

ANJA JAHNKE

# Neues Ich, altes Leben





## Vorwort

Mit der Reise nach Indien erfüllte ich mir Anfang 2023 einen Traum, den ich hegte, seit ich im Jahr 2021 Rahmana Dziubany kennengelernt hatte. Damals stand ich noch am Anfang meines heilsamen Wegs aus der Depression und der akuten Erschöpfung. Mit Rahmana und ihrem Seminarhaus verbindet mich jedoch weit mehr als jenes damalige Retreat, denn das Haus ist auch ein Spielort in meinem Debüt «Liebe rein, Scheiße raus – Öffne Augen und Herz». Genauso wie sich meine Protagonistin Isabella dort neu entdeckt, bitterlich weint und in der Stille abschalten kann, ging es mir damals. Mit diesem Buch – Band drei – schließt sich der Kreis. Musste Isabella im zweiten Teil, «Liebe rein, Scheiße raus – Zwischen Mut und Angst», noch darum kämpfen, die Reise nach Indien anzutreten, macht sie sich nun auf den Weg.

Falls du in diesem Moment Sorge hast, die ersten beiden Bände gelesen haben zu müssen, um Isabella zu verstehen, kann ich dich beruhigen: Das brauchst du nicht. Mag sein, dass dich die Vorgeschichte meiner Protagonistin nach diesem Band interessiert – fühl dich frei, sie im Anschluss zu erforschen. Aber jetzt lade ich dich erst mal ein, mit Isabella das Abenteuer Indien zu erleben; eine der größten Herausforderungen ihres bisherigen Lebens, denn sie wird nicht nur anderen Menschen mit bewegenden Geschichten und einer fremden Kultur begegnen, sondern in erster Linie sich selbst.

Wie die beiden Vorgängerbände ist auch dieser Roman von wahren Begebenheiten und echten Menschen inspiriert, der Rest der Geschichte ist frei erfunden. Am Ende erwartet dich übrigens ein Geschenk, das dir einen bildhaften Eindruck hinter meine Kulissen gewähren wird. Doch nun lass dich erst einmal von meiner Geschichte inspirieren.

Ich danke dir für dein Vertrauen!

Anja



**1** Es regnet. Der Himmel weint und Benno auch. Und das seit einer halben Stunde. Mein Mutterherz gerät ins Wanken, ob die Entscheidung, nach Indien zu reisen, richtig ist. Als ich die Schuhe anziehe, weicht mir mein neunjähriger Sohn nicht von der Seite. Auch auf dem Weg zum Auto lässt Benno meine Hand nicht los. Gemeinsam mit ihm steige ich hinten ein und nehme zwischen zwei traurigen Kindern Platz.

Oskar sitzt mit hängenden Schultern neben mir, greift beherzt nach der anderen Hand und beginnt leise zu weinen. Ich bin nicht mehr imstande, irgendetwas Positives zu sagen. Benno hat recht. Es sind drei lange Wochen.

Was gestern noch völlig unproblematisch schien, denn: «Papa bleibt ja bei uns!», wie Benno selbstbewusst festgestellt hat, wirkt kurz vor der Abreise undenkbar. Meine tränengefüllten Augen lassen mir schwarze Wimperntusche über die Wangen laufen.

Als Jette und Paul einsteigen, schütteln sie nur mit den Köpfen. Er startet den Motor und für einen

Augenblick scheint das Auto zu streiken. Der Rückwärtsgang lässt sich nicht einlegen.

«Tja, Schicksal», wirft Paul ein. «Dein Universum will wohl, dass du hierbleibst.» Aber noch während er seine Interpretation der Situation ausspricht, rutscht der Gang doch hinein und unsere Familienkutsche setzt sich in Bewegung.

«Schade», stößt Benno hervor und wird erneut von einem heftigen Weinkrampf geschüttelt.

Ich nehme ihn in den Arm. Meine tränenerstickte Stimme lässt nur ein «Mami kommt bald zurück!» zu.

«Nee, eben nicht!», entgegnet Benno sofort energisch und reagiert wütend auf den Beschwichtigungsversuch. «Drei Wochen sind superlang!»

Mit einer spontanen Idee versuche ich ihn abzulenken. «Benno, mein Schatz, natürlich sind drei Wochen lang. Aber sag mir, wollen wir eine Wette abschließen?»

Verdutzt schaut er mich an und vergisst über der Neugierde den Trennungsschmerz. «Was für eine Wette, Mama?»

Oskar schaut gespannt auf.

«Ich sende jedem von euch in der ersten Woche aus dem Ashram, dem Kloster in Thannirpalli, eine Karte und frage mich, wer zuerst hier bei euch ankommt. Ich oder die Postkarte. Was meint ihr?»

Oskar platzt sofort mit seiner Einschätzung heraus: «Die Karte.»

Benno hingegen scheint einmal mehr zu begreifen, dass es drei lange Wochen sind, die ich nicht

bei ihm sein werde, und fängt wieder an zu weinen. «Ich hoffe, du bist zuerst da», flüstert er mir leise zu und fügt an, dass er sich über die Karte dennoch freuen würde. Er hält meine Hand und streichelt damit seine Wange.

Als Paul zum Bahnhof abbiegt, treffen sich unsere Blicke im Rückspiegel und ich bemerke die feuchten Augen meines geliebten Mannes. Sanft lege ich meine Hand auf seine Schulter, schnell wendet er den Kopf ab. Auch wenn ich überzeugt bin, dass Paul alles im Griff haben wird, trifft ihn der bittersüße Pfeil des Abschiedes offensichtlich doch mitten ins Herz. In diesem Augenblick kommt diese Vielleicht-sehen-wir-uns-nie-wieder-Stimmung auf, die wir seit wenigen Wochen zu unterdrücken versuchen. Schon gestern Abend stellte Paul bei einem Glas Wein fest, dass wir in all der gemeinsamen Zeit nie länger als zehn Tage voneinander getrennt waren. Selbst während meines Kuraufenthaltes damals mit Jette und Benno kam er uns besuchen, weil er es ohne mich und die Kinder kaum aushielt.

Als wir ankommen, werfe ich einen Blick auf mein Smartphone. Puh, noch zwanzig lange Minuten, bis der IC kommt. Leider ist der Koffer zu schwer und der Bahnhof im Umbau zur Barrierefreiheit, sodass klar ist: Mindestens Paul wird mich zum Gleis begleiten.

Nirmala organisiert diese Reise schon seit Jahren immer wieder. Von ihr habe ich erfahren, dass der Besuch der Schule, in der Paul und ich drei

Patenkinder haben, fester Bestandteil der Reise ist. Mit leeren Händen zu kommen ist keine Option und so war ich letzte Woche ausgiebig shoppen. Außerdem werde ich den Nonnen, in deren Ashram wir leben und die uns mit Essen versorgen, ebenfalls etwas mitbringen. Außer Spielzeug, Stiften und Verbandsmaterialien passten insgesamt nur äußerst wenige Kleidungsstücke ins Gepäck.

Als ich sehe, wie gespannt die Nähte des braunen Koffers sind, schicke ich einmal mehr ein Stoßgebet gen grauen Himmel, dass er am Stück in Chennai am Flughafen ankommt.

Auf dem Bahnsteig entdecken die Jungs zum Glück sofort den bunten Automaten mit der großen Auswahl an Süßigkeiten. Paul folgt ihnen und durchsucht seine Hosentaschen nach Kleingeld. Jette steht neben mir und starrt auf ihr Handy. Offensichtlich macht ihr das Abschiedsszenario nicht viel aus, zumindest nach außen hin. Als ich sie am Arm streichle, hebt sie den Blick und steckt das Telefon weg.

«Mama, ich werde dich vermissen», bringt sie schmallippig hervor und lächelt.

Mein Herz ist erfüllt von Liebe für meine 15-Jährige. «Ich werde dich auch vermissen. Pass mir ein bisschen auf die Männer auf», bitte ich sie und grinse.

«Das bekomme ich hin.»

«Was gibts zu tuscheln?» Paul steht plötzlich neben uns.

«Ach nichts, Frauenkram», gebe ich keck zum Besten und zwinkere ihn an.

Er umarmt mich und flüstert mir ins Ohr: «Pass bitte gut auf dich auf und komm mir gesund zurück. Ich liebe dich über alles, Schatz.»

Erneut steigen mir die Tränen in die Augen. «Ich dich auch.» Zwischen meinen kalten Händen halte ich sein Gesicht. «Alles wird gut, glaub mir. Das Universum ist auf unserer Seite.»

Er schmunzelt. Obwohl ich mir meine Reise in den vergangenen Wochen immer wieder schönge-redet habe, schlief ich die letzten Nächte sehr unruhig. Es war dieser eine Gedanke, der mich stets gequält hat: *Was, wenn mir etwas passiert und ich nicht zurückkomme?* Flugzeugabsturz, Autounfall, Überfall, Naturkatastrophe ... Die Welt ist so gefährlich und es passieren täglich schlimme Dinge. Genau genommen sorgen ja schon die Nachrichten dafür, dass viele Menschen unseren Planeten für einen der unsichersten Orte im Universum halten. Augenscheinlich lauern überall Gefahren, denen jeder schutzlos ausgeliefert ist. Dennoch kam ich in all den schlaflosen Nächten immer wieder zum selben Ergebnis: *Wenn ich mich dieser Angst jetzt beuge, dann stecke ich fest, denn diese Furcht wird bei jedem neuen Vorstoß da sein. Sobald ich ein Abenteuer ins Auge fasse, wird sie auftauchen.*

Mein Gedankenkarussell wurde von elementaren Fragen angetrieben. Könnte ich meine Kinder dann mit dem Schulbus fahren lassen? Müsste ich nicht immer in der Angst leben, dass die Kids beim Überqueren der Straße unachtsam sind und den herannahenden LKW übersehen? Könnte ich sie



mit ihren Großeltern in den Urlaub schicken, weil ein Busfahrer auf der Autobahn einschlafen und in den PKW meiner Eltern krachen könnte? Ist es überhaupt möglich, Jette in der Dunkelheit vor die Tür gehen zu lassen? Müssten nicht folglich immer alle alles zusammenmachen und beieinander sein wie ein Rudel junger Hunde? Am besten verbarriadiert zu Hause bleiben? Für immer?

Puh, dieser Gedanke war für mich noch gruslicher als der unwahrscheinliche Fall, wegen eines Pilotenfehlers im Himalaya abzustürzen.

Der IC rollt endlich ein und alle werden hektisch. Benno umarmt mich. Oskar hängt an meinen Beinen und schaut mich traurig an. Ich beuge mich nach vorn und gebe ihm einen dicken Kuss auf die Stirn. Er löst seine Umarmung und nimmt Bennos Hand. Bevor ich nach dem Koffer greife, schaffe ich es gerade noch, Jette einmal zu drücken und Paul einen Abschiedskuss zu geben. Dann eile ich durch den Regen zu Wagen vier. Die anderen Fahrgäste sind bereits eingestiegen, mein Mann und die Kinder bleiben unter dem Vordach stehen. Nachdem ich komplett im Zug bin, schließt sich hinter mir auch schon die Tür. Beim Blick durch die Glasscheibe sehe ich, wie Benno völlig außer sich ist und näher an den Zug herantritt. Dicke Tränen rollen über seine Wangen.

Die Servicemitarbeiterin der Bahn zupft ein Taschentuch aus einer Packung und reicht es Paul, der zunächst gar nicht darauf reagiert. Sein Blick haftet an mir.

Da stehen sie. Die vier Menschen, die bei allen Herausforderungen im täglichen Chaos mein Glück auf Erden sind.

Der Zug fährt langsam an und ich werfe meiner Familie einen letzten Luftkuss zu. Dann verstaue ich den Koffer in der Gepäckablage. Nachdem meine Tränen getrocknet sind, nehme ich das Smartphone zur Hand. *«Ich liebe euch vier über alles. Gib mir bitte ein Zeichen, wenn Benno sich beruhigt hat. Deine Bella.»* Dann lehne ich mich zurück und höre zur Ablenkung ein Hörbuch.

Knapp eine Stunde nach dem schmerzlichen Abschied verlässt der IC den Bahnhof Oranienburg, als ich eine Nachricht von Paul erhalte.

*«Wir lieben dich auch. Ich habe Pizza gegen den Kummer besorgt. Benno hat sich beruhigt und spielt mit Oskar. Gönn dir deine Auszeit und stürz dich ins Abenteuer. Wir kommen hier wunderbar zurecht. Ach, und vergiss nicht Benno zu schreiben, wie die Mondsichel von der anderen Seite der Erde aus aussieht. Du hast es ihm versprochen!»*

Ich seufze und kann mich an diesem Tag zum ersten Mal aus tiefstem Herzen auf meine Reise freuen.



**2** Kurz vor der Hauptstadt checke ich, ob der Anschlusszug Verspätung hat. Dabei stelle ich zufällig fest, dass mein Umstieg nicht am Berliner Hauptbahnhof ist, sondern in Gesundbrunnen. Dass die Durchsage dieser Haltestelle eben kam und der IC in den Bahnhof einfährt, versetzt mich kurzzeitig in Panik. Schnell krame ich meine Sachen zusammen. Der Zug hält und ich werfe mir meinen Lieblingsmantel über.

Auf dem Weg zur Kofferablage ruft mir eine junge Frau hinterher. «Sie haben Ihr Handy liegen lassen!» Sie hält es mir entgegen.

Hektisch greife ich zu und stürme zum Ausgang. Das wäre es jetzt gewesen: Ich warte zwar am richtigen Bahnhof auf den Anschlusszug nach Frankfurt/Main, aber das Smartphone inklusive aller elektronischen Tickets reist weiter in Richtung Dresden. *Pub!* Gerade noch einmal gut gegangen.

Der flotte Ausstieg versetzt meinen Körper an diesem Tag erneut in Wallung. Ich schwitze und entledige mich kurzerhand des Mantels. In einer

halben Stunde geht der Anschlusszug. Genug Zeit, um einen Kaffee oder besser eine Flasche Wasser zu besorgen. Hinter mir ziehe ich den schweren Koffer in Richtung Rolltreppe her. Ein Blick lässt meine Freude auf eine Erfrischung sofort abebben. Stillstand. Sie scheint defekt zu sein. Also kehre ich um und suche nach einer Alternative.

In der Mitte des Bahnsteigs finde ich eine. «*Aufzug defekt*». Na wunderbar ... und wie verlassen Familien mit Kinderwagen oder Rollstuhlfahrer diesen Bahnsteig? Wahrscheinlich ist das barrierefreie Verlassen dieses Ortes bis auf Weiteres nur über die Weiterfahrt in eine andere S-Bahnstation möglich.

Noch bevor ich die Chance habe, innerlich zu kochen, höre ich eine mir bekannte Stimme.

«Isa! Na toll, da will ich mal eine halbe Stunde Zeit mit dir verbringen und sehe jetzt schon, wie anstrengend der Aufstieg für mich wird», sagt Nadja ironisch und deutet mit einer Krücke in Richtung der defekten Rolltreppe. «Ist ja fast wie bei euch auf dem Dorf.»

Augenblicklich macht mein Herz einen Luftsprung und all der Ärger ist vergessen. «Nadja, was machst du denn hier?» Den Koffer lasse ich unbeachtet stehen und laufe meiner Freundin entgegen. Wir umarmen uns innig.

«Hey, meine Liebe, ich wollte dich noch mal sehen, bevor du ins Abenteuer aufbrichst.» Nadja grinst wie ein Honigkuchenpferd.

Mir ist klar, dass sie diese Entscheidung als den Beginn eines Befreiungsschlages feiert. Kurz nach

dem Ärger mit Paul damals haben wir lange über Beziehungen und Kompromisse philosophiert. Auch wenn mein Mann der Reise letztlich zugestimmt hat und wir einen gemeinsamen Konsens gefunden haben, trug Nadja mit ihrer sympathischen Hartnäckigkeit dazu bei, dass ich mich für Indien entschieden habe. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Offenbar hat sie hinter meinem Rücken die Zugverbindung bei Paul angefragt, um mich hier zu überraschen.

«Jetzt solltest du aber mal zurück zu deinem Koffer. Die Leute schauen schon – könnte ja eine Bombe drin sein, so schnell, wie du davon wegelaufen bist.» Nadja formt mit ihren Fingern Gänsefüßchen um das Wort Bombe und geht mit mir zum Koffer.

«Mein Anschlusszug kommt schon in zwanzig Minuten.»

«Ich weiß, deshalb habe ich mich im Rahmen meiner Möglichkeiten beeilt, um pünktlich hier zu sein. Die neue Prothese und ich müssen uns erst anfreunden. Das läuft noch nicht rund. Aber egal. Bist du aufgeregt?» Sie strahlt mich an.

«Ja, schon», gebe ich kleinlaut zu. «Die Aufregung steigt langsam. Ich bin etwas nervös wegen des Flugs. Immerhin ist es das erste Mal Langstrecke. Außerdem gab Paul mir mit auf den Weg, dass es bei Start und Landung die meisten Unfälle gibt. Schon deshalb ist mir mulmig zumute.»

«Das wird toll, und wenn du erst mal im Paradies angekommen bist, wirst du feststellen, dass sich

die weite Anreise absolut gelohnt hat. Ich kann deine Unruhe aber verstehen. Ging mir auch so, als ich nach Bangkok geflogen bin.»

«Davon hast du mir gar nichts erzählt», bemerke ich. *Uns geht der Gesprächsstoff wohl nie aus.* Doch nun steht erst mal mein Abenteuer an.

«Hatten es deine Lieben schwer bei der Verabschiedung?», fragt Nadja besorgt.

«O Gott, fang bloß nicht damit an.» Beim Gedanken an die Szene am Bahnhof wird mein Magen sofort flau. «Benno hat geheult wie ein Schlosshund und seinen Bruder angesteckt. Jette und Paul haben sich tapfer gehalten, und meine Tränen waren in Neustrelitz getrocknet. Insofern passt das schon», fasse ich den Abschied kurz zusammen.

«Und heute reist du nur bis Frankfurt oder steigst du am Abend bereits in den Flieger?»

«Nein, ich fliege morgen früh. Heute treffe ich Nirmala und zwei andere Frauen aus meiner Gruppe.»

«Kennst du die anderen Teilnehmerinnen? Wie groß ist die Gruppe überhaupt? Ich meine, du hast mir mal erzählt, das sei nicht dein Ding.»

Nadjas Nachfragen fachen meine steigende Aufregung und Neugierde an. Ich befürchte, nicht genügend Zeit für alle Informationen zu haben, und fasse daher nur kurz zusammen. «Wir sind insgesamt sechs Frauen und ich bin tatsächlich froh, dass wir eine so kleine Gruppe sind.» Ich wiege den Kopf leicht hin und her. «Wir haben uns während eines Zoom-Meetings in Vorbereitung auf

die Reise gesehen, aber das ist nicht dasselbe wie einer Person in die Augen zu schauen. Ich freue mich, sie endlich persönlich kennenzulernen und schätze, für jede Einzelne hat der Trip einen bestimmten Grund.»

«Und welchen siehst du für dich?», möchte Nadja weiter wissen. Der Bahnsteig ist inzwischen gut gefüllt. Einige Fahrgäste treten einen Schritt zurück, als der ICE in den Bahnhof einfährt.

Über Nadjas Frage muss ich nicht lange nachdenken. «Ich unternehme dieses Abenteuer, um herauszufinden, was ich mir für die Zukunft wünsche. Trotz der Therapien und vielen Bücher, die ich gelesen habe, nagt das Gefühl an mir, nicht zu wissen, wer ich bin und wohin meine persönliche Reise führen soll.»

Der offenkundige Wunsch nach Klarheit lässt mich schwer schlucken. Ich kann nicht greifen, was es ist, aber mein Körper ist voller Energie und es erwacht die Hoffnung, dass ich mir durch diese Erfahrung selbst näherkomme. Beinahe ist es, als würde etwas in mir danach schreien, mich zu suchen. Und ich bin endlich bereit dafür, mich zu finden.

Nadja hat Tränen in den Augen. «Ich wünsche dir, dass sich deine Erwartung erfüllt und du gesund und erleuchtet zurückkommst. Pass auf dich auf!»

Der Zug hält und ich ziehe meinen Koffer in Richtung Wagen 1. Nadja begleitet mich ein Stück. Am Einstieg umarmen wir uns ein letztes Mal und ich sehe, dass das Schild am Fahrstuhl entfernt

wurde. Die Türen öffnen sich und Menschen steigen aus. Der Rückweg wird für meine Freundin glücklicherweise doch nicht so beschwerlich wie erwartet.

Der ICE kommt pünktlich am Hauptbahnhof in Frankfurt an. Schon während der Fahrt habe ich dank der WhatsApp-Gruppe erfahren, dass Paula im selben Zug sitzt. Daher verabreden wir uns, das Hotel bei Ankunft gemeinsam zu suchen.

Deshalb stehe ich nun mit meinem Koffer am Ende des Bahnsteigs und warte. Eine Frau mit langen roten Haaren kommt auf mich zu. Sie ist deutlich kleiner als ich und lächelt schon aus der Ferne freundlich. Der Rucksack auf ihrem Rücken sieht prall gefüllt aus. *Ob sie da auch Geschenke für die Kinder drin hat?*

«Hi, ich bin Paula.»

«Hey, ich bin Isabella, kurz Bella.»

Wir umarmen uns.

«Bringen wir die Sachen zum Hotel? Das muss ganz hier in der Nähe sein. So ein Glück, denn morgen werden wir ja recht früh losfahren. Schließlich herrscht hier in den frühen Morgenstunden meist Verkehrschaos, und wenn ich Nirmala richtig verstanden habe, möchte sie direkt mit der S-Bahn fahren und nicht mit dem Taxi. Warst du schon mal hier? Oder ist es ...»

«Nein, ich bin zum ersten Mal hier», unterbreche ich Paula, die kaum Luft holt. «Lass uns gehen. Dann können wir nachher Nirmala und Grit vom



Bahnhof abholen. Nirmala wird sich freuen, wenn wir ihr mit dem Gepäck helfen.»

Nachdem wir im Hotel eing\_checkedt haben, genieße ich fünf ruhige Minuten in meinem Zimmer.

Kurz darauf gehen wir gemeinsam zurück, um die anderen abzuholen. Im Hauptbahnhof herrscht noch immer hektisches Treiben. Es ist laut. *Ob es in Indien auch so zugeht?* Ich suche nach Ruhe und Einkehr und habe auf der langen Zugfahrt einen ersten Vorgeschmack erhalten. Paula hingegen redet wie ein Wasserfall, und ich bin froh, dass wir in verschiedenen Wagen saßen. Mir ist das heute eigentlich zu viel ... die Verabschiedung am Morgen, dann die Entspannung im Zug, jetzt wieder volle Beschallung. Ein einziges Auf und Ab. Doch ich möchte sie auch nicht vor den Kopf stoßen. Zum Glück vergehen nur wenige Augenblicke auf dem Bahnsteig, bis der Zug endlich ankommt.

«Schau mal!» Paula reißt mich aus meinen Gedanken. «Ist sie das nicht?»

Nirmala steigt mit Grit aus dem ersten Waggon. Eine Frage, die sich mir sofort aufdrängt, ist, ob sie bei der Airline Extrakonditionen hat. Vor uns steht diese lebenswerte Dame in einem langen roten Kleid, die Jacke über den Arm gelegt. In der einen Hand hält sie eine Reisetasche, in der anderen den Griff eines großen Koffers. Darauf eine weitere Tasche, die jeden Moment seitlich herunterzufallen droht. Auf dem Rücken trägt sie noch einen

kleinen Rucksack, der bis zum Anschlag gefüllt ist. Die Schnalle ist offen.

Nirmala lächelt sanft. Die Freude über die bevorstehende Reise steht ihr ins Gesicht geschrieben. «Na, bereit für Indien?» Sie lässt die Sachen mitten auf dem Bahnsteig fallen und umarmt erst mich und dann Paula. «Ich werde wohl heute noch einiges umpacken. Grit nimmt mir ein paar Spenden ab. So sollte alles in zwei Gepäckstücke passen.»

Grit nickt und stellt sich uns vor. Nach der Begrüßung sammeln wir das Gepäck auf und schlendern zum Hotel.

Am Abend sitzen wir in einem thailändischen Restaurant, essen und plaudern bei einem Glas Wein über die anstehende Reise. Paula hat viele offene Fragen, die sie aufgeregt an Nirmala richtet. Grit und ich kommen kaum zu Wort. Aber mir stecken ohnehin der Tag und der Abschied von meinen Lieben in den Knochen, daher verabschiede ich mich früh.

Schon nach wenigen Stunden stellt sich dieses ungewohnte Gefühl ein. In meinem Hotelbett liegend starre ich an die Decke und verspüre ein ungewöhnliches Grummeln im Bauch. Die Mischung aus «O Gott, ich bin allein!» und «Juhu, das ist deine Chance!» macht mir mit einem Mal Angst.