



ISBN: 978-3-98660-269-7

© 2026 Kampenwand Verlag
Martinistraße 7 · D-83370 Seon-Seebruck
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de

Text: Jule Pieper
Lektorat: Anke Kott
Korrektorat: Jona Gellert
Umschlaggestaltung: ©Kampenwand Verlag (Anna Gnadt)
Bilder: Shutterstock ©Gorbash Varvara / ©Anastasiia Guseva /
©Woman from Baku / ©Peamie

Druck:
CUSTOM PRINTING
Wał Miedzeszynski 217, 04-987 Warszawa, Polen

JULE PIEPER



ICH BRAUCHE MICH

Für alle, die sich endlich wieder fühlen wollen und bereit sind, ihr Leben in die Hand zu nehmen und es wieder richtig zu leben.

Für Silvana und Lea, die Gründerinnen des emko Instituts, die mir die wichtigsten Fähigkeiten mit Liebe, Leichtigkeit und Mitgefühl vermittelt haben. Ich freue mich jetzt schon auf die nächste Weiterbildung bei euch.

Für Dirk W. Eilert – den Gründer von emTrace® – dem ich zwar noch nie persönlich begegnet bin, doch von dem ich durch seine Videos viel lernen durfte. Danke, dass du so etwas Großartiges entwickelt hast, was so viel Heilung bringt.

*Und natürlich wie immer für meine geliebte Mama.
Danke, dass ich ein Teil von dir bin.*

DISCLAIMER

*Dieses Buch dient der persönlichen Weiterentwicklung und dem besseren Verständnis eigener Emotionen. Es ersetzt **keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung**. Die Inhalte basieren auf persönlichen Erfahrungen, Erkenntnissen und Methoden aus dem Bereich des Emotionscoachings und der Persönlichkeitsentwicklung. Sie erheben keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder wissenschaftliche Vollständigkeit.*

*Die Anwendung der vorgestellten Übungen und Impulse erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei ernsthaften psychischen oder gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine*n Arzt/Ärztin, Psychotherapeut*in oder andere qualifizierte Fachpersonen.*

Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für etwaige Folgen, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieses Buches entstehen.



KAPITEL 1

MITTWOCH

DU BIST GEFEUERT!!!!“

Eine unbekannte Nummer informiert mich über diese Neuigkeit. Andere zu blockieren, war zwar eine nette Idee, doch sie hält meinen Chef nicht davon ab, mir zu schreiben. Zum Glück hatte ich das Handy über Nacht ausgeschaltet, sonst hätte ich die zahlreichen verpassten Anrufe wohl angenommen, anstatt zu schlafen.

Ich starre auf die Zeilen und versuche, etwas zu fühlen. Doch stattdessen habe ich Fragen.

Darf er das?

Zählt das?

Ist das rechtens?

Das ist kein Drama oder irgendetwas, wovor ich Angst gehabt habe. Weder Erleichterung noch Panik steigen in mir auf. Ich frage mich einfach nur, ob das erlaubt ist, mir über WhatsApp zu kündigen. An meinem Tagesablauf ändert sich dadurch heute nichts. Ich habe eh Urlaub und wäre nicht ins Büro gegangen, weshalb ich gerade auf der Couch sitze, meinen Kaffee trinke und den Tag planen wollte.

Nur eine Sache ändert sich durch diese Nachricht. Ich werde damit starten, mir eine neue Telefonnummer zu besorgen, und vielleicht mache ich mir gleich einen Termin beim Anwalt. Klingt nicht wie ein perfekter Urlaubstag, doch der Gedanke daran, nicht ins Büro zu müssen, macht Herzklopfen in meiner Brust. Das löst etwas in mir aus, im Gegensatz zu dieser komischen Nachricht.

Irgendwie ist auch alles zu surreal, um es zu begreifen. Mein Chef war immer schon ein Arsch, aber so? Mit jedem Schluck Kaffee drehen sich meine Gedanken mehr. Es ist, als würde jeder Tropfen in mir die Wahrheit dieser Nachricht und auch deren Auswirkung verteilen. Als würde Captain Flausch es merken, springt er zu mir und kuschelt sich auf meinen Schoß. Ihn zu streicheln, beruhigt mich.

Was mir immer mehr bewusst wird, ist, dass mein Chef weiß, wo ich wohne. Er respektiert meine Grenzen nicht, hat er nie getan. Und das führt so weit, dass er mir sogar über eine andere Nummer schreibt, weil er nicht akzeptiert, dass ich ihn blockiert habe und ihn nicht in meinem Privatleben haben möchte. Ich sollte wütend sein, doch da ist eher ... Angst.

In diesem Moment poppt eine weitere Nachricht auf.

„DAS WIRST DU BEREUEN!!!!“

Eine Gänsehaut läuft mir über den Rücken. Er weiß, wo ich wohne.

Ich beschließe, mich sofort fertig zu machen, um mir den Tag mit Gundulas Account in einem Café zu vertreiben. Ich kann es immer noch nicht fassen, dass ich durch einen Unfall eine ältere Frau kennengelernt und nicht nur sie, sondern auch ihre sexy Bücher in mein Herz geschlossen habe und nun für sie Werbung mache. Außerdem sollte ich wohl nach neuen Jobs suchen. Mit einem Ruck springe ich auf, erschrecke dabei den Captain und stoße mir das Knie. „Aua“, murre ich und husche unter die Dusche. Das heiße Wasser tut gut, ich könnte ewig hier stehen, aber ich möchte lieber so schnell wie möglich das Weite suchen. Ich weiß, was mein Chef für dubiose Leute kennt, und nicht alle sind Fans von mir. Vielleicht sollte ich solche Kameras für die Haustür kaufen, die dir zeigen, wer vor deiner Tür steht, auch wenn du nicht zu Hause bist.

Schnell trockne ich mich ab. So hektisch habe ich mir meinen Urlaub nicht vorgestellt. Jetzt startet der Stress schon wieder, dank ihm. Kann doch nicht wahr sein.

Es klingelt. Ich zucke zusammen und mein Herz setzt aus. Für einen Moment traue ich mich nicht zu atmen, weil ich Angst habe, dass mich jemand dabei hören könnte. Es klingelt erneut und ich habe nur das Rauschen meines Blutes im Ohr, stehe regungslos da.

Ich höre, wie sich jemand entfernt.

Minutenlang traue ich mich nicht, mich zu regen. Wer zur Hölle war das?

Nach einer gefühlten Ewigkeit schaffe ich es, mich aus meiner Starre zu lösen. Ich gehe zu meinem Handy und schaue, ob er etwas davon geschrieben hat, dass er da ist oder mir jemanden vorbeigeschickt hat. Vielleicht wollte er ja meine Kündigung persönlich abgeben. Zuzutrauen wäre es ihm. Doch alles, was ich sehen kann, ist, dass er seine Drohnachricht gelöscht hat. Mist, ich habe keinen Screenshot gemacht. Verdammt. Ich frage mich, ob es klüger ist, seine neue Nummer ebenfalls zu blockieren, oder ob ihn das wütender macht. Davon abhalten, mir zu schreiben, kann ich ihn ja eh nicht. Zumindest, solange ich keine neue Nummer habe. Außerdem würde ich irgendwie gern informiert bleiben. Ich vertage die Entscheidung auf später und setze einen neuen Punkt auf meine Liste. Ich gehe zur Polizei und lasse mich beraten.

Eilig ziehe ich mich an, mache mich fertig und stehe vor meiner Tür, die Hand an der Klinke. Ich suche all meinen Mut zusammen. Ist er vielleicht doch irgendwo da draußen und wartet auf mich? Ob ich jemanden anrufen soll, um mir zu helfen? Doch wen?

Meine eiskalte Schwester Tilda eilt bestimmt nicht zu mir, Margot ist Geschichte, wir sind offiziell keine Kolleginnen mehr, Gundula ist im Krankenhaus und Tom?

Ihn hätte ich gern bei mir, aber das kann ich unmöglich laut sagen. Er hat mir schon genug geholfen mit meiner Familie. Außerdem wird er mit Packen beschäftigt sein und ich will ihn nicht beunruhigen und seine Vorfreude versauen.

Vorsichtig schaue ich durch den Spion, doch ich sehe niemanden. Ob ich bei meiner Nachbarin Julia klinge? Warum haben wir nicht unsere Nummern getauscht? Ich weiß, da war dieser Moment, wo ich überlegt hatte, doch ich wollte nicht, dass noch mehr „Fremde“ mich erreichen können. Schon schlimm genug, dass ich sie ständig im Aufgang treffe. Nun gut, hier gefangen zu sein, bringt mir gar nichts, zumal ich irgendwann raus muss, um für die Katzen und mich Essen zu besorgen. Oder ich warte auf Olga, aber die kommt erst nächste Woche Mittwoch. Also in sieben Tagen. Verdammt. Warum noch mal habe ich keine Freunde mehr?

Ich verdrehe die Augen und nutze den kurzen panikfreien Moment, um vorsichtig meine Tür zu öffnen. Eigentlich wollte ich zu Julia schleichen, doch was ich sehe, lässt mich sofort die Tür zuknallen. Das war so nicht geplant und mein Herz klopft wie wild gewordene Trommeln. Ist das von ihm?

Ich brauche einen Moment, um wieder halbwegs klar denken zu können. Dann fasse ich all meinen Mut zusammen und öffne die Tür erneut. Da liegt ein Päckchen. Ich hole es in meine Wohnung und frage mich, ob darin eine Bombe sein könnte oder ob meine Fantasie nun mit mir durchgeht. Oder vielleicht so einen GPS-Tracker, versteckt in Schmuck. Okay, jetzt geht mein Hirn definitiv mit mir durch.

Auf dem Päckchen steht kein Name, also muss der Absender es selbst hier abgelegt haben. Doch es kann ja eigentlich nur von ihm sein, oder?

Bevor ich hier noch vor Neugierde sterbe, hole ich meine Schere und bereite mich darauf vor, dass es jetzt unangenehm werden kann. Es ist besser, zu wissen, wovor ich Angst habe, als diese Ungewissheit. Und falls es ätzend wird, kann ich damit gleich zur Polizei gehen. Sollte ich es je hier hinausschaffen. Vielleicht rufe ich sie dann einfach an, sodass die mich retten?

Als hätte ich rohe Eier in der Hand, öffne ich das Päckchen. Und beginne sofort zu heulen, als ich erkenne, von wem es ist. Margot. Eine Karte, ein gerahmtes Bild von uns beiden und eine Tasse mit dem Spruch: Auf dass sich jeder Montag wie ein Freitag anfühlt.

Außerdem zehn Tafeln Schokolade. Sie kennt mich einfach.
Mir laufen Tränen über die Nase und ich öffne die Karte.

„Liebe Petra,

es tut mir leid, wie es die letzten Wochen zwischen uns gelaufen ist und dass ich ohne eine richtige Verabschiedung fort bin.

Ich wollte dir hiermit nur sagen, dass ich sehr zu schätzen weiß, wie oft du mir den Arsch gerettet und den Tag versüßt hast. Oder auch, wie viele Male du dich für mich eingesetzt und Überstunden geschrubbt hast, damit ich zu meinen Kindern konnte. Ich bin sehr dankbar über unsere gemeinsame Zeit, auch wenn das Ende nicht so glücklich war. Der Rest war es.

Ohne dich hätte ich diesen beschissenen Job niemals ausgehalten.

Ich habe gehört, dass du auch nicht mehr im Büro aufgetaucht bist, und hoffe, dass du ebenfalls gekündigt hast. Du weißt ja, der Buschfunk ist schnell. Für deinen neuen Start habe ich dir eine Tasse besorgt, denn ich wünsche dir von Herzen, dass dein nächster Job sich so anfühlen wird, wie es auf der Tasse steht. Auf dass sich jeder Montag wie ein Freitag anfühlt. Denn das hast du verdient.

Danke für alles und vielleicht treffen wir uns ja irgendwann mal auf einen Kaffee. Ich würde mich ehrlich freuen.

In Liebe

Margot.“

Mit schokoladenverschmiertem Mund sitze ich auf dem Boden und gebe wohl kein so appetitliches Bild ab. Dieser Schmerz in mir ist so tief, sie hat mich alleingelassen und trotzdem an mich gedacht. Ihr ist unsere gemeinsame Zeit wichtig gewesen. Ich fühle Schmerz und Dankbarkeit zusammen, kann es kaum erklären.

Mein Handyton bringt mich jedoch zurück in die Realität, die so aussieht, dass ich Angst vor meinem Chef und seinen Kunden habe und gefeuert wurde. Ich ziehe mein Telefon aus der Handtasche und hoffe, dass es etwas Gutes ist. Doch so langsam glaube ich, dass

ich es nie wieder schaffe, auf das Display zu gucken, ohne innerlich zu zittern, weil ich nicht weiß, was mich erwartet.

Es ist Katharina. „Wie geht es dir nach deinem Emotionscoaching?“, fragt sie.

Puh, da hat sie mich ja wieder mal auf dem falschen Fuß erwischt. Ich schicke ihr ein Selfie von mir, wie ich verheult und mit Schokolade im Gesicht auf dem Fußboden sitze.

Dazu schreibe ich ihr, was passiert ist.

„Das heißt, dass du dich um dich gekümmert und wirklich Urlaub genommen hast?“, fragt sie nach.

Hört die mir nicht zu? Ich wurde gefeuert.

„Was tut das zur Sache, mein Job ist weg und ich habe Angst“, kontere ich trotzig. Manchmal habe ich das Gefühl, ich rede mit ihr wie mit meiner Mutter, als ich ein Kind war. Als würde ich etwas sehr Unerwachsenes ausleben. Sofort ist mir meine Antwort peinlich, doch ich kann sie nicht zurücknehmen. Und Katharina schickt schon die nächste Nachricht.

„Das macht sehr viel aus. Vor dem Emotionscoaching konntest du nämlich keine Entscheidung treffen, zumindest keine, bei der deine Bedürfnisse im Vordergrund waren, und das hast du, wenn ich das richtig verstanden habe, direkt danach getan.“

Ich nicke, auch wenn sie es nicht sehen kann. Katharina hat recht. Für mich war das nur eine logische Konsequenz der letzten Tage und Wochen, doch es stimmt. Vernünftig denkende Menschen hätten viel früher die Reißleine gezogen. Ob ich es auch ohne sie getan hätte, kann ich jetzt natürlich nicht beweisen. Es gibt ja keine Realität, in der ich kein Coaching gehabt habe. Mir qualmt schon wieder der Kopf.

„Was fühlst du gerade?“

Ich hasse diese Frage. Es war so schön, als alles so ordentlich unter Verschluss war und ich einfach nur wütend war und sonst nichts. Nun die ganze Gefühlspalette zuzulassen ist, als würde mein Blumenstrauß Tag für Tag größer werden, doch die Vase ist viel zu klein.

„Ich bin dankbar, weil Margot mir dieses Paket geschickt hat, und ich habe Angst, weil mein Chef so ein Arsch ist, und ich bin wütend

auf mich selbst, weil ich nicht viel früher reagiert habe und mich nun wegen meiner Panik nicht vor die Tür traue.“

„Magst du das vielleicht mal kurz körperlich wahrnehmen?“

„Nein“, antworte ich schneller, als ich darüber nachdenken kann.

Katharina schickt mir einen Smiley, der auf dem Kopf steht. Was auch immer das bedeuten soll.

Also schließe ich die Augen und nehme wahr, was all diese Gefühle mit mir machen, wo ich sie fühle. Ich starte mit der Genervtheit wegen ihrer blöden Fragen. Und ehe ich mich versehe, sind ein paar Minuten um, in denen ich wirklich konzentriert gefühlt habe.

Erst eine Nachricht von Katharina lässt mich die Augen öffnen.

„Ende mit Dankbarkeit!“

Diese blöde Kuh weiß einfach alles. Als würde sie sehen, dass ich es gemacht habe, obwohl ich nein schrieb.

„Dankbarkeit ist eine Super-Ressource und wenn du die groß machst, stärkst du dich und dein ganzes System. Stell dir vor, Dankbarkeit hat eine Farbe und dann flute damit deinen Körper.“

Ich schließe erneut die Augen und lege meine Hände auf mein Herz. Margot, die mich nicht vergessen hat. Der ich mal wichtig war. Sie hat mir sogar Geschenke besorgt und sich entschuldigt, unsere gemeinsame Zeit gewürdigt. Ich bin wirklich glücklich und dankbar und auch erleichtert darüber. Ich fühle mich irgendwie ... verbunden. In Gedanken färbe ich die Dankbarkeit lila und lasse sie in jede meiner Zellen fließen. Ich stelle mir vor, wie ich in eine Badewanne steige und das Wasser lila ist und mich verfärbt. Mit einem strahlenden Lächeln beende ich die Übung.

Sofort merke ich, wie mir das nicht gefällt, dass ich glücklich bin. Ist das komisch? Ich tippe meine Frage an Katharina.

„Dein System ist es nicht gewohnt. Du weißt ja, es fühlt lieber die für dich normal gewordenen Emotionen. Wenn du etwas veränderst, bekommt es Angst. Es verliert etwas. Auch wenn es Ärger und Wut sind. Es hat Verlustängste, weil es das andere nicht kennt und dies daher bedrohlich wirkt.“

Ich weiß, sie hat es mir schon mal erklärt, aber wie dumm ist das eigentlich?

Ich fühle mich schlecht, weil ich mich gut fühle? Mit mir stimmt echt gewaltig etwas nicht.

„Das gehört dazu. Wichtig ist, was du jetzt daraus machst. Du kannst dich dafür verurteilen. Oder du erkennst an, dass du gerade etwas verdammt richtig machst, weil dein System rebelliert. Und nun gilt es, weiterzumachen. Nicht mehr ins alte Muster zu tappen, sondern dich gegen die Angst zu stellen.“

„Aber woher weiß ich denn, dass die Angst mich nicht einfach nur vor einer echten Bedrohung warnen will?“

„Gute Frage. Du bekommst eine neue Aufgabe.“

Ich rolle mit den Augen. So war das nicht geplant.

Katharina schickt mir zum ersten Mal ein Audio: „Für mich ist es so: Wenn meine Intuition mir sagt, dass etwas nicht das Richtige für mich ist, dann fühlt es sich an wie ein ganz klares Nein, danke. Es weiß, was es weiß. Es braucht kein Drama, keine Rechtfertigungen, keine Geschichten. Einfach nein. Wenn hingegen eine Wachstumsmöglichkeit dahintersteckt, dann rebelliert mein ganzes System laut und stark. Es will mich abhalten und davor schützen, neue Wege zu gehen, doch wenn ich die gehe, komme ich auf mein nächstes Level. Wenn ich wachse und neue Wege gehe, kann ich andere Ergebnisse erlangen. Ich erkläre es mal am Beispiel von Millionären. Wenn Menschen Millionen im Lotto gewinnen, dann sind sie oft danach wieder verschuldet, meist sogar noch mehr als vorher. Weil sie nicht zu einer Millionärspersönlichkeit geworden sind. Sie haben dasselbe getan wie immer. Wenn ihr Muster war, mehr auszugeben, als sie haben, Geld von sich wegzustoßen, dann geht das nun im großen Stil weiter. Deshalb ist es viel schöner, wenn du Wachstumsschritte gehst, aufs nächste Level kommst, zu der Person wirst, die vielleicht doppelt so viel verdient wie die alte Petra. Und dann wünschst du dir wieder eine Verdopplung oder sogar eine Verdreifachung und das Leben schickt dir eine Möglichkeit, zu wachsen. Du fühlst es an der Rebellion. Verstehst du das?“

Ich erhebe mich vom Boden und gehe ins Bad, um mir das Gesicht zu waschen, denke über ihre Worte nach.

„Achte darauf, wie es sich bei dir anfühlt. Vielleicht ist es bei dir anders. Es geht darum, dich und auch deine Gefühle und Emotionen kennenzulernen. Welche Funktion haben sie, was will dein Körper dir sagen“, schickt sie hinterher.

„Aber wenn ich jetzt gerade Panik habe, die Wohnung zu verlassen, dann ist das doch logisch nach all dem. Wenn ich wachse, könnte ich sterben.“

„Ist das wirklich so?“

Wieder eine dieser blöden Fragen.

„Nein, natürlich nicht. Also hoffentlich nicht. Aber ich habe Angst, da rauszugehen.“

„Ich kann dir nicht sagen, was richtig ist, meine liebe Petra. Aber wenn du in dich hinein fragst, wirst du Antworten bekommen. Allerdings nie aus einer Panik heraus. Daher ist es wichtig, dass du dein System mit Dankbarkeit geflutet und dich damit gestärkt hast. Überlege dir, was könnte dir helfen, die Wohnung zu verlassen. Was wäre ein Schritt gegen die Angst?“

„Ich könnte mir eine Ausrede einfallen lassen für Tom“, tippe ich.

„Wieso sagst du nicht einfach die Wahrheit?“

Ist die irre? Mein Bauch fängt sofort an zu rebellieren und will tausend Gründe abspulen, warum das nicht geht.

„Und, Rebellion oder ein klares leises Nein?“, fragt sie und ich höre und sehe förmlich ihr Lachen.

„Du machst mich fertig“, schreibe ich.

„Gern geschehen.“ Sie setzt einen Zwinkersmiley hinterher.

Und ich setze mich an die Tür. Wenn das nächste Mal jemand klingelt, will ich sofort leise gucken können, wer da ist. Neun Tafeln Schokolade liegen ja noch um mich herum. Verhungern werde ich also nicht.

Wenn ich das alles richtig verstehe, dann sollte ich Tom die Wahrheit sagen. Was ist die Wahrheit?

Ich nehme mein Handy in die Hand und verfasse unendlich viele Versionen eben dieser.

Und dann sehe ich, dass er online ist, und mein Herz bleibt fast stehen. Mist. Vielleicht mache ich es wie sonst. So als sanfte Einleitung. „Wie viele Tage noch?“ Ich schicke die Nachricht ab.

„Nur noch einen. Ich bin voller Vorfreude“, tippt er.

Und kann ich die ruinieren, indem ich ihn hierherhole und schon zum zweiten Mal in mein Drama ziehe?

Nein. Die Antwort kommt prompt. Das mache ich einfach nicht. „Ich wünsche dir richtig viel Spaß mit deinem Dr. Wunderheiler.“

„Sehen wir uns heute noch bei Gundula nach deiner Arbeit oder wird es wieder spät bei dir?“

Seine Frage bereitet mir ein Lächeln. Er will mich sehen. „Mein Chef hat mich heute gefeuert, ich habe also alle Zeit der Welt. Mache noch ein paar Besorgungen und dann komme ich“, platzt es nun doch aus mir heraus. „Wie hast du Schicht?“

„Ich habe Spätschicht, bin da.“ Komischerweise sagt er gar nichts zu meiner Kündigung. Merkwürdig. So hätte ich ihn nicht eingeschätzt. Aber wahrscheinlich ist er so voller Vorfreude auf sein tolles Event, dass er sich nicht runterziehen lassen will. Kann ich auch verstehen, es ist ja nicht sein Problem. Ich schlucke den Kloß hinunter und verabschiede mich. „Dann sehen wir uns später.“

Mit meiner Angst brauche ich ihm nicht zu kommen. Also ... Ich bin eine erwachsene Frau und werde es ja wohl allein aus dem Haus schaffen. Und jetzt habe ich sogar noch einen Grund mehr. Ich packe das Handy weg, richte mich wieder her, sodass ich ausgehändig aussehe, und dann verlasse ich erhobenen Hauptes meine Wohnung. Ich bin so schnell wie Speedy Gonzales in meinem Wagen und fahre los, achte dabei immer darauf, ob mir jemand folgt, als wäre ich in einem Thriller gelandet.

Heute steht viel an und dank Guido, dem schlimmsten Chef aller Zeiten, noch mehr als sonst. Oder eher Ex-Chef. Ich zuckte zusammen, als mir klar wird, dass ich jetzt noch ein weiteres To-do habe, das wichtiger ist als alle anderen. Ich muss zum Arbeitsamt. Oder muss ich das erst, wenn die Kündigung schriftlich vorliegt?

Boah, das sind so viele Fragen und Aufgaben, Lust habe ich auf keine einzige. So wollte ich jedenfalls nicht meinen Urlaub verbringen. Sofort fühle ich den Frust in meiner Brust.

Ich kümmere mich um mich, fällt es mir wieder ein. Mist, ich habe noch gar nicht meinen Charly-Moment gemacht. An meine Nichte zu denken und mich dabei gut zu fühlen. Ich beschließe, in das nächstbeste Café zu gehen und mir erst einmal einen Überblick zu verschaffen. Ich bin in der Nähe des Friedrichshainer Volksparks und entscheide, dort hineinzugehen, weil ich so gleich ein bisschen Natur genießen und von dem Café direkt aufs Wasser gucken und die Enten und Menschen beobachten kann. „So“, grummle ich. „Ich nehme mein Leben selbst in die Hand und mir kann hier verdammt noch mal niemand vorschreiben, was ich zu tun und zu lassen habe. Und ich starte diesen Tag jetzt neu, und zwar so, wie ich mir das im Urlaub vorstelle.“ Zum Glück wohne ich in Berlin, da sind Selbstgespräche normal und niemand schert sich um jemanden, der allein unterwegs ist und redet.

Die Sonne strahlt mir ins Gesicht und mit jedem Schritt Richtung Café fühle ich, wie meine Zellen sich nach diesem emotionalen Morgen beruhigen. Es fühlt sich so surreal an, dass ich an einem Mittwochvormittag im Park bin. Vogelgezwitscher statt dummer Sprüche vom Chef. Richtig geiler Kaffee mit Blick aufs Wasser, statt auf mies gelaunte Kollegen. Niemand will ständig etwas von mir. Die einzige Person, die mich anspricht, ist der Kellner, der wissen möchte, ob es Schoko- oder Himbeerkuchen zu meinem Kaffee sein darf. Herrlich. Das feiere ich schon sehr. Wenn doch nur jeder Tag so sein könnte.

Kann er das?

Nein.

Ich schließe die Augen und erledige meine Aufgabe. Ich denke an Charly. Ich rieche ihr Haar, fühle ihre bedingungslose Liebe, so lange, bis der Kellner mich aus meiner Vision reißt und mir den Schokokuchen mit Vanilleeis bringt. Kann das Leben schöner sein?

Das ist doch nicht die Realität, wem machst du etwas vor, höre ich mein Unterbewusstsein sagen, versuche es zu verdrängen. Noch bin ich nicht bereit für die Realität. Noch esse ich Schokokuchen.

Doch während ich ihn esse, werden die Stimmen in meinem Kopf immer lauter. *Du kannst hier nicht einfach sitzen und das Leben genießen. Dein Leben fällt auseinander. Du musst dringend dies und das tun.* Immer wieder greife ich zu meinem Handy, will etwas recherchieren, jemandem schreiben oder irgendetwas tun. Ich lege es jedes Mal wieder weg, weil es nicht sein kann, dass ich nicht mal in Ruhe ein Stück Kuchen essen kann. Das ist doch nicht normal.

„Darf es noch etwas sein?“, fragt der Kellner, als ich den Kampf gewonnen habe und mein Teller nicht mal mehr Krümel aufweist.

Ich bestelle ein Wasser sowie einen zweiten Kaffee und freue mich, dass ich jetzt endlich etwas tun kann. Ich hole meine Liste heraus und schreibe mir auf, was ich heute alles erledigen muss.

Überwachungskameras kaufen, zum Arbeitsamt gehen oder zumindest herausfinden, ob ich mich schon arbeitssuchend melden muss, zur Polizei gehen, Margot antworten, Gundula. Apropos Gundula. Ich öffne die Instagram-App und prüfe, was wir bereits erreicht haben. Beantworte erst ihre Kommentare, dann meine, lade eine Story hoch und noch ein vorbereitetes Reel für ihren Kanal und als der Kellner sagt, dass er Schichtwechsel hat und ich bezahlen soll, bekomme ich einen Schreck. Wie tief versunken war ich denn schon wieder? Das ist einfach meine Leidenschaft und so gefährlich. Denn wenn ich erst mal ein Katzenvideo auf Instagram angesehen habe, dann kann ich oft nicht mehr aufhören und es verzögert sich alles.

Es ist schon früher Nachmittag, mein Magen knurrt bereits wieder und ich habe noch nichts von meiner Liste erledigt. Super. Ich packe mein Notizbuch weg, doch es fällt mir aus der Hand und landet auf dem Boden. Als ich es umdrehe, springt mir die nächste Erinnerung entgegen. Meine Coaching-Aufgaben. Verdammt. Ich habe eigentlich noch mehr zu tun, außer mir Charly vorzustellen. Um mein Gedächtnis aufzufrischen, lese ich sie noch mal:

Aufgabe Woche 3:

Du hast bereits viel über dich gelernt und weißt inzwischen, dass deine Emotionen dir immer etwas sagen wollen. Wenn du nun Wut spürst, dann geh auf die Suche. Worüber regst du dich auf und wie kannst DU es ändern oder was hättest DU anders tun können? Das sind zwei sehr wichtige Fragen für deine nächste Zeit. Und dann änderst du es sofort oder danach oder beim nächsten Mal. Eins nach dem anderen. Wichtig ist überhaupt erst mal das Wahrnehmen, woher deine Wut kommt.

Du darfst dir täglich deinen Satz aufsprechen oder auch die ganzen Sätze sagen und einmal aufschreiben, was sie genau für dich bedeuten. Was tut eine Petra, die sich um sich kümmert?

Und du gehst einmal am Tag in deinen Charly-Moment.

Und immer, wenn du in bestimmte Situationen gerätst, dann frage dich, was würde die Petra tun, die sich gut um sich kümmert.

Genervt rolle ich die Augen. Dafür bin ich jetzt nicht bereit und Zeit habe ich schon gar nicht. Ich habe schließlich Urlaub.

Katharina hat gesagt, ich muss nicht gleich alles richtig machen, deshalb halte ich beim Burgerladen, weil das Loch in meinem Bauch immer größer wird. Ich esse, wie so oft, im Auto, verdränge das schlechte Gewissen, auch wenn ich es nicht sollte, und ziehe mir zwei Cheeseburger und eine Cola rein.

Jemand klopft an meine Scheibe und ich verschlucke mich fast an meinem letzten Bissen. Sofort ist da wieder die Angst. Das Kribbeln in den Armen, die Enge im Hals. Doch es sind nur Jugendliche, die sich über mich lustig machen, weil ich als erwachsene Frau im Auto sitze und mir McDonald's-Essen reinziehe. Sie zeigen mir Daumen hoch und lachen, machen ihre Sprüche. Ich höre: „Wie geil, in DEM Alter noch Mekkes.“

Ich denk mir eher, wow, in dem jungen Alter so todesmutig, mir so einen Spruch zu drücken, aber gut. Dafür habe ich jetzt keine

Zeit. Ich warte, bis sie weg sind, und beschließe, dass meine Angst mir ganz deutlich gezeigt hat, dass ich mit der Überwachungskamera anfangen und zu einem Technikgeschäft fahre.

Als ich das nächste Mal auf die Uhr gucke, bekomme ich den hundertsten Schreck des Tages. Es ist halb sechs. Der Nachmittag ist fast vorbei und ich schreibe Tom, dass ich mich jetzt auf den Weg mache. Ich hoffe, ich darf noch zu Gundula. Es wäre so ärgerlich, sie nicht mehr zu sehen, nur weil mein Chef ein Arschloch ist.

„Gundula“, begrüße ich sie freudig und überreiche ihr eine kleine Schachtel mit Pralinen aus dem Krankenhausshop.

Wir drücken uns und ich genieße jede Sekunde davon. Wie sehr ich diese Gesten all die Jahre vermisst habe. Ich glaube langsam echt, ich habe eine Midlife-Crisis oder so, wenn ich schon heulen könnte, nur weil mich eine alte Frau umarmt. Schnell drücke ich die Tränen weg und schiele auf ihre Schokolade.

„Die habe ich extra schon für dich parat gelegt.“ Gundula grinst mich an. „Ich kenn doch meine Pappenheimer.“

„Gott sei Dank. Mein Tag war echt richtig nervig und ich könnte dringend Nachschub gebrauchen.“ Beherzt greife ich zu und lass die Schokolade auf meiner Zunge zergehen. Das habe ich jetzt gebraucht.

„Was war denn los?“

Ich berichte ihr von meinem Tag und erzähle ihr alles, was sich die letzten Tage ereignet hat.

„Aber ich habe auch gute Nachrichten“, beende ich mein Gejammer. „Schau mal, wie gut unsere Social-Media-Kanäle laufen.“ Voller Freude hole ich mein Handy heraus und zeige ihr meine Arbeit.

Sie staunt. „Ehrlicherweise habe ich schon heimlich gelunzt, weil es so verdammt langweilig hier ist. Und weißt du, was ich lustig finde? Dass mir jetzt immer ganz andere Sachen angezeigt werden, wenn ich auf Instagram so durchscrolle. Ich bekomme ständig Katzenvideos gezeigt.“

Ich fange an zu lachen. „Ja, das ist der Algorithmus, der hat sich mir angepasst. Sorry.“

„Wie meinst du das?“

Ich laufe durchs Zimmer, schaue immer wieder zur Tür, ob Tom vielleicht gleich hereinkommt, und antworte: „Na ja, der Algorithmus checkt, was wir posten und was wir uns anschauen und gibt uns davon mehr. Also wenn ich bei Katzenvideos hängenbleibe, merkt die App sich das, denkt, dass ich das wahrscheinlich gut finde, weil ich ja Zeit mit so was verbracht habe, und dann gibt sie mir mehr davon.“

„Das ist ja schlau. Eigentlich wie im echten Leben.“ Gundula greift auch zur Schokolade und schaut mich an.

„Wie meinst du das?“

„Ich meine damit, dass es so auch mit dem Universum, Gott oder wie auch immer du es bezeichnen willst, läuft. Du möchtest Schriftstellerin werden, also darfst du schreiben und denen da oben zeigen, dass du davon gern mehr hättest. Viele verstehen das nicht und machen Überstunden, in der Hoffnung, weniger zu arbeiten die nächsten Tage, damit es endlich erledigt ist, doch das Universum denkt, oh, na wenn sie so gern auf Arbeit ist, dass sie freiwillig noch länger dableibt, dann geben wir ihr mehr davon. Also passiert am nächsten Tag etwas, das dich wieder länger auf der Arbeit sein lässt.“

„Was ’ne Scheiße“, sage ich und denke darüber nach.

„So verstehe ich das Leben auf jeden Fall. Deshalb hole ich mir selbst ins Leben, was ich will, und zeige dem Universum, wovon ich mehr will.“

„Das erinnert mich an so einen blöden Insta-Spruch. Wohin sich deine Aufmerksamkeit richtet, dorthin fließt deine Energie.“

„Jaaaa. Das meine ich.“ Gundula klatscht aufgeregt in die Hände. „Deshalb versuche ich, mich nicht darauf zu konzentrieren, was ich gerade nicht mehr kann.“ Sie schaut wehmütig auf ihren Fuß. „Auch wenn es nicht immer leicht ist, sondern darauf, was ich alles habe, was mich erfreut.“

„Also ist das Leben eigentlich wie der Instagram-Algorithmus und ich bin in einer App gefangen?“ Diese Vorstellung ist gruselig.

Gundula lacht. „Weißt du, wenn ich eines gelernt habe in meinen Jahren, und das waren schon viele, dann, dass es wichtig ist, sich nicht über die Spielregeln zu beschweren, sondern sie zu verstehen und mitzuspielen. Und so schlimm ist es nicht, wenn das bedeutet, dass du mehr von dem machst, von dem du mehr willst.“

Ich nicke. „Irgendwie stimmt das schon. Es gibt die, die sich immer nur über den Algorithmus beschweren, und die, die damit keine Probleme zu haben scheinen und deren Account immer weiter wächst.“

„Wie im echten Leben. Die breite Masse beschwert sich, gibt anderen die Schuld, anstatt selbst ihr Glück in die Hand zu nehmen und einfach mal zu machen, was sie sich wünschen.“

Ich lasse mich in den Stuhl fallen und fühle mich ertappt. So habe ich mein Leben bisher gelebt und der Gedanke daran macht mich traurig. Mein Bauch zieht sich zusammen und ich verliere Kraft.

„Petra, du nimmst dein Leben jetzt in die Hand. Vielleicht hast du diese Erfahrungen gebraucht und nun kannst du dir dein Leben komplett neu aufbauen.“ Gundula versucht, mich aufzumuntern.

„Ja, aber ich bin schon über vierzig.“

„Mensch, Kind, ich habe es erst zur Rente geschnallt. Sei froh, dass du mir zwanzig Jahre voraus bist.“

Die Tür geht auf und meine Energie kommt sofort zurück. Tom ist endlich da. Und er hält etwas hinter dem Rücken.

Ich spüre eine große Freude und mein Lächeln könnte nicht breiter sein. Im nächsten Moment geniere ich mich dafür. Was stimmt nur nicht mit mir? Ich sollte mich nicht so über einen jungen Pfleger freuen.

„Hast du es doch noch geschafft?“, fragt Gundula freudig.

„Ja, zum Glück hat Petra sich heute etwas Zeit gelassen.“ Er zwinkert mir zur.

„Wovon redet ihr?“

Tom kommt näher und hält mir eine Torte hin. Ich lese die Schrift darauf und ... fange schallend an zu lachen.

Auf der steht: „Happy neues Leben ohne Arschlochchef.“

Tom überreicht sie mir mit den Worten: „Herzlichen Glückwunsch zur Kündigung. Jetzt wird dein Leben endlich DEIN Leben.“

Ich will es aufhalten, doch es geht nicht. Ich fange bitterlich an zu weinen.

Tom nimmt mir die Torte wieder ab, stellt sie auf den Tisch und nimmt mich in den Arm. Diese Umarmung ist tief, fest, ehrlich, warm, herzlich und sorgt nicht gerade dafür, dass es besser wird. Wie konnte es passieren, dass Menschen auf einmal an mich denken, mir Überraschungen machen, für mich da sind? Womit habe ich das verdient? Ich war jahrelang eine Gewitterziege, habe meine Launen an allen ausgelassen. Erst Margot heute früh und jetzt das. Ich kann das nicht aushalten. Ich dachte immer, diese negativen Gefühle machen mich fertig, aber diese schönen sind noch viel, viel schlimmer.

Als ich mich langsam wieder beruhige, beginnt er zu scherzen. „Mist, ich hätte wohl doch lieber Kirsch und nicht Schoko nehmen sollen, was?“

„Schoko ist perfekt.“ Ich ringe mit meiner Sprache, entschuldige mich kurz und verziehe mich ins Badezimmer, um mein verschmiertes Gesicht zu richten. Als ich wieder zu Gundula und Tom komme, haben sie bereits den Kuchen aufgetischt und ich setze mich zu ihnen. Gundula im Bett, Tom und ich mit Stühlen daneben.

Nach zwei Happen vom Kuchen, der wirklich ein Traum ist, geht die Tür wieder auf. Uns wird verkündet, dass Gundula eine neue Mitbewohnerin bekommt und sie bitten darum, dass wir ihr ein bisschen Ruhe gönnen, weil es ihr sehr schlecht geht. Und so schnell kann Friede, Freude, Eierkuchen wieder vorbei sein. Es ist so komisch und fast schon beängstigend. Man kann sich nie auf etwas verlassen, immer kann von einem Moment auf den anderen alles anders sein. Gruselig.

„Das kann doch auch wunderschön sein“, höre ich Katharina flöten. Boah, diese Frau macht mich fertig. Jetzt sitzt sie sogar schon in meinem Kopf, wenn sie nicht da ist.

Die Verabschiedung mit Tom und Gundula war kurz, den Kuchen haben wir aufgeteilt und nun stehe ich vor meinem Auto und frage mich, was ich tun soll. Ich will nicht nach Hause. Ich gebe es ungern zu, aber da wartet die Angst auf mich. Also setze ich mich erst mal in meinen Wagen und esse weiter Kuchen. Danach fahre ich ziellos umher, tanke, fahre weiter, bis mich ein Knall aus der Bahn wirft.

Es wäre vor mir fast ein Unfall passiert, mein kompletter Körper fängt an zu zittern und ich beginne zu weinen. Schnell fahre ich an die Seite und stell den Motor ab. Ich heule bittere Tränen, sehe wieder Gundulas blutende Haxe, wenn man das so sagen kann. Es ist einfach alles zu viel für mich. Es überwältigt mich. Ich halte diese ganzen Gefühle nicht mehr aus. Nach einer Weile beruhige ich mich, weiß aber, dass ich jetzt auf keinen Fall fahren sollte, also steige ich aus und tue etwas, das ich noch nie getan habe. Sagt doch dieser Dr. Joe immer. Tom wäre stolz auf mich. Ich gehe in eine Kneipe. So eine richtige Kneipe, in der meiner Meinung nach nur Alkoholiker sitzen. Dort ist keine einzige Frau und alle gaffen mich an. Ich will mir nicht anmerken lassen, wie unwohl ich mich fühle, habe gleichzeitig Panik, dass hier schon Guidos Leute Fahndungsbilder von mir aufgehängt haben. Jaaa, ich weiß, wie bekloppt dieser Gedanke ist. Also bestelle ich ein Bier, trinke es innerhalb von zehn Minuten und verlasse so schnell ich kann den Laden.

Was war das? Alkohol war schließlich noch nie die Lösung.

Und wieso setze ich mich in so einen Schuppen? Was zur Hölle stimmt nicht mit mir? Doch eines hat der Alkohol getan. Er hat den Schmerz gedämmt und auch meinen Mut erhöht. Kein Wunder, dass so viele Menschen süchtig sind. Es ist, wie eine beste Freundin zu haben, nur ohne sich deren Gejammer oder blöde Tipps anhören zu müssen.

Schade nur, dass diese beste Freundin dann am Ende eine Narzisstin ist und dich einfach nur klein gehalten hat, damit du alles verlierst und am Arsch bist. Doch ich beschließe, meinen Verstand heute auszuschalten und nichts Vernünftiges zu tun. Ein paar jüngere Typen und Mädels betreten eine Bar und ich folge ihnen. Dort

bin ich mit Abstand die Älteste. Trotzdem fühlt es sich besser an als in der Kneipe. Hier bin ich ein bisschen wie ein Museumsstück, ein seltenes Artefakt, das angestarrt wird, aber die Aufmerksamkeitspanne dieser Glotzer liegt bei circa einer halben Minute. Dann sind sie wieder alle am Handy und ich führe das gleiche unscheinbare Leben wie immer.

Ich frage den Kellner, was der härteste Drink ist, und bestelle ihn. Ich knalle heute meine Lichter aus. So. Wahrscheinlich tut die halbe Menschheit nichts anderes, wenn sie gekündigt wurde, und ehrlicherweise trinken in dieser Stadt die meisten auch ohne Grund. Ich versuche nach Statistiken zu googeln, doch finde keine. Aber ich entdecke, dass jeder 65. Mensch in Deutschland alkoholabhängig ist und dass jeder elfte einen riskanten Alkoholkonsum aufweist. Wow. Als der Kellner kommt und mir meinen Cocktail bringt, bestelle ich mir eine Cola. Irgendwie werde ich in diesem Moment wach. Das hat nichts mit «um mich kümmern» zu tun. Ich dachte, weil ich ein Bier getrunken habe, könne ich mich jetzt auch richtig betrinken, aber in diesem Moment erkenne ich, wie ich mir damit schon wieder schaden wollte. Dieses «ganz oder gar nicht»-Verhalten. Es erinnert mich daran, dass ich die ganze Pizza bestelle und mir keinen Salat mache, mein Coaching für gescheitert erkläre. Es ist dasselbe Verhalten.

Katharina hat neulich von Mustern gesprochen und genau das ist es, glaube ich, bisher immer gewesen. Für mich gab es ein «ganz oder gar nicht» und kein «sowohl als auch». Ich könnte also Pizza essen und trotzdem etwas Gesundes dazu. Ein Bier bestellen und trotzdem entscheiden, mich nicht komplett zu betrinken. Wenn ich genau überlege, gab es das nie bei mir.

„Einen Penny für deine Gedanken“, flötet mir der Kellner zu. Ehrlicherweise sieht er aus wie der Protagonist aus Gundulas Büchern. Dunkle Haare, schokobraune Augen. Er trägt ein schwarzes Shirt und man erkennt deutlich seine trainierten Arme. Ich fühle Hitze in mir aufsteigen, denn innerlich sehe ich aufregende Bilder, die dieser Typ in Gundulas Romanen gemacht hat.

„Ich glaub, dafür bist du zu jung“, antworte ich. Eigentlich meinte ich, dass er meine Sorgen nicht verstehen kann, doch er scheint irgendwie zu denken, dass ich das verrucht meinte, und zwinkert mir zu.

„Bist du dir sicher?“ Mit diesen Worten lässt er mich stehen und streift meinen Arm.

Was verdammt noch mal stimmt nicht mit dem Typen? Hat der mich mal angeschaut? Ja, es ist nicht so hell hier, aber genug, um zu sehen, dass ich 'ne alte Tante bin. Hat der seine Kontaktlinsen verloren?

Ich beobachte, wie er immer wieder zu mir herüberschaut und mich anlächelt. Das ist kein normales Lächeln, sondern so, als hätte er sich etwas vorgenommen. Oder in Gedanken gerade mich genommen ... Ups ... Zwischendrin bringt er mir Knabberzeugs aufs Haus. Noch mehr Geschenke. Wieder dieses zufällige Berühren.

Kann es wirklich sein, dass ein wahrscheinlich gerade mal Anfang Dreißigjähriger auf eine alte Schachtel wie mich steht? Bin ich doch betrunken?

Die Bar wird leerer. Und ich bleibe. Aus Neugierde und weil ich nicht nach Hause will. Meine Katzen werden sehr sauer sein. Ich habe nun noch einen Grund mehr, mit Julia Nummern zu tauschen.

„Ich schließe schon mal ab, damit keiner mehr reinkommt“, erklärt er mir. „Du kannst aber noch etwas bestellen, während ich sauber mache.“ Er signalisiert mir, dass ich zum Tresen kommen soll.

Ob hier keiner mehr kommt, bin ich mir nicht sicher. Ich reiße die Augen auf, weil ich selbst erschüttert über meine Gedanken bin. Ich habe so lange keinen Sex mehr gehabt, dachte sogar schon, ich sei asexuell, weil mich die Vorstellung eher angernert hat, als dass sie etwas in mir entfacht hat. Doch jetzt kribbelt es in mir und ich weiß nicht, was ich hier verdammt noch mal tue.

Ich höre, wie ich nun doch ein Bier bestelle. Sehe mich am Tresen sitzen. Seine kurzen schwarzen Haare, sein Bizeps, seine verdammt starken Hände ...

„Soll ich dir helfen?“, höre ich mich fragen.

„Du kannst abwaschen, wenn du willst. Komm hinter die Theke.“

Ich gehorche ihm. Mit zittrigen Beinen stelle ich mich an das Abwaschbecken. Er steht hinter mir und zeigt mir, wie das Wasser läuft, ohne dass ich etwas drücken muss. Er kommt mir ganz nah, sein Bauch an meinem Rücken, sein Gesicht an meinem Nacken. Ich frage mich immer noch, ob das hier ein Traum ist. Und dann küsst er meinen Hals. Ich bewege mich nicht, lasse es zu, habe Angst, sollte ich wirklich träumen, dass ich aufwache, sobald ich etwas tu. Er streichelt mich. Seine Hände berühren meine Brüste. Kein sanftes Streicheln, sondern fest. Ich fühle seine Härte an meinem Hintern. Oh mein Gott, was passiert hier? Ich drehe meinen Kopf leicht zu ihm und küsse ihn. Seine linke Hand bleibt an meiner Brust, seine rechte wandert meinen Bauch hinab und landet in meinem Slip. Er lässt sich nicht viel Zeit, er weiß, was er will. Und anscheinend auch, was ich will, denn ich fühle sofort Explosionsgefahr. Meine Exfreunde haben hundert Jahre gebraucht, bis ich mal gekommen bin, und hier fühle ich sofort pure Ekstase und höre mich stöhnen. Ich komme in seinen starken Händen und fühle so viel Sicherheit und Stärke, es tut so gut. Im nächsten Moment dreht er mich um, zieht meine Hose aus, setzt mich auf den Tresen, streift sich ein Kondom über und dann nimmt er mich so, wie ich es mir niemals hätte erträumen können.

„Ach du heilige Scheiße“, entfährt es mir leise, kaum hörbar. Verschwitzt, mit glühenden Wangen und einer pochenden Vagina suche ich nach meinem Slip.

Er hält ihn mir hin. „Ist das jetzt ein gutes oder schlechtes Zeichen, wenn du so was nach dem Sex sagst?“ Sein Grinsen ist schief, aber charmant.

Ich nehme den Slip, doch statt ihn anzuziehen, sehe ich den Kellner an. „Ich kenne nicht mal deinen Namen.“

„Na das macht es doch spannend. Zwei Fremde, die sich nie wiedersehen, nichts voneinander wissen und sich gerade brauchten. Kein Morgen, keine Vergangenheit. Einfach im Hier und Jetzt.“ Er zieht mich zu sich und küsst mich leidenschaftlich.

„So, wie du es ausdrückst, klingt es fast romantisch“, murmle ich gegen seine Lippen.

„Wie würdest du es denn nennen?“

Ich ziehe meinen Slip an und lehne mich an den kalten Tresen, blicke durch die Bar. Es riecht nach Bier und Zigarettenrauch. Die Worte, die mir dazu einfallen, will ich nicht sagen. Ich denke, es war verzweifelt, ausgehungert, billig, armselig. Da war es wieder dieses Wort, das mich ausmacht. Armselig.

Ich gehe zurück zu meinem Barhocker, weil da mein Shirt gelandet ist. Ich nehme es, ziehe es an und hocke wieder auf dem Barhocker, Slip an, Shirt verrutscht, Haare zerzaust. Mein Knie klebt an der Tresenkante, wo vor zehn Minuten noch mein nackter Hintern lag.

Er kommt zu mir, steht mir gegenüber, immer noch halb nackt, als würde er gleich die nächste Runde einläuten.

Ich nehme einen Schluck von meinem längst schalen Bier.

„Weißt du, was das war?“, sage ich, während ich das Glas absetze.

„Was denn?“, fragt er und streicht sich durchs Haar, als wäre er der verdammte Protagonist in einer Romanze.

„Die verzweifelte Tat einer alten Schachtel, die anscheinend verrückt geworden ist.“

Er verzieht das Gesicht. „Du redest über dich, als wärst du ein Fall für den Sperrmüll.“

Ich lache kratzig. „Ich bin Second-Hand mit Gebrauchsspuren. Vintage, wenn du's hübsch verpacken willst.“ Wenigstens meinen Humor habe ich wieder.

Er lacht, kommt näher, seine Finger berühren meine Hüfte. „Du bist alles, nur nicht alt. Du bist verdammt scharf ...“

Ich schiebe ihn weg. „Spar dir die Floskeln. Ich brauch keinen Trostpreis.“

„Aber ich brauche dich.“

Und wir fallen wieder übereinander her.

Gott, was ist los mit mir? Ich bin wie eine Ausgehungerte, die plötzlich das letzte Abendmahl serviert bekommt.