

ANDREA KRAFT
Hummeln fliegen auch bei Regen



GOLDMANN

Buch

Dies ist die Geschichte von Hannah. Bisher waren Depressionen, Panikattacken und Selbstzweifel die treuesten Begleiter. Als ihr unvermutet ihr altes Tagebuch in die Hände fällt, öffnet sich für Hannah ein Weg, der sie Schritt für Schritt in ein neues Leben führt.

Autorin

Andrea Kraft, geb. 1969 in Wasserburg am Inn, litt jahrelang unter Depressionen. Heute unterstützt sie an Schulen als Ansprechpartnerin Jugendliche, die an der Krankheit leiden. Mit ihrem zuerst im Selfpublishing erschienenen halb autobiografischen Roman »Hummeln fliegen auch bei Regen« erfüllte sie sich einen Lebenstraum. Zusammen mit ihrem zweiten Ehemann und ihren beiden Kindern lebt die Autorin in Rott am Inn.

Andrea Kraft

Hummeln
fliegen
auch bei
Regen

Roman

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2014
unter demselben Titel im Selfpublishing.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2018

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2014 Andrea Kraft

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22218-6

www.goldmann-verlag.de



Für Thomas, Tobias und Sarah.

Ich liebe euch.



*Fasse mich, wenn ich dich
nicht fassen kann ... (Aristoteles)*

»Mama? Kannst du kommen? Mir ... ge ... ge ... geht ... es nicht ... gut. Ich brauche dich!«

Stotternd und mühsam flehe ich die Worte ins Telefon und wische mir mit dem Ärmel die Tränen aus den Augen. Die Gedanken nähern sich elfengleich, schlagen mit ihren filigranen Flügeln und verwandeln sich binnen Minuten zur tonnenschweren Last.

Ich setze mich auf den Boden, kann nicht mehr stehen. Meine Beine brechen unter der Schwere in meinem Kopf zusammen.

»Hannah, ich bin doch eben erst gefahren. Ich muss nach Hause, Kleines. Bleib liegen und schau ein wenig fern. Du wirst sehen, es geht dir gleich besser.«

»Versprochen?« Ich klammere mich mit ganzer Hoffnung an ihre Worte. Mütter haben immer recht, oder? »Mama, bitte.« Ich bettle und winsle wie ein Welpe.

Doch meine Mutter beendet das Gespräch.

Zitternd wähle ich die Nummer meiner Schwester Magdalena.

»08354 ...«, beginne ich laut zu sprechen. »... 78 ...«

Mein Herz schlägt bis zum Hals, Übelkeit übermannt mich.

»Lena? Kommst du ... zu mir? Ich habe A ... A ... A ... Angst.«

»Hannah, das hatten wir doch alles schon. Dir fehlt nichts. Du darfst diese Angst nicht zulassen. Weißt du, wie du atmen musst? Hannah? ... Hannah?«

Ich habe aufgelegt. Meine Familie will mir nicht helfen. Oder kann mir nicht helfen. Entweder haben sie keine Zeit für mich oder ich bin ihnen nicht wichtig genug.

Jetzt wähle ich die Nummer des Menschen, den ich am meisten auf dieser Welt liebe. Wie ferngesteuert gleiten meine Finger über die Tastatur. Seine Nummer ist mit meinem Gedächtnis verwachsen. Für immer. *Er* wird mir helfen und mich nicht allein lassen. Dafür liebt *er* mich zu sehr. *Er* wird mir versichern, dass alles gut wird, und zwar im Minutentakt.

»Hannah, es reicht jetzt. Ich kann nicht mehr!«, schreit die Liebe meines Lebens ins Telefon, und dieses Mal lege nicht ich auf, sondern *er*.

Ich hyperventiliere und ziehe mir die Bettdecke übers Gesicht. Wie gewohnt greife ich in das Kästchen neben mir, um die perfekte Lösung für den Tag hervorzuziehen. Auf dieses kleine, weiße Ding ist Verlass. Und ich weiß, dass es mir damit rasch besser geht. Ich lege es unter die Zunge, unverzüglich löst es sich auf. Zehn Minuten später schwebe ich auf einer weichen Wolke und fühle mich leicht, ruhig und träge. *Heute kann mir nichts mehr passieren*, denke ich erleichtert und schlafe ein.

Als ich am nächsten Morgen zu mir komme, verspüre ich den ekelhaften Geschmack von Fäulnis in meinem Mund und beginne sofort zu würgen. Ich stehe auf und lasse die Jalousien herunterrattern. Licht bringt den Tag, und Tag bedeutet Leben. Doch ich

sehne mich nach der Nacht. Bin lichtscheu. Im dunklen Raum taste ich mich Richtung Küche, um den Kühlschrank zu öffnen. Genügsam trinke ich einen Schluck Milch direkt aus der Tüte, kaue auf einem Stück Käse, lasse einen Brocken angebissenes Brot auf der Küchentheke liegen, auf der sich bereits schmutziges, übel riechendes Geschirr stapelt, und verkrieche mich sofort wieder ins Bett. Für heute habe ich genug getan.

Am Nachmittag dämmert mir, dass ich die Tabletten, die mir der Arzt nach dem Zusammenbruch verschrieben hatte, nicht eingenommen habe, und ich beschliesse spontan, die heutige Ration auszulassen. Stattdessen genehmige ich mir eine »Alles-wird-gut-Pille«. Sie zergeht erneut in dem Moment, als ich sie in den Mund lege. Die Monotonie der Wochentage ist einzigartig.

Wie viele Wochen werde ich noch leben?

Für wie lange werden die Tabletten noch ausreichen? Doch das sind Gedanken, die ich mir heute nicht zu machen brauche, denn die Packung mit dem Wundermittel ist annähernd voll.

»Nur für Ausnahmefälle«, hatte der Arzt mir erklärt, als er mir diese hochdosierten Beruhigungstabletten überreichte. Für mich gibt es seit der Trennung von *ihm* nur Ausnahmefälle. Alleine das Wort ist ein weit dehnbarer Begriff.

Irgendwann kommt Ben nach Hause. Ben ist mein Ehemann, doch eine Ehe führen wir schon lange nicht mehr. Hilflos lehnt er am Türrahmen, fragt mich, ob ich etwas benötige, schüttelt den Kopf, weil ich ihm nicht antworte, und verschwindet einen Augenblick später im Wohnzimmer. Kurze Zeit später höre ich, wie er vor dem Fernseher sitzt und sich durch 320 Kanäle zappt.

Ich greife zum Handy, sehne mich nach *ihm*. Ich vermisse alles an *ihm*. *Sein* Lachen, *seine* Stimme, *seine* Nähe und die Art, wie *er* meinen Namen spricht. Selbst *seine* kleinen Fehler fehlen mir. Abermals legt *er* auf, als *er* meine Stimme erkennt. Warum hört *er* mir nicht mehr zu? *Ihm* könnte ich alles erklären. Ich brauche nur eine einzige, winzig kleine Chance. Ich liebe *ihn* doch, und *er* liebt mich ebenfalls. Oder? Warum benimmt *er* sich so, als hätte *er* mich verlassen?

Ich schlucke eine Schlaftablette, und als diese nicht schnell genug wirkt, eine zweite. Als ich eine Stunde später wieder die Augen öffne, verspüre ich Übelkeit, übergebe mich und greife rasch zur nächsten Beruhigungstablette – die für Ausnahmefälle. In mir entwickeln sich Gedanken, die ich selbst nicht mehr verstehe.

Mich beschäftigt nur noch ein Wunsch: Ich möchte schlafen ...
... und nie wieder aufwachen.



Kapitel eins



»Im Namen des Volkes ergeht folgendes Urteil: Die zwischen den Eheleuten Hannah und Ben Bergmann geschlossene Ehe gilt als gescheitert.«

Alles hat seine Geschichte. Jeder Gegenstand – und sei er noch so klein – unterliegt dem Prozess der Entwicklung. Jeder Tag bringt Veränderung und lässt Vergangenes zurück. Das Leben ist voll von Träumen, Märchen und Erzählungen. Jede Geste, jedes gesprochene Wort geschieht aus einem ganz bestimmten Grund:

Geschichte zu schreiben! Gestern ist Geschichte, heute die Gegenwart, und das Morgen ist meine Zukunft.

Und ich? Ich bin Hannah.

Unsicher stand ich vor dem Familiengerichtsgebäude und schöpfte in tiefen Zügen die spätsommerliche Luft. Völlig darauf bedacht, richtig zu atmen, spürte ich die Kraft der Sonne, die diese – nach einem ungewöhnlich heißen Sommer – immer noch besaß. Dennoch zeigten die bunten Blätter, dass der Herbst langsam,

aber unweigerlich Einzug hielt. Vor wenigen Minuten war ich geschieden worden. Meine Ehe, die vor über einem Jahrzehnt begonnen hatte, war damit juristisch, formell und für alle Zeit aufgehoben. Der gemeinsame Lebensabschnitt mit Ben war zu Ende. Von heute an musste ich meinen Weg wieder allein finden, was mich – trotz aller empfundener Erleichterung – unsicher werden ließ.

Was hatte der Richter angesichts dieses herrlichen Sonnenscheins gesagt?

»Heute wäre ein herrlicher Tag, um zu heiraten, und keiner, um sich scheiden zu lassen.« Dessen ungeachtet hatte ich den Mut gefunden, mich zu »enttrauen«.

»Stell dir deine Scheidung als Hochzeit rückwärts vor«, riet mir meine sprachbegabte Freundin Claudia, als wir versuchten, meiner Nervosität Einhalt zu gebieten. Doch auch der Gedanke an eine rückläufige Hochzeit konnte mich nicht beruhigen. Was sollte der Quatsch? Man konnte viele Dinge »verkehrt herum« erledigen. Eine Rückwärtsrolle zum Beispiel oder Rückwärtsgehen. Auch konnte ich mich noch gut erinnern, wie wir in Kindertagen aus Jux unsere Namen rückwärts sprachen, was mir keinen wirklichen Spaß bereitete und mich schnell und unabsichtlich zur Spielverderberin werden ließ. Während sich meine Schulfreunde über ihre entstellten Namen vor Lachen auf dem Boden kringelten, blieb ich als Außenseiterin zurück, denn mein Name war vorwärts als auch rückwärts ausgesprochen, unverändert Hannah.

Ähnlich erging es mir jetzt: Der Gedanke, dass ich nach einem gemeinsamen Leben mit Ben wieder alleine war, verursachte mir unbehagliche Gefühle, obwohl ich sicherlich die richtige Entscheidung getroffen hatte.

Doch trotz aller Furchtsamkeit bahnte sich ein Gefühl unaufhaltsam seinen Weg. Ein Gefühl, das sich nur schwer erahnen ließ und wie ein kleines Stück blauer Himmel nach einer Gewitterfront darauf wartete, endlich in Erscheinung treten zu dürfen. Dieses Gefühl besaß einen Namen: Freiheit! Dass mein Handy bereits des Längeren vibrierte, ignorierte ich, war dies doch ein Moment, den ich mit niemandem auf dieser Welt teilen wollte: Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte ich mich frei, obwohl ich in der Ehe mit Ben niemals gefangen gewesen war. Jedenfalls nicht im Sinne eines Verurteilten, der sich in seiner Gefängniszelle eingeschlossen fühlte. Meine Gefangenschaft bezog sich vielmehr auf die innere Freiheit, gefangen in der in sich gekehrten Person, der ich nun wieder Charakter und Einzigartigkeit verleihen konnte. Mit der heutigen Enttrauung wurde mir die Möglichkeit geschenkt, wieder von Neuem zu wählen, wer oder was ich sein wollte. Ich konnte mich neu erfinden. Auf jeden Fall wollte ich aber jene Person hervorkehren, die jahrelang in meinem Wesen verborgen geblieben war und sich nun dem Leben stellen wollte. Ich konnte wieder selbst bestimmen, welche Entscheidungen ich treffen wollte, auch wenn mir bewusst wurde, Konsequenzen ertragen zu müssen, da andere mein Handeln bewerten und kritisieren würden.

Ich hatte auf einer Parkbank Platz genommen und ließ – vor meinem inneren Auge – im Zeitraffer dreizehn Ehejahre an mir vorbeiziehen. Im ersten Augenblick erinnerte ich mich nur an die

schönen Momente meiner Ehe. Damit verflug das Gefühl von Freiheit. Die Erkenntnis, Ben verloren zu haben, gewann die Oberhand. Ärgerlich! Ich nahm mir augenblicklich vor, mein Leben gründlich zu restaurieren.

»Gilt als gescheitert ...« Der Wiederhall der Worte des Scheidungsrichters glich dem eines Echos. Warum gab sich der Teil in mir, der die Selbstzweifel schürte, selbstbewusster als jener, der zwar das Ende einer Ehe, allerdings auch die Wahrheit symbolisierte? Doch für mich stand fest: Ich besaß kein Vertrauen mehr in diese Ehe, und darum durfte ich auch nicht länger daran festhalten. Diesen Glauben und die Hoffnung, die ich Ben entgegengebracht hatte, musste ich nun in mich selbst setzen. Dass dies nicht problemlos funktionierte, lies mich frösteln. Schützend schlang ich die Arme um meinen Körper, in der Hoffnung, mich zu wärmen. Ein erneutes Vibrieren des Telefons riss mich – zum Glück – aus meinem Gedankenwirbel und beendete das Wechselspiel.

»Frei?«, witzelte Claudia am anderen Ende der Leitung. Derart einfach konnte man eine Scheidung also definieren. Keinem anderen Menschen, zumindest keinem, den ich kannte, gelang es, sich mit so wenigen Worten derartig präzise auszudrücken.

Durch Zufall hatte ich Claudia vor etwa fünf Jahren kennengelernt, als ich in einer Straßenbahn über ihre langen, ausgestreckten Beine gestolpert war und mir beim Fallen die Hand verletzte. Claudia kümmerte sich sofort rührend um mich, nahm mich schützend unter ihre Fittiche und begleitete mich in die Notaufnahme, wo sie mir nicht von der Seite wich. Kurze Zeit später wurde Claudia zu meiner besten Freundin, obwohl ich im Grunde genommen feindlich gesinnt hätte sein müssen, denn die

Verletzung des Sturzes war enorm schmerzhaft gewesen. Allerdings brachte Claudia mich seit Beginn unserer Freundschaft zum Lachen, weshalb es mir auch nicht gelang, ihr lange böse zu sein.

»Wir erwarten dich in fünf Minuten im Kaffeehaus«, befahl Claudia in einem gespielt herrischen Ton, den man problemlos akzeptierte, ohne sich dabei unterlegen zu fühlen.

»Aber ...«, widersprach ich vergeblich, denn Claudia unterband das Gespräch, um meinem Widerspruch von vornherein Einhalt zu gebieten. Sie wusste, dass ich lieber allein geblieben wäre, um nachzudenken und dabei in Trübsal zu verfallen.

Von früher Kindheit an betrachtete ich mich als ungekrönte Königin der Melancholie. Schwermut und Traurigkeit beherrschte ich in Perfektion. Schon die alten Griechen ordneten diese Fähigkeiten dem Sternbild Schütze zu, weshalb es nicht verwunderlich war, dass mein Geburtszeichen genau in dieser Kategorie angesiedelt war. Bedauerlicherweise wird heutzutage Melancholie oft als Depression und damit als geistige Störung aufgefasst, doch ich wusste, dass ich dafür ein außergewöhnliches Talent besaß, egal wie man meine Niedergeschlagenheit am Ende bezeichnete.

Depression! Dieses Wort war in den letzten Lebensjahren von einer Krankheit zu meinem Schutzschild geworden. Der Skiläufer bricht sich ein Bein. Der Unfall ist vergangen, die Verletzung verheilt, doch die Folgen sind allgegenwärtig. Vielleicht wird er sich ab diesem Zeitpunkt stets an seine Verletzung erinnern und die ganze Konzentration darauf verwenden, nicht mehr den gleichen Fehler zu begehen. Irgendwann verliert er die Lust am Skilaufen, da sich Vergangenes viel zu sehr in der Gegenwart wiederfindet. Sein einstiger Schmerz wird zum Schutzschild, das er vor sich

hält, wenn er anderen zu erklären versucht, weshalb er sich seinem Hobby nicht mehr widmet.

Auf dieselbe Art und Weise versuchte ich, meine Inhaltslosigkeit zu erklären. Nachdem ich *ihn*, meine große Internetliebe, verloren hatte, die mir Halt und Zuversicht bis zum Lebensende versprach, verwendete ich meine ganze Energie darauf, Gefühle von mir fernzuhalten, was zur Folge hatte, dass Leere wie ein dunkler Lebensschatten über mir hing, dem ich am Ende nichts mehr entgegenzusetzen hatte. Ein heimlicher, feindlicher Prozess, der sich nicht plötzlich, sondern Schritt für Schritt, ganz still und leise, in meine Seele geschlichen hatte. Nicht, wie zuerst irrtümlich angenommen, als ich *ihn* verlor, sondern bereits viele Jahre zuvor, als ich mich selbst und somit meine Eigenständigkeit aufgab. Als ich professionelle Hilfe an die Seite bekam, wollte ich in der ganzen Niedergeschlagenheit hauptsächlich *seinen* Verlust verarbeiten, bis ich irgendwann den Mut fand, mein ganzes Leben zu überdenken. Er war lediglich der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, mein persönlicher »Beinbruch«, mit dem ich mich entschuldigte, nachdem man mir die Trauer um den Vater – dessen Tod zwei Jahrzehnte zurücklag – nicht mehr glauben wollte.

»Ich habe die Liebe meines Lebens verloren«, war zum Alibi geworden, das ich immer dann ins Spiel brachte, wenn ich mich einer Situation nicht gewachsen fühlte oder – was noch viel schlimmer war – mich dieser gar nicht erst stellen wollte. Mit dieser durchaus bequemen Lösung stahl ich mir selbst Stück für Stück meines Selbstbewusstseins. Furcht überkam mich bei dem Gedanken, dass ich irgendwann damit beginnen musste, mir selbst wieder bewusst zu werden und weniger Eifer in meine Ausreden zu stecken.

Allzu gerne zauberte ich Augenblicke aus meinem 35-jährigen Leben, die jeder Dramaturgie einer Verdi-Oper standhielten. Dabei war ein Moment Kindheit besonders gut in Erinnerung geblieben.

Damals beschlossen meine Eltern, das weinerliche Kind, dem immerzu die Nase lief, der heilenden Nordseeluft auszusetzen. Noch heute kann ich diese erwartungsvolle Neugier fühlen, die mich als Kind überkam, als ich über den Deich kletterte, nur um daraufhin festzustellen, dass das Meer kein Meer, sondern ein überdimensionales Schlammloch war. Anschließend saß ich stundenlang im Sand und wartete auf ein Meer, das nicht kam. Einzig aus dem Grund, dass es Gezeiten im Leben gab, die ich nicht verändern konnte, fühlte ich mich traurig und machtlos.

Kopfschüttelnd befreite ich mich von meinen Gedanken. Dabei beobachtete ich eine Hummel, die über einem vertrockneten Blumenbeet schwirrte, welches dem Sommer bereits Tribut zollte und zu welken begann. Mich überkam eine Woge der Sympathie für das kleine Tierchen, das trotz der ungünstigen Umstände leicht, warm und lebendig agierte und summend durch das Leben zog.

Zehn Minuten waren seit dem Anruf von Claudia vergangen, wie ich, nach einem Blick auf die Uhr, erschrocken feststellen musste. Da ich nur mäßig erfolgreich im Widersprechen war und mir dies heute bereits einmal erfolgreich gelungen war –, als gefragt wurde, ob ich die Ehe mit Ben nicht fortsetzen wolle – begab ich mich auf den Weg und eilte durch die lebhaften Straßen zum nahe gelegenen Kaffeehaus. Im Grunde genommen wäre ich nach wie vor lieber allein geblieben, doch das Widerspruchsrecht hatte ich für heute restlos ausgeschöpft. Bereits von Weitem er-

kannte ich meine Freundinnen, auf deren Tischmitte eine Flasche Prosecco thronte. Ich ahnte, was mich erwarten würde.

»Willkommen in der Freiheit.« Das war, wie sollte es anders sein, Claudia, der es erneut gelang, einen neuen Lebensabschnitt, genauer genommen meinen neuen Lebensabschnitt, in vier einfache Worte zu fassen. Claudia machte keinen Hehl daraus und freute sich, dass Ben aus meinem Leben verschwunden war.

»Dein Spezialgebiet, Clau-di-a«, diskreditierte ich sie und betonte, um sie zu ärgern, jede Silbe ihres Namens. Claudia hasste die von ihren Eltern festgelegte Namenswahl. Da man seinen Namen aber weniger schnell loswurde als einen Ehemann, verabschiedete sich Claudia, als Zeichen ihrer Demonstration gegen elterliche Willkür, irgendwann von ihrem »a«.

»Wie lange hielt deine längste Beziehung?«, fragte ich schmunzelnd, wissend, dass ihre Bekanntschaften im Regelfall nicht länger als ein, zwei Monate gedauert hatten.

»Werde jetzt bitte nicht kleinkariierter, als es dein spießbürgerliches Leben bis heute ist. Du bist viel zu lange stocksteif durch die Gegend gelaufen«, gab sich Claudia daraufhin beleidigt.

»Wie geht es dir?« Beruhigend lag Doros Hand auf meiner Schulter. Sie war der ruhende Pol unserer Runde, besaß sie doch, was uns anderen fehlte: grenzenloses Verständnis.

Wir hatten uns vor drei Jahren kennengelernt, als ich eines Abends in einem ihrer psychologischen Vorträge saß, die sie von Zeit zu Zeit im Bürgerhaus abhielt. Nach der Veranstaltung – es ging um die Kunst des Neinsagens – kamen wir ins Gespräch und fanden einander auf Anhieb sympathisch, worauf wir noch am selben Abend unsere Telefonnummern austauschten.

»Er hat behauptet, unsere Ehe wäre gescheitert.«

»Wer? Ben?«, fragte Claudia und verdrehte bei diesem Namen theatralisch die Augen.

»Nicht Ben, der Scheidungsrichter.«

»Was hätte er deiner Meinung nach sagen sollen? Wir sind hier, weil die beiden Bergmanns eine tolle Ehe führen, die sie aus reiner Vernunft und ›just for fun‹ nun beenden wollen? Gehet hin in Frieden!« Dabei zelebrierte Claudia eine feierliche Pause und bekreuzigte sich in alle Richtungen.

Sogleich verspürte ich das dringende Bedürfnis, mich rechtfertigen zu müssen.

»Es ist gefühllos, sie als gescheitert zu bezeichnen«, nörgelte ich. »Immerhin gab es auch viele schöne Momente in unserer Ehe.«

»Du darfst das nicht so ernst nehmen, Hannah«, ergriff Doro das Wort. »Vermutlich ist es eine Gesetzesfloskel, die so ... so formuliert werden muss.«

»Genauso wie: Hiermit erkläre ich euch zu Mann und Frau.« Augenrollend beurteilte Claudia die Situation, die ihr zunehmend auf den Geist zu gehen schien.

»Jetzt lass Hannah endlich in Ruhe. Ich kann mir gut vorstellen, dass eine Scheidung nicht einfach ist.«

Das war Pia! Die Vierte im Bunde. Vorzeigefrau und Doros beste Freundin. Auf dieselbe Art und Weise, wie ich Claudia mit in die Freundschaft brachte, gab es Doro nicht ohne Pia, weshalb wir schnell zu einer Gemeinschaft mit gleichen Interessen wurden. Wann immer eine wichtige Entscheidung zu treffen war, von der die Zukunft aller abzuhängen schien, delegierten wir Pia an

die Spitze, denn sie war klug und sah obendrein auch noch umwerfend dabei aus.

Während meine Freundinnen also weiter über Seelen- und Familienzustände diskutierten, wurde mir bewusst, dass die drei irgendwann heiraten würden, während ich bereits bei der Scheidung angekommen war.

Ein spitzer Schrei holte mich jedoch rasch in die Gegenwart zurück. Wie Claudias Blick auf meine Hand verriet, hatte sie soeben meinen Ehering entdeckt.

»Was bitte ist das?«

»Sei ruhig«, blaffte Doro mahnend. »Es ist nicht unüblich, den Ehering nach einer Scheidung weiter an der Hand zu tragen.«

»Trägst du etwa auch den Schlüssel deines alten Autos mit dir herum?« Ich konnte mir ein Lächeln nicht verkneifen, denn Claudia traf es auf den Punkt, indem sie Ben mit einem Schlüssel und meine Ehe mit einem alten, kaputten Auto verglich.

»Hannah wird am besten wissen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, den Ring abzunehmen.«

Das Thema Ehe ging mir bereits gehörig auf die Nerven, doch wagte ich nicht, die Thematik zu verändern. Zum wiederholten Mal wechselte die Sektflasche den Standort. Leer ging sie – gefüllt kam sie zurück. Recycling in Vollendung. Ich griff zu der Flasche, da mich das Gefühl beschlich, in einem tranceähnlichen Zustand das Hin und Her der Freundinnen besser ertragen zu können.

Nach einer weiteren Stunde hatte ich bereits Mühe, aufrecht zu sitzen. Nach zwei Jahren ärztlicher Behandlung mit diversen unterstützenden Tabletten schwor ich dem Alkohol ab und nahm diesen – wenn überhaupt – nur in homöopathischer Dosis zu mir, weshalb nun kleinere Ausfallerscheinungen durchaus verständ-

lich waren. Meine Gedanken wurden durchwegs positiver, und meinen Körper empfand ich als wohliger und leichter. Kaum vorstellbar kämpfte ich bereits seit meinem zweiten Lebensjahr mit den überflüssigen Pfunden. Meine Freundinnen unterhielten sich lachend, die Sonne strahlte vom blauen Himmel, und die nächste Flasche spielte das Recyclingspiel.

»Hicks ...«

»Hannah ...«, ertönte es gleichzeitig von Pia, Doro und Claudi. Übtet sich diese im Synchronsprechen? Glückwunsch, zum ersten Mal war es ihnen gelungen, einer Meinung zu sein.

»Warum guckst ihr mich so an?«

»Hannah, du hast ein Dauergrinsen im Gesicht und obendrein einen hochprozentigen Schluckauf.«

»Darf ich das nuscheln?«

»Natürlich darfst du das«, entgegnete Doro in ihrem psychologischen Tonfall, der sich bei mir bereits des Öfteren bewährt hatte, »du machst es nur ..., nur ...«

Sie zögerte. Allem Anschein nach wollte sie mich mit der Wahrheit nicht verletzen.

»Nie!«, rief stattdessen die Einwortfrau.

»Aber esch fühlt sich äsch gut an. Mädelsch ...«, nahm ich Anlauf und erhob erneut das Sektglas. »Ihr seid meine besten eins, zwei, drei Freundinnen.« Mit ausgestrecktem Finger visierte ich sie der Reihe nach. »Ab heute werde ich auch eine gute Freundin sein und mein Leben verändern. Esch wird anders werden, vollkommen ... anders.«

»Großartig!«

Das war – wie sollte es anders sein – meine ehrliche Einwortfreundin.



Kapitel zwei



Ich wurde in einer Winternacht als Hannah Kirsten Friedrich geboren. Es war eine Nacht, in der das öffentliche Leben für kurze Zeit stillstand und unter Schneemassen zu ersticken drohte, die in dicken Flocken vom Himmel fielen. Als watteweich bezeichneten meine Eltern diese Nacht, in der sie das Glück des ersten Kindes kaum begreifen konnten. Erdrückend und überladen nannte ich den Tag meiner Geburt. Nachträglich, denn an meine Entbindung konnte ich mich freilich nicht mehr erinnern. Doch schon damals konnte ich meinem Leben wenig Positives entlocken.

Meinen Eltern verdanke ich auch meine Schwester Magdalena, die sieben Jahre nach mir das Licht der Welt erblickte, was nicht zwingend dazu beitrug, ein gutes Schwesternverhältnis zu entwickeln, da unsere Interessen zu unterschiedlich waren und bis heute geblieben sind.

Mein Vater verstarb, als ich gerade damit begann, der Kindheit zu entwachsen und neue Fähigkeiten an mir zu entdecken. Gewaltsam entriss mir sein Tod einen Lebensabschnitt. Der Prozess des Erwachsenwerdens wurde binnen weniger Stunden zur festen Zeiteinheit, die keinen Spielraum für Improvisationen ließ. Mein Leben war von einem Tag zum anderen in zwei Abschnitte geteilt

worden. Nämlich in die Zeit vor und nach dem Tod meines Vaters. Ohne Vorbereitung entließ man mich in eine Welt, die ich weder kannte noch wollte. Über Nacht wurde ich erwachsen.

Vielleicht ist dies die Erklärung, weshalb mein Leben bis heute einer Kette von Frustrationen gleicht, unterbrochen nur von kleinen Stückchen der Zufriedenheit. Erfüllung, die ich zu Beginn meiner Ehe mit Ben empfand. Befriedigung, mit dem begehrten Ziel, eine glückliche Ehe zu führen. Doch was von der Ehe mit Ben übrig blieb, bemaß sich derzeit auf wenige Einrichtungsgegenstände, die man mir mit der Scheidung zugesprochen hatte, und der Erfahrung, von gesetzlichen Verbindungen in Zukunft die Finger zu lassen.

Nach zehn Schuljahren und noch während der Trauerzeit um meinen Vater begann meine Ausbildung zur Bürokauffrau. Viele Jahre versuchte ich vergebens, diesen Beruf als Berufung anzusehen. Doch ich verspürte wenig Drang nach einer Lebensaufgabe hinter dem Schreibtisch. Im Gegenteil. Zunehmend empfand ich meinen Beruf als ermüdend, und die daraus resultierende Unlust gefiel mir ganz und gar nicht. Als mein Arbeitgeber wegen mangelnder Aufträge Konkurs anmeldete und ich somit, quasi über Nacht, auf der Straße stand, sah ich den Augenblick als gekommen, mich endlich zu verwirklichen. Doch die Realität hielt auch weiterhin kein wünschenswertes Ergebnis bereit.

Die Beschäftigung als Tierpflegerin eines Streichelzoos scheiterte kläglich, zumal ich die beträchtliche Angst vor den zahmen Kleintieren nicht überwinden konnte.

Meine Laufbahn in einer Lotto-Annahmestelle wurde beendet, als ich mich weigerte, einem überheblich auftretenden Kunden die fünftausend Euro auszubezahlen, die dieser sich mit einem

Los errubbelt hatte. Für mich war das Glück anderer Menschen nur mit Mühe zu ertragen.

Auch die Zeit als Mittagsbetreuung für Schulkinder war begrenzt. Zwar war ich bei den Kindern durchaus beliebt, doch bemerkte ich rasch, dass ich den Kindern fremder Menschen nur wenig abgewinnen konnte. Was nützte es da, dass die Kinder mich, aber ich die Kinder nicht leiden konnte?

Zuletzt verkaufte ich Bioprodukte in einem Reformhaus. Mir fiel es schwer, Waren anzupreisen, die ich nur gering wertschätzte. Zudem schrie am Ende eines Arbeitstages alles in mir nach einer Revolte. Immer öfter fand ich diese in einer ausgewogenen und fettreichen Fast-Food-Ration. Mit angeschlagenem Selbstbewusstsein, der stetigen Gewichtszunahme und der nur mittelmäßig ausgeprägten Ausdauer zum Scheitern verurteilt, gönnte ich mir zuletzt eine berufliche Auszeit. Und in dieser Auszeit beendete ich gestern als Erstes meine Ehe mit Ben. Erfolgreiche Wege sahen anders aus, doch tröstete mich der Gedanke, dass ein Neuanfang durchaus mit einer Scheidung beginnen konnte.

Auf gleiche Weise kritisch beäugte ich mein Äußeres. Während manches Individuum von meinen Rundungen begeistert wäre, betrachtete ich meine ausgeprägten Kurven als lästiges Übel. Die Zuteilung meiner Bauteile gestaltete sich quasi asymmetrisch. Während meine Schuhgröße nicht über den Besuch einer Kinderabteilung hinausragte, fand ich, dank der viel zu groß geratenen Brüste, Shirts und Blusen nur im XXL-Format. Ich konnte mich als X-Size-Model bezeichnen, was Großartiges versprach, letzten Endes aber dem gleichkam, was ich selbst für mich empfand: einen Moppelkörper auf zu klein geratenen Füßen!

Mein erster Morgen als unabhängige Frau begann mit höllischen Kopfschmerzen. Auf dem Nachttisch befand sich ein Glas Wasser. Ein Päckchen Aspirin lag demonstrativ daneben.

»Guten Morgen, zukunftsorientierte zügellose Frau Bergmann. Wenn du heute in hiesige Atmosphäre einschwenkst, melde dich bitte! Wollen wir heute Abend feiern gehen? Küsschen (oder besser nicht, für den Fall, dass du dich bereits übergeben hast) Claudi.«

Müde zerknüllte ich den Zettel und zielte auf den blauen Eimer, den meine fürsorglichen Freundinnen gestern Abend in der Nähe des Bettes bereitgestellt hatten. Dankbar griff ich zum Aspirin und ließ mich zurück in das Kissen fallen. Noch war ich nicht bereit, irgendjemandem gegenüberzutreten. Auch nicht »gegenüberzuhören«, den feindlichen Blick auf das klingelnde Telefon gerichtet.

»Ich bin nicht da«, maulte ich ins Telefon. Darin bestätigt, meinen Zustand damit ausreichend erklärt zu haben, erteilte ich mir das Recht aufzulegen. Unter meinem Haaransatz dröhnte es wie am Frankfurter Großflughafen. Als das Telefon erneut läutete, versuchte ich mit monotoner Computerstimme, den Anrufer zur Aufgabe zu zwingen.

»Hier spricht die Enterprise.« Dabei hielt ich den Hörer falsch in den Händen und drehte ihn beschämt in die richtige Richtung.

»Leg nicht auf, Hannah!«

»Doro?«

»Ja«, flüsterte diese.

»Warum sprichst du so leise?«, wisperte ich, verängstigt, es könnte sich in der Tat um einen internationalen Lauschangriff auf die Enterprise handeln.

»Weil ich mir vorstellen kann, wie es in deinem Kopf hämmert.«

»Stell es dir besser nicht vor.«

»So schlimm?« Doros Mitleid hielt sich in Grenzen, was ich ihrer Stimmlage deutlich entnehmen konnte.

»Schlimmer!«, gab ich ehrlich zu. Claudia wäre begeistert von meinem präzisen Einwortsatz, und ich versprach mir, in Zukunft öfter auf diese Form der Kommunikation zurückzugreifen, bei der man nicht lange um den heißen Brei herumreden musste, sondern eine Gegebenheit mit Präzision auf den Punkt bringen konnte.

»Hannah, ich habe nachgedacht.«

»Ehrlich?«, entgegnete ich mit der Einwortpräsenz meiner Freundin, nicht ohne auf einen ironischen Tonfall zu verzichten.

Für diese Erkenntnis musste mich Doro nun wirklich nicht behelligen.

»Über das, was du gestern gesagt hast«, fuhr diese unaufgefordert fort.

»Was habe ich denn gesagt, Doro?«

»Dass du dich verändern möchtest. Dass du selbstbewusster werden möchtest und dass du...«

Mit einem Ruck saß ich aufrecht im Bett.

»Aua«, stöhnte ich ins Telefon, denn die Schmerzen in der rechten Gehirnhälfte ließen sich nicht verleugnen. Oder saß der Schmerz links?

»Was ist passiert? Hast du dir weh getan?«

»Könntest du bitte ... langsam ... wiederholen, was ... genau ... ich gesagt habe?«

»A ... u ... a?«

»Doro«, reagierte ich gereizt, »davor!«

»Ach so, dass du ein anderer Mensch werden willst.«

Jeder kennt diesen einen Moment, in dem es klüger wäre zu schweigen. Dies war der Augenblick, an dem ich es besser getan hätte.

»Hannah? Sag bitte etwas«, flehte Doro in meine rechte, dem Telefon zugewandte Gehirnhälfte. Hoffnungsvoll wechselte ich den Hörer an die linke Seite, in dem Vertrauen, dort andere, erfreulichere Botschaften zu empfangen.

»Doro, ich habe es nicht so gemeint, wie du es vielleicht verstanden hast. Zudem habe ich getrunken. Aussagen unter Alkoholeinfluss entsprechen nicht immer der Wahrheit«, versuchte ich weiter die Situation zu retten, wissend, damit bei Doro nicht das Geringste zu erreichen.

»Natürlich.« Es entstand eine Gesprächspause, die durchaus ausreichte, um eine Doktorarbeit zu verfassen. »Aber diese Idee, Hannah, die du hattest, finde ich fantastisch. Das sage ich dir nicht nur als Freundin, sondern rate es dir, da aus therapeutischer Sichtweise feststeht, dass eine Veränderung dir guttun würde.«

Dies war eindeutig zu viel des Guten. Doro hatte mich – und das nicht zum ersten Mal – als Patientin analysiert. Soeben wurde mir laut und deutlich erklärt, dass ich mich erneut in einer tiefenpsychologischen Zwangslage befand. Ein Notfall, dem ohne sofortige Hilfeleistung – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht mehr zu helfen war.

»Können wir zuerst meinen augenblicklichen Zustand verändern?«, fragte ich niedergeschlagen, um etwas Zeit zu gewinnen.

»Natürlich.« Erneutes Stillschweigen, das mehr zu sagen vermochte als Worte. »Wie meinst du das, Hannah?«

»Kann ... ich ... bitte ... schlafen?«, sprach ich in einer Sprechweise, die mir selbst für Legastheniker verständlich erschien, damit erst gar keine Missverständnisse entstanden.

»Natürlich kannst du schlafen, Hannah.« Doros Mitleid war beinahe schlimmer als ihr Stillschweigen.

»Und hinterher drehen wir die Uhr um einen Tag zurück?«, versuchte ich es noch einmal. Daraufhin beendete meine Freundin das Gespräch.

Für mich gab es nichts Nervenaufreibenderes, als wenn die Sätze meiner Freundin mit »natürlich« begannen. Meistens vollführte sie dazu eine dramatische Kopfbewegung – eine Art Nicken mit geschlossenen Augen –, die mir dank der gegenwärtigen, unterschiedlichen Ortspositionen allerdings erspart blieb. Wenn ihre Sätze also derart »natürlich« begannen, fühlte ich mich stets daran erinnert, auf einer Behandlungsliege zu verweilen, obwohl ich aus eigener Erfahrung wusste, dass niemand mehr bei einer therapeutischen Sitzung auf einer Liege lag. Schließlich hieß es auch Sitzung und nicht »Liegung«.

Jedenfalls gab mir Doro mit ihrem Tonfall unumstößlich das Gefühl, ein Patient, genau genommen, ihr Patient zu sein.

Um von nun an nicht mehr gestört zu werden, drückte ich die Aus-Taste des Handys und zog den Netzstecker meines Festnetzanschlusses. Nichts und niemand konnte mich nun mehr daran hindern, den Tag zu verschlafen.

Am späten Nachmittag – und drei gescheiterte Anläufe später – bäumte ich mich endlich auf. Schwerfällig bewerkstelligte ich die zehn Schritte, die das Bett vom Badezimmer trennten, und erschrak, als ich mein Gesicht im Spiegel entdeckte. Mich beschlich das Gefühl, als wollte mein Blick mich festhalten. Angewidert verzog ich das Gesicht absichtlich zu einer Fratze, nur um mich als noch abstoßender zu empfinden. Möglicherweise war der Zeitpunkt tatsächlich gekommen, um mich neu kennen und lieben zu lernen? Aufzuspüren wann und warum ich mich verloren hatte? Dem Impuls zu folgen, der rief: »Jetzt, jetzt ist die Zeit reif für eine Neuordnung. Hör auf, dein Leben vor dir herzuschieben. Nimm es endlich selbst in die Hand.« Während meine Familie oft einer Fessel gleich, konnte ich nun mein Leben selbst kontrollieren. Dafür müsste ich einzig einen Termin mit mir selbst vereinbaren.

Prompt kamen mir dabei zwei Sprichwörter in den Sinn:

»Selbsterkenntnis ist die Tugend, die am schwersten erkämpft werden muss!«

Auf schwere Kämpfe hatte ich allerdings keine Lust. Und:

»Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung!«

Auch dieses Sprichwort versprach nicht weniger Anstrengung. Für harte Arbeit fehlte mir die Kraft, schließlich war ich krank. Ich litt an Depressionen! Und im Gegensatz zu vielen anderen Dingen fehlte mir hierfür nicht die Geduld, um auch lange genug daran festzuhalten.

Als ich – nach einer unruhigen und von Alpträumen geplagten Nacht – am nächsten Morgen erneut vor mein Spiegelbild trat, wollte es abermals seine Gedanken loswerden. Die Kommunikation mit dem eigenen Ich nahm für mich erschreckende Ausmaße an.

»Wer dauernd Unüberhörbares überhört und Unübersehbares übersieht, der darf sich nicht wundern, wenn ihm eines Tages Hören und Sehen vergeht.«

Diese Lebensweisheit kam direkt aus dem Spiegel auf mich zugeschossen. Auch der Sinn ergab sich mir sofort: Wer nicht an sich selbst arbeitet, an dem wird gearbeitet. Die Zeit war reif. Nicht morgen, heute war der Tag, die ersten Schritte zu tun. Ich durfte meine Restaurierung nicht weiter aufschieben, sonst würde es irgendwann – überreif wie eine Orange, die zu faulen begann – zu spät dafür sein. Ich musste versuchen, mehr auf mich zu hören und das zu sehen, was ich wirklich sah. Nicht nur, wenn ich vor meinem Spiegelbild stand.

Stets sah ich meine Aufgabe darin, es anderen recht zu machen. Ich wollte perfekt sein. Weniger für mich als für meine Mitmenschen. Die eigenen, unerbittlichen Ansprüche waren makellos, und obwohl ich durchaus erkannte, wie mir vieles über den Kopf wuchs, ließ ich mich beeinflussen, um am Ende mir selbst gerecht zu werden. Es war ärgerlich, dass meine Mutter nach dem frühen Tod meines Vaters nicht mehr geheiratet hatte. Somit übertrug sie mir die soziale Bürde. Und dankbar, ihr helfen zu können, nahm ich sie an. Was alle dabei übersahen, war die Tatsache, dass ich allmählich krank wurde. Ein Teil meines Gehirns war immerzu damit beschäftigt, fehlerfrei zu agieren, womit sich mit der Zeit ein starres Bild ergab, das nicht mehr verschwand.

Ich trat, mit einer Cappuccinotasse in der Hand, auf den kleinen Hinterhofbalkon des gemütlichen Zweizimmerappartements am Münchener Stadtrand, in dem ich seit der Trennung von Ben lebte. Als ich die Wohnung vor etwa einem Jahr zum ersten Mal betrat,

überwältigte mich die Gemütlichkeit dieses Balkons. Sein Zauber nahm mich mit auf eine Reise. Weg vom Alltag – hinein in Traumwelt und Fantasie. Ich wusste sofort, dass ich hier ungestört meinen Wünschen und Sehnsüchten nachhängen konnte. Heute befand sich dort ein kleiner runder Tisch, Stühle, die nicht zueinanderpassten und die ich auf einem Flohmarkt zu einem Spottpreis erstanden hatte. Das Schmuckstück allerdings war das alte Holzbänkchen meiner Urgroßmutter, auf dem ich allerlei Kräuter, Lavendel und Liebstöckel gezüchtet hatte. Dies gelang erstaunlich gut, weshalb sich der Duft der Pflanzen mit dem Kaffeeduft aus meiner Tasse zu einer aromatischen Komposition vereinte. Tief durchatmend verspürte ich tatsächlich Lust auf Veränderung. Ich nahm auf einem der ungleichen Stühle Platz, legte die Beine auf die Brüstung des Balkons und schickte meine Gedanken von Neuem auf Reisen.

Soweit ich zurückdenken konnte, fühlte ich mich meiner Familie verbunden. Diese Verbundenheit zu den Menschen, die ich liebte, entwickelte eine Kraft und Ausdauer, die ich im Grunde gar nicht besaß. Der frühe Tod meines Vaters verstärkte diese Empfindung nur noch. Als Ben in mein Leben trat, übernahm ich auch die Verantwortung für ihn. Aus einer reinen Selbstverständlichkeit heraus, die vermutlich nur für mich selbstverständlich war. Vielleicht wollte Ben die Verantwortung damals gar nicht aus den Händen geben? Griff ich aus Gewohnheit danach, weil mein Helfersyndrom befriedigt werden wollte? Vielleicht war die Scheidung tatsächlich ein guter Zeitpunkt für einen Neuanfang, nachdem ich die Verpflichtung Ben losgeworden war? Überdies kam meine Mutter mittlerweile hervorragend zurecht und meine Schwester

Magdalena hatte das Leben auch ohne fremde Hilfe im Griff. Die Einzige, die allem Anschein nach zwischen den Seilen hing und nicht wusste, zu wem oder was sie gehörte, war ich.

Aber was wollte ich tatsächlich ändern? Während kleinere Wolken am Himmel vorbeizogen, stellte ich mich bewusst dieser Frage. Erschrocken, dass ich zuerst an oberflächliche Dinge dachte wie schlank zu sein oder viel Geld zu haben, genoss ich weiter den dampfenden Kaffee in kleinen Schlückchen. War mein Leben derart banal geworden? Oder war ich mit der Gesellschaft zu einer charakterlosen Kultur übergegangen? Die Amerikaner und Chinesen lebten es vor, und wir strebten danach, es gleich zu tun. Höher, weiter, schneller, schöner.

Doch es genügte nicht, sich von Äußerlichkeiten wie Ehemann, Familie oder Pfunden zu trennen. Wenn ich mich wirklich verändern wollte, musste es tief in meinem Inneren geschehen. Ich musste imstande sein, Dinge aus eigener Kraft und meinen Fähigkeiten angemessen zu verwirklichen. Keinesfalls durfte ich weiterhin die Realität so lange uminterpretieren, bis sie in meine Sichtweise passte. Alles andere glich einer geistlosen Oberflächlichkeit, die, wie das Wort besagt, reinen Bezug auf die Oberfläche nahm. Dies galt auch für meine sehr großen Oberflächen.

Gedanken alleine helfen nur leider nicht. Das größte Problem für mich war, keine Ahnung zu haben, wie ich etwas verändern konnte. Dem Irrglauben erliegend, mit dreißig würde mir die Welt zu Füßen liegen, musste ich mir eingestehen, dass ich mit der Zeit immer schwerfälliger geworden war. *Irren ist menschlich*. Den Irrtum als solchen zu erkennen auch. Ich musste mein Leben umformen und lernen, mich mit den Neuerungen auch wohlzufühlen.

Ich schminkte mich lieblos, schlüpfte in Jeans und ein graues, verwaschenes und viel zu großes Shirt und band mir das Kettchen mit dem winzigen blauen Saphir um den Hals. Ben hatte es mir zum dreißigsten Geburtstag geschenkt, und ich liebte die Momente, in denen sich das Licht in dem Steinchen brach und mit Präzision sternförmig reflektierte.

Ich sollte es loswerden!, flüsterte das Gefühl.

Es war viel zu teuer, um es wegzuwurfen, riet die Vernunft. Schließlich gewann die Einsicht (vielleicht war ich doch oberflächlicher als gedacht), und ich trat mit dieser klitzekleinen Altlast hinaus auf die Straße. Den Ehering hatte ich am Vorabend entsorgt.

Ein halbes Leben verbrachte ich damit, es vor auszuplanen. Spontaneität gab es nicht in meinem Wortschatz. Ich plante jeden Urlaub vom Anfang bis zum Ende (seit dem Nordseerlebnis sogar mit Ebbe- und Flutzeiten), um zum exakten Zeitpunkt an der richtigen Stelle zu sein. Koffer packte ich streng nach Listen, und niemals ging ich ohne Notizen einkaufen. Meinen Haushalt erledigte ich streng nach To-do-Listen, genauso wie ich E-Mails und Briefe angesichts einer Dringlichkeitsliste bearbeitete. Ich bin ein Listenjunkie, besessen von geregelten Lebensabläufen. Unvorhergesehenes passierte so gut wie nie. Pläne waren nützlich, vermittelten Klarheit und Sicherheit. Was ich allerdings dabei übersah: Ich erwartete von der Wirklichkeit, dass sie sich an meine Entwürfe hielt. Letzten Endes machte Planen aber nur dann Sinn, wenn man bereit war, seine Vorhaben über den Haufen zu werfen, sobald sich die Situation veränderte. Ich musste lernen, nicht an Lebensplänen zu kleben, sondern Flexibilität zu zeigen. Nicht das Ziel ist das Ziel, sondern der Weg dorthin.

Um keinesfalls meine gewohnte Münchner Umgebung zu verlassen, stieg ich – gerade noch rechtzeitig – aus dem Bus. Die Angst vor allem Neuen wurde für mich zu einem großen Hindernis. Ein mulmiges Gefühl, das mich immer dann beschlich, wenn ich an fremden Orten stand und Gefahr hinter der nächsten Häuserecke witterte. Aus diesem Grund hatte ich um meinen Wohnungsstandort einen Ring gezogen. Imaginär. Eine im Kopf entstandene Vorstellung. Unsichtbar. Einen »Hannah-bewegt-sich-null-weiter-Ring«. Mit diesem Gedanken wurde mir bewusst, wie traurig mein Leben verlief, und es gelang mir nur mit Mühe, die Tränen zurückzuhalten. Meine Geschichte, mein Treiben, stets nur ermöglicht durch die Gewissheit, jemanden an der Seite zu haben, drang schmerzhaft in mein Bewusstsein. Nur selten handelte ich auf eigenes Risiko. Lieber verließ ich mich auf möglichst viele Stützen, auf die ich die Gefahr bequem verteilen konnte. Sei es in Form von Freunden, Medikamenten oder Listen. Ungewissheit war für mich nur dann tragbar, wenn jemand bei mir war. Freihändig gehen gleich einer Unmöglichkeit. Doch der größte Fehler war, diese Schwäche nicht zu zeigen.

»Ciao, Hannah.« Roberto, mein Lieblingsitaliener machte auf sich aufmerksam, indem er wild gestikuliert, so als stünde der Papst höchstpersönlich auf der gegenüberliegenden Straßenseite.

»Hallo, Roberto«, entgegnete ich, während ich die Straße überquerte.

»Was ist los, Bella? Du guckst, als hätten wir Regenwetter. Scheint die schöne Sonne.« Mit den Händen deutend, blickte er zum Himmel.

Ich mochte aber keine Sonne. Wie wunderbar war es doch, seinen eigenen Trübsinn hervorzukehren. Es fiel mir leicht, im Tiefdruckgebiet zu verweilen.

»Roberto, bringst du mir bitte einen Latte Macchiato und etwas zu schreiben?«

»Si, Bella. Verstehe, du willst machen eine deiner langen Listen«, ereiferte er sich.

»Ja, Roberto, das will ich! Ich möchte eine Liste schreiben. Eine Liste, die mein Leben verändern soll.«

Mit großen braunen Augen sah Roberto mich an. Hatte ich es erneut getan? Hatte ich tatsächlich nach Doro, Claudia und Pia einer weiteren Person mitgeteilt, dass ich mich verändern wollte? Mein neues Ich besaß einen eindrucksvollen Drang, sich mitzuteilen.

»Ich bringe dir die Stift, aber du musst mir versprechen, dass du weiterhin bei Roberto Kaffee trinken wirst, in deine neue Leben.«

»Natürlich trinke ich bei dir meinen Kaffee, Roberto. Versprochen!« Dabei hielt ich schwörend zwei Finger in die Luft.

Während ich also in der Sonne saß und versuchte den Tag zu genießen, wanderten meine Gedanken in eine Zeit, in der es mir so erbärmlich ging, dass ich mir am Ende sogar das Leben nehmen wollte. Vermutlich fantasierte jeder Mensch einmal mit dem Einfall, seinem Leben ein Ende zu setzen, besonders, wenn sich der Gedanke nach dem *Sinn des Lebens* qualvoll aufdrängt und sich keine Lösung dafür findet. Im Gegensatz zu mir blieb es bei den meisten Menschen aber nur eine Vorstellung, die niemals in die Tat umgesetzt werden würde. Damals betrachtete ich meinen Selbstmordversuch als eine Art Krankheit, heute wusste ich, dass es vielmehr ein offenkundiges Ende einer krankhaften Entwicklung war. Aber was konnte passieren, wenn ich den Sinn im Leben niemals fand? Einst glaubte ich, ohne *ihn* nicht leben zu können.

Heute wusste ich, dass es viele Gründe gab, am Leben festzuhalten. Den richtigen Zugang zum Leben fand ich trotz alledem nicht, versprach mir aber im Stillen, nicht allzu kritisch bei der Auswahl zu sein.

Dessen ungeachtet machte sich – bei diesen beklemmenden Gedanken – Panik breit, und mein Körper reagierte genau so, als hätte er auf diese Gelegenheit gewartet, um endlich in Erscheinung treten zu dürfen. Mein Herzschlag beschleunigte, und überwältigt von dem Gefühl geriet meine Umgebung ins Schwanken. Zwar erkannte ich die Reaktion sofort – schließlich durchlebte ich unzählige Panikattacken –, konnte trotz alledem nicht gegensteuern. Etwas wurde eben nicht leichter, indem man es sich nur oft genug vorhersagte. Anstatt mir also einzureden, dass mir nichts passieren konnte, wurde ich nur hektischer, worauf auch mein Körper immer heftiger reagierte. Gleich würde mein Kreislauf zusammenbrechen und ich in eine lebensbedrohliche Situation geraten. Meine Hände zitterten, mein Atem ging schneller, und mein Puls raste. Ich hatte Angst!

»Hannah? Ist dir nicht gut?«

Zunächst bemerkte ich Roberto nicht. Dabei kniete der Italiener direkt neben mir und hielt meine Hand.

»Roberto, ich glaube, ich sterbe gleich«, würgte ich hervor.

»So schnell man ist nicht tot, Hannah. Ruhig atmen. Wird gleich wieder gut sein.«

»Roberto, ich will nicht sterben.« Meine Finger krallten sich in seine Hand.

»Ruhig, Hannah!« Dabei streichelte er mich fürsorglich.

»Ich habe große Angst, Roberto, hilf mir doch!«

»Soll ich Krankenautomobile rufen, Hannah?«

»Krankenwagen? Nein, bitte nicht«, schrie ich, obwohl es eine optimale Möglichkeit war, auf schnelle Art Hilfe zu bekommen. Retter, die mich ernst nahmen, waren toll. Sie nahmen mein Leiden dankbar entgegen, denn ihre Hilfe bestand meist nur darin, mir das Händchen zu halten und tröstende Worte zu spenden.

Die Erinnerung daran war schmerzlich, woraufhin ich zu weinen begann und damit den Teufelskreis unterbrach, indem ich mich voll und ganz auf meine Tränenflut konzentrierte.



Kapitel drei

»Doro? Kannst du bitte kommen?« Panisch krallte ich mich an das Mobiltelefon und bettelte bei meiner Freundin, am ganzen Körper zitternd, um Hilfe.

»Ist dir etwas passiert, Hannah?«

»Ja, ich glaube ..., nein, mir geht es gut, ... das heißt nein, ... nein, mir geht es nicht gut, Doro. Gar nicht gut, wenn ich ehrlich bin.«

»Natürlich komme ich!«, entgegnete Doro besorgt. »Wo bist du denn? Um Himmels willen bleib bis dahin ruhig, Hannah.«

»Bei Roberto«, brachte ich mühsam hervor.

»In Ordnung, halte durch. Ich bin gleich da.«

Damit war das Gespräch beendet und der Notruf abgesetzt. Bewusst atmete ich in den Bauch, genau so, wie es mir in der Klinik beigebracht wurde. Tief einatmen und entspannt wieder ausatmen. Dabei lagen die Hände auf dem Bauch, um die Atmung besser kontrollieren zu können. Gleichzeitig verschaffte ich mir damit eine Aufgabe, die mich von der Panik – die immer noch meinen Körper ergriff – wegführte.

»Nicht an die Angst denken!«, befahl ich mir eindringlich. Ich schwitzte, und meine Hände zitterten nach wie vor hemmungslos.

Das Herz schlug mir – im wahrsten Sinne des Wortes – bis zum Hals und drückte schmerzhaft auf den Brustkorb. Doro würde sicherlich gleich hier sein, dann konnte ich mich anlehnen. Gerne auch mit Zuhilfenahme einer Beruhigungstablette – jener für Ausnahmefälle –, die meine Freundin praktischerweise immer bei sich führte. Ich würde im Moment an allem Gefallen finden, nur damit mich die Angstzustände nicht weiter verfolgten.

»Hannah, trinkst du erst eine Latte Macchiato auf die Schreck und guck. Hier hast du schönste Stück von größter Torte. Beruhigt die Nerven. Und geht auf Kosten von Roberto.«

Mit Kaffee und Kuchen trat der Italiener an meine Seite. Auch ihm war die Anspannung der letzten Minuten noch deutlich anzusehen. Seine Schultern waren hochgezogen, und auf seiner Stirn hatten sich kleine Schweißtropfen gebildet. Mich beschlich der Gedanke, dass ich ihm einen ordentlichen Schrecken eingejagt haben musste.

»Danke, Roberto«, flüsterte ich und schämte mich für die Peinlichkeit, die ich ihm vor wenigen Minuten geboten hatte. Um ihn nicht weiter zu enttäuschen und seinen guten Willen zu würdigen, schob ich mir ein Stück der sahnelastigen Kalorienbombe in den Mund, als eine um Luft ringende Doro um die Ecke bog.

»Das glaube ich jetzt nicht«, schrie sie aufgebracht. »Ich lasse in meiner Praxis alles stehen und liegen, weil ich glaube, dich ernsthaft in Gefahr zu wissen, und du sitzt hier seelenruhig und schaukelst Sahnetorten in dich rein. Hannah, du bist meine Freundin, aber das hier«, dabei deutete sie empört auf das Kuchenstück, »geht entschieden zu weit. Hast du eine klitzekleine Ahnung davon, welche Angst ich um dich hatte?«

Wie giftige Pfeile schleuderte mir Doro die Worte entgegen. »Argh!«, entfuhr es ihr erneut. Zugleich ließ sie sich entnervt auf den freien Stuhl neben mir nieder. »Einen doppelten Espresso bitte, Roberto. Aber pronto und auf Kosten dieses hoffnungslosen Falles.« Ungeniert zeigte sie mit dem Finger auf mich und taxierte mich weiterhin mit vorwurfsvollen Blicken.

Roberto, der nun gar nichts mehr verstand und mitfühlend auf mich blickte, nickte beflissen. Dagegen brachen bei mir alle Dämme, und ich begann – einem Kleinkind nicht unähnlich – zu weinen. Doro musterte mich fragend. Ihrer Reaktion entnahm ich, wie sie allmählich unsicher wurde und die Erkenntnis Oberhand gewann, die Situation womöglich falsch interpretiert zu haben. Ich fühlte mich verpflichtet, etwas zu sagen, da meine Freundin hin- und hergerissen schien und ihr Denkvermögen weiterhin zwischen Ärger und Mitleid schwankte.

»Du hast recht, Doro, und es tut mir leid. Ich muss lernen, alleine mit meiner Angst klarzukommen.« Damit straffte ich die Schultern und putzte mir geräuschvoll die Nase.

»Hannah?«, beruhigend lag Doros Hand auf meinem Unterarm. »Ich helfe dir gerne, und entschuldige, dass ich die Situation missverstanden habe. Du hattest eine Panikattacke?«, schlussfolgerte sie richtig.

Ich nickte bekümmert und versuchte nebenbei, die Tränen zu trocknen. »Gut! Aber es geht dir wieder besser?« Erneut mein Nicken. »Das ist gut, Hannah. Du hast die Angst erkannt, gesteuert und damit vollkommen richtig gehandelt.« Aufmunternd musterte sie mich und schob den Kuchen, sehr zu meinem Bedauern, außer Reichweite. »Sieh mich an, Hannah!«,