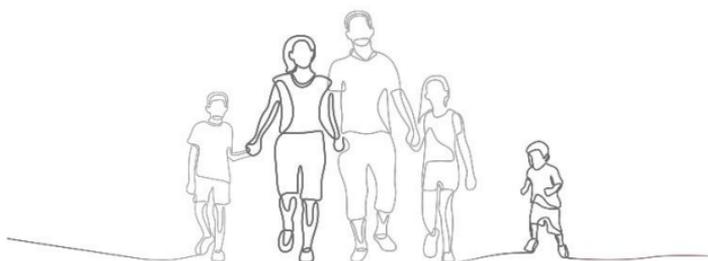


ANJA JAHNKE

Liebe
rein,
Scheiße
raus





Vorwort

In einer Zeit größter Verzweiflung und auf der Suche nach dem Sinn meines Lebens verfestigte sich die Idee, meine Geschichte in die Welt hinauszutragen. Ich durfte diesem Verlangen nachgeben und wählte zum Schutz meiner Familie das Romanformat, um Erfahrungen und Gefühle in meine Protagonistin Isabella Wagner zu projizieren.

Personen, die eine wesentliche Rolle in meinem Roman spielen, wurden vorab über mein Projekt informiert. Unter verschiedensten Voraussetzungen konnten sich alle vorstellen, ein Teil von Isabellas Weg zu sein. All die anderen Begebenheiten und Personen sind frei erfunden.

Bereits vor der Veröffentlichung hatte dank dem Wettbewerb «Bold and Untold» von BOLD-books ein breites Publikum die Chance, die ersten vier Kapitel zu lesen. Die positiven Rückmeldungen

gaben meinem Gefühl recht: Ich bin mit diesen Emotionen nicht allein und erreiche Menschen mit meinen Worten persönlich.

Schon deshalb möchte ich dir sagen, dass es eine Stärke ist, Schwäche zu zeigen und Hilfe anzunehmen. Achte bitte darauf, ob du von den Inhalten des Buches getriggert wirst, und folge deinem Herzen und deiner Intuition, wenn sie dich darum bitten, genauer hinzuschauen.

Am Ende des Romans erwartet dich ein Geschenk, das dir Einblicke hinter die Kulissen gewährt.



1 Ich sitze in der Küche auf dem Boden, meinen vierjährigen Sohn fest in den Armen. Sein Blick ist von mir abgewandt. Oskars Körper ist angespannt. Er weint und schreit und hat mich kurz zuvor in seinem Trotzanfall beinahe getreten. Mein fester Griff macht ihn noch wütender, aber die Angst, dass er mir wehtut, ist zu groß, als dass ich ihn loslassen könnte. Sanft rede ich auf Oskar ein und bitte ihn, sich zu beruhigen. Meine Erklärungen, dass ich meinen Griff lösen werde, sobald er sich beruhigt hat, verhallen in seinem lauten Geschrei. Immer wieder wirft er seinen Kopf zurück. Stetig weiche ich ihm aus. Ein Moment der Unachtsamkeit, und der kleine Kerl schafft es, mit seinem Kopf einen Treffer zu erzielen. Sein Hinterkopf kollidiert mit meinem Nasenbein. Mir wird schwindelig und gleichzeitig spüre ich diese unbändige Wut in meinem Körper aufsteigen. Mein Magen brennt. Der Hass ist in diesem Moment so groß, dass ich den Impuls, dieses kleine Kind mit Schwung aus

der Küche zu werfen, nur dadurch abwenden kann, es loszulassen. Oskar rappelt sich auf, dreht sich um. Die Wut steht ihm in sein hochrotes Gesicht geschrieben. «Du bist so eine scheiß Mutter!» Die Augen voller Tränen sucht Oskar schnell das Weite.

Ich bleibe zurück. Die Arme fest um die Knie geschlungen. Mit sanften Bewegungen wiege ich meinen zusammengerollten Körper vor und zurück. Wie ferngesteuert. Blut tropft aus der Nase auf meine Hose. Mir wird heiß und kalt.

Die Haustür fällt ins Schloss. Mein Mann bringt Benno, der viereinhalb Jahre älter ist als Oskar, donnerstags immer nach der Arbeit vom Schach mit. Als er mich in der Küche auf dem Boden sitzen sieht, schickt Paul ihn direkt in sein Zimmer. «Was ist denn nun schon wieder passiert?!» Mein Mann reicht mir ein Tuch für meine blutende Nase.

«Oskar wollte noch ein zweites Eis und als er es nicht bekommen hat, fing er an, nach mir zu treten», fasse ich die Situation in Kürze zusammen.

«Und was hast du dann mit ihm gemacht?», fragt Paul in vorwurfsvollem Ton.

Das ist mal wieder typisch. Das Kind, das der Herr des Hauses unbedingt noch wollte, weil unsere Familie ja mit zwei Kindern unvollständig war, trampelt auf meinen Nerven herum, und ich bin schuld. Vielen Dank für das Verständnis!

«Ich habe ihn aus der Küche geschickt. Daraufhin kam die kleine Furie richtig in Fahrt und wollte

die Stühle umschmeißen, was ich verhindert habe. Dann fing er an, nach mir zu treten.» Bei meiner Erklärung, die sich wie eine Rechtfertigung anfühlt, schießen mir Tränen in die Augen.

«Fällt dir auf», fragt Paul sorgenvoll und reibt sich mit geschlossenen Augen nervös die Stirn, «dass es hier inzwischen mehr Tage gibt, an denen Unfrieden herrscht, als solche, an denen alles glatt läuft? Ich habe dich schon lange nicht mehr entspannt zu Hause angetroffen. Wann siehst du endlich ein, dass du Hilfe brauchst?! Dieses Theater mache ich nicht mehr lange mit. Für uns bleibt weder Energie noch Lust. Das kann so nicht weitergehen.»

Seine Worte fühlen sich an wie ein fieser Schlag in die Magengrube, der mir die Säure hochsteigen lässt. In diesem Moment weiß ich nicht, was mehr weh tut: meine Nase oder seine Worte. Abgesehen davon, ist seine Idee irrwitzig. Nonsens. *Hilfe? Wer soll mir schon helfen?! Beinahe lache ich auf. Etwa so ein Seelenklempler? Der hat am besten noch einen Abschluss in erfolgreicher Kindererziehung. Wann sollte ich da überhaupt hingehen? Zwischen Kochen und Aufräumen? Einkaufen und Kinder fertig machen? Immerhin halte ich dir ganz nebenbei den Rücken frei und übernehme alle Aufgaben, die wir sonst gemeinsam gestemmt haben. Allein! Damit du jeden Tag zehn Stunden deiner Selbstständigkeit nachgehen kannst. Um alles kümmerge ich mich inzwischen, obwohl ich morgens oft nicht einmal das Bedürfnis habe, aufzustehen. Und wofür das alles? Um am Ende doch allein dazustehen?* Diese Erkenntnis

durchströmt meinen Körper vom Kopf bis in die Zehen wie heiße Lava. Sie brennt meine wackelige Mauer unaufhaltsam nieder. Mir wird schwindelig und ich weine nun bitterlich.

Paul setzt sich auf den Boden und zieht mich an sich. Ich lasse mich in seine starken Arme fallen und spüre an seinem schnellen Herzschlag, wie aufgeregt er ist. Schweigend hält er mich fest, und mein bebender Körper beruhigt sich langsam. Blut tropft aus meiner Nase auf sein Hemd. Als ich aufschau, erblicke ich seine feuchten blauen Augen.

«Alles, was ich mir wünsche, ist, dass wir einen gemeinsamen Weg finden und du wieder zu dir selbst. Du bist mit deinen Nerven am Ende. Jeder sieht es, nur du nicht. Hol dir bitte Hilfe!»

Mit dem Handrücken wische ich mir die Tränen aus dem Gesicht und verschwinde im Bad, um mich frisch zu machen. Beim Blick in den Spiegel sehe ich eine Frau mit dunklen Augenringen, herabhängenden Mundwinkeln und einer blutverschmierten Nase. Ich muss mich abwenden und wasche mein Gesicht. *Wann habe ich mich eigentlich so verloren?*

Kurze Zeit später kommt Jette vom Training nach Hause. Zum Glück ist heute ihr langer Tag, sodass unsere Dreizehnjährige von dem Ärger am Nachmittag nichts mitbekommen hat. Schon des Öfteren hat sie ihre Sorge mir gegenüber zum Ausdruck gebracht. Obwohl wir ein offenes Verhältnis haben und ich weit davon entfernt bin, ihr eine heile Welt vorzuspielen, in der immer alle glücklich

sind, versuche ich Stärke zu beweisen und ihre Sorgen nicht noch zu befeuern.

Beim Abendessen herrscht ausgelassene Stimmung. Die beiden Großen erzählen von ihrem Schultag. Auch Oskar ist wieder bester Laune und plappert fleißig dazwischen. Kurz zuvor kam er noch zu mir und flüsterte mir ein leises «Entschuldigung» ins Ohr. Als Benno seinen neuesten Witz erzählt, fangen alle an zu lachen. Regungslos beobachte ich die Szene. Alles läuft wie in Zeitlupe. Plötzlich stehe ich neben mir. Ich fühle mich, als würde nur noch mein Körper am Tisch sitzen – mein Geist steht daneben und beobachtet still die Situation. Eben-dieses Ich schüttelt den Kopf, denn die leere Hülle meiner Selbst ist nicht in der Lage, Glück zu empfinden. Das Lachen und Durcheinanderreden der anderen ist mir zu viel, zu laut, zu schrill. Paul schaut mich mit seinem kritischen Blick an. In diesem Moment wird mir die Ausweglosigkeit der Situation bewusst. Ich halte mir die Ohren zu und verlasse wie ferngesteuert den Tisch. Zurück bleiben fragende Gesichter, die ich auf dem Weg ins Schlafzimmer nur noch am Rande wahrnehmen kann.

In der nächsten Stunde liege ich zusammengerollt auf dem Bett. Im Bad nebenan höre ich Stimmen. Paul ermahnt die Jungs, leise zu sein. Er scheint davon auszugehen, dass ich mich schlafen gelegt habe, und bringt heute die Kinder zu Bett. Ich starre die große Leinwand an, die wir uns gegönnt haben, als das Schlafzimmer renoviert wurde.

Auf dem Schwarz-Weiß-Druck sind leicht verschwommen etliche Kraniche zu sehen. Die meisten stehen mit ihren staksigen Beinen im Wasser. Einige scheinen nach Fischen zu piksen, andere sind im Landeanflug und wollen sich der Gruppe offenbar anschließen. Ein Kranich am oberen rechten Bildrand aber fliegt davon. Er ist recht unscheinbar und mir bisher noch nie aufgefallen. Doch jetzt, wo ich hier liege, sehe ich ihn ganz deutlich. Seine Flügel sind ausgebreitet. Er wirkt unbekümmert. Gedankenlos, was die anderen wohl von ihm denken. Neid steigt in mir auf. Mir wird klar, ich will in diesem Moment nichts anderes als dieser Vogel sein. Mich neu sortieren und wieder ins Lot bringen. Es ist die einzige Möglichkeit, die Gruppe zusammenzuhalten. Und dazu werde ich mich bewegen müssen, denn Stillstand hat bis jetzt nichts bewirkt.

Nach dem gestrigen Vorfall habe ich mich krankgemeldet. Die letzte Nacht bestand aus unruhigem Hin- und Herwälzen. Selbst Paul hat irgendwann aufgegeben und ist aufs Sofa umgezogen. In meinem Traum war ich in einem Kubus aus Glas gefangen. Paul und die Kinder standen davor und spielten mit einem Ball. Die Situation war befremdlich, hatte ich meinen Mann doch schon so lange nicht mehr ausgelassen mit den Kindern gesehen. Seit er sich als Versicherungsmakler selbstständig gemacht hat, arbeitet er noch mehr als davor in den Jahren in der Agentur.

Aufgeregt lief ich im Kubus hin und her, winkte, hüpfte und rief dabei nach meinen Lieben. Aber sie nahmen mich nicht wahr. Erst als ich mit all meiner Kraft gegen die Scheibe schlug, schaute Jette in meine Richtung und machte die anderen auf mich aufmerksam. Die vier blickten erstaunt in den Würfel und bewegten dabei ihre Münder. Benno fing an, wild mit den Händen zu fuchteln. Oskar zeigte mit dem Finger auf mich und blickte dann fragend zu Paul, der verwundert die Schultern hochzog. Mit offenem Mund stand er da und schaute mich ratlos an. Ich sah, wie Jette mit beiden Händen am Kubus um das Teil herumlief. Sie schien einen Eingang zu suchen und kam mit hochgezogenen Augenbrauen auf meiner Höhe zum Stehen. Ich blickte mich um, konnte aber auch von innen kein Schlupfloch entdecken. Plötzlich öffnete sich inmitten meines Gefängnisses der Boden. Zunächst war da nur eine kleine schwarze Öffnung von der Größe eines Gullydeckels. Doch das Loch breitete sich stetig aus und fraß sich immer weiter durch den Boden in Richtung der Wände. Ein eiskalter Schauer lief mir den Rücken hinab, als Panik in mir aufstieg. Ich drängte mich an eine Wand des Kubus. Oskars Augen waren weit aufgerissen. Er weinte und schlug mit den Fäusten gegen die Scheibe. Benno starrte mich mit flehenden Augen panisch an. Seine Lippen schienen das Wort Mama zu formen. Hören konnte ich es nicht, denn durch die dicken Scheiben drang kein Laut. So sehr ich mich auch

bemühte, eine Möglichkeit zu finden, um auszu-
brechen – es funktionierte nicht. Das Loch nahm
inzwischen den halben Boden ein. Immer schneller
breitete sich diese Finsternis aus und ich drückte
mich mit dem Rücken an die Glaswand. Kälte
strömte aus der Öffnung im Boden, die inzwi-
schen nur noch zwei Schrittlängen vor mir lag. Ich
durfte unter keinen Umständen in diese Finsternis
stürzen. *Meine Familie braucht mich und ich kann sie
nicht allein lassen!* Auf einmal spürte ich eine wohl-
tuende Wärme am Rücken. Vorsichtig drehte ich
mich um und sah meine Kinder und Paul. Jeder
hatte eine Hand an der Scheibe und jede glühte.
Konnten sie mich auf diese Weise befreien? Glück
erfasste meinen Körper und ich lächelte, als auch
ich meine Hände an die Scheibe legte. Gleichzeitig
spürte ich die eisige Kälte im Nacken, die den dro-
henden Absturz ankündigte. Ich rang meinen Mund-
winkeln ein letztes Lächeln ab, als ich dachte: *Das
darf nicht dein Ende sein, Bella. Sie brauchen dich doch
noch.* Dann knackte es und der Boden unter mei-
nen Füßen brach auf. Mit ausgestreckten Armen
fiel ich in die Tiefe und sah in die Gesichter meiner
Lieben, die sich die Augen zuhielten.

Vom Gefühl des Fallens wache ich schreiend
auf. Ich löse meine verkrampften Hände von der
Decke, dann schäle ich mich aus dem Bett. Ich bin
erschöpft von dem Traum, schlüpfe in meine
graue Jogginghose und trotte ins Bad.

Nachdem die Kinder gefrühstückt haben, verlassen sie gemeinsam mit Paul das Haus. Ich sehe zu, wie sie aus der Auffahrt fahren, und mich überkommt eine tiefe Traurigkeit. Das Haus ist still. Indem ich mich der Hausarbeit widme, versuche ich das bleierne Gefühl zu verdrängen. Es ist wieder einiges liegen geblieben. Als mir Oskars Lieblingstasse aus der Hand fällt, brechen schließlich alle Dämme. Hysterisch weinend sitze ich auf dem Küchenboden und der Schmerz zerreißt mich. *Wie konnte es nur so weit kommen? Warum habe ich mich nicht mehr im Griff? Die Scherben der Tasse liegen vor mir. Was, wenn ich dem Ganzen ein Ende setzen würde? Ich hätte endlich Ruhe und würde hier niemandem mehr mit meiner Traurigkeit zur Last fallen ...* Zusammen mit den Scherben schiebe ich diesen abstrusen Gedanken schnell beiseite und überlege, womit ich mich besser ablenken könnte. *Ich muss diese trüben Gedanken loswerden. Sie lähmen mich. Die Küche müsste mal wieder sauber gemacht werden. Oder kann das vielleicht einfach auch noch ein paar Tage warten? Ach, was solls ...* Auf dem Weg ins Badezimmer fällt mir ein, dass ich schon lange das Ankleidezimmer aufräumen wollte. Dort liegen noch immer so viele Sachen, die ich nach unserem Einzug erst mal nur in Regalen verstaute.

Und so finde ich mich wenig später mit einer Tasse Tee auf dem Boden des Ankleidezimmers sitzend zwischen alten Unterlagen, Bastelsachen und Fotoalben. Im Hintergrund läuft ruhige Musik. Endlich habe ich eine sinnvolle Aufgabe gefunden und

verplempere meine Zeit nicht. Auf einer meiner endlos langen To-do-Listen, die ich mir regelmäßig schreibe, um nicht den Überblick zu verlieren, werde ich heute mal wieder einen Haken machen können ... nur um dann festzustellen, dass ich immer noch so viele unerledigte Aufgaben habe. Egal – jetzt widme ich mich jedenfalls der ersten Kiste, sortiere zahlreiche Bastelmaterialien aus. In der Schule besteht immer Bedarf an derartigen Zuwendungen und ich bastle bei realistischer Betrachtung doch eh kaum mit den Kindern. In letzter Zeit habe ich immer wieder das Gefühl, dass sie zu kurz kommen. Gerade Jette und Benno müssen ständig zurückstecken, weil der Kleine meine ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ich befürchte, keine gute Mutter für drei Kinder sein zu können, und schon steigen mir wieder Tränen in die Augen. Mit einer schnellen Handbewegung wische ich sie weg und versuche den Kloß im Hals zu ignorieren. Er ist hartnäckig, als wollte er mir zeigen, dass er seine Berechtigung hat. Ebenso wie die Tränen. Und so lasse ich sie ungehindert laufen, während ich die Fotoalben zur Hand nehme. Meine Mutter hat sie liebevoll und in größter Sorgfalt gestaltet. Gerade das mit den Bildern meiner ersten Lebensjahre schaue ich mir besonders gern an.

«An dir war was dran», sagten die Großeltern bei Familienfesten immer, und die Bilder bestätigen es.

Als ich über das Foto streiche, auf dem mich meine geliebte Omi im Arm hält, löst sich der

Kleber und es verrutscht. Leider hatte ich zu wenig Zeit mit ihr ... Mit viel Liebe im Herzen spüre ich wieder, wie viel Zuwendung ich von ihr bekam. Meine kleine Omi, die mit ihrer zehnjährigen Enkelin im wahrsten Sinne des Wortes auf Augenhöhe war. Es existieren Fotografien, auf denen sie eine stämmige Frau ist, allerdings habe ich sie eher als ein zartes, zerbrechliches Wesen in Erinnerung. Die Haut an ihren dünnen Oberärmchen hing immer nach unten, wenn sie die Arme hob, um etwas aus dem Schrank zu holen. Als Kind war es ein Spaß, sie hin und her wackeln zu lassen. Heute frage ich mich, ob meine Enkel das auch irgendwann bei mir machen werden. Vom Krebs gezeichnet wurde meine geliebte Omi dünner und dünner, bis sie ihm letztlich erlag. Mein Herz ist erfüllt vom Glück, prägende Kindheitstage mit ihr verbracht zu haben, und gleichzeitig von Schmerz, wenn Erinnerungen an sie hochkommen.

Das Foto von Omi in der Hand, durchwühle ich das Bastelzeug nach Klebstoff, und als ich es wieder einkleben möchte, bemerke ich auf der Rückseite etwas Handschriftliches.

An meine kleine Bella

Der Text verschwimmt in dem Tränenmeer, das sich allein beim Anblick dieser vier Wörter in meinen Augen bildet. Meine Omi nannte mich nie Isabella – sie nannte mich immer ihre Schöne, ihre Bella.

*Diese Nachricht erreicht Dich, wenn
du sie am dringendsten benötigst. Das*

*Leben hält Höhen und Tiefen für Dich bereit - empfinde die schwierigen Zeiten immer als Herausforderung auf dem Weg hin zu dem, was Du wirklich willst. Finde heraus, was es ist, und erfülle Dir deine Träume. Nur so wirst Du am Ende Deines Lebens zurückblicken und tiefe Zufriedenheit spüren.
Ich umarme Dich, Deine Omi.*

Für einen Moment kann ich tatsächlich ihre dünnen Arme um mich spüren. Die Tränen laufen mir ungehemmt über die Wangen, wie ein Rinnsal den Berg hinab. *Was, wenn sie recht hat? Weiß ich denn überhaupt, was meine Träume sind? Wie kann ich glücklich sein, wenn ich im Moment für andere funktionieren muss und mich selbst völlig in den Schatten stelle?* Andererseits sind meine Aufgaben klar. Mein Job hat mich fest im Griff. Als stellvertretende Schulleiterin bin ich für alle da. Wenn Schüler Probleme haben, bin ich mit einem offenen Ohr stets zur Stelle, und etliche von ihnen machen regelmäßig Gebrauch davon. Manchmal habe ich das Gefühl, dass die wenigsten Kinder tatsächlich ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihren Eltern haben. Dabei sollte gerade das ein wesentlicher Bestandteil des Fundaments eines Elternhauses sein, stärkt es doch das Sicherheitsgefühl der Kinder enorm. Jeden Tag versuche ich meinen Kindern mit auf den Weg zu geben, dass egal ist, was sie tun. Ich sichere

ihnen zu, dass ich sie immer liebe und wir für alle Probleme Lösungen finden, solange sie die Konsequenzen ihres Handelns tragen. Bislang habe ich dabei ein gutes Gefühl. Es gibt keinen Ärger, sofern sie nicht lügen. Ich sage ihnen immer: «Ihr müsst mir nicht alles erzählen und dürft euch ausprobieren, aber ich möchte nicht angelogen werden.» Ob das eine gute Strategie ist, werde ich erst in ein paar Jahren wissen.

Neben dem Job schmeiße ich den Großteil des Haushalts und kümmere mich um die Belange der Kinder. Paul liebe ich über alles. Leider ist er seit seiner Selbstständigkeit selten zu Hause. Am Abend habe ich kaum noch Kraft, um mich mit ihm über den Tag auszutauschen, geschweige denn Pläne fürs Wochenende zu schmieden. Jeder vegetiert für sich dahin. Allein. Nach Familienleben fühlt sich das schon lange nicht mehr an. *Wie machen das nur andere? Scheinbar problemlos wuppen die ihren Alltag mit Arbeit und Familie und dazu sind die Mütter meist noch top gestylt. Am Wochenende sehe ich einige von ihnen am See Sport treiben. Irgendetwas mache ich doch falsch.*

In diesem Moment habe ich das Gefühl, das Haus erdrückt mich. Als würden die Wände auf mich zu kommen, als wollten sie mich zerquetschen. Die Luft wird dünner. Die tiefe Traurigkeit wirft unfassbar lange Schatten. *Wofür soll das alles gut sein? Meinem Impuls folgend ziehe ich mich an. Wann habe ich eigentlich zum letzten Mal auf meine Intuition gehört? Mein Kopf sagt, dass ich erst noch*

aufräumen muss. Gleichzeitig spüre ich diesen inneren Drang, alles hinzuwerfen. Mein Blick wandert nach draußen. Wie ferngesteuert lasse ich das Chaos im Ankleidezimmer Chaos sein. Schon lange war ich nicht mehr allein am See, und ich muss *jetzt* hier raus.

Geb Bella, sonst platzt du!



2 Mit tief gesenktem Blick gehe ich den schmalen Weg entlang des Sees durch den Buchenwald. Das Laub raschelt unter meinen Stiefeln. Der Herbst lässt die Blätter der hohen Bäume in den buntesten Farben strahlen. Der Boden ist ein Meer aus Rot, Orange, Gelb und Braun, durch das hier und da sattes Grün auf moosbedecktem Totholz schimmert. Beim Blick auf den See erinnere ich mich an den letzten Sommer, als ich hier mit den Kindern häufig baden war. Die Erinnerung an eine glückliche und ausgelassene Zeit zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht, dem ein Stechen in meinem Herzen folgt. *Warum kann ich das Glück nicht mehr fühlen?*

Der See liegt ruhig da. Der Wald ist nahezu still. Nur dann und wann ist in der Ferne Vogelgezwitscher zu hören. Ich atme tief ein. Fast so, als ob ich mit der frischen Luft neue Energie in mich aufnehmen könnte. Der Duft von Steinpilzen liegt in der Luft. Viel zu lange habe ich mir eine solche Auszeit nicht mehr gegönnt.

In meinem roten Mantel fühle ich mich, als würde ich mit den Farben des Waldes verschmelzen. Meine kalten Hände stecke ich in die Manteltaschen. Schon nach kurzer Zeit gelange ich an eine Bank und lasse mich nieder. Die Sonne steht genau über dem See, und während ich die Augen schließe, strecke ich ihr das Gesicht entgegen, als könnten die Strahlen die dunklen Ringe unter meinen Augen verschwinden lassen. Die Stille beruhigt meine aufgewühlte Seele auf wunderbare Weise. Beim Blick auf den See stelle ich fest, wie malerisch er aussieht.

Plötzlich zerstört das Klingeln meines Handys die Ruhe. Der gespeicherte Alarm erinnert mich daran, die Kinder rechtzeitig aus Kindergarten und Hort abzuholen. Hektisch ziehe ich mein Handy aus der Tasche, um das nervtötende Geräusch auszuschalten, ehe ich mich widerwillig erhebe und innerlich zutiefst bedauere, nicht länger an diesem schönen Ort verweilen zu können. Dann mache ich mich schnellen Schrittes auf den Rückweg, vorbei an dem Baumstumpf, der über und über mit Efeu bedeckt ist. Im Sommer hatte ich ihn auf einem Foto gekonnt in Szene gesetzt. Es sollte mich an diesen Ort erinnern und immer wachrütteln, wenn ich mich und meine Interessen wieder hinter allem anderen anstellte. Heute nehme ich das schöne Motiv nur am Rande wahr und bin mir nicht einmal sicher, ob ich das Foto überhaupt an meine Pinnwand gehängt habe. In mir steigen Zweifel auf, ob ich tatsächlich etwas verändern kann, wenn die guten

Vorsätze im Alltag alle so schnell verpuffen. Hier handelt es sich nur um ein Foto. *Wie soll das dann erst mit großen Veränderungen funktionieren?* Wieder steigen mir vor Verzweiflung Tränen in die Augen. Schnell wische ich sie weg und setze meinen Weg fort.

Wenige Meter weiter an einer kleinen Lichtung erstarre ich. *War diese Weggabelung auch auf dem Hinweg schon da? Muss ich nur den Kopf heben, um neue Möglichkeiten zu entdecken? Ist das der erste Schritt, weil mir neue Wege sonst entgehen?* Wieder werde ich von meinen Gefühlen überrollt. Ein Schauer läuft über meinen Rücken. Wärme macht sich bis in den letzten Winkel meines Körpers breit. Der Magen kribbelt, als ob eine Armee von Ameisen durch ihn hindurchwanderte. Und in diesem Moment fühle ich es: Glück! Die plötzliche Erkenntnis, dass es nicht nur *den* Weg zurück in meine persönliche Einbahnstraße geben kann. Die Hoffnung, aus meinem Hamsterrad, das sich Tag für Tag und Woche für Woche für mich nur in eine Richtung dreht, aussteigen zu können. Oder wie meine Omi schrieb:

«Empfinde die schwierigen Zeiten immer als Herausforderung auf dem Weg hin zu dem, was Du wirklich willst. Finde heraus, was es ist, und erfülle Dir Deine Träume.»

Es ist an der Zeit, die Augen zu öffnen und Klarheit zu schaffen, wo meine Reise hingeht. In diesem besonderen Moment fühle ich mich frei und motiviert, mein Leben wieder in die Hand zu nehmen und zu gestalten. Zu lange plätscherte alles vor sich hin.