

# Alles zurück auf Anfang

Ich fühle mich ausgelaugt und mies. Hab keine Energie mehr. Die Sonne fehlt. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Die Liebe ist verflogen. Alles ist depri, alles ist scheiße!

Rückenschmerzen quälen beim Sitzen und die Infrarotlampe, die eigentlich Abhilfe schaffen sollte, hat den Stuhl und den Finger verbrannt!

Gedanken kreisen immer noch ums Vergangene. Von „außen“ kommt kein befreiender Input, sondern nur Menschen, die jammern und mich mit ihrem eigenen Scheiß belasten. Seht ihr nicht, dass ich selbst genug Probleme habe?

Ich schlafe ewig lang. Meine Gedanken kreisen dabei um den Todesfall, sie schweben über meine eigene Vergangenheit und Jugend und immer wieder erscheinst Du.

Alles vermischt sich. Ein kleiner Auszug gefällig?

Ich gehe die Straße entlang. Will eigentlich zur Schule, ein neues Jahr hat begonnen. Aber ich bin zu spät! Ich laufe, gehe zu Fuß.

Dann gucke ich immer wieder auf die Uhr und ich stelle fest, dass ich vermutlich mind. eine Stunde zu spät kommen werde. Dann frage ich mich, warum ich denn nicht das Auto genommen habe? Was mache ich hier zu Fuß auf der Straße? Dann wieder

dieses unterschwellige Gefühl, einfach „aussteigen“ zu wollen, so wie ich es früher gerne gemacht habe.

Warum gehe ich diese langweilige blöde Straße zur Schule? Warum gehe ich nicht diese Abzweigung, dort drüben, sieht viel interessanter aus, einfach in die Natur! Einfach krank melden, nicht kommen. Probleme unterdrücken, mich verstecken. Decke über den Kopf, sollen doch die anderen machen.

Diagnose: „Depressiv, nicht lebensfähig.“.

Oder wie ein Psychologe mal diagnostizierte „etwas antriebschwach“.

Antriebschwach! Weil ich keine Lust auf das verlogene Leistungs- und Geldsystem hatte, dass sich schon in jungen Jahren mit seinen ersten Ausläufern zeigte.

In der Schule dann werde ich schnell panisch. Alle feiern um mich herum, sind ausgelassen und fröhlich. Ich aber, bin ernst.

„Wo sind die neuen Stundenpläne?“, frage ich mich. „Wie komme ich in die richtigen Klassenräume?“ Ich bin die einzige ernste unter 1000 Ausgelassenen. Ich gehe in die große Pause und frage jemand aus meiner Klasse danach. Der grinst mich an und lacht. „Worüber du dir jetzt Sorgen machst. Feier doch erstmal mit uns!“

Ich bin peinlich berührt. Ja warum ich mir so große Sorgen?  
Warum kann ich nicht mitfeiern?

Ich habe das Gefühl, es ist mein letzter Versuch. Ich bin plötzlich in der Wiederholungsklasse für das Abi. Der Leistungsdruck ist immens, die Fragen sind schwer. Ich muss das bestehen, sonst war's das für immer!

Wie alt bin ich in meinem Traum? Bin ich 40 und muss noch das Abi machen? Oder bin ich 17 und alles ist „real?“.

Dann wieder der Schwenk auf die Wohnung von meinem verstorbenen Stiefsohn. Ich krame in der Kühlbox herum, die da auf dem Boden steht. Überall sind frische, tiefgekühlte Sachen. Eine Packung Pommes, daneben eine Packung gefrorene Schnitzel. Alles sieht noch gut aus und ist innerhalb vom MHD. „Die hätte er sich nur machen brauchen!“ sag ich zu meinem Partner. Ich bin bestürzt. „Es ist doch so einfach: Ofen aufmachen, Pommes reinlegen und 20 Minuten backen. Schon hast du was im Magen.“. Ich mache den Ofen von meinem Stiefsohn auf. Er ist etwas verdreht, Backpapier liegt noch drinnen, aber alles funktioniert.

„Ja...“ sagt mein Partner leise. Er seufzt. Es wäre so einfach. „Wenn die Drogen nicht was mit deinem Gehirn machen und verhindern, dass du das einfachste erkennst“.

„Warum hat er sich nicht einfach ein paar Pommes gemacht?“ Im Traum bin ich ahnungslos und ratlos. Ich räume die Sachen aus der offenen Kühlbox in den Kühlschrank.

Und ich habe einen Kloß im Hals.

Irgendwann dann wache ich auf. Der Traum hängt mir noch in den Haaren. Ist es draußen hell oder noch dunkel? Spielt das überhaupt eine Rolle? Mein Partner kommt und bringt mir einen Kaffee. Ich erzähle von meinem Traum.

Dann muss er weinen.

Ich gehe an den Computer und schreibe diesen Text. Höre etwas Musik. „Die Realität“ kommt langsam zurück.

Wirklichkeit und Vergangenes sind klarer zu unterscheiden. Das Leben geht weiter! Es gibt neue Pläne, neue Ziele.

Die Geister der Vergangenheit, sie können langsam gehen.

Es wird Zeit für einen neuen Anfang!

---

## Der Liebesschmerz

Passende Musik: [Nothing Else Matters](#)

„Es geht vorbei.“ Natürlich geht es vorbei.

„Die Zeit heilt Wunden“, sagt man so schön.

„Du musst nur loslassen können“, ist ein anderer Spruch.

Aber es wirklich zu *fühlen* und ganz im Liebeskummer zu sein, ist nochmal eine andere Qualität.

Dem Menschen nur kurz begegnet zu sein und dann zu wissen, dass man ihn nie wieder sehen wird.

Es war eine große starke unendliche Liebe, doch sie dauerte nur wenige Stunden lang. Ein Tausendstel Wimpernschlag im Augenblick der Geschichte wart ihr zusammen. Die Begegnung war kurz und heftig.

Aber sie ist geschehen. Ein unendlicher kurzer Moment. Und doch reicht er aus, dich für ein Leben lang zu prägen.

Du wirst jetzt immer diesen Mensch suchen. Du wirst ihn überall sehen.

Deine Augen wurden neu kalibriert. Du wusstest vorher gar nicht, dass du so lieben kannst. Er ist gekommen und er passte sofort, ganz unbewusst auf dein Suchschema, dass anscheinend immer geöffnet, aber selten wahrgenommen wird.

Diese kurze Begegnung mit ihm führt dazu, dass du dich nun komplett ändern wirst. Du akzeptierst deinen eigenen Status nicht mehr. Du wünschst Dir eine Wandlung, denn du selbst fühlst dich inkomplett und unfertig.

Der andere Mensch hat dafür gesorgt, dass du dich entwickeln willst.

Eigentlich müsstest du ihm dankbar sein, aber dennoch fühlst du Groll und Ärger.

Er hat dich abgelehnt und liebt dich nicht. Du fragst dich, was Dir fehlt?

Wie müsstest du sein, dass er dich liebt? Dass du neben seinem Glanz nicht völlig untergehst?

Was hast du falsch gemacht?

Welcher Schalter in deiner Biografie wurde falsch gelegt?

Bist du zu dick? Zu hässlich? Zu alt? Zu naiv?

Stimmt was mit deinem Charakter nicht?

Bist zu männlich? Zu weiblich?

Verdienst du zu wenig?

Hast du die falschen Verwandten? Oder doch eher die falschen Hobbies?

Warum fühlst du dich plötzlich so leer? So schlecht?  
Ist es nicht genug, so wie du bist? Reichst du nicht?

Und warum kannst du die Fehler nicht einfach bei *ihm* suchen.  
Warum kannst du ihn nicht einfach ablehnen, abhaken und fallen lassen!

Der Liebesschmerz legt ein ganzes Bündel an schlechten Eindrücken und Erfahrungen frei. Die alte Schale wird weggesprengt und darunter kommt ein neuer Mensch zum Vorschein.

Ich bin mir sicher, die Natur will es so, dass wir uns eher „in die Falschen“ verlieben.

Es soll nicht zu einfach sein! Der andere Mensch, er soll uns dienen.

Er soll uns dabei helfen, dass wir uns entwickeln können.

Er soll unerreichbar werden, damit wir uns anstrengen.

---

## Verliebt – 2

Verliebt in wen oder was? – werdet ihr fragen.

Ob ich das so genau weiß?

Ob ich das so genau klären sollte?

Braucht das Objekt meiner Liebe überhaupt ein Ziel, einen ganz bestimmten Menschen, ein ganz bestimmtes Ziel?

Oder kann ich nicht einfach die ganze Welt lieben?

Eine schöne Vorstellung: Der ganzen Welt Aufmerksamkeit und

Rosen entgegen tragen.

Sie in das eigene Herz einschließen und sagen „du bist mir wichtig, ich liebe dich.“

Hey Welt, guten Morgen, ich liebe dich.

Und den Typ da, den liebe ich auch. Er ist aber nicht der einzige. Bilde er sich nicht soviel darauf ein!

Ich liebe auch meine Freundin, meine Brieffreundin, die entfernte Facebook-Bekanntschaft, ich liebe meine Eltern, meine Verwandten, meine Kollegen – ich liebe sie einfach alle. Wo soll die Liebe aufhören und wo soll sie beginnen?

Wer sagt mir, wie genau ich die Linien ziehen soll?

Wen darf ich lieben und bei wem ist es verboten?

Wer macht die Regeln, wenn nicht ICH SELBST.

Die Liebe zu den materiellen Dingen ist endlich, so wie die materiellen Dinge endlich sind.

Die Liebe zu anderen Menschen aber ist unbegrenzt, frei und stark.

Wenn man glücklich werden will, muss man die Liebe zu anderen Menschen entdecken.

Wer nur sich selbst liebt, bekommt nur einen begrenzten Anteil an Liebe zurück.

Wer die ganze Welt liebt, kann theoretisch die Liebe der ganzen Welt zurück bekommen.

Daher ist die Hinwendung zu den anderen Menschen und das Mitgefühl so wichtig.

Man muss das, was nicht mehr lebt und was einem nicht mehr weiterbringt, loslassen und man muss neue Menschen in sein Leben lassen.

---

# Verliebt

Einfach nur verliebt. Ein schönes Gefühl.

Ich fahre im Auto durch die Gegend und in meinem Herz singt es.

Es kommt mir alles leicht und schön vor.

Ich fühle mich energetisch und stark. Aufgeladen bis in die Haarspitzen.

Eine Erkältung war im Anmarsch und wurde innerhalb von 24 Stunden wieder abgewehrt.

Das graue Wetter spielt keine Rolle und kann mich nicht runterziehen.

„Schön, dass *du* wenigstens heiter bist“ sagt meine Mutter zu mir.

Sie hatte die ganze Woche gejammert und geklagt.

Mein Papa bekommt nur mühsam die Worte raus und wenn, dann werden es lange Vorträge.

Beim Essen stelle ich fest, dass ich hektisch und schnell esse. Ich bin immer doppelt so früh fertig wie meine Eltern, bei denen alles langsamer geht.

Ich fühle mich unruhig. Ich will raus, spazieren gehen! Ich gehe, nein ich *renne* mehr durch die Nacht. Dabei geht er mir ständig durch den Kopf. Ich kann einfach nicht abschalten. Ich habe Schlafstörungen. Ich sehe Bilder von ihm in meinem Kopf, ich fühle mich verfolgt.

Es ist wie eine Droge, nur stärker, nur schöner, nur reiner.

Wann kommt mal wieder ein Lebenszeichen denke ich mir?

Wann denkt er an mich? Denkt er überhaupt an mich?



Bilde ich mir alles ein?

Was ist mit mir geworden? Wer hat bestimmt, dass ich jetzt – genau jetzt! – so sein soll, wie ich bin? Ich komme mir verrückt und aufgedreht vor.

Alles ist verschoben, kein Stein mehr auf dem anderen.

Ich denke, ich bin verliebt.

---

## My inner self

Heute bin ich ernsthaft berührt. Am Morgen war ich noch locker drauf und hatte schon wieder die Idee für einen lustigen Text im Hinterkopf, aber dann hat es sich über den Tag gedreht und Schwermut hat plötzlich mein Herz ergriffen. Was ist das? Was ist da los? Gefühle kontrolliere ich gerne, ich hab so die Erfahrung über die Jahre gesammelt, dass es mir immer leichter gefallen ist, meine eigenen Gefühle, aber auch die von anderen zu erkennen. Mit einem Schmunzeln oder einem Lächeln bin ich dann anderen begegnet, immer in der Gewissheit, dass ich alles im Griff habe, dass ich meine Tränen unterdrücken kann, dass ich mich nur soviel freue, wie es sein muss und die Liebe, besteht hauptsächlich auf dem Papier.

Wenn man berufstätig ist und arbeiten muss, stören Gefühle nur. Kalte Technokratie bestimmt dann mein Leben. Entscheidungen müssen getroffen, Einkäufe getätigt, Termine wahrgenommen werden. Man verdient Geld, der Haufen wird immer größer, die materiellen Dinge vermehren sich, aber was ist eigentlich mit dem ganzen Rest? Was ist mit Gefühlen, was ist mit Verwandten, mit Freunden, mit den Dingen, die eigentlich wichtig sind und unser Dasein viel mehr bestimmen, als der reine Austausch von Waren und Geldscheinen?

An diesem Weihnachten wurde mir schmerzlich bewusst, dass es

in diesem Jahr alles ganz anders ist. Ein großes Stoppschild ist aufgesprungen, eine Warnung, die ich nicht überhören möchte. Schon länger ist es so, dass meine Eltern älter werden und ich weiß, dass der Tag kommen wird, an dem ich ohne sie hier sitzen und mein eigenes Leben leben werde. Klar, hey sie ist jetzt schon 40 Jahre alt, wo ist das Problem, mögt ihr denken. Sie lebt ja schon lange alleine, genau gesagt seit 1999 hatte sie ihre erste eigene Wohnung. Und den ersten Partner, mit dem sie heute noch Brötchen backt, mit 24 Jahren, sie war doch noch nie WIRKLICH alleine. Aber es ist eben doch anders, wenn man keine eigenen Kinder hat. Der Kreis der wirklich engen Vertrauten ist dann klein. Freunde und andere Beziehungen werden wichtiger. Wohin mit all der Liebe? Das frage ich mich oft. Ich habe soviel Liebe in mir, die irgendwo hin muss. Die vielleicht in Kinder geflossen wäre. In eine Familie. In den Aufbau eines Hauses, einer Firma, aber eben auch IN MENSCHEN.

Und ich sitze hier und verdrehe mir den Kopf. Wie kann ich Liebe schenken? Wie kann ich zeigen, dass mir andere wichtig sind? Dass ich sie nicht verlieren möchte, dass ich den Austausch und die Liebe und ihre Wärme wirklich dringend brauche? Mein Kopf raucht, ich fühle mich empfindlich, entblößt und schwach. Die Liebe meines Lebens tritt in mein Leben, ein Mensch der mir so wichtig ist. Ich hab das nicht geplant, es ist einfach passiert.

Ich schreibe irgendeinen Text... und wirklich plane ÜBERHAUPT NICHTS, schreibe einfach drauf los. Und dann hackst du dich in meine Gedanken, ich hab keinen Plan, wie du das machst und schon bist du wieder omnipräsent. All das Verdrängte schwappt wieder hoch, mein Herz wird gegrillt und fängt an zu tropfen. Klar, da ist viel Eis drauf, aber hey, das muss es!! Wenn du schnell fährst und immer alles gibst im Leben, dann fängt der Fahrtwind eben an, dich auszukühlen. Das ist ganz normal, kein Grund zur Sorge.

Die Liebe zu Dir ist echt und tief, ich spüre es sehr

deutlich.

Und da sind auch so viele neue Menschen, die gerne anknüpfen wollen, die mir auch Liebe und Vertrauen schenken wollen. Und ich merke, dass ich schon wieder die gleichen Fehler mache, dass ich zu rau, zu egoistisch und zu selbstverliebt bin. Kurz vor Weihnachten gibt mir eine andere Freundin das größte Geschenk, das sie mir vielleicht geben kann: Sie knallt die Tür mit Wucht zu und beendet die Freundschaft. Ich hab es verbockt. Klar. Aber sie zeigt durch ihr Verhalten auch, dass sie mich mag und dass sie wirklich denkt, dass ich etwas falsch gemacht habe.

Nur wenn einem Menschen wichtig sind, kann man auch gut mit ihnen streiten. Der Streit ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Wenn du mit jemand nicht mehr streiten kannst, liebst du ihn auch nicht mehr. Und ich merke, wie ich sie vermisse. Ich träume von ihr. Ich stehe auf der Straße in Kaiserslautern, um mich herum sind lauter Autos. Ich stehe nur in Unterwäsche bekleidet da, meine Haare sind verwuschelt, ich habe einen Mordskater vom Alkohol und ich rufe ihren Namen. Ich rufe sie ganz laut, damit sie mich hören kann und dass ich meine Schuld eingestehen kann, aber sie hält sich noch die Ohren zu und WILL mich nicht mehr hören. Sie hasst mich. Und ich fühle mich geliebt.

*Strange*. Ich weiß. So wie alles, was ich in den letzten Tagen von mir gegeben habe. Meine Geschichten der letzten Tage zum Beispiel: Als ich sie geschrieben habe, ging es wirklich sehr tief und mein ganzes Herzblut und meine ganzen Emotionen sind rein geflossen. Ich hab gemerkt, wie schwer es mir gefallen ist, wie viel plötzlich in mir frei geworden ist, was dringend frei werden musste. Und ein paar Tage später lese ich die Texte noch mal durch, laut und ganz ordentlich, weil ich ein Video drehen wollte. Und plötzlich kommen sie mir langweilig und normal vor. Ich spüre die Emotionen nicht so richtig in den Worten. Sie sind da irgendwie zwischen die Zeilen rein gefallen, aber wenn ich mich nur auf die Hülle konzentriere,

dann fühle ich sie nicht mehr. Du musst wirklich rein in die Seele gehen, wenn du etwas verändern möchtest. Du musst bereit sein, dein innerstes nach außen kehren zu können und es von anderen begutachten zu lassen. Dann wirst du frei. Dann kannst du andere wirklich berühren. Und wirst von anderen berührt.

---

## **Das Internet-Echo**

Schau, das Internet ist eine lustige Erfindung. Man schreibt irgendwas rein und ein paar Minuten später kommt ein Echo zurück.

Aber die Leute mögen es nicht, wenn die anderen Leute mehr Echo erzeugen. Dann werden sie neidisch. Warum? Macht keinen Sinn.

Sie haben nur lauter geschrien.

---

## **Inventur des Herzens**



Jahreswechsel. Zeit für eine Inventur, auch in Sachen Freundschaften und Beziehungen.

Wer hat mir besonders geholfen? Wo gab es Unterstützung? Wo bekam ich etwas, ohne zu betteln und ständig anklopfen zu müssen?

Wer hat bereitwillig geholfen? Und wer hat sich wie ein Arsch und extrem egoistisch verhalten?

Die Ergebnisse sind eindeutig. Alle Beteiligten können sich nicht verstecken. Ich hab alles gesehen und alles gespürt und die Sensoren waren dieses Jahr besonders empfindlich.

Eine Freundin schreibt sinngemäß „wenn du den Menschen zuviel wirst, erkennst du wer wirklich zu dir steht und wer nicht“.

Und eine andere Freundin schreibt mir PARALLEL dazu „dass es ihr gerade zuviel wird.“.

Das ist ein lustiger Zufall. Soviel Klarheit hatte ich selten. Dennoch fühlt es sich nicht gut an.

Alle möglichen Gefühle vermischen sich zu einem Brei. Die Traurigkeit überwiegt.

Ich nehme den Radiergummi und radriere ihren Namen aus meinem Terminkalender. Ich habe das Gefühl, dass er nicht ein weiteres Mal hinein geschrieben wird. Dass es ihren Namen nie

wieder in meinem Leben geben wird. Ich muss das machen, nicht weil ich sie hasse, sondern um mich selbst vor weiteren Enttäuschungen zu schützen. Wenn ihr jemand nicht mögt oder ihm nicht helfen könnt, dann sagt das gleich. Verschleppt es nicht, das verschlimmert das Leiden nur. Es löst nichts. Wer helfen will, muss auch bereit sein, klare Linien zu ziehen. Und wer Hilfe annehmen möchte, muss wissen, woran er ist.

Ja, dieses Jahr hätten mein Partner und ich gute Freunde dringend nötig gebraucht. Es ist eine Ironie des Schicksals, dass ich gerade am Anfang des Jahres aufgebrochen bin, um neue Freundschaften zu schließen und dass sich in der Mitte des Jahres durch den Schicksalstag alles ins Dunkle gewendet hat. Aus der lauten und ausgelassenen Party-Stimmung, bei der alle mitgezogen sind, wurde das dunkle Feld der Einsamkeit und Schwermut, das keiner freiwillig betreten möchte.

Viel zu früh wurde ich vor eine erneute Probe gestellt, die schwerste seit meiner Geschlechtsangleichung. Ein Todesfall so eng in der Familie und dann noch mit so trauriger (sinnloser!) Ursache ist besonders schwer zu verarbeiten.

Wir haben dieses Jahr die Erfahrung gemacht, dass sogar ausgebildete Psychologinnen die Behandlung abgelehnt haben, mit der Begründung, dass ihnen das Thema zu schwer ist! „Zuviel“ in einer anderen Form. Klar, ist gut, wenn man es sagt. Traurig ist es trotzdem. Dann müssen erstmal neue Termine ausgemacht werden, weitere Wartezeit vergeht, usw. Das alles hat die Nerven sehr angespannt.

Aber es gab auch Highlights in meinen Beziehungen und Freundschaften.

Enge Verwandte haben sich meistens gut verhalten. Es gab ein paar neue Freundschaften über Instagram, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Da hat sich gezeigt, dass es gut ist, wenn man die gleichen Interessen hat und in eine ähnliche Richtung möchte. Darauf lassen sich Freundschaften gut aufbauen.

Auch sehr lange und alte Freundschaften waren gut. Es ist einfach gut zu wissen, dass es „da draußen“ noch Leute gibt, die einen nicht vergessen haben. Die sich in irgendeiner Weise mit dir beschäftigen und noch nicht völlig in den Mülleimer des Vergessens gesteckt haben.

Besonders die Freunde, die ich seit meinem Coming Out 1999 bis 2001 kennengelernt habe, erweisen sich als besonders stabil und verlässlich. Das sind sozusagen die Freunde aus meiner „Kindheit“, weil ich das Leben davor einfach nicht dazu zählen kann.

Ich merke, dass meine Kunst und meine Schaffenskraft aufblüht und das würde sie niemals in der Art, wenn ich nicht schlimme, nervenaufreibende Dinge erlebt hätte. Die Kunst ist mein eigentlicher Anker und er ist völlig frei von der Meinung und dem Einfluss anderer. Das macht ihn so stabil und wertvoll.

Ich bin auf die Welt gekommen mit einem großen Lächeln und viel Optimismus und ich habe mir vorgenommen, dass das bis zum Lebensende reichen muss, egal was kommt.

Die Inventur des Herzens ist ein wichtiger Baustein der Überlebensstrategie.

---

## **Distanziert – 3**

Passende Musik: [I'll fly with you](#)

Alles ist gut, alles ist klar, denkst du dir. Kein Grund zur Panik. Ich bekomme das schon hin mit den beiden Welten. Ich habe schon schlimmeres geschafft! Ich muss dem ganzen nur mutig ins Auge schauen, dann wird das schon. Du atmest nochmal tief durch.

Hier in dieser seltsamen Zwischenwelt gibt es noch mehr. In der ganzen Panik hast du dich noch nicht genau genug umgeschaut. Hier hängen überall rote Telefone von der Decke. Die Hörer baumeln an der Spiralschnur herunter. Sie baumeln wie Blätter im Wind. Du musst nur einen dieser Hörer greifen, langsam, und dann immer fester drücken und ihn an dich heran ziehen. Da sind Menschen am anderen Ende der Leitung, die du erreichen kannst. Menschen, die dir helfen wollen und nützlich sind. Aber Achtung! In jedem dritten Telefon lauert ein gefährliches Monster auf dich. Wenn du zu lange mit ihm redest, verwandelt es deinen Traum in etwas noch schrecklicheres und nimmt dir am Ende sogar die Telefone weg! Also such dir gut aus, wen du anrufst. Überleg es dir gut!

Du willst doch kein Monster am anderen Ende der Leitung haben? Ein Monster, das dich am Ende verschlingt und auffrisst? Du willst die gute Fee haben. Die mit dem Zauberstaub, die deine Welt, bunt, hell und schön macht.

„Ring, Ring, Ring“ macht es. Heb endlich ab! Hör auf zu träumen. Geh ran!

Wach auf! Und rede mit den Menschen, die dir etwas bringen.

---

## **Distanziert – 2**

Du rauchst an dem Joint und willst ihn gar nicht mehr hergeben. Es wird alles klar jetzt.

Klar und schön, bunt und rein. Aus der Kälte des Winters ist die Wärme des Sommers geworden. Aus Einsamkeit und Leere im Herzen ist erfüllte Liebe geworden. Die Substanz hat dich gerettet und frei gemacht. Aus den zwei Geschlechtern wurde eins. Kein Mangel war mehr zu finden.



Die Kommunikation mit ihr ist jetzt viel einfacher und entspannter. Du kannst dich mehr auf ihr Gefühlsleben einstellen und mitfühlender sein. Du magst sie wirklich gerne. Wie sie da liegt mit ihren braunen Haaren und der schlanken, braun gebrannten Figur. Sie strahlt Sanftmut und Gleichmut aus. Allein ihr Anblick wirkt schon beruhigend auf dich.

Du stellst fest, dass du sie gar nicht notwendigerweise anquatschen musst. Es reicht dir einfach, in ihrer Nähe zu sein.

Du guckst immer wieder in ihr Gesicht. Wie sie lacht. Sie wirkt wie ein junges Mädchen, das sich gerade frisch verliebt hat. Du fragst dich, in wen sie sich wohl verliebt hat? Da wird dir bewusst, dass du es bist und sofort wirst du rot. Das ist dir peinlich, das willst du nicht wahrhaben.

Du guckst an deinen Armen hinab. Auf ihnen wachsen plötzlich dunkle, schwarze Haare und sie sind kräftig geworden. Du bist erschrocken. Du gehst zur Palme, an der plötzlich ein Spiegel hängt und schaust hinein. Da kommt dir ein kantiges Gesicht und ein junger Mann entgegen. Du bekommst einen Schock. Der Traum hat dich in einen Mann verwandelt. Du schüttelst dich und du willst ihn loswerden, aber es geht nicht. Wie soll der Mann „weggehen“, wenn er inmitten von dir ist?

Deine Stimme ist plötzlich tief. Jetzt ist dir klar, warum sie auf dich steht. Sie lächelt dich immer noch an und sagt mit ihren Augen „komm doch rüber“. Deine Nackenhaare stellen sich auf und du fühlst dich wie eine Katze, die man gerade in die Badewanne geworfen hat.

Du erstarrst und verkrampfst und kannst dich keinen Millimeter mehr bewegen. Du willst endlich aufwachen aus diesem Alptraum. Mit aller Kraft strengst du dich an und verzerrst mit deinem Willen Raum und Zeit. Doch es gelingt dir nur zum Teil. Du bleibst stecken. In der linken Seite deines Gesichtsfeldes befindet sich jetzt die Disco mit dem dunklen, kalten Licht

und auf der rechten Seite ist die Palmen-Oase. Du bist dir nicht sicher, was du lieber möchtest. Die beiden Bilder überlagern sich und erzeugen eigentümliche Farbmuster. Die Gerüche vermischen sich. Auf der linken Seite riecht es nach Zigarettenrauch, Parfüm von hundert Leibern und muffigem Achselschweiß. Auf der rechten Seite ist nur der Duft des Ozeans zu vernehmen, die salzige Luft nach Meer und Freiheit. Auf der rechten Seite ist nur ihr Duft zu finden, der Duft einer jungen Frau, die sich frisch verliebt hat. Es riecht nach dem Cocktail, nach Ananas und Himbeere und nach dem Öl von Tropenholz...

Die rechte Seite ist eine Scheinwelt, die nur mit viel Substanzen und in Ermangelung jeglicher Logik erkaufte wurde. Die linke Seite ist die harte, kalte Realität deines Lebens. In beiden bist du ein Verlierer, auf keiner Seite kannst du gewinnen.

In der linken Seite bist du geboren, die rechte Seite ist geworden.

Inmitten dieser auseinander gerissenen Welt liegt ein großer Buntstift auf dem Boden. Er liegt da einfach nur rum. Er ist riesig bestimmt, ein halber Meter lang und 10 cm im Durchmesser. Er hat eine Vielfach-Farbmine. Auch wenn du zerrissen bist, kannst du dich bücken und ihn aufheben. Es kostet ein bisschen Anstrengung, weil er schwer ist. Es ist deine gesamte Schaffenskraft darin enthalten. Du kannst mit dem magischen Stift dein Leben neu anmalen. Die dunkle Technodisco bekommt ein paar rosane Glitzer-Akzente gesetzt. Und in der hellen Illusions-Welt deiner rechten Seite malst du mit schwarz harte, haltende Konturen rein. So gefällt es dir schon viel besser!

Wenn du mit den Augen blinzelst, verschwimmen beide Welten wieder und es sieht so aus, als ob sie eins wären. Du kannst dich daran gewöhnen. Dein Gehirn hilft dir dabei und es gaukelt dir „Einheit“ vor, wo eigentlich „Dualität“ herrscht.

Die Verbindung beider Welten kostet Kraft und du musst viel essen. Du musst gesund sein, um das alles zu überstehen. Du brauchst ein bisschen Masse und darfst kein Magerquark werden. Du musst stark sein, denn das Leben dreht sich schnell und wirft dich unvorhergesehen aus den Fugen.

Das Leben ist unerbittlich, schwer und schnell. Festhalten gilt nicht. Du musst es leben.

Wer weiß, wohin es dich morgen trägt?

---

## Distanziert

Er schaut dich aus der Ferne an. Aber er sagt nichts. Er trinkt einfach nur seinen Cocktail mit rosa Strohalm und schaut dich mit seinen stahl-blauen Augen an. Er lacht. Du siehst es in seinen Mundwinkeln. Ganz unscheinbar, aber doch zu erkennen. Er schaut dich an. Dann dreht er sich weg. Sofort wirst du unruhig. Du tanzt noch extremer, noch wilder, damit er sich wieder umdreht. Jetzt geht er auf eine andere zu! Er redet sie sogar an! Dich hat er noch nie angesprochen! Noch nicht einmal versucht. Nicht *eine* Frage hat er dir gestellt. Er hat dich nur angesehen. Und in seinen Augen hat es geleuchtet.

Du tanzt weiter und bist völlig außer Atem. Du bist dabei die Kontrolle zu verlieren, mal wieder. Nichts bremst dich, keiner hält dich auf. Die Musik stachelt dich weiter an.

Gerade als du deine Haare durch die Luft wirbelst, siehst du jemand neues in die Disco kommen.

Du verlangsamst deine Schritte. Sie ist sofort da, sofort präsent. Du schaust sie an. Du tanzt dabei noch ein bisschen weiter. Sie guckt kurz zu dir rüber. Nur ganz kurz. Sie

lächelt. Dann geht sie weiter an der Tanzfläche vorbei. Sie stellt sich neben den jungen Mann. Sie stehen nicht direkt nebeneinander, sondern ca. 2-3 Meter voneinander entfernt. Du wirst wieder unruhig, weil du erst denkst, sie will ihn anmachen. Aber sie bleibt in sicherer Entfernung stehen. Sie haben sich an der Theke angelehnt. Jeder hat ein Glas in der Hand. Sie trinkt ein Bier aus der Flasche und er trinkt ein Cocktail. Sie sind sogar fast gleich groß. Dennoch haben sie eine ganz unterschiedliche Wirkung auf dich.

Sie hat lange, braune Haare und braune Augen. Sie lächelt geheimnisvoll und selbstbewusst. Ihre Garderobe ist schick und stilvoll. Sie trägt ein kurzes, braunes Kleid und eine kleine schwarze Handtasche. Sie lacht.

Er hat helle Haare und blaue Augen. Er trägt ein T-Shirt mit Streifen und eine graue Jeans. Das, was er anhat, ist einfach und es passt zu seiner einfachen, schnörkellosen Art, an der man nichts finden und auf den ersten Blick nicht aussetzen kann. Er ist schmal an den Schultern gebaut, fast so schwächling wie sie. Sie ist sanftmütig, wie eine Katze, er wirkt mehr wie ein Adler oder ein Krokodil. Und er ist schweigsam wie ein Fels. Er lässt immer DICH zuerst kommen, damit er in Ruhe reagieren kann. Er macht es sich einfach und das ärgert dich. Aber so ist er halt. Genau deswegen magst du ihn. Weil er so viele Prinzipien hat und unerschütterlich ist.

Beide stehen da und schauen dich an. Keiner sagt was. Sie hat es versucht, vor langer Zeit, aber die Kommunikation war schwierig. Sie ist anders als du. Völlig anders. Mit deiner schroffen Art hast du sie gleich vor den Kopf gestoßen. Da hat sie sich empfindlich wie eine Katze gleich in die Ecke verkrochen. Es ist schwer mit dir zu reden.

Du willst mehr über beide wissen. Und du fragst dich, warum gerade beide gleichzeitig in dein Leben getreten sind, was es zu bedeuten hat? Du tanzt weiter und schüttelst alles aus dir raus. Es hilft ein bisschen, dennoch bist du so furchtbar

angespannt.

Dann endlich, fällt dir ein, was es sein könnte.

Du würdest gerne zu beiden rüber gehen und mit ihnen reden. Du spürst in deinem Inneren, dass du das möchtest. Du weißt aber noch nicht so genau, was du sagen sollst. Was die richtigen Worte und was die richtigen Fragen sind? In der Vergangenheit hast du gelernt, dass es sehr leicht ist, das Falsche zu sagen. Du hast schon oft zuviel und dann natürlich das Falsche gesagt. Das möchtest du vermeiden. Du bist es gewohnt zu plaudern und dann kommt meistens auch was zurück. Wenn jemand aber nichts sagt oder deutlich weniger als du, wird es schwierig. Wie kommt man in Kontakt? Wie tauscht man Informationen aus? Je schneller du deine Gedanken drehst, desto unklarer werden sie. Mit Lichtgeschwindigkeit blitzen deine Synapsen, aber es macht alles keinen Sinn.

Du weißt, was das Problem ist. Du bist am Tanzen und sie stehen nur da rum. Du bist hektisch und laut und sie sind leise. Du musst dafür sorgen, dass sie mittanzen. Sie anstecken, so wie du es die ganzen letzten Tage vergeblich versucht hast.. Oder du musst dich selbst bremsen und zu ihnen rüber an den Tresen gehen. Du musst dich auf sie *einlassen*.

Also gehst du rüber. Du gehst zuerst zu ihm. Es ärgert dich immer noch, dass er dich so isoliert und so eitel und abgehoben ist. Die Wut und der Ärger auf ihn ist wie eine große Mauer, die von dir selbst aufgezogen wird.

Du überwindest deine eigene Mauer und gehst jetzt direkt auf ihn zu. Dann stehst du fast ein Meter vor ihm. Er bewegt sich immer noch nicht.

Du gehst ein bisschen weiter auf ihn zu. Da bewegt er sich ein bisschen auf einem Bein und zuckt in der Wange. Er lacht jetzt deutlich. Du siehst, wie seine Seele über ihm schwebt und von Schwarzlicht angestrahlt wird. Du gehst weiter. Er sagt immer noch nichts. Du streckst seine Hand nach seiner Hand aus. Du

willst sie endlich greifen, du willst IHN greifen ... gerade als du kurz davor bist, ihn anzufassen, verwandelt sich die Disco und alles um dich herum. Wände verschwinden und Palmen wachsen aus dem Boden. Die engen Begrenzungen werden mit dem unendlichen Ozean ausgetauscht. Aus dem dunklen, blauen Licht wird ein helles grünliches und gelbes. Die kalten Technomusik verschwindet und wird mit warmer Gitarren-Musik ausgetauscht. Du landest irgendwo in Spanien oder in der Karibik. Die Sonne scheint. Es spielt flotte Tanzmusik und eine entspannte spanische Männer-Stimme singt dazu. Er liegt da am Strand. Ganz entspannt, hat er die Hände hinter dem Kopf. Und neben ihm steht ein Cocktail. Er hat ein Bikini an und siehst jetzt aus wie eine Frau.

„Na, auch hier?“ Jetzt spricht sie endlich zu dir. Sie hat lange braune Haare und braune Augen. Aus den zwei Personen ist eine geworden. Und du bringst kein Wort mehr raus. Sie sieht atemberaubend und locker aus. Völlig entspannt und glücklich. Sie braucht gar keinen Partner, sie ist alles, was sie sein muss.

„Entspann dich doch... hier nimm auch was zu trinken.“ Und sie pustet dir eine Wolke aus ihrem Joint entgegen.

Du greifst nach der selbstgedrehten Zigarette. Und nimmst auch einen Zug. Jetzt verstehst du, wo er bzw. sie die ganze Zeit gewesen war. Irgendwo anders, in einer anderen, schöneren Welt.

Du hast immer von außen dagegen geklopft, aber es hat keiner aufgemacht. Du hast versucht, die Tür einzureißen, aber sie blieb verschlossen. Du warst verkrampft und die anderen war locker.

Er war still und du warst laut. Er ist jünger als du, aber völlig überlegen. Er hat die lockere Lebenseinstellung. Und du verwendest deine kostbare Lebensenergie.