dass meine Zeit auf der jetzigen Arbeit zu Ende geht, aber wollte nichts übereilen; wollte nicht alles stehen und liegen lassen, sondern sauber übergeben. Ich sah es als meine Pflicht an. Die Wahrheit ist, dass die anderen früher ohne mich klar kamen und es auch



danach tun werden. Natürlich hinterlassen wir alle unsere Spuren, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind. Das ist auch gut so, denn wer möchte nicht, dass man anderen in Erinnerung bleibt. Trotzdem geht für alle das Leben weiter.

28.5.2010

### **Elterngespräch**

Ich habe es wirklich getan: Ich habe meinen Eltern gesagt, dass ich mein Leben in der jetzigen Form nicht weiterführen kann. Ich bin frei, auch wenn ich mich nicht so fühle.

Obwohl ich schon ein paar Stunden darüber geschlafen habe, bin ich mir der Bedeutung meines Entschlusses nicht bewusst, ich kann sie noch nicht fassen.

Einerseits habe ich diesen Schritt lange geplant und immer wieder in meinem Kopf durchgespielt. Andererseits waren da immer noch meine Arbeit und mein Alltag, die mich gefangen hielten.

Genau das ist der Grund, weshalb ich gestern meine Entscheidung endgültig gemacht habe: Ich habe gemerkt, wie ich mich wieder in den Sog dieses Lebens hineinziehen ließ - die Energie und Kreativität des Seminars waren zwar noch da, aber ich streute sie in alle Richtungen: unter meinen Freunden und auf der Arbeit. Das ging nicht. Ich überlastete und verwirrte mich und andere, weil ich alles auf einmal machen wollte. Nicht, weil ich mich dazu gezwungen fühlte, sondern weil ich den anderen helfen wollte. Ich wollte mein Glück mit ihnen teilen. Aber man kann nicht allen auf einmal helfen, zumal sich nicht alle helfen lassen möchten.

Mein verspannter Rücken hat mir gezeigt, dass ich mich überlastet habe. Ich bin froh, dass ich solche Signale jetzt zu deuten weiß, denn ich war schon wieder kurz davor, meinen Traum aufzugeben und auf der Stelle zu treten. Aber ich brauche Bewegung in meinem Leben. Sie ist mir wichtiger als jede Sicherheit, die mir ein festes Nest bieten kann. Sie ist der einzige Weg zu meinem Glück, deshalb muss ich ihn zumindest ausprobieren.

So habe ich das gestern meinen Eltern erklärt. Ich habe sie davon überzeugt, dass ich weiß, was ich mache und mir aller Risiken bewusst bin. Ich habe ihnen vom Clown – Seminar erzählt, von meinen Ideen im Anschluss und meiner Erkenntnis des Tages: Ich muss mich auf das konzentrieren, was ich erreichen will, sonst gelingt es nicht. Ich mache mich zwar gern für andere zum Clown, aber ich kann auf Dauer nur Spaß daran haben, wenn mir dabei nicht langweilig wird und wenn die anderen mitspielen. Das können meine Kollegen nicht, zumindest nicht alle. Sie halten so sehr an ihren Strukturen fest, dass ich genauso an dem Versuch, etwas zu bewegen scheitern würde wie unsere Bewohner. Nein, ihnen kann ich am Besten helfen, indem ich ihnen noch mal alle Probleme vor

Augen führe und dann gehe.

## 2. Briefentwurf

30.5.2010

Lieber Thorsten,

unglaublich, was drei Wochen Clown – Seminar bei dir bewirken können und unglaublich, wie schwer es mir fällt, mich bei dir zu melden.

Ich dachte, das Schwierigste sei es, meinen Eltern meinen Entschluss mitzuteilen, aber das war nichts im Vergleich zu dem hier. Aber von vorn: Nachdem ich in der ersten Woche nach dem Seminar vor Begeisterung und Kreativität nur so sprühte, begann ich bereits in der zweiten Woche, zu blockieren. Anfangs wollte ich alles ändern, vor allem die Strukturen auf meiner Arbeit, bis ich feststellte, dass die anderen da nicht mithalten können. Ich wirbelte ziemlich viel Staub auf, verwirrte damit die anderen und sie dann wiederum mich. Am Donnerstag wurde mir klar, dass ich so nicht weitermachen kann. Würde ich dort bleiben, könnte ich mich wahrscheinlich bald selbst in die Klinik einweisen, zusammen mit der Hälfte unserer Bewohner. Ich passe dort nicht mehr hin, die Grenzen sind zu fließend, deshalb kündige ich morgen. - Noch ein Monat, dann bin ich frei. Obwohl mir diese Entscheidung Angst macht, fühlt sie sich gut an. Was genau ich dann mache, weiß ich noch nicht. Ich habe einige Ideen, aber alleine kann ich davon keine verwirklichen. Am liebsten würde ich natürlich spielen, aber wie ich das schaffen soll, weiß ich nicht.

Zum Glück habe ich ein paar Ersparnisse, von denen ich einige Monate zehren kann. Aber selbst wenn diese zu Ende gehen und ich immer noch keine neue Perspektive habe, mache ich mir keine Sorgen, einen neuen Job zu finden. Selbst das wäre besser als hängen zu bleiben.

31.5.2010

## Kündigung

Heute habe ich gekündigt. Die anderen sind aus allen Wolken gefallen; und ich hatte ein Grinsen im Gesicht und einen Kloß in der Kehle. Er befindet sich immer noch dort, ist sogar größer geworden.

Mein Grinsen ist dafür komplett verschwunden. Wo versteckt sich meine Bine – Clownine?

Hinter einem riesigen Haufen Selbstzweifel und Zukunftsängsten. Ich frage mich, wie ich sie dort wieder hervor locken soll. Wie kann ich endgültig los lassen, mich fallen lassen - glauben?

Ich schwanke die ganze Zeit zwischen dem Gedanken, dass mir Thorsten helfen könnte und dem, dass ich mir sicher sein sollte, wenn ich mich bei ihm melde. Was ist die Wahrheit? Was mache ich, wenn ich ihn um Hilfe bitte und er mich wegschickt? Die Angst droht mich aufzufressen, lähmt

mich.

31.5.2010

### **Angstbekämpfung**

Clown, Clownin, Clownine – ich weiß immer noch nicht, wie ein weiblicher Clown heißt. Dafür weiß ich, wer ich bin: Eine Bine – Clownine. Das steht unveränderbar fest. Ich halte den Menschen sogar dann den Spiegel vor, wenn ich es überhaupt nicht vorhabe. Einfach indem ich mich auf die andere Person einlasse, mit ihr rede, ihr zuhöre, mich mit ihr austausche. Im Grunde genommen ist jeder der Spiegel eines anderen, nur ist es uns oft nicht bewusst. Kinder sind die Spiegel ihrer Eltern, Liebespartner und Freunde die voneinander.

Zum ersten Mal richtig klar wurde ich mir das im letzten Teil unserer Clownsfortbildung. Ich spiegelte meinen Kursleiter. Ohne es zu wollen, führte ich ihm eine Eigenschaft seines Charakters vor Augen, die ihm nicht gefiel. Er lehnte mich und mein „falsches Spiel“ zunächst ab, zeigte mir die kalte Schulter. Zum Glück ist er ein reflektierter Mensch und ich ein liebenswerter Clown, so dass wir trotzdem eine tolle Woche verbrachten, aber mein Verhalten beschäftigte ihn noch zwei Tage später.

Ähnlich geht es jetzt wahrscheinlich meinem Chef, der heute aus allen Wolken fiel, als ich ihm meine Kündigung aussprach. Aber nicht nur das: Meine Veränderungsideen für das Wohnheim konnte er sich gar nicht zu Ende anhören, sondern tat sie als Träume ab. Er meinte, es sei wirklich das Beste, wenn ich ginge. Im ersten Moment traf er mich damit, aber im Endeffekt weiß ich, dass seine Reaktion kein bewusster Angriff war. Er sträubte sich innerlich gegen die Veränderung, denn er hat schon lange keine Freude mehr an seiner Arbeit. Seine Träume sind verbrannt; er ist ausgezehrt von den ständigen Widerständen, gegen die er zu Hause und im Wohnheim kämpfen muss. Jetzt begreife ich das. - Jetzt, wo mein Leben ein einziger Traum zu sein scheint, in dem sich die tollsten Dinge miteinander vermischen. Ich weiß, dass man bei diesem Arbeitsplatz nicht so träumen kann, dafür sind den anderen ihre festen Strukturen zu wichtig geworden. Deshalb muss ich gehen.

Schon wieder vom Leben verarscht. Dass ich nicht lache ...

## Zusammenfassung

Hätte ich vor dem ersten Kurs gewusst, was sich bei mir durch das Clown - Seminar verändern würde, hätte ich wahrscheinlich auf der Türschwelle kehrt gemacht. Ich hätte mich für verrückt erklärt und genau das zu mir gesagt, was momentan die meisten Menschen in meinem Umfeld sagen: „Du spinnst!“

Zum Glück kennt man seine Zukunft nicht und so kam es, dass ich eine sehr komische Woche erlebte. Ich durchlief eine breite Gefühlspalette: Frust, Ärger, Freude, Hilflosigkeit, Verzweiflung. Aber das war nicht alles: Während dieser Zeit bewegte sich in mir so viel, dass mir teilweise richtig schlecht war - von einem erholsamen Schlaf konnte ich nur träumen. Trotzdem war diese eine Woche Clown - Seminar besser als jeder Urlaub, jedenfalls hat sie mir mehr gebracht.

Ich war so begeistert von den vielen neuen Eindrücken, die ich dort bekam, dass ich weitermachen wollte. Ich wollte die kleine Bine aus meiner Kindheit, die ich wiedergefunden hatte nicht mehr loslassen. Deshalb kaufte ich mir das Kostüm, das wir uns am letzten Tag zum Verkleiden ausgesucht hatten und deshalb rief ich sonntags meinen Chef auf der Arbeit an und fragte, ob ich den zweiten und dritten Kurs auch belegen dürfte. Er konnte sich zwar seine dummen Rote – Nasen - Kommentare nicht verkneifen, aber gab mir trotzdem das Okay.

Ich sprang im Zimmer herum, jubelte und erklärte meinen Freunden, halb im Ernst, halb im Spaß, dass ich Clown werden wollte. Das Witzige war, dass sie mir glaubten, obwohl ich es selbst nicht tat. Sie fragten, was wir im Seminar gemacht hätten, freuten sich mit mir, dass ich so glücklich war und trösteten mich mit meiner Clownszukunft, als ich wenige Wochen später wieder von meiner Arbeit frustriert war.

Die Spanne zwischen dem ersten und dem zweiten Kurs erschien mir endlos. Ich versuchte die Lücke zu füllen, indem ich viel unternahm, verreiste und versuchte, meine Erfahrungen in einem Buch zu sammeln. Aber alles kam wieder ins Stocken: Meine Lebensfreude, meine Offenheit und natürlich auch meine Geschichten.

Nach zwei Monaten war mir klar, dass ich etwas unternehmen musste, um am Ball zu bleiben. Also meldete ich mich in einem Volkshochschulkurs zum „experimentellen Theater“ an. Dort wurde viel mit Hilfe von Bildern und Bewegungsspielen improvisiert. Der Kurs war sehr lehrreich und oft auch spaßig, aber kein Vergleich zum Clownseminar: Mir fehlte Thorsten als Kursleiter und meine kleine Bine - sie ließ sich zwar Zwischendurch kurz blicken, aber verkrümelte sich bei Gefahr direkt wieder.

An Karneval verschwand sie dann, zusammen mit dem Lieblingsstofftier aus meiner Kindheit und einem Bewohner unseres Wohnheimes ganz: An Altweiber ging ich in meinem Kostüm feiern und verlor im Suff meinen „Moppel“ - Hasen. Zwei Tage später starb ein Bewohner während meiner Dienstzeit im Hauseingang - obwohl ich ihn direkt fand, den Notarzt rief und wiederbelebte, konnte ich ihn nicht retten. Ich musste zusehen, wie das Leben aus ihm wich. Ähnliches passierte mit meiner kleinen, verträumten Bine.

Die große Sabine war auf den Boden der Tatsachen geknallt und wurde mit ihren größten Fehlern konfrontiert: Ihrem Stolz, ihrer Naivität und ihrer Unfähigkeit, anderen zu helfen, trotz ihres vollen Einsatzes.

Dementsprechend frustriert landete ich im zweiten Clownkurs bei Thorsten, einigen Teilnehmern aus Kurs Eins und einigen Unbekannten. Erstaunlicherweise brauchte ich nicht allzu lange, um mich wieder einzufinden. Im Gegenteil: Bereits am ersten Tag hatte ich wieder Spaß am Spielen und ab dem zweiten war ich voll bei der Sache. So blöd es klingen mag: Ich fand mein Strahlen in den Augen der anderen wieder. Sie waren so begeistert nach einem Auftritt von mir und einer Mitspielerin, dass sich meine kleine Bine wieder heraus traute. Sie war nicht tot, sondern hatte sich versteckt. Thorsten und die anderen hatten sie durch ihre offene Art herausgelockt.

Anfangs war sie noch misstrauisch und wollte nicht daran glauben, dass die anderen sie wirklich lieb hatten. Sie zweifelte an allem und am meisten an sich selbst, was sich in unruhigen Nächten bemerkbar machte. Aber der Kurs glaubte an mich: Die anderen überzeugten mich davon, meinen Stofftierelefanten abzulegen und mein gepunktetes Kleid gegen ein weißes zu tauschen. Sie sahen in mir ein Fabelwesen, welches aus dem Nichts ein Einhorn zaubern konnte und verglichen mich mit Pic, einem verträumten Clown mit Seifenblasen aus den Achzigern, den ich nicht kannte.

Ich selbst sah in mir ein Kind, das gerne spielte und langsam feststellte, dass es sich nach kurzer Zeit alleine langweilte. Da halfen auf Dauer auch keine Fantasieblumen oder Schmetterlinge. Also nahm ich Kontakt zu anderen auf und versuchte, ihnen in ihrer Rolle zu helfen. Das machte mir wirklich Spaß.

Der Abschluss des zweiten Kurses war mein persönliches Aha - Erlebnis: Wir sollten alle für eine Minute in die Rolle eines Tieres schlüpfen. Während ich nervös auf meinen Auftritt wartete, zogen jede Menge Möglichkeiten an mir vorbei: Pferd, Maus, Biene, Katze, Hund, ... - mit dem entsprechenden Tier kam die Überlegung, wie ich es am besten spielen sollte. Ich begann zu planen. Für andere mochte dies gut und richtig sein, aber ich hatte in den Tagen zuvor festgestellt, dass mir durch diese Planung meine Spielfreude abhanden kam. Ich schränkte mich vorzeitig in meinem Handeln ein. Also entschied ich mich abzuwarten, wonach mir im Moment des Auftritts war: Ich wurde ein Vogel, der mit geschlossenen Augen durch den Raum flog und zwischendurch einen

Blick in die Runde warf. Ich tanzte, drehte, flog mich frei ...

Aber sich frei zu machen von allem, was einen hemmt, ist die eine Sache, die viel schwierigere Aufgabe ist es, mit der neu gewonnenen Freiheit umzugehen. Das merkte ich in den anderthalb Monaten, die mir bis zum dritten Kurs blieben: In mir drehte und wandelte sich alles und das täglich. Meine Wahrnehmung veränderte sich, wurde feiner. Ich sah die Welt und mich durch neue Augen: Sie war für mich so spannend und schön wie für ein kleines Kind. Ich beurteilte nicht mehr direkt was ich sah, sondern saugte die neuen Eindrücke gierig in mich auf, um sie später zu verarbeiten. Ich begriff, was ich davor nur verstand. - Wie oft wurde mir in meiner Ausbildung der Unterschied zwischen Lernen durch Eigenerfahrung und der durch Beobachtung erklärt. Nun erlebte ich ihn am eigenen Körper.

Es war faszinierend und gleichzeitig beängstigend. Oft fühlte ich mich überfordert, hatte das Gefühl verrückt zu werden. Ich verstand, wie sich die Leute fühlten, mit denen ich Tag für Tag auf der Arbeit zu tun hatte. Begriff was es hieß Angst zu haben, man könne ersticken, obwohl man weiß, dass man atmet.

Mein Glück war, dass ich in der Psychiatrie arbeite und viel über Körperfunktionen und Behandlungsmethoden weiß. So konnte ich mir selbst helfen, indem ich entsprechend handelte, mich ablenkte. Das Alles hätte mir allerdings nicht geholfen, wäre ich allein gewesen. Ich war froh, dass ich zur Zeit der größten Veränderung Urlaub hatte und bei meinen Eltern zu Besuch war.

Denen erzählte ich zwar nichts von den Ängsten, die mich plagten, aber sie gaben mir auch so den Halt, den ich brauchte. Im Grunde genommen taten sie das, was ich bis dahin zusammen mit meinen Kollegen für unsere Bewohner getan hatte: Diese waren zu uns gekommen, weil sie Halt suchten, auch wenn wir nicht nachvollziehen konnten, was sie beängstigte.

Mein Problem war nun, dass ich sie verstand. Umso schwieriger wurde es, mich von ihnen abgrenzen. Ich nahm viel deutlicher wahr, wenn es jemandem nicht gut ging - seine Unruhe wurde zu meiner, weil ich unbedingt helfen wollte. Aber damit richtete ich nur noch mehr Chaos an, denn für viele war ich zu schnell und zu offen. Das merkte ich nicht nur auf der Arbeit, sondern auch in meinem Privatleben: Vielen konnte ich nicht begreiflich machen, was ich meinte. Manche widersprachen mir, manche schwiegen.

Als ich merkte, dass ich sie überforderte, bremste ich mich in meinem Handeln und verbot mir die Worte. Es ging, aber es ermüdete mich, immer darauf zu achten, was ich sagte und tat. Teilweise wurde ich wütend, wenn ich mit zu viel Engstirnigkeit auf einmal konfrontiert wurde.

Das war vor allem in dem Wohnheim der Fall, in der ich meine halbe Ergotherapiestelle durch Betreuungsdienst auffüllte: Jeden Tag gab es neue Kämpfe zwischen Bewohnern und Mitarbeitern und den Mitarbeitern untereinander - weil der Bewohner seine Putzaufgabe nicht oder unsauber

erfüllt hatte oder weil der Kollege etwas ins Übergabebuch geschrieben hatte, womit die anderen nichts anfangen konnten. Jeder machte dem anderen Vorwürfe, beschuldigte ihn eines lächerlichen Vergehens.

Auch wenn ich verstand, dass sie aus Selbstschutz handelten und wusste, dass ich bis vor Kurzem genauso war, fiel es mir schwer, ihnen bei ihrem zerstörerischen Spiel zuzusehen. Am liebsten hätte ich ihnen die Augen aufgerissen und sie angeschrien, sie mögen endlich mal Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Dafür bin ich zum Glück zu friedlich veranlagt, deshalb versuchte ich durch freundliche Worte und meine Taten die Spannung zu lösen. Ich machte mich für sie zum Clown und lachte mit ihnen über meine Fehler - in der Hoffnung, dass sie dadurch lernten, sich selbst nicht mehr so ernst zu nehmen. Einige lachten mit mir, einige spielten sogar mit oder probierten es zumindest, aber das klappte längst nicht bei allen. Es gab Tage, an denen führte ich tolle, tiefgründige Gespräche und Tage, an denen ich mich unglaublich einsam fühlte. Ich sehnte mich nach Gleichgesinnten und wusste nicht, wie ich so weitermachen sollte. Ich setzte meine ganze Hoffnung auf das dritte Clownseminar und die volle Ergotherapiestelle, die ich danach bekommen und mich aus dem Wohnheim retten sollte - in dem Arbeitsbereich hatte ich mehr Freiraum.

Ich zählte die Tage auf meinem Kalender, der 10. Mai sollte mein Rettungsanker sein. Ich freute mich darauf, meinen Spielkameraden meine Fortschritte zu zeigen, mit ihnen über meine Erfahrungen zu sprechen und hoffte, dort auf Verständnis zu treffen. Gleichzeitig war ich gespannt, was dieses Mal passieren würde - mit mir und den anderen, und wie unser Auftritt werden würde. Darüber, dass mit diesem Kurs und der Abschlusssaufführung alles enden würde, wollte ich nicht nachdenken. Es hätte mich gelähmt, hätte ich mir diese Tatsache ständig vor Augen gehalten. Also plante ich von Tag zu Tag und konzentrierte mich auf das, was ich tat.

Am Anfang ging es darum, ein Motto für unseren Auftritt zu finden: Trotz der dreizehn unterschiedlicher Charaktere / Clowns wurden wir uns schnell einig. Es war der erste Vorschlag, der alle begeisterte: „Jeder wie er kann“. Er war einfach und doch so treffend. Nicht nur für unsere Clowns bei der Aufführung, sondern für die gesamte Woche.

Er wurde zum Heilmittel bei allen größeren und kleineren Spannungen, die während dieser Zeit in der Luft hingen. Wenn jemand sich schlecht fühlte oder klein machte, erinnerten wir ihn immer wieder daran. Aber das war noch nicht Alles: Das Motto bekam einen kleinen Zusatz: „... und Hilde.“ Dieser stand, wörtlich gesehen, für die Kursteilnehmerin, welcher die weibliche Seite in dem Motto fehlte. Für mich wurde er innerhalb kürzester Zeit das Sinnbild für die Mutterrolle, die eben jene Hilde in unserer Gruppe übernommen hatte.

Sie war diejenige, die für alle ein offenes Ohr hatte und hinter den Kindern bzw. Clowns aufräumte, wenn wir ein Chaos hinterlassen hatten - sei es in der Küche oder im Innern der anderen; sie kitzelte

das Beste aus uns heraus. Nicht mit Gewalt, sondern durch ihre herzliche Art. Die Krönung einer tollen Woche war eine wunderschöne Abschlussaufführung und die feierliche Zeugnisübergabe am Folgetag. Das Papier war mir unwichtig, der Kurs hatte mir viel mehr gegeben: Ein Motto, das man auf jeden Menschen, jede Gruppe und das Leben allgemein anwenden konnte und sollte. Es war genial, ich wollte es in die Welt hinaus schreien.

Heraus kam ein leises Krächzen, das kaum einer verstand. Aus Hilflosigkeit versuchte ich es zu vorzuleben, aber das reicht nicht: Man muss erleben, wie es wirkt und das geht am leichtesten, indem man sich vorher zum Clown macht und sich dadurch die Erlaubnis gibt, zu scheitern.

Aber selbst wenn meine Kollegen wider Erwarten alle den Mut gefunden hätten, diese Spielform auszuprobieren, hätte ich nicht so lange warten können: Ich war ihnen ein ganzes Seminar voraus. Außerdem waren mir die Strukturen dieser Arbeit zu eng geworden, ich brauchte mehr Platz zum Spielen ...



# **Fünf Jahre später:**

## **„Frau Mauz“**

### **Die Einleitung**

*Es war einmal ein kleines, etwas einsames Mädchen, das davon träumte, Geschichten zu erzählen*

...

So würde wohl ein Märchen beginnen, in dem Frau Mauz, die Hauptakteurin dieses Abends und Autorin der eintagsfliegen, ihre eigene Geschichte erzählen würde.

Ich finde, dieser Anfang klingt sehr vielversprechend. So, als würden uns viele kleinere und größere Lebensdramen auf ein paar schön gestalteten Seiten Papier begegnen.

Ja, so hätte es sein können ..., wenn Frau Mauz beim Aufschreiben ihrer Geschichte nicht aufgefallen wäre, wie langweilig sie und ihr Leben eigentlich sind.

Aus diesem Grund meldete sie sich vor circa fünf Jahren bei einem Clownskurs an, was sie und ihr Dasein vollkommen veränderte:

Das Chaos, das bislang nur in ihrem Inneren herrschte, gewann die Oberhand und brachte alles durcheinander: Fantasiefiguren forderten ihr Recht ein, sich selbst äußern zu dürfen, Bilder wollten veranschaulicht werden, Frau Mauz' Clown wollte auf die Bühne ...

Eine clowneske Lesung bedeutet vor allem Eines – sowohl für Sie, als auch für Frau Mauz: Chaos.

Ich hoffe, Sie haben daran genauso viel Spaß wie Frau Mauz und ihr Clown, denn von nun an überlasse ich ihr/ ihnen die Bühne ...

Viel Vergnügen mit Frau Mauz!

# Frau Mauz

- eine Definition von Frau Mauz

Sie trägt eine altertümliche Brille auf der Nase, ein einfaches, weißes Kleid am Körper und eine Haarpalme auf dem Kopf.

Begleitet wird sie von einer weißen Blume auf der Bank, diversen Freunden an der Hand, einem Lächeln im Gesicht und vielen Träumen im Gedicht ...

Frau Mauz lacht und lebt, liebt und vergibt, leidet und entscheidet wie jeder normale Mensch auch. Mit dem Unterschied, dass sie ihr Innenleben nicht auf herkömmliche Weise mit ihrer Umwelt teilt.

Sie lässt lieber ihr Handeln und ihre Kurzgeschichten, die eintagsfliegen, für sich sprechen. Diese sammelt sie in einzelnen Heften, welche sie nach der Veröffentlichung stolz ihrem Umfeld präsentiert.

## Frau Mauz' eintagsfliegen

- eine Definition von Frau Mauz:

Jeden Tag ein neues Wort zu den Buchstaben: S-A-B-I-N-E-M-... Dieses diente als Überschrift und Anregung für die nächste Geschichte. Das Ganze ca. 30 Mal pro Buchstabe ...

Diese freudige, schriftstellerische Aufgabe gehörte zwischen August 2014 und Mai 2015 zu Frau Mauz' Tagesablauf. Da sie diese relativ häufig löste, gibt es insgesamt zweihundertzweölf Geschichten. Die ersten fünfzehn davon befinden sich in der Kurzgeschichtensammlung: Frau Mauz' eintagsfliegen Volume 1.S.

Dieses DIN-A-4-Heft liegt seit 04.10.2014 in 1000facher Ausführung vor und macht langsam die Runde. Es diente, zusammen mit einigen früheren Werken von Sabine Mauz, als Vorlage für das erste Soloprogramm der Kunstfigur Frau Mauz: Frau Mauz' eintagsfliegen – eine clowneske Lesung ...

# Clowns

## - eine Definition von Frau Mauz:

Ein Clown ist ein Mensch, der es liebt, ein Kind zu sein. Er hat es geschafft, sich seine Träume und seine Liebe zum Leben zu erhalten, obwohl er ständig von anderen Menschen angegriffen und in Frage gestellt wird.

Das heißt, um als Clown auf der Bühne stehen zu können, muss man bereit sein, sich selbst vor den Augen anderer in Frage zu stellen und lächerlich zu machen. Man macht sich bewusst angreifbar für die Schwächen anderer, weil man Spaß daran hat, Freunde und Fremde in die eigene Welt zu entführen und sie davon zu begeistern. Ob diese Welt den Zuschauern gefällt, weiß man nicht, vor allem, weil nicht jeder in der Lage ist, sich auf neue Eindrücke und Ideen einzulassen – nicht jeder weiß und versteht, dass man sogar Spaß daran haben kann, mit Fehlern zu spielen.

Clowns wollen unsere Herzen berühren und gehen dafür freiwillig das Risiko ein, dass sie selbst verwundet werden. Denn sie wissen, was es bedeutet, Gefühle zu haben und diese ihren Mitmenschen zu zeigen. Sie hoffen, dass man sie dafür liebt – ein Traum, den wohl jeder heimlich hegt ...

**Fazit:** Vielleicht sollten mehr Menschen versuchen, ein Clown zu sein ...

# Die Rollen der Frau Mauz

## **Frau Mauz als Frau Mauz:**

Eine Blume im Haar oder zumindest im Gepäck, eine rosa farbene Brille auf der Nase und ein verträumter Blick ... Frau Mauz spricht nicht, zumindest nicht mit ihrem Mund. Sie handelt lieber und lässt währenddessen ihre Mimik und ihre Gesten das ausdrücken, wofür ihr selbst die Worte fehlen ...

## **Frau Mauz als Freundin von ... :**

Man weiß nicht genau, wem Frau Mauz winkt und warum. Man weiß auch nicht, worüber sie lacht, aber sie tut es und das freut die Welt ...

## **Frau Mauz als Moderatorin:**

Eine schwarze Brille auf der Nase, ein schwarzer Zylinder auf dem Kopf, ein Mikrofon vor dem Mund – diese drei Requisiten machen es selbst Frau Mauz unmöglich, den Mund zu halten. Mit Hilfe ihrer Karteikarten überwindet sie kurzzeitig ihre Angst davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen. Frau Mauz reduziert sich dabei auf das Wichtigste ...

## **Frau Mauz als Geschichtenerzählerin:**

Eine rosafarbene Lesebrille und selbst gebastelte Requisiten erlauben es Frau Mauz, auf der Bühne ihre Geschichten vorzutragen. Sie wechselt währenddessen die Rollen entsprechend der erzählten eintagsfliegen. Mal ist sie Marie, mal Benny, mal Caro, mal Thorsten, ... und mal die Erzählerin.

## **Frau Mauz als Ergotherapeutin:**

Ein weißer Arztkittel und eine nüchterne, schwarze Brille ermöglichen es Frau Mauz, Analysen ihrer eintagsfliegenfantasiafreunde, ihrer Mitmenschen und ihrer Freundin und Erfinderin Sabine Mauz zu erstellen. Ob diese dem allgemeinen Gesundheits- und Krankheitsverständnis der Gesellschaft entsprechen, bleibt fraglich. Aber vielleicht ist ja auch in Frau Mauz' Interpretation dieser Welt eine tiefere Wahrheit verborgen ist, die den anderen Menschen einfach noch nicht zugänglich ist ...

**Frau Mauz als Bi(e)ne Maus:**

Sie bastelt gerne Gegenstände, malt Bilder von ihren Fantasiefreunden und macht Späße mit dem Publikum ...

Frau Mauz versteckt ihre Liebe zum Leben und am Tun oft in ihren Requisiten. Als Bi(e)ne Maus lebt sie diese in vollen Zügen aus ...

**Sabine Mauz:**

Da Frau Mauz gewisse Schwierigkeiten damit hat, sich so auszudrücken, dass ihre Mitmenschen sie verstehen, übersetzt Frau Mauz' beste Freundin und Erfinderin Sabine die Gesten, Bilder und Gedanken ihrer Bühnenfigur für den Rest der Welt. Dafür lässt die Künstlerin ausnahmsweise alle Brillen weg und konzentriert sich voll und ganz auf den Inhalt ...

# Frau Mauz' Brillen

Frau Mauz' Brillen sind ihre Freunde und Feinde zugleich. Sie bringen Sinn in ihr Tun und in ihr Spiel, leider verwirren sie Frau Mauz auch:

Wann gehört die Lesebrille auf ihre Nase? Wo ist sie, wenn sie nicht dort ist? Und was hat es mit all den anderen Brillen auf sich, die Frau Mauz mit sich herumschleppt?

Weiß Frau Mauz, wie sie aussieht, wenn sie drei bis vier der hohlen oder halbhohlen Gestelle übereinander trägt?

Frau Mauz ähnelt dank ihrer Brillenfreunde im Laufe der Zeit immer mehr dem Wesen des Titelbildes ihres Heftes.

Sobald es ein aussagekräftiges Foto gibt, wird dieses hier veröffentlicht. Vorerst muss das Cover des [Heftes Volume 1.S](#) zur Veranschaulichung der Brillenproblematik ausreichen. Die Ähnlichkeit ist auf jeden Fall erkennbar. Schaut Frau Mauz einfach tief in die Augen, während sie ihre Geschichten erzählt ...

Hier eine kleine Auflistung der bislang vorkommenden Brillenmodelle:

1. Frau Mauz' Grundbrille: groß, zartrosa meliert, von Oma ...
2. Frau Mauz' Professorenbrille: schwarz und seriös
3. Frau Mauz' Lesebrille: schmal, rosa und eckig (mit Brillenband)
4. Frau Mauz' Kinderbrillen: rosa-gelb und/ oder schwarz (beide rund)
5. Frau Mauz' Sonnenbrille
6. Frau Mauz' Herzbrille
7. Frau Mauz' Nerdbrille: schwarz, rund, kaputt
8. Frau Mauz' Herrenbrille: gold, rund, vom Nikolaus geklaut ...
9. Frau Mauz' Tauben"brille"
10. Frau Mauz' Blumenbrille
11. Frau Mauz' Ersatzlesebrillen: schmal, dunkelrosa
12. ...

# Die kleine Quetsche

Frau Mauz liebt ihre kleine Quetsche, auch wenn sie kaum darauf spielen kann. Ohne ihr Notenheft bekommt sie keinen klaren Ton heraus, und auch damit klingt es nicht immer so, wie es sich gehört.

Frau Mauz liebt auch bestimmte Lieder, die sie immer und immer wieder spielt. So lange, bis keiner, außer ihr, sie noch hören kann und will.

Frau Mauz' Traum: Ein Chor, ganz für sie allein, der zu der Melodie ihrer kleinen Quetsche singt. Hier also schon mal der Tipp:

Wer ihr eine Freude machen will, sollte sich vor dem Besuch von Frau Mauz' Show den Text zu: „Die Gedanken sind frei!“ ansehen.

# Eintagsfliegen

- eine Definition von Frau Mauz:

Ursprünglich war der Begriff "eintagsfliegen" nur der Titel eines speziellen Projektes der Kunstfigur Frau Mauz.

Je länger sich Sabine Mauz mit dieser Bezeichnung und deren Bedeutung befasste, desto klarer wurde ihr, dass es sich auch bei ihren früheren Projekten um "eintagsfliegen" handelt:

Wer sich mit diesen seltsamen Tierchen schon einmal beschäftigt hat weiß, dass es viele verschiedene Formen davon gibt. Die Larven brauchen zum Teil Jahre, bis sie zu ausgewachsenen Eintagsfliegen werden. Währenddessen wachsen sie, häuten sich mehrfach, verändern ihr Erscheinungsbild und ihren Lebensraum.

Einen ähnlichen Entwicklungsprozess durchlaufen die verschiedenen Ideen und Projekte von Sabine Mauz:

Auf Frau Mauz' Blog: „[www.sabinemauz.wordpress.com](http://www.sabinemauz.wordpress.com)“ finden Sie verschiedene eintagsfliegenlarven, die meisten in Form kurzer Geschichten und Bilder aus Frau Mauz' unveröffentlichten Heften oder älteren Buchprojekten.

Außerdem bekommen dort all die Wesen, Träume, Bücher, Freunde, Bilder und Figuren einen Platz, die Frau Mauz besonders am Herzen liegen ...



# Sabine Mauz

## - eine Definition von Sabine Mauz

Sabine Mauz war und ist staatlich anerkannte Ergotherapeutin. Sie arbeitete mehrere Jahre in verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen und setzt momentan ihr Wissen rund um die Seele und den Körper des Menschen für sich selbst und ihre vielen fiktiven Freunde ein. Diese haben viel Ähnlichkeit zu den Menschen, die sie einst betreute, ebenso wie Sabine Mauz' clowneske Kunst- und Bühnenfigur: Frau Mauz.

Als Ergotherapeutin lachte und litt Sabine Mauz mit ihren Klienten, beriet diese beim Erstellen der individuell gestalteten Kunstobjekte und Handwerkstücke und erzählte ihnen währenddessen Geschichten aus ihrem Leben.

Diese dienten dazu, die Klienten von ihren aktuellen Sorgen abzulenken und gaben ihnen gleichzeitig die Möglichkeit, eine positivere Art, zu denken und zu handeln kennenzulernen.

Sabine Mauz versucht stets, ihren Schützlingen neuen Mut zu machen, das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und gibt ihnen Anregungen für die ersten Schritte auf diesem Weg. Es ist ihr egal, ob es sich dabei um echte Menschen oder um fiktive Figuren aus ihren [eintagsfliegen](#) oder ihren sonstigen [Schreibprojekten](#) handelt.

Letzten Endes geht es Frau (Sabine) Mauz bei all ihrem Tun immer nur um eins:

Sie will so viele Menschen wie möglich dazu bringen, die eigenen Träume zu verwirklichen, denn das Leben unseres Traums ist das einzige, was uns wirklich dauerhaft glücklich macht ...

**"Träume nicht dein Leben, sondern lebe deine Träume ..."**

*(- Plural, für alle, die genauso gierig sind wie Frau Sabine Mauz ...)*

*This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Germany License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/> or send a letter to Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.*