

Was ist, wenn es gut wird

-

Zurück ins Leben

Leseprobe

Autor

Sebastian Dräger
Hannover, Juli 2025

Inhalt

1. I want to break free3
2. Time to go10
3. Another sleepless night.....20
4. The wind has turned.....26

1. I want to break free

Irish Pub Kiltrock in Kassel

„Jetzt kommen wir zur Abteilung Jugendsünden. Ich wette, da kann hier jeder mit singen. Spätestens beim Refrain krieg ich euch alle!“

Mit einem Grinsen steht Stefan auf der Bühne des Irish Pub. Eine kurze Anmoderation, während bereits die ersten Takte des Karaoke-Playbacks aus den Boxen tönen, und dann geht es auch los:

„Wuhu ...“. Binnen Sekunden singen alle lauthals mit.

Hätte ihm vor sechs Wochen jemand gesagt, dass er heute hier auf der Bühne stehen und ausgelassen singen würde, er hätte es nicht geglaubt. Zu tief erschien ihm das Loch, in dem er festsaß. Freiwillig vor eine große Menschenmenge treten, ohne den Drang sofort zu fliehen. Oder allein schon seine Fröhlichkeit.

„Du trägst keine Liebe in dir!“, schmettert er die ersten Zeilen des Refrains ins Mikro und animiert das Publikum zum Mitsingen, was dieses auch bereitwillig macht. Lauthals und textsicher grölt der ganze Saal mit.

Den Titel hat er nicht ohne Hintergedanken gewählt. Trifft er doch genau den wunden Punkt, wenn er an seine schmerzliche Trennung vor vier Monaten denkt. Obwohl, es war nicht erst die endgültige Trennung, sondern bereits die Wochen und Monate zuvor, die ihn zweifeln ließen. Als Katja ihn an Neujahr plötzlich komplett weggestoßen hatte, sie von einem Moment auf den nächsten keinen Kontakt mehr wollte und er auch ihre Kinder, die er so sehr ins Herz geschlossen hatte, nicht mehr sehen durfte. Das war zu viel für ihn. Es fühlte sich an, als habe ihm jemand komplett den Boden unter den Füßen weggezogen. Die Depressionen, die in den Monaten davor immer schon mal um die Ecke geguckt hatten, überrollte ihn in dem Moment mit voller Wucht.

„Dich zu vergessen war nicht sehr schwer. Denn du trägst keine Liebe in dir!“

So treffend der Songtitel an sich ist, entsprach diese Zeile des Refrains dann doch nicht der Realität. Wie gern hätte er einfach vergessen und weiter gemacht. Aber daran war nicht zu denken. Kurz musste er daran denken, wie es ihm die Kehle zugeschnürt und die Panikattacke ihn getroffen hatte, als ihm alles zu engleiten schien, und er glaubte, Katja und die Kinder nun verloren zu haben. Wie ein Häufchen Elend hockte er da in der Ecke ihres Balkons. Versteckt vor den Blicken der Nachbarn und unentdeckt von den Kindern. Keiner sollte es mitbekommen. All die Sorgen und Ängste, die er über Wochen und Monate geschluckt und versucht hatte, in sich zu begraben, traten mit voller Wucht an die Oberfläche, als sie ihn von jetzt auf gleich wegschickte.

„Ich muss mich erstmal von deiner Nähe erholen!“

Dieser Satz von ihr hatte ihn tief getroffen. So, als sei er eine Krankheit, die sie nur mit Glück überstanden hatte. Bei dem Gedanken an diesen Morgen merkt er sofort wieder, wie seine Stimme brüchig wird und sich die Tränen ankündigen.

Schnell versucht er, sich wieder auf den Auftritt zu konzentrieren.

„Und jetzt will ich euch alle hören! Wuhuuuuu“

Da ist er wieder, der Performer in ihm, den er einschalten kann, sobald er eine Bühne betritt. Die anderen Gäste nehmen die Aufforderung gerne an und singen allein weiter. So hat er einen Augenblick, um tief durchzuatmen und die Tränen runterzuschlucken. Diesen kurzen Moment braucht er, bevor die nächste Strophe losgeht, um seine Kräfte zu sammeln und die Gedanken zu stoppen. Normalerweise konnte er auf der Bühne eigentlich alles hinter sich lassen und die Auftritte genießen. Kein Grübeln, kein Zögern, einfach genießen. Aber momentan ist alles anders. Zu viele Emotionen waren in den letzten Monaten aufgewühlt worden. Permanent arbeitete es in ihm. Aber dass er heute Abend hier stehen kann, vor so vielen Menschen, ohne das Mikrofon fest zu umklammern, den Ausgang mit den Augen zu fixieren und den Drang schnell weglaufen zu müssen. Ohne die Angst vor der nächsten Panik-Attacke. Das

war ein Fortschritt, an den er vor ein paar Wochen, als er den Entschluss gefasst hatte in eine psychosomatische Akut-Klinik zu gehen, nicht geglaubt hatte.

„Deine Augen sehen verzweifelt, dein Lachen klingt so aufgesetzt!“

Fast hätte er den Einsatz verpasst. Aber die Rampensau in ihm ist rechtzeitig da. Während die Worte aus seinem Mund kommen, lässt er den Blick über das Publikum schweifen. Er versucht die direkten Rückmeldungen der Menschen in Form von Mimik und Gestik in sich aufzusaugen. Wie immer, wenn er vor einer Gruppe steht, hatte er sich schon einzelne Personen „herausgepickt“, die über ihre offensichtlichen Reaktionen ein deutliches Feedback für ihn geben und ihn im besten Fall bestärkten. Er blickt auf den Tisch, an dem seine Mitpatienten aus der Klinik sitzen. Zusammen sind sie heute für einen Abend aus der „Meisenburg“ ausgerissen, um mal wieder in das normale Leben einzutauchen. Raus aus der geschützten Blase. Sich mal wieder normal fühlen und nicht krank. Von dem Tisch strahlen ihn ausgelassene Gesichter an. Mehrere Handys sind auf ihn gerichtet. Dokumentierten seinen Auftritt für die in der Klinik zurückgebliebenen.

Die Nachricht des Karaoke-Abends im Irish Pub hatte sich in der Klinik schnell verbreitet, so war nun gefühlt die halbe Klinik am Start. Die Namen vieler Mitpatientinnen und -patienten sind auch schon in der Warteschlange der nächsten Songs zu sehen. Wie für ihn ist es auch für einige andere eine große Herausforderung wieder unter viele Menschen zu gehen. Aber gemeinsam und bestärkt durch seine Motivation haben sie es nun alle gemeinsam geschafft.

Noch einmal alles geben im letzten Refrain und dann ist es auch schon wieder vorbei. Eine kurze Verbeugung und dann wieder zurück zu seinem Platz, als sei nichts gewesen. So schnell wie der Performer in ihm zum Vorschein kommt, genauso schnell verschwindet dieser auch wieder. Kaum geht der erste Schritt von der Bühne legt er dieses Alterego und die Selbstsicherheit ab und ist wieder der schüchterne, zurückhaltende Stefan, der sich in seinen Gedanken verliert

und dreimal nachdenkt, bevor er etwas sagt. Wie gerne würde er den selbstbewussten Stefan einladen mit ihm von der Bühne zu kommen und ihm auch im Alltag Gesellschaft zu leisten.

Am Tisch wird er von überschwänglichen Reaktionen der anderen begrüßt. Alle sind voll des Lobes. Er kann das zwar genießen, aber nur innerlich, während er verlegen zu seinem Glas mit dem alkoholfreien Weizen greift. *„Ich habe mich heute wieder getraut Karaoke zu singen, ohne auch nur einen einzigen Schluck Alkohol getrunken zu haben.“*; denkt er sich in diesem Moment. Das ringt ihm ein kleines, aber stolzes Lächeln ab. Auch etwas, was er sich früher nicht getraut hätte. Seit fast sechs Wochen hat er nun keinen Schluck Alkohol mehr zu sich genommen. Ein bisschen stolz ist er darauf schon, dass er seinen Vorsatz durchgezogen hatte während des Klinikaufenthaltes komplett nüchtern zu bleiben. Hatte er doch in den zwei Monaten davor sehr exzessiv getrunken, so dass er sich selbst schon Sorgen machte in die Sucht abzurutschen. Mittlerweile hat er sogar den Entschluss gefasst, wenn er in der kommenden Woche wieder nach Hause kommt, weiter ohne Alkohol auszukommen. Zumindest erstmal.

Das ist nur einer der Vorsätze, die er sich gesetzt hat in den Alltag zu übernehmen. Allen vorweg war da die Musik. In den Wochen in der Adlerhorst-Klinik war die Musik eine wichtige Säule seiner Therapie abseits der eigentlichen Sitzungen geworden. Sei es beim gemeinsamen Singen mit anderen Patienten oder beim Songwriting auf seinem Zimmer. All seine Sorgen, seine Ängste und die schwere Zeit der Beziehung und der Trennung finden sich in den Texten wieder. All der Schmerz und die Verzweiflung, die in ihm steckten wollten einfach nur heraus. Ihren Weg auf das Papier finden und dann auch gesungen werden. Und genau das hatte er nun schon mehrfach gemacht. Sogar vor – teilweise sogar fremden – Publikum. Auch dieses Herauslassen und Teilen der persönlichsten Gedanken wirkt befreiend und hat einen tiefen therapeutischen Charakter.

“At first, I was afraid, I was petrified”

Auf der Bühne steht schon die nächste aus der Meisenburg-Gruppe und singt mit voller Inbrunst den Hit „I will survive“ von Gloria Gaynor. Auch sie scheint sich den Drang nach einem zurück ins normale Leben von der Seele zu schreien.

Was für eine Kraft doch die Musik hat. Für Stefan gibt es aktuell nichts anderes, was ihm gleichzeitig so viel Kraft und Hoffnung gibt. Er und die Gitarre, die er sich vor ein paar Wochen über Kleinanzeigen gekauft hat waren schon fast miteinander verschmolzen. Jeder in der Klinik fragte sofort, wann er das nächste Mal wieder in der Lobby oder im Festsaal spielen würde. Auch bei diesen kleinen Musiksessions konnte er jedes Mal sofort den Performer anknipsen. Konnte nebenher die schönsten Geschichten erzählen, so dass die Menschen um ihn herum auch zwischen den Songs an seinen Lippen hingen. Und er genoss einfach nur diese Unbeschwertheit, die er dabei empfand. Die schwere Last, die er eigentlich Tag ein Tag aus mit sich herumtrug, war in diesem Momentan wie schwerelos. Alles, was Katja ihm in der gemeinsamen Zeit und während der Trennung an dem Kopf geworfen hat, war für eine Zeit vergessen. Genauso wie die Schuldgefühle, die sie ihm für die Trennung aufgeladen hatte und die er bereitwillig aufgenommen hatte waren vorübergehend nichtig. Es gab nur noch die Musik. Aus dem schüchternen, zurückhaltenden Verwaltungsbeamten wurde die extrovertierte Rampensau mit einem gefühlt endlosen Repertoire an Songs. Er genoss es so sehr, dass dabei plötzlich so viele Augen auf ihn gerichtet sind und ihm gebannt zuhörten – oder auch mitsangen. Am liebsten wollte er diese Momente niemals enden lassen. Nie wieder zurück in den Alltagstrott, wo er es hasste im Mittelpunkt zu stehen. Nicht wieder zurück hinter den Schreibtisch im Amt, wo er einfach nur funktionieren muss. Wie oft hatte er schon darüber nachgedacht den Ausbruch aus dem Beamtentum zu wagen und sich komplett der Musik zu widmen. Zu groß waren aber immer die Bedenken:

Bin ich überhaupt gut genug? Wer will meine Musik eigentlich hören? Ich bin doch eigentlich nur der Schlagzeuger im Hintergrund, den keiner wahrnimmt.

All diese Gedanken beendeten sonst immer den Wunsch, bevor er überhaupt weiter darüber nachdenken konnte. So viele Gründe fielen ihm jedes Mal ein, warum es nichts werden könnte, warum er scheitern würde. So oft hat er darüber nachgedacht und war doch lieber immer im sicheren Schoß des Beamtentums geblieben. Wo sonst war er so gut abgesichert wie hier. Schließlich musste er auch immer an seine angeschlagene Gesundheit denken. Zu groß und zu mächtig waren diese Gedanken, die ihn, wie so oft in seiner Wohlfühlzone festhielten. Doch in den letzten Wochen tauchte im Kopf immer mal wieder eine neue Frage auf:

Was ist, wenn es gut wird?

Die Frage hatte er sich vorher nie gestellt. Egal worum es ging. Aber zuletzt kam sie ihm immer häufiger in den Kopf. Jedes Mal, wenn er in den Performer wechselte, wurde die Frage präsenter und lauter. Die begeisterten Rückmeldungen der anderen Patienten untermauerten diesen Gedanken auch noch zusätzlich. Hinter all den Zweifeln guckte immer häufiger ein Optimismus hervor und versuchte sich einen Weg in den Vordergrund zu bahnen.

Gestärkt wurde der vorsichtige Optimismus auch durch seine Auftritte im Crazy Horse. Jens, einer der anderen Patienten aus der Klinik hatte diese Kneipe aufgetan und von der wöchentlichen Open Stage erzählt. Schon eine Woche später saß Stefan dann das erste Mal auf der Bühne und gab dort unter anderem einige seiner Songs, die er in der Klinik geschrieben hatte zum Besten. Sowas hatte er vorher noch nie gemacht. Allein auf einer Bühne zu stehen, kannte er nicht. Aber all die Kraft, die ihm die Musik und das Singen in der Klinik gegeben hatten, ließen ihn auch diese Herausforderung meistern. Alle Bedenken waren da so schnell vergessen, dass er die Auftritte einfach genießen konnte. Er hatte sich schon lange nichtmehr so frei und unbeschwert gefühlt. Alle Sorgen, die sonst wie eine Kette um seinen Fuß wirkten, waren

vergessen. Dieses neue Gefühl wirkte beflügelnd. Plötzlich war da nur noch die neue Frage:

Was ist, wenn es gut wird?

Eine Antwort hatte er zwar nicht auf die Frage. Aber der Wille es herauszufinden war seither immer größer geworden. Und so hatte er in den letzten Wochen einen Entschluss gefasst, den er selbst noch nicht glauben konnte.

„Ich wage den Schritt raus aus dem sicheren Schoß von Vater Staat, hinein in das Musikerleben. I want to break free!“

2. Time to go

Sechs Wochen vorher

Unsicher mit hängenden Schultern schleicht Stefan durch das große Foyer der Adlerhorst-Klinik. Es ist der Abend seines Anreisetages. Den ganzen Tag ist er schon von einem Aufnahmegespräch zum anderen gelaufen.

Zunächst stand eine komplette körperliche Untersuchung an. Zur Vorbereitung hat Stefan einen großen Berg Arztberichte aus den letzten Jahren mitgebracht. Die Ärztin staunt nicht schlecht, als sie diese grob durchblättert. *„Da haben sie aber eine ziemliche Tortur hinter sich.“* Stefan nickt nur kurz. Die Berichte, die er mitgebracht hat, sind eigentlich nur ein kurzer Auszug aus seiner langen Krankheitsgeschichte. Schon als Kind wurde bei ihm Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Darmerkrankung festgestellt. In der Folge hat er viel Zeit in Krankenhäusern verbracht und immer wieder schwere Rückschläge hinnehmen müssen. Während viele Morbus Crohn Patienten auch mal Phasen erleben, in denen die Krankheit ruht, hangelte er sich in den vergangenen Jahren von einem Schub zum nächsten. Schon mit 17 musste, als sich in Folge der Entzündung ein Loch in seiner Darmwand aufgetan hatte, bei ihm ein künstlicher Darmausgang angelegt werden. Hieß es anfangs, dass dieser nur vorübergehend sei, hatte er sich irgendwann damit abfinden müssen, dass er wohl den Rest seines Lebens mit diesem Stoma leben muss. Bei der folgenden Untersuchung staunte die Ärztin nicht schlecht, als sie seinen von Narben und Heilungsschwierigkeiten gezeichneten Bauch sieht. Diese Blicke ist Stefan mittlerweile gewohnt. Auch gestandene Chirurgen haben schon nicht schlecht gestaunt, wenn sie sich mit seiner Krankheitsgeschichte und seinen ganzen Operationsberichten auseinandersetzten. Er versucht mit diesen Reaktionen immer souverän umzugehen. Dennoch trifft es ihn jedes Mal wieder aufs Neue, wenn Ärzte, von denen er eigentlich hofft, dass sie ihm helfen können zugeben müssen, dass sie gerade an ihre Grenzen stoßen oder eine solch komplikationsgeladene Heilungsgeschichte noch nicht erlebt haben.

Nach der Ärztin ging es weiter zu einer Psychologin, die sich ein Bild von seiner aktuellen psychischen Verfassung machen soll und die Gründe für seinen Weg in die Klinik mit ihm erörtert. Auch hier spricht er zunächst über seine lange Krankheitsgeschichte, die ihn nun schon über so viele Jahre begleitet. Als die Psychologin erfährt, dass bei ihm bereits in so frühen Jahren die schwere Erkrankung auftrat, fragt sie nach, ob er in der Vergangenheit schon therapeutische Hilfe in Anspruch genommen hat. Stefan berichtet daraufhin von den Sitzungen mit einer Jugendpsychologin, die ihm damals aufgedrückt wurden. *„Das war damals eine ganz seltsame Erfahrung. In allen Gesprächen hatte ich das Gefühl, sie will mich bevormunden und mir Antworten in den Mund legen. Danach hatte ich eigentlich entschieden, nie wieder mit Psychologen zu reden. Erst Anfang des Jahres bin ich dann über meinen Schatten gesprungen. Wahrscheinlich 25 Jahre zu spät.“* „Aber sie haben den Schritt gewagt und das ist gut. Und zu spät ist es nie!“ antwortet die Psychologin. *„Was hat ihre Meinung geändert, dass sie nun mit einer Therapie begonnen haben?“*

Stefan atmet tief durch und merkt schon, bevor er beginnt zu sprechen, dass seine Stimme droht zu versagen. Er berichtet ihr von Katja und den Ereignissen seit Jahresbeginn. Immer wieder muss er seine Ausführungen unterbrechen, da seine Stimme versagt und er schluchzend beginnt zu weinen. *„All das, was ich über Jahre hinweg mit mir rumgeschleppt habe und versucht, habe mit mir allein auszumachen hat mich seitdem komplett überrollt. Ich habe das Gefühl, dass ich im Leben gescheitert bin.“* Er bringt diese Worte noch gerade so eben heraus, bevor er komplett von seinen Tränen übermannt wird. *„Das alles über all die Jahre mit sich herumzutragen war sicher eine große Last. Umso wichtiger ist es, dass sie den Schritt gegangen sind und zu uns in die Klinik gekommen sind. Auch wenn sie das vielleicht jetzt als Schwäche ansehen, ist das ein unglaublich starker und mutiger Schritt. Es wird sicher kein leichter Weg, aber sie haben ihn begonnen!“*

Nun am Abend soll er zum Abschluss des Tages noch seine Stammgruppe kennenlernen, mit der er in den kommenden Wochen seines Aufenthaltes auch

die Gruppentherapien haben wird. Auch wenn Frau Berg, seine Therapeutin zu Hause, die Gruppentherapie für ihn als etwas ganz Wichtiges angesehen hatte, war er selbst noch nicht überzeugt davon. Mit Wildfremden über seine Probleme und Ängste sprechen? Was kann man sich Schöneres vorstellen. Neben Stefan irren auch noch andere Neuankömmlinge orientierungslos durch die Halle auf der Suche nach ihren Gruppen.

Aus allen Sitzecken tönen laute Gespräche. Die Tische sind bunt geschmückt und von Süßigkeiten überladen. Willkommensplakate an jeder Tischkante zeigen, welche Gruppe sich hier jeweils ihren Platz gesucht hat. Erwartungsvolle Gesichter blicken aus den Sitzecke auf jeden, der an ihnen vorbeigeht

„Hey, bist du Jens? Suchst du die rote Gruppe?“

„Ähm...nein. Ich bin Stefan! Ich suche die weiße Gruppe.“

So schnell wie der Fokus der Aufmerksamkeit bei ihm lag, sind die sieben Personen, die sich in der Sitzecke versammelt haben und erwartungsvoll auf ihren Neuzugang warten, auch wieder von ihm abgewendet und in ihre Gespräche vertieft.

Große farbige Mandalas zieren die Wände der Eingangshalle. Hinter jeder Sitzecke ein andersfarbiges metergroßes Bild. *„Das muss man schon mögen“*, denkt sich Stefan, während er weiter nach seiner Gruppe sucht.

Heute Morgen ist er hier in der Klinik angekommen – zumindest sein Körper. Der Kopf ist noch weit weg und kämpft noch mit der Akzeptanz hier zu sein. Auch wenn er über Wochen mit der Krankenversicherung gekämpft hat um eine Kostenübernahme des Aufenthaltes, ist es doch ein Schritt, vor dem er gewaltig Angst hatte und den er sich nur schwer eingestehen kann. Es geht einfach nicht mehr so weiter wie bisher. Lange genug hat er diesen täglichen Kampf mit sich selbst geführt. Für ein paar Stunden auf der Arbeit die schwere Last auf seiner Seele bei Seite zu schieben. Die letzten Kraftreserven und Konzentration

zusammensammeln, um zu funktionieren. Acht Stunden nach außen hin professionell auftreten, während in ihm die Depressionen immer mehr Raum einnehmen und ihm jeden Antrieb und jede Kraft rauben. Acht Stunden in denen er nur funktionieren musste. Schließlich verlassen sich die Kolleginnen und Kollegen auf ihn. Da ist keine Zeit für die eigenen Probleme. Zähne zusammenbeißen und weitermachen. So lange bis nichts mehr geht. So lange bis der Körper vielleicht irgendwann ganz laut „*Stopp*“ ruft. Nach Feierabend hörte er diese Stimme immer wieder sehr deutlich in seinem Ohr. Die Kräfte waren dann verbraucht und auch die Emotionen nicht mehr zu kontrollieren. Regelmäßig übermannten ihn dann die Gefühle. Die Tränen wollten gar nicht mehr aufhören. Neben dem Drang sich auszuruhen und nichts mehr zu tun war auch immer das Bedürfnis da, sich und seine Traurigkeit zu betäuben. Nichts mehr spüren, das war sein großer Wunsch. All die Gedanken, die ihn nach Feierabend wieder einholten und quälten. Die Einsamkeit, die er in seiner Wohnung wahrnahm, seit Katja die Beziehung beendet hatte. Diese Leere, die er ohne die Kinder spürte. Gemischt mit der Wut, dass Sie es einfach nicht verstehen wollte, dass ihm der plötzliche Abstand zu den Kindern den Boden unter den Füßen weggezogen hatte. Bei dem Gedanken kamen direkt wieder die Tränen und die Wut auch gegen sich selbst, dass er in seiner Verzweiflung an Neujahr solch irrationale Entscheidungen getroffen hatte.

Wie oft hatte er in dieser Zeit direkt nach Feierabend begonnen zu trinken. Auch wenn er selbst wusste, dass es keine gute Entscheidung war, konnte er so doch die Gedanken und die Schuldgefühle zumindest kurzzeitig ausblenden.

Genauso wie den allgegenwärtigen Gedanken, der ihn seit Wochen beherrschte: Ich bin im Leben gescheitert. Ich komme nicht mehr voran. Ich schaffe es nicht mehr allein. Diese Erkenntnis wog schwer und belastete ihn noch zusätzlich. Er kämpfte permanent damit das zu akzeptieren und empfand es als ein großes Eingeständnis seiner Schwäche, dass er sich hatte in die Adlerhorst-Klinik einweisen lassen. Aber ihm war auch klar, dass er ohne diesen Aufenthalt nicht mehr weiterkommen würde. Und so hatte er alle restlichen

Kräfte mobilisiert, um die Anträge bei der Versicherung zu stellen und alle Formalitäten mit der Klinik zu regeln. Hier war er selbst manchmal darüber verwundert, dass er diese Kräfte überhaupt noch hatte. Gleichzeitig machte ihn diese ganze Vorarbeit noch einmal zusätzlich wütend. Warum wurden einem, wenn man schon am Boden ist und dringend Hilfe brauchte, der Weg dennoch so schwer gemacht, so dass es ihn immer wieder an die Grenze der Verzweiflung getrieben hat. Aber er hat sich durchgekämpft. Keine Ahnung wie viele Tränen und Schweiß er dabei vergossen hat. Letztendlich hat die Versicherung die Kostenübernahme zugesagt und er konnte den Aufenthalt in der Klinik antreten.

„Bist du Stefan?“

Holte ihn eine laute und überdreht klingende Frauenstimme aus seinen Gedanken.

„Ja das bin ich. Dann seid ihr die weiße Gruppe?“

Antwortet er etwas zögerlich. Sofort sind neun Augenpaare auf ihn gerichtet.

„Hast du ein Glück, dass du Stefan bist und zu uns kommen darfst. Wir sind hier nämlich die beste Gruppe überhaupt! Komm setz dich. Willst du einen Keks?“

Die grauhaarige Frau, die zu der überdrehten Stimme gehört, hält ihm mit einer Hand eine offene Keksdose unter die Nase und deutete mit der anderen Hand auf einen freien Platz in der Sitzecke. Dankend lehnte Stefan den Keks ab, während er sich zu der Gruppe setzt. Dabei verfolgten ihn weiter die neugierigen Blicke der anderen Gruppenmitglieder.

„Dann haben wir jetzt alle unseren Neuen gefunden!“

Platzt es auch schon wieder aus ihr heraus. Diese laute und überschwängliche Art überfordert Stefan gerade komplett. Er merkt, dass in ihm wieder die Anspannung zunimmt, während er die anderen Personen auf der Sitzecke mustert. Dabei kämpft er gegen einen leichten Fluchtinstinkt an, der langsam in

ihm ansteigt. Bevor er weiter nachdenken kann, ergreift die grauhaarige Frau, deren Gesicht von schulterlangen Haaren und einem Pädagogen-Halstuch gesäumt ist, schon wieder das Wort.

„Also ich fange jetzt einfach mal mit der Vorstellungsrunde an. Ich bin Petra, 57 Jahre alt, kein Mann, keine Kinder, komme aus Bremen und bin Lehrerin. Wollt ihr wissen für welche Fächer?“

Eigentlich hätte Stefan schon vom ersten Moment an Wetten können, dass Sie Lehrerin ist. Manche Mitglieder seines ehemaligen Berufsstandes – insbesondere viele Frauen – strahlen dies mit jeder Zelle des Körpers aus. Petra ist ein solches Paradebeispiel. Angefangen bei der dick umrundeten, weit unten auf der Nase sitzenden Lesebrille mit Halsband, über das bunte Halstuch, dass sie auch bei diesen hochsommerlichen Temperaturen trägt und alle paar Sekunden zurechtrückt, bis hin zu den Biosandalen an den Füßen. Alles an ihr scheint laut zu rufen: *Schaut mich an, ich bin Lehrerin und das ist auch gut so!* Immer, wenn er solche Paradebeispiele trifft, ist Stefan froh, dass er vor acht Jahren den Spring aus der Schule ins Amt geschafft hat. Auch in der Verwaltung laufen einem manche seltsamen Gestalten über den Weg, aber da kann er sich wenigstens vor diesen in seinem Einzelbüro verstecken und hat seine Ruhe.

Ihr Blick geht erwartungsvoll zwischen Stefan und der schüchtern dreinblickenden jungen Frau neben ihm hin und her. Scheinbar ist auch sie neu in der Runde und wirkt genauso überfordert mit der lauten, schon fast überfallenden Begrüßung wie er. Petras Blick lässt weiter nicht ab von den beiden, also erbarmt er sich die eingeforderte Frage zu stellen: *„Welche Fächer unterrichtest du denn?“*, fragt er mit dünner, leicht stockender Stimme. *„Ratet doch mal! Soll ich euch gleich einen Tipp geben?“* entgegnet sie und unterdrückt dabei ein Kichern.

Irgendwelche aufgezwungenen Ratespiele sind das letzte, worauf er jetzt gerade Lust hat. Zu dem unbehaglichen Gefühl und dem Fluchtinstinkt gesellt

sich nun langsam noch eine ordentliche Portion Wut. Er atmet tief ein, um seine Emotionen zu kontrollieren und dem Drang zu widerstehen sie mit ihrem Halstuch zu strangulieren. Noch bevor er oder seine hagere Sitznachbarin antworten können platzt es aus Petra heraus: *Ich unterrichte Deutsch und Französisch an einem Gymnasium.*“

Die armen Kinder, die sie jeden Tag im Unterricht ertragen müssen, geht es ihm durch den Kopf. Wahrscheinlich freuen die sich gerade über jeden Tag, an dem dieses Lehrerinnen-Parabeispiel mit der Lautstärke eines Presslufthammers nicht in der Schule ist.

Petra nimmt einen Schokoriegel aus einer der Süßigkeiten Boxen auf dem Tisch und hält ihn schelmisch grinsend der stämmigen, braunhaarigen Frau, die neben ihr sitzt, hin. *„Ich gebe mal den Redestab an dich weiter Brigitte... Oh, jetzt habe ich ja schon deinen Namen vorweggenommen!“*, prustet Sie, während sie sich über ihre Redestabidee freut.

„Na gut, weil du es bist.“, nimmt diese die Vorlage und den Redestab auf. *„Meinen Namen habt ihr ja schon gehört. Ich bin 49 Jahre alt und komme aus Hamburg. Habe da einen Mann und zwei Kinder...“*. *„Da hast du einen Mann? Wo denn noch alles?“* fährt ihr Petra sofort dazwischen und lacht dabei lauthals los. Die ganze Gruppe fängt ebenfalls an zu lachen und versucht sich sofort untereinander mit ähnlichen Sprüchen zu überbieten. Nur Stefan und seine Sitznachbarin bleiben still und gucken eher beschämt in die Runde.

„Ich habe nur den einen Mann!“ stellt sie mit erhobenem Zeigefinger richtig. Bei Stefan kommt das unguete Gefühl auf, dass er hier nur von Lehrerinnen umgeben ist. Bei dem Gedanken an schulische Gespräche von morgens bis abends könnte ihm jetzt direkt der Kragen platzen. Wie erwartet ergänzt Brigitte auch direkt: *„Ich bin auch Lehrerin, sowie wir alle hier. Meine Fächer sind Mathe und Sachunterricht. Und ich bin jetzt das vierte Mal hier in der Klinik.“* *„Das habe ich ja ganz vergessen,“* schaltet sich Petra wieder dazwischen *„das hier ist mein fünfter Aufenthalt.“*

Der vierte und der fünfte Besuch hier, geht es Stefan geschockt durch den Kopf. Unweigerlich kommt ihm die Frage dazu auf, ob das nun auch für ihn ein alljährliches Ritual wird. Ein paar Wochen in die Klinik, um sich zu resetten? Die weiteren Vorstellungen aus der Runde bekommt er nur noch mit einem Ohr mit. Das Einzige, was er noch realisiert ist, dass auch alle anderen bereits mehrfach hier waren. Eigentlich dachte er, dass es jetzt eine Ausnahme ist hierher zu kommen und danach dann hoffentlich wieder alles so weit läuft. Diese Gedanken kommen nun noch zu den anderen unsicheren und verstörten Gefühlen hinzu. Er merkt, wie die Panik in ihm aufsteigt. Er versucht dagegen anzukämpfen, die Tränen zu unterdrücken. Der Brustkorb wird von Atemzug zu Atemzug enger. Seine Hände verkrallen sich im Sitzpolster. Sein Herzschlag dröhnt bis in den Kopf. Er atmet immer schneller und hat trotzdem das Gefühl nicht genug Luft zu bekommen. Die Augen suchen den nächsten Ausgang. *„Ich muss hier ganz schnell weg, bevor ich vor allen komplett in Tränen ausbreche!“*, geht es ihm nur noch durch den Kopf. Trotz dieses inneren Ausnahmezustandes versucht er sich nach außen nichts anmerken zu lassen. Um ihn herum herrscht weiter eine ausgelassene Stimmung. Alle anderen in der Runde sind gefühlt ununterbrochen damit beschäftigt sich gegenseitig mit gewollt witzigen Sprüchen zu überbieten und permanent zu betonen, wie toll die Gruppe doch ist. Doch das alles nimmt er nur beiläufig wahr. Viel zu sehr ist er mit seinem inneren Kampf beschäftigt.

„Jetzt wo wir uns alle kennengelernt haben, sollen wir euch noch einen kleinen Rundgang durch die Klinik geben?“, er hört den Satz zwar, realisiert aber erst, dass er angesprochen wurde, als Petra ihn wieder erwartungsvoll auffordernd anguckt. Bevor er das Angebot ausschlagen kann, nickt die ebenfalls neu zur Gruppe hinzugekommene Theresa, die natürlich auch Lehrerin ist, auch schon, was von Petra und Brigitte scheinbar als Zustimmung für beide zusammen verstehen und sofort aufspringen. Mit einer auffordernden Handbewegung animiert Brigitte die beiden zum Aufstehen und Mitkommen. Etwas unwillig steht Stefan auf und folgt den beiden mit etwas Abstand. Am liebsten würde er sofort

in die entgegengesetzte Richtung losrennen. Weit weg von der Gruppe. Weit weg von dem weiterhin wuseligen Treiben in der Eingangshalle. Seine Hände sind fest zu Fäusten geballt. So fest, dass sich die Fingernägel schmerzhaft in die eigene Haut bohren. Sein Hals fühlt sich an, als würde ihm jemand mit festem Griff die Luftröhre zudrücken. Selbst wenn er jetzt versuchen würde eine Ausrede zu finden, warum er keine Hausführung braucht, es würde ihm nichts bringen. Er hätte gar nicht die Kraft auch nur einen Satz über die Lippen zu bringen. Also geht er weiter hinter den anderen drei her und versucht sich stattdessen darauf zu konzentrieren die immer wieder aufsteigende Panik und Tränen zu unterdrücken. Wenn er etwas vermeiden will, dann ist es gleich am ersten Abend vor diesen Menschen, die er so gut wie gar nicht kennt emotional zusammenzubrechen und zu weinen. Diese Schwäche will er sich auf keinen Fall eingestehen. Die gesamte Situation ist so schon schwer genug für ihn zu akzeptieren.

Die Hausführung will gefühlt nicht enden. Ein Gang nach dem anderen geht es durch das verwinkelte Klinikgelände. Brigitte und Petra erzählen dabei fast ununterbrochen etwas zu den einzelnen Räumen, zur Klinik und über sich. Auch dabei versuchen sie weiterhin krampfhaft lustig zu sein. Hin und wieder versucht Stefan ein gekünsteltes Lächeln aufzusetzen. Aber außer hin und wieder einfache Fragen mit einem knappen Ja oder Nein zu beantworten kann er auch im weiteren Verlauf keinen Satz von sich geben. Zu stark ist er mit sich und seinem inneren Kampf beschäftigt. Auch Theresa verfolgt das Treiben eher still. Wenn ihn irgendjemand fragen würde, was ihm alles gezeigt wurde, er könnte es nicht beantworten. Stattdessen geht ihm jetzt auch noch die Frage durch den Kopf, wie er jetzt möglichst schnell zu seinem Zimmer kommt, um sich dort zu vergraben und alles rauslassen zu können, ungesehen von allen. Nur er allein mit seiner Traurigkeit, Angst und den Tränen.

Glücklicherweise endet die Hausführung wieder in der Eingangshalle. Von hieraus findet er den Weg zu seinem Zimmer ohne Hilfe. Kurz und knapp verabschiedet er sich von den dreien. Der Rest der Runde hat sich scheinbar in

der Zeit, als sie im Haus unterwegs waren, aufgelöst. So kann er jetzt endlich zu seinem Zimmer. Der Weg erscheint unendlich lang. Zwei Treppen hoch und dann die endlosen Gänge entlang. Seine Schritte werden immer schneller. Der Puls rast, sein Brustkorb fühlt sich an, als hätte jemand einen Gürtel fest herumgespannt. Die Tränen drängen sich nun unaufhaltsam in seine Augen. Endlich erreicht er die Tür seines Zimmers und schließt diese hastig auf. Kaum ist die Tür hinter ihm wieder ins Schloss gefallen gibt es kein Halten mehr und alle Dämme brechen. Unter fast schon hyperventilierender Atmung schießen die Tränen aus ihm heraus. Verzweifelt und entkräftet sinkt er auf die Knie. Wie ein Häufchen Elend kniet er nun komplett aufgelöst schluchzend vor dem Bett.

3. Another sleepless night

Um 7:30 Uhr am Morgen ist die Nacht beendet und der Radiowecker geht an. Eigentlich braucht Stefan den Wecker gar nicht. Mal wieder hat er kaum geschlafen und liegt schon wieder seit mehreren Stunden Wach im Bett. Ganz am Rande seines großzügigen Komfortbetts liegt er auf dem Rücken und starrt an die Decke. Auf dem breiten Bett neben ihm liegen mehrere Kissen. Bei dem Blick auf diese freie Fläche in dem 1,40 m breiten Bett spürt er schon wieder eine Schwere auf der Brust. Je breiter das Bett ist, umso stärker ist sein nächtliches Gefühl der Einsamkeit. Wie gerne hätte er jetzt ein schmales, 90 cm breites Bett gehabt, wie es in den normalen Zimmern der Klinik ist. Als die anderen aus der Gruppe gestern erfahren hatten, dass er ein Komfortzimmer hat, welches über den Einzelbett-Zuschlag der Versicherung bezahlt wird, waren alle sofort neidisch und wollten am liebsten sofort tauschen. Einige höhnische Kommentare waren auch dabei. Aber die hatte er gestern gar nicht wahrgenommen. Zu sehr kreisten seine Gedanken darum, ob er nun auch zum Stammgast in der Klinik werden würde, so wie fast alle, die sich gestern vorgestellt hatten.

Wieder fiel sein Blick auf die leere Seite des Bettes. Genauso wie so oft in seinem großen Bett zu Hause übermannt ihn auch jetzt wieder dieses Gefühl von Leere und Einsamkeit. Er sehnt sich nach der Zeit zurück, als er jede Nacht neben Katja gelegen hatte. Manchmal war auch noch ihre Tochter Lilly nachts mit ins Bett gekommen, um mit ihrer Mama zu kuscheln. Dann lagen sie zu dritt in dem 1,40 m breiten Bett. Das war zwar manchmal etwas eng, trotzdem hatte er in dieser Zeit so gut geschlafen, wie noch nie in seinem Leben. Keine Spur von den Einschlafproblemen, die er schon hat, seit er ein Kind ist. Keine Gedanken, die nicht aufhören wollen zu kreisen. Warum hätte er sich auch irgendwelche Gedanken machen sollen. Der wichtigste Mensch in seinem Leben lag ja schließlich direkt neben ihm. Und die anderen drei wichtigsten und wertvollsten Menschen, die drei Kinder Lilly, Marian und Paul lagen in den anderen Betten der kleinen drei Zimmer Wohnung. Dieser Gedanke hatte ihn

jeden Abend beruhigt und ein Gefühl des tiefen Glückes gegeben. In diesen Momenten war alles, worüber er sich tagsüber aufgereggt hatte, vergessen. Auch alles, was ihn immer mal wieder an Katjas Verhalten und dem Beziehungsgefüge der beiden störte war in diesen Augenblicken wie vergessen. Der Wunsch, das wieder haben zu können ließ bei ihm ein paar Tränen fließen. *„Warum habe ich das alles so leichtfertig aufs Spiel gesetzt. Ich bin so doof. Ich könnte jetzt noch glücklich sein. Wir hätten das schaffen können. Alles wäre wieder gut geworden.“*, murmelt er vor sich her und schlägt dabei vor Wut mit den Armen neben sich auf die Matratze. Aber wäre es das wirklich geworden? Wie oft hat er sich diese Frage in den letzten drei Monaten schon gestellt. Anfangs war er sich da sehr sicher. So sehr vermisste und liebte er sie noch. Mittlerweile kommen, wenn er wieder darüber nachdenkt doch Zweifel auf. Eigentlich gab es ja viele Situationen, die ihn schon viel früher hätten zweifeln lassen, sollen. Wie oft hatte er mit seinem Kumpel Kai über die Beziehung und die schwere Zeit seit Anfang des Jahres gesprochen. Dabei haben sie auch regelmäßig über Katjas Verhalten ihm gegenüber gesprochen. Kai hat dabei immer eine sehr deutliche Meinung vertreten: *„Ich sehe da so viele Red Flags bei ihr! Die Beziehung tut dir nicht gut! Glaub es mir doch. Da sind so viele Zeichen von psychischer Gewalt!“* Auch wenn in den Sätzen vielleicht viel Wahrheit steckte, Stefan wollte sie nicht hören. Aber eigentlich hat Kai ja recht. Über die gesamte Beziehung hat er immer mit den Vertrauensproblemen von Katja gekämpft. *„Ich weiß nicht, ob ich dir jemals vertrauen können werde.“* Das hatte sie ihm in der Anfangsphase immer mal wieder gesagt. Zu schlimm waren die Erfahrungen, die sie in vergangenen Beziehungen gemacht hatte. Immer wieder hat er sie gefragt, was da vorgefallen ist, weil er verstehen wollte, was sie so verletzt hatte, damit er damit besser umgehen kann. Aber auf die Frage wich sie regelmäßig aus. *„Das würdest du nicht ertragen, wenn ich dir das alles erzähle.“* So versuchte er tagein tagaus um ihr Vertrauen zu kämpfen. Immer wieder gab es Situationen, in denen er dabei an seine Grenzen gekommen ist.

Früher, bevor er mit ihr zusammengekommen ist, war er auf 15 – 20 Konzerten pro Jahr. Das hat er in der Beziehung sehr schnell aufgegeben, da die wenigen Konzertbesuche in der gemeinsamen Zeit immer zu dicker Luft geführt hatten. Bereits einen Tag vor dem anstehenden Konzert war sie ihm dann immer sehr reserviert gegenüber und wortkarg. Vor dem ersten Mal, als er allein zu einem Konzert ging, saß er am Vorabend mit ihr auf dem Sofa. Plötzlich hatte er ihre Hand am Hals und sie fauchte ihn an „*Bau bloß keine Scheiße!*“ Diese Aktion beschäftigt ihn bis heute immer wieder. In dem Augenblick konnte er gar nicht reagieren. Zu schockiert war er von dieser Drohung. Wie oft hatte er danach überlegt, wie er das noch einmal thematisieren kann. Zu groß war aber immer seine Angst ihr damit vor den Kopf zu stoßen oder sie damit zu verärgern. Also hatte er es runtergeschluckt und danach beschlossen, keine Konzertkarten mehr zu kaufen.

Mit diesem Tag ging bei ihm auch ein innerer Kampf los. Seit zwei Jahren gehörte er bereits dem Organisationsteam eines kleinen Festivals an. Dieses sollte vier Monate später stattfinden. Wie wird sie reagieren, wenn er ein ganzes Wochenende weg ist. Jedes Mal, wenn er das Festival ansprach, war die Stimmung sofort auf dem Tiefpunkt. Er hat ihr dann immer angeboten aus dem Organisationsteam auszusteigen. Aber sie ermunterte ihn dann stattdessen immer es doch trotzdem zu machen „*Das macht dir doch Spaß. Also mach es doch*“ Eigentlich machte es ihm in den vergangenen Jahren auch Spaß. Aber der Gedanke an Katjas Stimmung im Vorfeld und wohl auch während des Festivals ließen bei ihm keinerlei Vorfreude aufkommen. Dennoch war er am Ende zu dem Festival gefahren. Wie erwartet war die Stimmung vorher gelinde gesagt mäßig. Katjas Verhalten glich schon fast einem Liebesentzug. Er konnte sich in den Tagen vor Ort nicht erinnern, dass er sich bereits einmal so falsch am Platz gefühlt hatte. Am liebsten wäre er sofort wieder zurückgefahren. Aber wer hätte dann seine Aufgaben vor Ort übernommen. So hielt er sich in den drei Tagen auf dem Festival meist allein auf, da er sich, sobald er Spaß mit anderen Leuten hatte ihr gegenüber schuldig

fühlte. Lieber Dienst nach Vorschrift und danach ab ins Auto und Schlafen. Den ersten Tag funktionierte das ganz gut. Hin und wieder schrieben Sie sich auch. Allerdings war da der Ton auch wenig versöhnlich. Am zweiten Tag schien dann eigentlich alles in Ordnung zu sein. Es kamen sogar einige fröhliche Nachrichten und sie telefonierten sogar kurz. Katja war an dem Abend auch mit Freunden unterwegs und schien ausgelassen zu sein. Umso mehr schockierte ihn dann kurz vor Mitternacht die Nachricht, die er von ihr bekam: *„Ich habe keine Ahnung, mit wem du da bist und mit wem du schläfst. Ich kann das nicht mehr!“* Das kam in diesem Moment so überraschend, dass er erst gar nicht wusste, wie der damit umgehen soll. Der Versuch sie anzurufen scheiterte. Auch die Nachrichten, die sie in der Folge hin und her schickten, trugen nicht wirklich zur Besserung bei. Am liebsten wäre er sofort losgefahren. Doch das unterband sie, da sie ihn jetzt nicht sehen wollte. Am liebsten hätte er ihr noch geschrieben, dass sie ja selbst schuld sei, dass sie die Leute hier nicht kennt. Schließlich weigert sie sich ja partout etwas mit seinen Freunden zu unternehmen oder diese auch nur kennenlernen zu wollen. Aber das verkniff er sich. Auch hier war die Angst vor der Eskalation zu groß. Zu sehr schreckte er davor zurück einen handfesten Streit anzuzetteln.

An Schlaf war in dieser Nacht nicht zu denken. Völlig übermüdet machte Stefan am nächsten Tag noch den Abbau mit. Der Schlafmangel und der Gedanke an die Nachricht machten ihn an diesem Vormittag so wütend, dass er mehrere andere Abbauhelfer bei jeder Kleinigkeit sofort anschrie. Seine Nerven lagen absolut Blank. Irgendwann im Laufe des Vormittags meldete sich Katja und rief an. Scheinbar war ihr aufgefallen, dass sie mit der Nachricht eine Grenze überschritten hatte.

„Es tut mir leid. Das ist ja eigentlich mein Problem und nicht deins. Ich muss lernen damit umzugehen, wenn du ohne mich weg bist. Ich will ja lernen dir zu vertrauen!“, entschuldigte sie sich. Stefan atmete tief durch, bevor er darauf antwortete: *„Du machst es aber damit auch zu meinem Problem! Du unterstellst mir quasi, dass ich nur auf eine Gelegenheit warte dich zu betrügen. Das fühlt*

sich echt mies an. Das steigert nicht unbedingt meine Lust künftig weiter etwas allein zu unternehmen. Am besten gebe ich einfach alles auf und mache nur noch, was du sagst!“ Sie redeten in der Folge noch länger über den Abend zuvor, aber eine Hoffnung, dass sich das künftig ändern würde hatte Stefan nicht.

„Eigentlich hätte ich damals meine Konsequenzen ziehen sollen und die weitere Beziehung hinterfragen sollen“ murmelt Stefan weiter, während er langsam aus dem Bett aufstieg, um ins Badezimmer zu gehen. Doch anstatt solch eine Konsequenz zu ziehen und ihr die Stirn zu bieten, hat er sich ab diesem Tag noch weiter aus seinem Freundeskreis zurückgezogen als in den Monaten davor schon. Bloß keinen weiteren Streit vom Zaun brechen. Schließlich hat sie in vergangenen Beziehungen schon so viel schlimmes erlebt. Sie verdient es nun endlich glücklich zu sein. Diese Überzeugung hatte sich über die Zeit bei im Kopf festgesetzt. Das führte vielleicht dazu, dass sie glücklich ist – hoffte er zumindest – aber für ihn bedeutete es gleichzeitig, dass er einen großen Teil seines Lebens aufgab und immer weniger als Individuum existierte. Er definierte sich nach und nach nur noch über die Beziehung. Dabei merkte er lange nicht, wie sehr ihn das belastete. Erst als es eigentlich schon zu spät war und er so viel in sich hineingefressen hatte, dass er die Wut kaum noch unterdrücken konnte.

Rational gesehen war das eine alles andere als gesunde Beziehung. Der Kopf realisierte das langsam ein wenig. Aber weiterhin hatte das Herz die Oberhand. Und das Herz will, was das Herz will. Da hat der Kopf dann nichts zu melden. *„Ich will diese Frau zurück“*, murmelt er, während er sich beim Zähneputzen im Spiegelschrank beobachtet. *„Das war die schönste Zeit meines Lebens!“* Als er sich selbst diese Worte sagen hört laufen direkt wieder Tränen über seine Wangen. Die Verzweiflung hat ihn mal wieder schon am Morgen fest im Griff. Bevor er zum Frühstück gehen kann, setzt er sich noch einmal auf die Bettkante, um sich zu beruhigen. Die Finger krallen sich dabei direkt wieder in die Matratze und die Atmung wird immer schwerer. Im Gegensatz zum

Vorabend schafft er es diesmal sich halbwegs zu beruhigen und die Tränen zu stoppen. So bleibt er dann noch beinahe regungslos auf der Bettkante sitzen, bevor er sich auf den Weg zum Speisesaal macht.

Bei dem Gedanken an diese laute Lehrertruppe, die ihn beim Frühstück erwartet wird ihm direkt wieder flau im Magen und er überlegt, ob er sich nicht lieber einen Kaffee aus der Lounge zu holen, zu der nur die Komfortzimmer-Bewohner Zugang haben, und diesen dann auf dem Zimmer zu trinken. Diesem Bestreben gibt er aber nicht nach und setzt stattdessen seinen Weg fort, um nicht direkt wieder allein sitzen zu müssen. Vielleicht lenkt ihn die Gesellschaft auch etwas ab. Und vielleicht gewöhnt er sich auch irgendwann wieder an das wuselige Treiben und lernt wieder damit umzugehen.

4. The wind has turned

Wie apathisch läuft Stefan später am Tag durch die Gänge der Klinik. Er realisiert nicht mal die Putzfrau, die ihn freundlich grüßt, als er an ihr vorbeiläuft. Gerade kommt er aus der ersten Gruppensitzung. Er war im Vorfeld gespannt, wie es so eine Sitzung läuft. Er konnte sich nicht vorstellen, dass ihm das was bringt oder er sich darauf einlassen kann. Dabei war es die große Hoffnung von Frau Berg, dass er gerade in dem Gruppensetting vorankommt. Was soll es bringen, wenn da andere Patienten über ihre Probleme reden. Was soll mir das bringen, hatte er sich gefragt. Als dann bei der heutigen Sitzung Petra das Thema einbrachte, wie ihre Familie auf ihre depressiven Episoden reagiert, war es plötzlich so, als habe sie in Stefans Tagebuch gelesen, dass er seit er in der Klinik ist jeden Abend schreibt. Erst gestern hat er in seinem Eintrag darüber sinniert, wie seine Freunde, Familie und insbesondere Katja reagiert haben, als er plötzlich Schwäche gezeigt hat. Schon als das Thema angekündigt wurde, schnürte sich ihm der Hals zu. Da wusste er noch nicht einmal in welche Richtung das Gespräch gehen würde. In der nächsten Stunde war es für ihn ein stetiger Kampf mit den Tränen. Nicht nur einmal waren die Tränen stärker, so dass er mehrfach zur Taschentuchbox greifen musste, die in der Mitte des Sitzkreises stand. Zu schmerzhaft war es zu hören, wie viel Unterstützung alle von ihren Partnerinnen und Partnern erfahren, wenn es ihnen schlecht geht. Genau das hat sich Stefan auch so sehr von Katja gewünscht. Eigentlich wollte er der Gruppe erzählen, wie kalt sie stattdessen reagiert hat, als es bei ihm mit der depressiven Phase losging. Aber zum einen war ihm das selbst unangenehm davon zu erzählen, zum anderen hätte er, auch wenn er gewollt hätte keinen Satz herausbringen können. Dafür war der Kloß in seinem Hals die ganze Zeit viel zu groß. Als ihn die Gruppentherapeutin Frau Hesse direkt ansprach, ob er auch etwas zu dem Thema beitragen wolle, da er die ganze Zeit still geblieben war, konnte er mit viel Mühe nur ein knappes und kaum hörbares Nein herausbringen.

Als nach unendlichen langen 100 Minuten die Gruppensitzung endlich zu Ende war, gab es für ihn nur ein Ziel. So schnell wie möglich aufs Zimmer und die Trauer und Wut rauslassen, die er die ganze Zeit vor den anderen der Gruppe versucht hatte zu verstecken. So wie gestern Abend nach der Hauseinführung schaffte er es heute mit letzter Kraft noch den letzten Anschein von Fassung zu bewahren, bis er die Zimmertür hinter sich schließen konnte. In dem Moment, als die Tür mit einem deutlichen Klacken ins Schloss fiel, gab es für ihn wieder kein Halten mehr. Tränen laufen wie kleine Bäche über seine Wange. Die Beine fühlen sich schon wieder komplett weich an, so dass er direkt wieder auf die Knie fällt. Die Hände als Fäuste geballt schlagen vor Wut auf den Boden. Seine Brille hat er sich gerade noch von der Nase gerissen und aufs Bett geworfen. Zusammengekauert wie ein Stein kniet er nun vor seinem Bett, laut schluchzend, hyperventilierend. Da ist sie wieder, diese Hilflosigkeit und dieses Gefühl komplett allein zu sein, genauso wie gestern Abend, genauso wie nach den vielen Telefonaten mit Katja seit Anfang des Jahres. Wie sehr hatte er sich in dieser Zeit, als es ihm immer schlechter ging Unterstützung und Nähe von der Frau gewünscht, die ihn ja angeblich so geliebt hat. Stattdessen musste er sich direkt an Neujahr anhören, dass ihn so eine Panikattacke auch nicht wirklich attraktiver machen würde. Wie gerne hätte er ihr gesagt, was wirklich in ihm vorgeht. Aber dazu hatte er keine Möglichkeit. Stattdessen zeigte sie ihm immer häufiger eine bisher nicht gekannte kalte Seite. Wenn er versuchte ihr klarzumachen, dass er gerade Halt und Nähe braucht und sie daher gerne wieder häufiger sehen würde, dann war das in ihren Augen alles nur ein Drama, dass er da gerade veranstaltete. Auch als er zu allem Überfluss auch noch Probleme mit einer Wunde an seinem Stoma, mit dem er nun schon seit 25 Jahren lebt, bekam, und er sich deswegen sorgen machte und zum Arzt ging, zeigte sie auch hier keinerlei Unterstützung. Stattdessen musste er sich anhören, dass er ja schon fast so ein Hypochonder sei wie sein Vater.

Jeder normaldenkende Mensch hätte bei diesen Reaktionen der Partnerin vermutlich längst das Weite gesucht. Aber er war in dieser Zeit in einem

solchen Abhängigkeitsverhältnis gefangen, dass er sich nicht vorstellen konnte ohne Katja und die Kinder zu sein. Hin und wieder schaltete sich das letzte Fünkchen rationales Denken ein und sagte ihm, er solle lieber einen Schlusstrich ziehen, bevor er noch weiter verletzt wird. Aber der Herzenswunsch es wieder gemeinsam zu schaffen war einfach zu groß. Egal wie viel Härte sie gegen ihn zeigte, wie oft sie ihn auf Abstand drängte, was sie ihm alles an dem Kopf warf. Er biss sich durch in der Hoffnung auf ein klein bisschen Zuneigung. In der Realität sah es aber wieder ganz anders aus. Auch wenn sie gemeinsam Zeit verbrachten, wirkte sie abwesend und kühl. Mal ein schnelles Küsschen im Vorbeigehen. Mehr Intimität gab es in den ganzen sechs Wochen bis zur endgültigen Trennung nicht. Nur an einem einzigen Abend war es nochmal kurzzeitig wie früher. Ein paar Tage davor hatte er, als sie sich gesehen hatten während einer aufkommenden Panikattacke unkontrolliert auf ein Blatt Papier geschlagen, das neben ihm lag und dieses zerknüllt und weggeworfen. Katja hatte dies als einen aggressiven Ausbruch wahrgenommen und war panisch davongelaufen. Seltsamerweise war sie, beim nächsten Mal, als sie sich sahen, so zutraulich wie schon lange nicht mehr. So intensiv wie an diesem Abend hatten sie sich zuletzt vor Monaten geküsst. Es war, als sei sie noch einmal durch die vermeintliche Stärke angezogen worden. Aber dieses kurzzeitige Hoch hielt nur einen Abend an. Schon im nächsten Telefonat zeigte sie wieder die gleiche abweisende Kälte und Härte wie zuvor.

All diese Momente waren ihm während der Gruppensitzung in den Kopf gekommen. Während alle anderen berichteten, wie viel Halt sie in ihren Beziehungen bekommen wuchs bei ihm immer weiter die Verzweiflung und Wut. Er fragte sich, warum die eine Person, die er doch als sein Fels in der Brandung gesehen hatte, zu einem Eisberg geworden war, der drohte ihn wie die Titanic zu versenken. Wie passte das mit dem Satz „Ich liebe dich!“ zusammen, den er in den vergangenen zwei Jahren unzählige Male von ihr gehört hatte. War das vielleicht doch nur ein Lippenbekenntnis? Wenn er sich all diese Momente vor Augen führte, wuchsen zumindest einige Zweifel daran, dass sie

es wirklich ernst gemeint hatte. So sehr hat sich der Wind gedreht, dass er nun anfängt alles zu hinterfragen.

Noch immer hockt er auf dem Boden und schluchzt leise vor sich her. Die Tränen sind zwar langsam versiegt, dennoch fühlt er sich noch immer komplett schwach und hilflos. Er kann gar nicht sagen, wie lange er nun schon so verweilt. Es müssen aber mindestens zehn Minuten sein. Lange Minuten, in denen die Gedanken wie wild am Kreisen waren. Im Augenblick verweilt da aber nur ein einziger: „*The wind has turned!*“ Langsam fängt er an diesen Satz immer wieder vor sich her zu murmeln. Immer und immer wieder. Fast wie ein kleines Mantra. Mit der Zeit wird der Satz immer melodischer. „*The wind has turned! The wind has turned; my world stands still!*“ Einen Augenblick hält er inne. „*The wind has turned; my world stands still*“. Noch einmal murmelt er diese beiden Sätze. Diesmal etwas lauter. Mit einer Mischung aus Überraschung und Inspiration richtet er langsam den Oberkörper auf und wiederholt dabei noch ein weiteres Mal die Zeile. „*The wind has turned; my world stands still. I leave behind what breaks my will!*“ Ergänzt er noch einen weiteren Satz. Dazu hat er plötzlich auch noch eine Melodie im Kopf. So singt er die Zeilen noch einmal mit dieser Melodie vor sich her. Wie in Trance steht er auf. Während er die Sätze in einer Endlosschleife vor sich her singt, kramt er im Schrank neben dem Schreibtisch, wo er nach der Ankunft erstmal einfach alles Mögliche reingeworfen hatte, um den Koffer leer zu bekommen, nach seinem Notizbuch, in dem er immer seine Songideen aufschrieb. Als er es gefunden hat, setzt er sich direkt an den Schreibtisch, schlägt das Buch auf greift zu einem der Kugelschreiber, die schon dort liegen und schreibt die Sätze auf. Kaum hat er diese zu Papier gebracht hat er auch schon eine weitere Zeile im Kopf: „*The Wind has turned; I set my sails chase dreams at will.*“ Auch diese Zeilen bringt er schnell zu Papier und hat dabei schon wieder die nächsten Zeilen im Kopf. Nach und nach füllt sich die Seite. Immer wieder streicht er mal etwas durch, weil ihm eine Formulierung nicht gefällt, aber nach nicht mal zehn

Minuten hat er bereits zwei jeweils vierzeilige Strophen und einen Refrain zusammenbekommen.

Er ist ganz überrascht von sich selbst. Er hatte sich zwar bewusst dafür entschieden das Notizbuch mit in die Klinik zu nehmen, dass er tatsächlich etwas zustande bringen würde, hatte er nicht geglaubt. Oftmals war er in seinen depressiven Phasen plötzlich kreativ geworden. In den letzten Monaten war daran aber kein bisschen zu denken gewesen. Umso mehr wunderte es ihn, wie flüssig ihm dieser Text gerade von der Hand geht. Er ist fast ein wenig stolz auf sich und sein Werk. Er blickt auf die Zeilen und legt den Stift zur Seite. Aufrecht sitzend liest er den kompletten Text noch einmal laut. Nach den ersten Zeilen geht das Sprechen langsam in ein Singen über. Als er am Ende angekommen ist, steht er auf und geht zur Fensterbank. Hier hatte er nach dem Ankommen seine E-Gitarre abgelegt. Dass er so schnell nach der Ankunft schon das erste Mal das gute Stück aus ihrer Tasche holen würde, hatte er nicht gedacht. Er kann sich kaum noch erinnern, wann er zuvor das letzte Mal eine seiner Gitarren zu Hause gespielt hatte.

Mit der Klampfe in der Hand setzt er sich wieder an den Schreibtisch und fängt an zu seinem Gesang einzelne Akkorde anzuspielen, bis er den Eindruck hat, dass diese zu der Melodie passen, die er im Kopf hat. Schnell greift er wieder zum Kugelschreiber und notiert die Akkordfolge neben dem Text. Keine fünf Minuten später hat er bereits die Strophe und den Refrain komplett mit Akkorden versehen. Sofort spielt er alles hintereinander weg und singt dazu. Dabei kommt ihm gleich noch eine weitere Idee für eine dritte Strophe. Auch diese schreibt er fast in einem Rutsch runter und spielt danach einmal den nun kompletten Song.

„I thought my world was safe and bright. But suddenly it lost its light. Nothings the way before. Yesterday is gone forevermore.“

Hin und wieder kommt er beim Singen ins Stocken, weil es ihm kurzzeitig den Hals zuschnürt und er mit den Tränen kämpfen muss. Er fühlt sich beim Singen

wie in einer Gefühlsachterbahn. Auf der einen Seite machen ihn diese geballten, ausdrucksstarken Zeilen traurig und wütend, gleichzeitig ist es eine unglaubliche Befreiung das alles rauszulassen und zu singen. Als er einmal mit dem kompletten Song durch ist, bleibt er für einen Moment regungslos mit der Gitarre in der Hand sitzen. Tränen laufen nun langsam aus den Augenwinkeln an seinen Wangen herunter. Diesmal überwiegt aber nicht das übliche Gefühl der Trauer, sondern vielmehr sind es Tränen der Befreiung. Er kann kaum fassen, wie viel diese Zeilen gerade in ihm auslösen, wie gut es ihm tut, das alles einmal zu sagen oder zu singen. Er wischt die Tränen schnell weg und fängt noch einmal von vorne an den Song zu singen und zu spielen. Diesmal konzentriert er sich darauf, wie er die einzelnen Strophen und Refrains miteinander verbindet. Auch diese Übergänge notiert er sich. Nach zwei weiteren Durchläufen ist er mit dem Ergebnis zufrieden. Zum Glück hat er auch sein Audiointerface für den Rechner eingepackt, da er gehofft hatte in der Klinik Zeit zu finden Songs für seine Band „Completly Free“ zu schreiben und diese Aufzunehmen, um sie den Bandkollegen schicken zu können. Er holt das Interface ebenfalls aus dem Schrank neben dem Schreibtisch und verbindet es mit dem Rechner, der bereits auf dem Schreibtisch positioniert ist. Nachdem er nun noch das Gitarrenkabel aus der Tasche geholt hat, verbindet er auch die Gitarre mit dem Interface und öffnet die Aufnahmesoftware am Rechner.

Gekonnt richtet er die Spuren für die Gitarre und den Gesang ein. Holt das Gesangsmikrofon aus dem Schrank und verbindet auch dieses mit dem Interface. Nach kurzer Zeit steht nun alles bereit für einen kurzen Lautstärkentest. Als auch das erfolgreich erledigt ist startet er die Aufnahme und beginnt zu spielen. In einem einzigen Take spielt er den kompletten Song ein. Etwas ungläubig, wie schnell das alles gerade geht, guckt er auf die beiden Audiospuren mit ihren Lautstärkeausschlägen auf dem Bildschirm. Im nächsten Moment kramt er auch schon sein neues Midi-Keyboard, dass er sich extra noch vor zwei Wochen gekauft hat aus dem Schrank und verbindet auch dieses mit dem Rechner. Sofort erklingt der übliche Ton für neu erkannte Hardware am

Rechner. Und das Gerät ist zum Einsatz bereit. Stefan erstellt eine weitere Spur im Aufnahmeprogramm, auf der er nun einen Schlagzeugbeat programmieren kann. Auch dies geht ihm gekonnt von der Hand, obwohl er das bisher erst ein einziges Mal ausprobiert hat. Alle Signale kommen wie gewünscht an und so kann er den ersten Aufnahmeversuch des Beats starten. Mit Kopfhörern auf den Ohren hört er sich den Song an und trommelt dazu mit den Zeigefingern auf den Pads des Keyboards. So erscheint auf der dafür vorbereiteten Spur nach und nach der fertige Rhythmus. Im Gegensatz zu den Gesangs- und Gitarrenaufnahmen braucht er hierfür ein paar mehr versuche. Auch wenn er eigentlich Schlagzeuger ist, der nur hin und wieder zur Gitarre greift, ist es doch etwas ungewohnt auf diesen Pads rumzuklopfen, anstatt an einem richtigen Schlagzeug zu sitzen und den Rhythmus zu spielen.

Wieder und wieder hört er sich das Ergebnis an. Jedes Mal findet er wieder eine kleine Stelle, an der er noch einmal nachbessert. Irgendwann ist er dann aber doch mit dem Ergebnis zufrieden. Während er noch einmal die Aufnahme mit den fertigen Drumparts anhört, nimmt er schon die nächsten Einstellungen am Rechner vor, so dass er direkt mit den Bassaufnahmen fortfahren kann. Auch hierfür nutzt er wieder das Midi-Keyboard. Stefan ist nun komplett im Musiktunnel. Er vergisst alles um sich herum. Bekommt gar nicht mit, wie die Zeit vergeht. Längst ist es eigentlich schon Zeit für das Abendbrot, aber das realisiert er gar nicht. Zu sehr ist er darauf fixiert an dem Song zu arbeiten. Die Bassläufe gehen ihm nicht so einfach von der Hand. Immer und immer wieder spielt er kleine Sequenzen des Songs ein und löscht die Aufnahmen sofort wieder, weil irgendwas nicht stimmig ist. Mit der Zeit nimmt aber auch die diese Spur immer mehr Form an und nach einer gefühlten Ewigkeit ist auch der Bass im Kasten.

Stefan spielt noch einmal die bisherige Aufnahme ab. Dabei setzt er sich extra gerade und aufrecht hin und steckt einmal den Kopf zu beiden Seiten, um sich von der verkrampften Körperhaltung, die er die ganze Zeit beim Herumtippen auf dem Keyboard eingenommen hatte, zu erholen. Dabei fällt sein Blick zum

ersten Mal seit langem auf seine Uhr. 19:14 Uhr. Die Abendbrotzeit im Speisesaal ist schon seit fast einer halben Stunde vorbei. Er ärgert sich zwar kurz, dass er nun wohl heute nichts mehr zu Essen bekommt, aber eigentlich hat er auch keinen Hunger. Also kann er auch hier weiter machen. Schließlich hat ihn gerade der Ehrgeiz gepackt, den Song fertigzustellen. Bevor es zu spät wird und sich noch einer der Zimmernachbarn beschwert, schließt er schnell wieder das Gesangsmikrofon an um nun die vorhin erstellte „Schmutzspur“ gegen eine ordentliche Gesangsaufnahme zu ersetzen. Auch hierfür benötigt er einige Versuche, bis er mit dem Ergebnis zufrieden ist. Jetzt noch an ein paar Stellen Background Gesänge dazu und dann ist alles fertig aufgenommen. Mittlerweile dämmt es draußen schon, aber auch dass nimmt er nur nebenbei wahr. Viel zu versunken ist er in die Arbeit und die Musik. Immer wieder spielt er die Aufnahme ab und ändert dabei wieder die Lautstärkenverhältnisse der einzelnen Spuren oder fügt Effekte ein, die den Klang verbessern. Irgendwann ist auch das Abmischen des Songs fertig, zumindest so weit, wie er es mit seinen rudimentären Kenntnissen des Aufnahmeprogramms hinbekommt. Profis würden da sicherlich noch einiges rausholen können, für ihn klingt das Ergebnis aber trotzdem gut.

Ein letztes Mal hört er sich den fertigen Song über seine Kopfhörer an. Dabei kommt tatsächlich ein Gefühl auf, dass er in den letzten Monaten gar nicht mehr empfunden hat: Zufriedenheit! Zufriedenheit und ein wenig stolz auf das Ergebnis.

Mittlerweile ist es fast Mitternacht, aber an Schlafen ist mal wieder nicht zu denken. Zu sehr hat ihn die Arbeit an dem Song aufgewühlt. Dafür kommt jetzt doch ein bisschen Hunger durch. Vielleicht gibt es in der Komfortlounge noch eine Kleinigkeit, um den größten Hunger zu stillen.