I.V.

Dr. Martha Walczak

Copyright © 2025 Dr. Martha Walczak
Alle Rechte vorbehalten.
Selbstverlag, Bern
www.marthawalczak.com
Gedruckt bei Booksfactory

Vorwort

Dieses Buch ist kein klassischer Roman. Es ist auch kein Ratgeber. Es ist etwas Neues. Es ist etwas noch nie Dagewesenes. Es ist ein neues Genre – ein hypnotisierender Roman.

Dieses Buch will nicht belehren und auch nicht überzeugen. Es will erreichen. Nicht auf der Ebene des reinen Verstehens, sondern auf der Ebene, auf der sich etwas in Menschen bewegt, lange bevor es in Worte gefasst werden kann.

Als promovierte Literaturwissenschaftlerin und ausgebildete Hypnosetherapeutin verbinde ich in «I.V.» (gesprochen ['aivi]) mehrere Welten, die auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen, und doch im Kern dasselbe tun: Sie nutzen die Macht der Worte.

Die Inhalte dieses Romans basieren nicht auf einzelnen persönlichen Erlebnissen, sondern auf Eindrücken aus Hunderten von Begegnungen mit Menschen, die bei mir als Dozentin, Coachin, Therapeutin und Mentorin Unterstützung gesucht haben. Was sich in diesen Begegnungen immer wieder gezeigt hat, sind keine Einzelfälle. Sondern Muster. Muster von Schmerz. Von innerer Überforderung. Von Ängsten. Von dem Gefühl, nicht ganz nach eigenem Wertegerüst zu leben. Nach dem wahren Selbst. Und gleichzeitig: Muster von Wandlung, von innerer Bewegung und von dem Moment, in dem sich etwas neu ordnet.

Die Sprache dieses Romans ist bewusst so gestaltet, dass sie nicht nur erzählt, sondern wirkt, denn es ist eine hypnotische. Diese Sprachen hat

zum Ziel, einen Zustand in dir zugänglich zu machen, der längst da ist. Denn Hypnose verstehe ich nicht als etwas Fremdes oder Außergewöhnliches, sondern als einen zutiefst menschlichen und natürlichen Bewusstseinszustand, den das Gehirn im Laufe des Alltags ständig hervorbringt. Und den nur die wenigsten Menschen gezielt für sich zu nutzen gelernt haben. Ein so wundervolles Potenzial, in dem Emotion, Vorstellungskraft und Wahrnehmung enger zusammenrücken. Einen Zustand, in dem sich ein Gefühl verändern kann. Und nur die wenigsten wissen: denn sie haben keine neurowissenschaftliche Vorbildung: alles beginnt mit dem Gefühl – nämlich dem Affekt, der über den Körper spürbar wird. Gedanken und Verhalten sind davon gefärbt und gesteuert, und auch deshalb nur mit diesem änderbar. Das möchte ich als Coachin mit neurowissenschaftlicher und bewusstseinstherapeutischer Expertise zugänglich machen. Im Zentrum dieser Arbeit steht eine einfache, aber entscheidende Frage: Welches Gefühl wünschst du dir eigentlich? Nicht theoretisch und auch nicht zwangsläufig logisch. Sondern wirklich. In der therapeutischen Arbeit wird dieses sogenannte Wunschgefühl als Ressource verstanden, als etwas, das bereits vorhanden ist.

Und im Roman «I.V.» geschieht genau dieser Prozess, wie eine Einzelsitzung nur viel selbstverständlicher und ohne selbst sprechen zu müssen. Einfach durch das Lesen. Über Bilder, Szenen, gezielte Wortwahlen und über die Erfahrungen von Ileana, der Hauptperson. Was du beim Lesen wahrnimmst, ist nicht nur ihre Geschichte, sondern zugleich ein Zugang zu deinen eigenen inneren Räumen. Vielleicht tauchen Erinnerungen auf. Vielleicht entstehen neue Bilder. Vielleicht verändert sich etwas, ohne dass du genau sagen kannst, wann oder wie. Und genau darin liegt die eigentliche Wirkung.

Bei all den wissenschaftlichen Grundlagen, Ausbildungen und Erfahrungen, die in dieses Werk eingeflossen sind, war mir eines immer besonders wichtig: Dass dieses Buch nicht über dir steht, sondern dich auf Augenhöhe begleitet. Mit Demut, mit Klarheit und im Wissen, dass jeder

Mensch einzigartig und individuell ist. Und zugleich tief und komplex – im wirklich positivsten Sinne. Das Buch entstand mit einem tiefen Vertrauen in das, was bereits in jedem Menschen angelegt ist. Finde den eigenen inneren Therapeuten. Die eigene *inner voice*.

Dieses Buch ist also nicht für jeden. Es ist nicht für Menschen, die einfach nur eine schöne Geschichte lesen möchten. Und auch nicht für diejenigen, die nach allgemeingültigen Antworten, klaren Anleitungen oder logischen Erklärungen suchen. Dieses Buch ist für dich, wenn du spürst, dass es in dir etwas gibt, das sich nicht über Worte allein erreichen lässt. Vielleicht hast du viel verstanden in deinem Leben. Vielleicht hast du reflektiert, analysiert, eingeordnet. Vielleicht weißt du sogar sehr genau, warum du fühlst, wie du fühlst. Und trotzdem gibt es diese Momente, in denen sich nichts verändert.
Nicht, weil du es nicht könntest. Sondern weil Veränderung nicht dort beginnt, wo du bisher gesucht hast.
Dieses Buch setzt genau dort an. Nicht allein auf der Ebene des Denkens. Nicht auf der Ebene von richtig oder falsch. Sondern auf der Ebene, auf der innere Bilder entstehen. Auf der Ebene, auf der sich Bedeutung formt. Auf der Ebene, auf der sich Gefühle verschieben, lange bevor du sie bewusst benennen kannst.

Die Sprache dieses Buches ist bewusst so gewählt, wie sie hier erscheint. Jedes Wort wurde absichtlich und durchdacht gewählt, so z.B. auf Anführungszeichen verzichtet, um die verschwimmenden Grenzen zwischen bewussten und unbewussten Gedanken, zwischen Ausgesprochenem und Gedachtem, auch in der Schrift auszudrücken. Also nicht glatt. Nicht perfektioniert. Und an manchen Stellen vielleicht nicht so, wie man es erwarten würde. Ich habe dieses Buch selbst geschrieben. Ohne künstliche Glättung, ohne nachträgliche Vereinheitlichung, ohne den Versuch, es „richtiger" oder „schöner" klingen zu lassen, als es im Moment des Entstehens war. Denn genau darin liegt für mich ein wesentlicher Teil dieser Arbeit. Die Worte in diesem Buch orientieren sich an echten

Gesprächen. An der Sprache, die Menschen in meinen Sitzungen verwenden. An Formulierungen, die nicht konstruiert sind, sondern entstehen, im Prozess, im Erleben, im Moment. Der eigenen inner voice. Vielleicht fallen dabei kleine Unregelmäßigkeiten auf. Vielleicht bleibt etwas stehen, das man auch hätte anders formulieren können. Und genau das ist beabsichtigt. Dieses Buch soll echt sein.

Und auch du musst dabei nichts richtig machen. Du musst nichts analysieren. Du darfst lesen, und beobachten, was sich dabei in dir bewegt. Ileana ist eine Figur. Und gleichzeitig mehr als das. Vielleicht erkennst du dich in ihr. Vielleicht auch nicht.
Dieses Buch arbeitet nicht mit dir, indem es dir sagt, wer du bist. Oder wer jemand von uns ist. Es ermöglicht, dich selbst neu zu erleben. Wenn du bereit bist, dich darauf einzulassen, wird dieses Buch nicht einfach eine Geschichte für dich sein. Sondern ein Anfang. Ein leiser, aber wirkungsvoller.

Dieses Buch ist nicht allein entstanden, denn es wurde getragen von Menschen, die an etwas geglaubt haben, das zu diesem Zeitpunkt noch nicht greifbar war. Menschen, die meine Arbeit erlebt haben und schätzen. Die gespürt haben, dass dieses neue Projekt, das im Entstehen war, etwas Besonderes sein könnte. Durch euer Vertrauen durften diese Worte Form annehmen und gedruckt werden. So wurde etwas sichtbar, das lange unsichtbar war. Ich danke euch von Herzen: Anna, Andrea, Anja, Angela, Aksana, Benjamin, Cornelia, Csilla, Daniela, Eleni, Isabelle, Jolanda, Lisa, Manuela, Monika, Patricia, Rami, Simone, Sina, Sonja, Timon, Tobias, Vera und all den anderen, deren Namen hier keine Erwähnung finden, aber an die ich mich immerzu erinnern werde. In eurer Unterstützung liegt für mich etwas zutiefst Berührendes. Danke.[1]

[1] Einen Blick hinter die Kulissen des gesamten Projektverlaufs, des Crowdfundings, aller Rewards und Erfolge habe ich auf einer Homepage gesammelt. Der geschützte Zugang dazu findet sich im Nachwort.

Kapitel 1

Was willst du von mir? Lass mich los!
Doch sie war zu schwach. Sie konnte sich nicht aus dem Griff lösen. Ein vergeblicher panischer und verzweifelter Kampf.

Dann verschwamm das Bild und sie war auf diesem wunderschönen Berg, umgeben vom Atlantischen Ozean, die Wellen rauschten, ihre Haare wehten in alle Richtungen, die Sonne würde bald untergehen. Seltsam, was war das für ein Bild und für eine Situation? Wie aus einer entfernten Zeit. Eine vage Erinnerung an etwas, was nicht sie erlebt hat. Und so diffus, dass sie es nicht greifen konnte. In letzter Zeit ist das immer mal wieder vorgekommen. Plötzlich hatte sie Bilder im Kopf, ein merkwürdiges Gefühl, als wäre sie in eine fremde Zeit gereist. Dabei war sie hier im Urlaub, ganz weit weg vom Alltag und es ging ihr gut. Sie genoss diese wunderschöne, überwältigende Natur, die Sonne, wie sie auf dem Ozean glitzerte, die unendliche Weite und immer die Hoffnung, vielleicht im Horizont Delfine zu erblicken. Manchmal bildete sie sich ein, dass dort kleine braune Flossen aus dem Meer guckten. Es könnten aber auch die Wellen sein. Dafür reichte ihre Sehkraft nicht aus. Aber wie seltsam. Was waren das für Bilder? Es kam ihr vor wie Erinnerungen, von etwas, das sie nie erlebt hat. Kann man Erinnerungen anderer Menschen erleben? Eigentlich saß sie nur auf dem harten Stein hier oben auf dem Berg und machte eine kurze Pause. Sie wollte nämlich unbedingt noch einen Spaziergang machen, bevor es dunkel würde. Sie freute sich auf den morgigen Tag, denn da würde sie ihn wiedertreffen. Hoffentlich ist er kein Opfer - dachte sie dann nur plötzlich. Gut aussehen tut er auf jeden Fall schon mal. Sie hat ihn gestern im Fitnessstudio kennengelernt. Auch er war hier im Urlaub, am südlichsten Punkt Europas, am spanischen Atlantik. Er war hier zum Kitesurfen und sie war hier, weil ihre Schwester sie einfach vor vollendete Tatsachen gestellt

hat. Erst war sie ziemlich sauer gewesen, denn sie wollte ihre Urlaubszeit eigentlich dazu nutzen, auf der Arbeit liegen gebliebene Aufgaben fertig zu machen, den Keller zu entrümpeln und hier und da ein paar Freundinnen zum Kaffee zu treffen. Du arbeitest zu viel, hatte Leonor nur gemeint, und ich habe Angst, dass du in ein Burnout gerätst. Vollkommen übertrieben, dachte Ileana. Burnout hatten nur Leute, die rastlos und getrieben stundenlang arbeiteten, ohne sich einen Ausgleich zu schaffen und die überhaupt nicht reflektierten, warum sie das taten. Sie hingegen hatte einen Job, der ihr Spaß machte, der sie erfüllte, den sie am liebsten dauerhaft machen würde. Sie ernährte sich gesund. Sie machte viel Sport zum Ausgleich. Deswegen war sie safe. Dachte sie zumindest. Sie war dann aber trotzdem in den Flieger gestiegen, nach Jérez de la Frontera, wo bereits ein Mietwagen für sie gebucht war. Ihre Unterkunft war ein kleines Airbnb einer Privatperson, die beruflich viel auf Reisen war. Die Wohnung lag etwas außerhalb, auf einem Hügel. Um die Anlage herum liefen Tiere frei umher. Rinder, Ziegen, ein paar Esel, sogar Pferde. Anfangs hatte sie etwas Angst vor ihnen, bis sie feststellte, dass die Tiere ihre eigenen Angelegenheiten im Kopf hatten und sich nur wenig für die hübsche, blonde junge Frau interessierten. Wenn sie zum Strand wollte, so wie heute, dann musste sie zwanzig bis dreißig Minuten hinunterlaufen und wurde da nicht selten von einem der Tiere auf einem Wegabschnitt begleitet. So langsam gewöhnte sie sich daran. Was sollte sie eigentlich morgen zu ihrem Date anziehen? Sie hatte gar nicht so viele Klamotten dabei, denn schließlich hatte ihre Schwester den kleinen Handgepäckskoffer für sie gepackt. Naja egal, es würde ja wahrscheinlich sowieso nichts Festes werden, so wie mit all den anderen Bekanntschaften zuvor. Ein paar Treffen hier, ein paar gemeinsame Ausflüge dort, körperliche Nähe und dann der schockierte Gesichtsausdruck der Männer, die sich in sie verliebt hatten und es gar nicht verstehen konnten, warum sie sich nicht mehr treffen wollte. Sie konnte es für ihren Teil auch gar nicht verstehen. Wie konnten sich die Männer nach solch einer kurzen Zeit schon richtig verlieben?

So toll war sie doch auch wieder nicht. Sie war eine ganz normale Frau. Sie fand sich nicht ausgesprochen hübsch und nicht ausgesprochen gesellig oder witzig. Im Gegenteil genoss sie es manchmal, einfach mal für sich zu sein. Nachzudenken, nachzufühlen, in der Natur zu sein, zu zeichnen oder mit dem Hund zu kuscheln. Wenn dann die Männer nach drei Treffen schon eine Bindung eingehen wollten mit jemandem, den sie gar nicht kannten – war das dann nicht deren Problem? Sie versuchte es sich einzureden, dennoch hatte sie häufig ein schlechtes Gewissen deswegen. Sie wollte niemanden verletzen. Aber sie spürte nunmal, dass da nichts weiter kam. Keine Gefühle des Verliebtseins. Sie konnte es sich auch nicht wirklich erklären, versuchte aber nun auch nicht mehr darüber nachzudenken. Offenbar war noch nicht der Richtige für sie dabei. Vielleicht gab es aber auch keinen Richtigen? Oder war sie vielleicht nicht beziehungsfähig? Diesen Gedanken wäre es beinahe gelungen, dass Ileana das Treffen mit Nick morgen absagte. Aber selbst, wenn sie es wollte, sie hatte nicht einmal seine WhatsApp, denn sie wollten sich einfach morgen um 11.00 im Fitnessstudio treffen, dort ein wenig trainieren und danach zusammen was essen. Sie wollte es sich offenhalten und morgen spontan entscheiden. Sie musste dort ja nicht hingehen. Jetzt musste sie nur langsam wieder nach Hause, denn es würde gleich dunkel werden.

Was willst du von mir? Lass mich endlich los!

Sie schrie und sie wehrte sich mit aller Kraft, doch konnte sie nichts ausrichten. Sie wurde an eine Wand gedrückt und zwei Gestalten waren da. Eine hielt sie fest, die andere stand nur regungslos daneben. Was waren das für Menschen? Ileana kannte sie nicht und doch kannte sie sie irgendwie. Was wollt ihr von mir? Und wieder verschwand das Bild. Sie saß hier auf einem harten Stein, es war kurz vor Sonnenaufgang und sie hatte eigentlich nur kurz die Aussicht genießen wollen, bevor der Tag startete. Sie war mit ihrem Sheltie auf den Berg spaziert, um sich die atemberaubende Landschaft anzuschauen und sich vor dem Frühstück ein wenig zu bewegen. Dann

hatte sie sich auf diesen kantigen Felsen gesetzt und plötzlich kamen wieder diese Bilder. Langsam war sie etwas beunruhigt. Sie konnte sich nicht erklären, woher sie kamen und wann. Es schien zufällig zu sein. Habe ich vielleicht doch ein Burnout und drehe bereits durch? Bin ich doch schon überarbeitet und mein Körper schaltet Warnsignale? Irgendwie konnte sie sich das nicht glauben. Es war zu real, sie war voll und ganz in der Situation, sie empfand die volle Wucht an Gefühlen. Machtlosigkeit, Angst, Wut. Wessen Gefühle waren das? Sie beschloss, nicht weiter darüber nachzudenken, denn schließlich konnte sie all das sowieso nicht ändern. Sie drückte alles von sich weg und beschloss, sich andere Gedanken zu machen. Ich habe Hunger, dachte sie und machte sich auf den Heimweg. Dann köchelte auch schon das leckere warme Porridge auf dem kleinen Gasherd. Dazu hatte sie sich ein paar Pfirsichstücke hineingeschnitten und alles mit Nüssen und Zimt verfeinert. Dann noch ein kleiner Hafercappuccino und dieser Ausblick aufs Meer von ihrer kleinen Holzterrasse aus. Das tat gut. Sie genoss ihr Leben und sie verspürte das Gefühl, unheimlich dankbar zu sein. Auf einmal fühlte sie sich wieder völlig befreit und gelöst. Sie würde diesen Moment gerne festhalten und nie enden lassen. Ob man Gefühle und Momente konservieren könnte? Da passte ein Treffen mit Nick irgendwie auch gar nicht rein. Ich glaube, ich gehe lieber nachher ein paar Bahnen im Schwimmbad ziehen. Eigentlich war es sowieso mehr in ihrem Sinne, denn schließlich gab es hier in der Stadt ein ganz besonderes Thermalbad, das sich auf ideale Wasserqualität spezialisiert hatte. Und zuhause in Deutschland hatte sie so eine Chance nicht, ebenso wenig, wie einfach das zu tun, was ihr richtig guttat, was sie entspannte, was sie mit Frische und Energie auflud. Männer gab es bei ihr in Hamburg hingegen dafür zu genüge. Ich reise ja so oder so schon morgen ab, da wird aus der ganzen Sache doch sowieso nichts. Der Gedanke ließ sie wieder freier atmen. Zugleich fragte sie sich gerade, ob sie feige war, oder eine Sozialphobie hatte und schon war das Porridge unachtsam aufgegessen. Beziehungsunfähig.

Komm Ari, wir gehen spazieren. Komm, Gassi, Gassi. Ari, die kleine Sheltie Hündin war sofort startklar, drehte sich in ihrem kleinen Tick ein paar Mal blitzschnell im Kreis und freute sich so sehr über den anstehenden Spaziergang, dass es gar nicht so leicht war, ihr die Leine anzulegen. Komm, wir gehen Richtung Markt. Es war 9.35 Uhr und der Mercado in Tarifa hatte bis 14.00 Uhr geöffnet. Ileana schlenderte an den kleinen Ständen vorbei. Der Boden war recht uneben und sie merkte die spitzen Steinchen unter ihrer Fußsohle. Die knallroten Äpfel lagen in den Auslagen und dufteten herrlich nach Gesundheit und Frische. Einige saftige Orangen hatten sich dazu gesellt. Rot und orange, das erinnerte Ileana an den Herbst, der jetzt in Deutschland herrschen müsste. Die Blätter an den Kastanien- und Ahornbäumen flatterten sanft im Wind, wurden von der goldenen Sonne angestrahlt, einige machten sich sachte, weich und warm auf eine Wanderung, um den frischen und taubedeckten Boden zu erreichen. Dorthin, wo ihr Ursprung lag. Mama, warum willst du mich nicht, dachte und fühlte sie. Ein Gefühl der Trauer und Wut stieg in ihr auf, sie wollte gekuschelt werden, weinte und schrie, um ihrer Mutter zu bedeuten, dass sie eine Umarmung brauchte. Perdón, señora. Sie wurde angerempelt und fand sich vor dem Obststand wieder. Dos manzanas, por favor, bestellte sie gedankenverloren und war verwirrt, wo sie gerade gewesen war. Ihr Fuß tat weh, sie hatte zu lange regungslos auf diesen spitzen Steinen gestanden, meinte sie, und dann war sie in diese Welt gereist. Wer waren diese zwei Personen gewesen? Und warum sollte sie an deren Leben teilnehmen? Hätte sie helfen können? Schließlich wurde bitterlich geweint und die andere Person hatte in ihrer eigenen gedanklichen Abwesenheit nicht reagiert. Ileana fühlte sich schuldig, denn sie hätte etwas tun sollen. Dieses Schuldgefühl sorgte dafür, dass ihr übel wurde, sich ihre Kehle zuschnürte und ihr zum Heulen zumute war. Wie konnte sie zurückkehren und helfen? Oh Gott, ich werde schon vollkommen verrückt, hoffentlich habe ich keine Psychose. Mit mir stimmt was nicht. Aber sie war sich so sicher, dass sie wirklich und tatsächlich in

eine Parallelwelt reiste. Dies waren keine Erinnerungen, die ihr gehörten. Sie hatte solch eine Situation niemals selbst erlebt, davon war sie überzeugt. Sie hatte auch keine blonde Mutter gehabt und sie hatte diesen Ort an der weißen Kapelle mit der Kastanienallee und der hellgrünen Wiese noch nie gesehen. Sie überlegte, ob das Bilder aus einem Film oder einem Buch gewesen sein könnten, die sie da nun erlebte, aber nein, das Bild sah sie zum ersten Mal. Sie vertröstete sich mit dem Gedanken, dass sie bestimmt Stress hatte, ihr Cortisolspiegel aufgrund ihrer Arbeit so gestiegen war, dass ihr Körper und ihr Geist nun nach Erholung strebten. Sagt man denn nicht immer, dass so etwas immer in den Ruhephasen rauskommt? Das schien ihr eine gute Erklärung dafür zu sein. Sie hatte bestimmt nur Tagträume und die Schmerzen kamen bestimmt von verspannter Muskulatur. Schließlich war ihr beruflicher Alltag sehr anstrengend und fordernd. Sie war Innenarchitektin in Hamburg und verbrachte den ganzen Tag entweder am Schreibtisch oder bei ihren Kunden. Zuletzt hatte sie ein Büro eingerichtet für ein wachsendes, junges Start Up. Das hatte sie sehr beeindruckt, denn die Gründer kauften nicht-gewollte Bananen ein, backten daraus zauberhaftes Bananenbrot in bester nachhaltiger und biologischer Qualität und verkauften dies, zunächst in ihrem kleinen eigenen Café, das dann so gut laufen sollte, dass sie nun im Einzelhandel zu finden waren und sich nun ein eigenes Büro leisten konnten. Sehr bewundernswert fand Ileana diesen Kampfgeist und Ehrgeiz. Auch wenn ihr Chef der Annahme des Auftrags höchst widerwillig entgegengestanden hatte (denn nicht lukrativ genug), so hatte sich Ileana doch durchgesetzt. Es entsprach viel zu sehr ihren eigenen Werten und es war ihr ein Anliegen, diese zu unterstützen. Das Büro war also eine Herzensangelegenheit, das sie so hübsch wie möglich hatte gestalten wollen. Es sollte ein Ort des Rückzugs und der Ruhe werden. Aber auch ein Ort der Produktivität und Kreativität. Die Menschen, die dort arbeiteten, sollten dort gerne hinkommen. Denn was viele Menschen nicht wissen, ein gutes Gefühl und ein gutes Umfeld steigern Lebensfreude und Energie. So konnte

Ileana ihren eigenen kleinen Beitrag dazu leisten, dass dieses Unternehmen noch erfolgreicher werden und noch mehr in der Welt bewirken könnte. Sie ging durch ihr Leben mit der Gewissheit, dass sie dazu bestimmt war, Räume zu formen, die nicht nur schön sind, sondern auch Seelen berühren. Jeder Raum ist eine Geschichte, und Ileana wird immer eine Geschichtenerzählerin der Ästhetik sein. Und so ging es weiter, ein ständiger Zyklus von Träumen, Schaffen und Realisieren. Weil dies die junge Frau mit solch einer Freude erfüllte, hatte sie auch nie das Gefühl, dass sie sich überarbeitete. Nun begann sie, es sich einzureden. Sie hörte die Stimmen ihrer Freunde, Familie und imaginierten Psychologen vor ihrem geistigen Auge und bekam es langsam mit der Angst. Vielleicht war sie ja auch sich gegenüber nicht achtsam und ehrlich genug.

Komm Ari, wir gehen nach Hause. Schnell ablenken, dachte sie sich. Es war inzwischen schon nach 11.00 und die Sache mit Nick hatte sich also von selbst erledigt. Wieder kam in ihr dieses nagende Schuldgefühl hoch, aber gleichzeitig auch ein Gefühl der Erleichterung. Diesmal waren es aber ihre eigenen Gefühle. Auch diese wollte sie aber gern loswerden. Sie beschloss, Ari nach Hause zu bringen und dann ins Schwimmbad zu fahren. Sie wollte ein gemütliches und ruhiges Training machen, um auf andere Gedanken zu kommen und ihre Muskulatur zu lockern. Das eiskalte Wasser würde sicher helfen und ihr Körper würde es ihr danken. Nach jedem Bad war ihre Haut samtweich und roch nach Salz. Ihre Haare wurden davon noch lockiger. Sie fühlte sich immer wohl im Wasser, deshalb freute sie sich schon darauf, das gleich wieder so machen zu dürfen. Ich brauche auch mal Zeit für mich, dachte sie sich. In meinem Alltag bin ich ja immer für andere da und ständig auf Achse. Was ist so schlimm daran, wenn ich mich nun um mich kümmere? Ich Ego.

Nach dem Bad und einer leckeren Quinoa-Tomaten-Pfanne und einem Schokobrownie fing sie an, ihren Koffer zu packen. Das war eine echt schöne Zeit hier, dachte sie sich. Ihr Bruder würde sie morgen Abend vom Flughafen abholen kommen. Sie freute sich auf ihn,

denn er war wie ihr bester Freund. Nicolai war selbstständiger Schmerztherapeut in eigener Praxis und war viel mutiger, als sie es je sein könnte. Er trainierte Läufer und derzeit entwickelte er sogar ein eigenes Onlineprogramm als App. Das bewunderte sie sehr an ihm und sie wünschte sich, dass ihr Sicherheitsbedürfnis es auch ihr eines Tages «erlauben» würde, ihr eigenes Ding zu machen. Sie hatten schon viel zusammen unternommen, Rennradtouren auf Mallorca, Kaffee und Kuchen in allen möglichen Cafés, Pancakes backen, lange Spaziergänge am See, Badminton gezockt und einfach nur gemeinsam gechillt. Demnächst wollten sie zusammen mit Leonor eine Wandertour in der Eiffel oder im Hartz machen, vielleicht würde es ja in den nächsten paar Tagen noch klappen. Jetzt gerade war Ileana im Urlaubsmodus und hatte solch eine Lust, so viel wie möglich zu unternehmen und noch ein paar Städtetrips einzubauen. Vielleicht würde sie mal ihre Freundin an der Nordsee besuchen, die sie schon seit Wochen zu sich einlud. Sie musste sich auch auf jeden Fall noch bei Leonor bedanken und sich entschuldigen, dass sie sie als bescheuert bezeichnet hatte. Sie war so wütend gewesen, dass sie nun plötzlich ohne Vorankündigung und ohne Zeit zur Vorbereitung nach Spanien fliegen musste. Im Nachhinein fand sie es witzig, so direkt vom Büro zum Flughafen kutschiert zu werden, einen Koffer in die Hand gedrückt zu bekommen und bis zur Security begleitet zu werden. Ihre ältere Schwester hatte die ganze Zeit ein Grinsen auf dem Gesicht, das sie sich auch nicht verkneifen konnte, als Ileana sie die ganze Zeit anmotzte. Schade, dass ihre Geschwister nicht mitgekommen waren. Gerne hätte sie diese wundervollen Erlebnisse mit ihnen geteilt. Die Natur, die Tiere, das Meer, die Ruhe.

Kapitel 2

Jetzt hatte der verdammte Flug auch noch Verspätung, das regte sie so übelst auf. Schließlich war sie schon den ganzen Tag unterwegs gewesen, um erst den Mietwagen abzugeben, dann einzuchecken und sich vorher enorm abzuhetzen, weil sie zu allem Überfluss ewig an den Maut-Stationen im Stau stand. Nur, um jetzt doch über zwei Stunden hier warten zu müssen. Ari war es herzlich egal, sie lag super entspannt in ihrer kleinen Hundebox und hinterfragte gar nicht, was jetzt alles anstand und wo es schon wieder hinging. Ileana war schon längst wieder in Gedanken bei ihrer Arbeit, ihrem Alltag und der Kälte. Sie beschloss, sich erst einmal einen Kaffee zu holen und sich hinzusetzen, aber alle Sitzplätze waren besetzt. Auch das noch, sie war unheimlich genervt und setzte sich auf den Boden, neben Ari und ihr Gepäck. Lass mich los. Dann schlug er sie. Sie versuchte sich mit den Händen zu schützen, denn wegrennen konnte sie nicht. Er war einfach viel stärker als sie. Sie sah sein wutentbranntes Gesicht, das von seinen blonden Locken eingerahmt war. Er war von der Arbeit nach Hause gekommen und hatte sich mit ihrer Mutter gestritten. Sie war noch klein und wusste nicht, worüber sie sprachen. Aber sie hatte das Gefühl, dass es mit ihr zu tun hatte. Dann beschimpfte er ihre Mutter und die kleine zwei- oder dreijährige ging dazwischen. Sie wollte ihre Mama beschützen. Doch sie wusste nicht, dass dies nicht ging, dass der Mann stattdessen sie und nicht die Mutter schlagen würde. Ihre Mutter stand regungs- und machtlos dahinter. Warum hilfst du mir nicht, dachte sie. Sie hatte es anscheinend so und nicht anders verdient. Nicht genug. Nach ein paar Schlägen hatte sich der Lebensgefährte ihrer Mutter auch schon beruhigt und zischte in sein Büro ab. Undankbares Pack, ich arbeite mir hier den Arsch ab und… mehr konnte Ileana nicht verstehen, denn dann war sie wieder am Flughafen in Málaga. Hoffentlich hatte sie in ihrer Reise nicht den Flug verpasst. Ein Glück, es waren erst 25 Minuten vergangen, aber ihr Kaffee war inzwischen kalt. Sie holte sich einen neuen. Das, was sie gerade erlebt hatte, ließ sie nicht los, sie wollte

zurück und wissen, was weiter geschah. Wer war diese kleine Familie? Und sie hatte Angst, weil sie nicht wusste, wie sie immer wieder in diese Welten reiste und ob sie dort eine Aufgabe hatte. Sollte sie sich einmischen? Wie hätte sie das tun sollen? Wenn das nicht aufhört, gehe ich zum Psychiater, dachte sie sich. Aber das war keine Einbildung, diese Dinge geschahen wirklich. Es war ganz real. Aua, meine Hüfte tut richtig weh, dachte sie dann. 25 Minuten hatte sie auf diesem steinharten Boden am Flughafen gesessen und sich augenscheinlich dabei nicht bewegt. Oder war sie auch körperlich abwesend gewesen und tatsächlich in diese andere Welt gereist. Du drehst völlig durch, beruhige dich. Und sag das bloß niemandem, die werden dich ja für verrückt verkaufen. Sie spürte, dass sie einen Weg finden musste, um länger in diesen Situationen zu bleiben. Sie spürte, dass sie dafür bestimmt war, dort zu helfen. Warum sonst würde man sie ständig dorthin bringen? Die restliche Zeit am Flughafen kam ihr ewig vor und als sie endlich in ihrem viel zu engen Billigfliegersitz saß und sich anschnallen musste, überkam sie die Panik, dass sie auch noch drei Stunden hier sitzen musste, bis sie endlich in Deutschland landen würde. Na ja, wenigstens würde Nicolai gleich auf sie warten. Lass uns unbedingt was vom Vietnamesen kommen lassen, ich verhungere gleich, sagte Ileana als sie im Auto ihres Bruders saß, die Sitzheizung auf höchste Stufe gestellt und das Radio angemacht hatte. Nicolai war direkt dabei. Er hatte heute Brust und Trizeps trainiert und hatte dementsprechend auch noch Kalorien zu füllen. Ich muss auch eben im Supermarkt vorbei und mir noch Eis holen. Das machten die beiden, nachdem sie gemütlich ihre Reisgerichte gegessen hatten. Egal, wie anstrengend ein Tag auch gewesen sein mag, Lebensmittel gucken ging immer. Was waren das für Zeiten, dass man auch nach 22 Uhr noch im Supermarkt einkaufen konnte? Ileana erinnerte sich daran, dass die Geschäfte in ihrer Kindheit teilweise bereits um 17 Uhr schlossen, vor allem samstags. Möchtest du auch noch Eis, fragte Nicolai? Bei dem veganen Vanille-Eis, das sie hier boten, konnte und wollte Ileana nicht nein sagen. Sie hatte auch noch selbstgemachten Apfelstreuselkuchen im Eisfach. Den hatte ihre ältere Schwester mitgebracht. Sie war die beste Bäckerin

der Welt. Und ja, der würde herrlich dazu passen. Ileana achtete darauf, was in ihren Körper hineinkam. Ungezwungen, voller Achtung für ihren Körper. Sie vertraute ihm und wusste, dass dort alles geschah, auch ohne ihr Zutun, damit es ihr gutging. Das hatte für sie immer außer Frage gestanden und sie vertraute, dass jeder Körper ganz individuell für sich selbst wusste, wie er sich wohlfühlen könnte. Ja nimm mal mit, sagte sie ihrem Bruder und schon gesellten sich zwei Eisbecher zum Fruchtsaft, dem Haselnussmus und Nicolais veganem Proteinriegel. Der Spaziergang zurück nach Hause tat richtig gut. Es war eine sternklare Nacht, der Mond leuchtete und die Luft war so eisig, dass alle Gefühle von Erschöpfung- und Genervtsein förmlich schockgefrostet wurden. Die verbrauchte Luft aus den Lungen wurde durch eine wohltuende, nach nassem Herbstlaub riechende Luft ausgetauscht. Oh, lass mal Schuhe ausziehen und barfuß nach Hause latschen. Ileana überlegte, ob sie bei dem Spaß ihres Bruders, einem erwachsenen Spielkind, dabei sein sollte. Würde sie die letzten 700 Meter schaffen, ohne dass ihre Füße abstarben? Abgemacht, sagte sie und schon hatte sie die Schuhe aus. Das tat mehr weh als erwartet, auf dem Bodenfrost zu laufen, aber sie wollte es durchziehen und sah auch schon, wie ihr Bruder kämpfte. Aber sie würden es beide durchziehen, so viele schwarze Zehen es auch kosten möge. Mama, warum… der Mond leuchtete und Nicolai lachte sich schlapp, weil er Ileana die ganze Zeit schubste, willst du mich nicht… Ileana schubste zurück, war aber weniger stark, Mama,…, dann sah man auch schon Nicolais Haus. Sie hatten versehentlich das Licht im Flur angelassen, ich möchte…, komm wir rennen das letzte Stück, schlug Ileana vor und merkte beim Endsprint nicht mehr, dass der Gedanke dass du mich umarmst… in ihr aufkam. Sie versuchte diese Reise in das fremde Leben des kleinen Kindes im Kinderwagen an der sonnigen Kastanienallee gerade nicht zuzulassen. Schließlich wollte sie die Zeit mit ihrem Bruder gerade genießen und sich um ihr eigenes, nicht aber um fremde Leben, kümmern. Ich helfe dir, sobald ich alleine bin, sagte sie leise in Gedanken zum kleinen Mädchen und nahm sich fest vor, sie zu umarmen, wenn sie das nächste Mal dort sein würde.

Kapitel 3

Wer sagte noch gleich, dass Laufengehen eine gute Sache wäre? Ileana ärgerte sich über sich selbst, dass sie sich auf die Straße gequält hatte. Die ersten zweieinhalb Kilometer waren schon vorbei und es war mal wieder unfassbar ätzend. Das mach' ich nie wieder, schwor sie sich und lief trotzdem weiter. Schließlich war sie hier irgendwo in der Bauernschaft und es war inzwischen egal, ob sie umdrehen oder die Runde laufen würde. Die Distanz wäre so oder so die gleiche. Sie ärgerte sich auch darüber, dass sie immer mit dem Gedanken loslief, dass sie auch locker, langsam und schlecht laufen könnte, Hauptsache sie bewegte sich überhaupt. Klar, nicht so hart mit sich umzugehen fand sie gut. Aber aus irgendeinem Grund nervte es sie, dass sie das jedes Mal dachte. Warum sich nicht zutrauen, dass man gut und fit sein würde, denn schließlich hatte man alles dafür getan, dass es auch realistisch ist? Man hatte doch einige Wochen des systematischen Trainings hinter sich, hatte sich gut ernährt, hatte sich gut regeneriert, gedehnt, wechselgeduscht, man hatte keine Schmerzen und keinen Zeitdruck. Es gab also absolut keinen Grund dafür, dass es heute nicht laufen würde. Diese Gedanken ermutigten sie, vielleicht aber auch die Tatsache, dass sie inzwischen schon ein ordentliches Stück weitergekommen und sie nun warm gelaufen war. Die kritische Schwelle war überwunden und nun lief es, wie immer, von ganz von selbst. Ileana schüttelte über sich selbst den Kopf. Jedes Mal der gleiche Krampf und irgendwie lerne ich doch nicht daraus. Wobei, doch. Ihr Unterbewusstsein hatte sie ja doch mit dem Wunsch versorgt, die Laufschuhe zu schnüren und loszulaufen. Irgendetwas in ihr hatte also gewusst, dass es gut werden würde. Nun begann sie alles zu genießen, sie freute sich, dass sie hier laufen durfte, locker und leicht, Schritt für Schritt, dass ihr Körper genau wusste, was zu tun war, dass es nicht stark regnete und dass sie das machen durfte. Schließlich hatte sie sich ja die Zeit für sich genommen. In der Herbstsaison, in der Krankheit und Verzweiflung über die eigene Endlichkeit dominierende Themen waren, gar nicht unbedingt so leicht.

Sie kam an einer Wiese vorbei und wunderte sich nicht schlecht darüber, dass sie um diese Jahreszeit noch so blühte. Es waren Sonnenblumen, umgeben von lilafarbenen Blumen, deren Namen sie nicht kannte und einigen orangefarbenen. Die Farben passten so außerordentlich gut zusammen, dass man es sicherlich so bepflanzt haben musste. Die enorme Weite dieser Wiese lenkte sie vom bewölkten Himmel ab, der ihr noch vor wenigen Minuten so nervig und trostlos vorgekommen war. Im Gegenteil passte dieses Grau sehr gut zum restlichen Farbspiel. Ich danke euch für mein Leben, dachte sie plötzlich, und hatte ihre Eltern im Kopf. Und ich danke euch für das Leben meiner Geschwister. Seltsame Gedanken, die sie vorher noch nicht gedacht hatte, aber sie fühlten sich gut an. Sie lief weiter an dieser bunten Wiese vorbei und sah im Horizont einige Blätter der gigantischen Eichen sanft vom Wind angeregt herunterfallen. Ileana dachte, die mächtigen und starken Bäume hatten es sich verdient, ein bisschen Ruhe und Entspannung zu erfahren, ihre Spannungen und Gewichte loszulassen und weiterziehen zu lassen. Sich von den Alltagsvorstellungen zu lösen und das Bewusstsein frei schwingen zu lassen. Um sich zu erholen und im Frühling bereit für Neues sein zu können. Ein rotes Blatt nach dem nächsten wehte sachte nach unten, tiefer und tiefer, nicht jedoch auf direktem Wege, sondern immer in sanften Wellenbewegungen. So etwas hatte Ileana schon häufiger gesehen, doch noch nie hatte sie es mit einer solchen Faszination beobachtet oder gar genossen. Die Blätter konnten es sich nicht aussuchen, wohin sie der Wind wehte. Einige von ihnen fanden ihren Weg in den kleinen, fließenden Bach und gesellten sich zu einigen goldenen Seesternchen, die in Wahrheit Ahornblätter waren. Sie flossen mit dem Bächlein davon; Gedanken kamen und flossen davon, kamen und flossen davon. Hier und da purzelten einige Kastanien auf die Straße und ihre Schale zersprang mit einem sanften Ploppen. Sie schienen sich zu freuen, dass sie aus ihrem geschützten Raum heraus durften, der ihnen zwar Sicherheit gegeben hatte, aber sie auch einengte. Sie wussten, sie hätten eine größere Aufgabe und freuten sich darauf, mit zuversichtlichem Mut zu großen Kastanienbäumen heranzuwachsen, wenn die Zeit für sie gekommen wäre. Einige würden es

nicht zu Kastanienbäumen bringen, da sie in ihrer Schale im Bach landeten, wie kleine Kieselsteinchen. Aber auch diese schienen sich mit ihrer Bestimmung angefreundet zu haben und wehrten sich nicht gegen den Lauf der Dinge. Ileana musste etwas lachen, als sie merkte, wie poetisch sie plötzlich dachte und fühlte. Sie schaute auf ihre Laufuhr und freute sich über die inzwischen so leicht und unbeschwert gelaufenen 5km. Und sie hatte eine erstaunlich gute Pace. Sehr cool, da war sie doch direkt motiviert, noch eine schnellere Schleife dranzuhängen und die 40 Minuten, die auf ihrem Trainingsplan standen, waren im Zeitumdrehen trainiert. Sie freute sich, dass sie das machen durfte. Das war nicht immer so gewesen, sie hatte sich diesen körperlichen Zustand hart erkämpft und nun genoss sie jeden Schritt, jede Kraft ihrer Beine, die sie dahin trugen, wo sie wollte. Schade, dass das Training schon vorbei war. Dann musste sie lachen, als sie wusste, dass sie in 2-3 Tagen wieder stark bereuen würde, dass sie schon wieder in voller Laufmontur auf der Straße stehen würde. Jetzt würde sie sich aber erst einmal Maronen zubereiten. Sie wusste nicht, weshalb sie plötzlich Lust darauf hatte. Sie schob es darauf, dass diese voller wertvoller Proteine waren, den Insulinspiegel nicht zu hochschießen lassen würden und eine wunderbare Regenerationsmahlzeit für Sportler waren. Mit duftendem Zimt, frischer Vanille und selbstgeernteten Birnen, etwas Ahornsirup und knackigen Walnüssen aus dem Garten ihrer Eltern, genoss sie glücklich und voller Dankbarkeit die Mittel zum Leben, die die Natur ihr bereitstellte und die sie mit Energie und Kraft und Lebensfreude versorgten. Und auch die Gesundheit fühlte sich in einem solchen Umfeld wohl. Sie kam als Gast und würde auch noch bleiben. Schließlich gab es hier Gelassenheit, Frieden, Sorgenfreiheit und leckeres Essen.

Sonntage waren aber schon recht langweilig, dachte sie sich, als sie geduscht und gedehnt hatte und die letzten Löffel ihres Mittagessens aß. Hingehen konnte man nirgends, Sport hatte sie schon gemacht. Sie könnte eine Freundin anrufen, aber eigentlich wüsste sie auch nichts zu erzählen. Morgen würde zum Glück wieder die Arbeit losgehen, dachte

sie. Dann habe ich endlich wieder ein bisschen Alltag und etwas Sinnvolles zu tun. Ein seltsames Gefühl machte sich in ihr breit, aber da sie es nicht zuordnen konnte und auch nicht weiter spüren wollte, stand sie vom Küchentisch auf und fing an zu spülen, obwohl sie eigentlich eine Spülmaschine hatte. Es reicht nicht. Nicht genug. In den fünf Minuten, die sie diese Arbeit kostete, hatte sie aber auch keine besonders zündende Idee. Sie chillte sich aufs Sofa und schaute sich ein paar Läufer-Fitness-Videos am Handy an. Mit einem Golfball die Fußsohle zu bearbeiten, sollte angeblich eine gute Idee sein und das wollte sie doch direkt einmal ausprobieren. Das tat einerseits unheimlich weh, aber gleichzeitig auch total gut. Man sollte an gewissen Punkten eine Weile verharren, bis der Schmerz nachließ. Interessant, dachte Ileana. Doch bevor sie es ausprobieren konnte, wurde sie wieder auf Reisen geschickt. Gelbe, mächtige Eichen und Kastanien. Hier und da kullerten einige herunter, die Blätter wehten dahin. Ein goldener Sonnenstrahl berührte ihr Gesicht. Das kleine Mädchen im Kinderwagen weinte bitterlich. Ihre blonden Löckchen wurden vom Wind zerzaust und ihr war kalt. Ihre Mutter war zu sehr in offenbar schmerzvollen Gedanken versunken, als dass sie es bemerken und die Kleine wieder zudecken würde. Das kleine Mädchen hatte sich ihre Decke weggestrampelt, im mühevollen Versuch, die Aufmerksamkeit und Liebe ihrer Mama zu erwirken. Mama, warum willst du mich nicht… umarmen?. Ileanas Kehle war zugeschnürt, sie konnte kaum atmen, sie wollte aus irgendeinem Grund die Worte des kleinen Mädchens ganz laut herausschreien, aber sie klebten ihr im Hals fest. Ihr war zum Heulen zumute. Nun rollte der Golfball unters Sofa, sie war scheinbar wieder in ihrem Wohnzimmer. Total frustriert, dass sie diesmal die Chance hätte nutzen können, weil sie länger dableiben durfte und hätte helfen können, und es nicht konnte, schmiss sie sich voller Wut auf die Couch. Sie versuchte krampfhaft in diese Welt zurückzureisen. Sie schloss fest die Augen, versuchte sich alles so bildlich und lebhaft wie möglich vorzustellen, sich hineinzufühlen, aber nichts. Ich verstehe das einfach nicht, dachte sie wütend. Das findet doch wohl in meinem Kopf statt, oder etwa nicht? Mit mir stimmt was nicht. Warum kann ich dann

nicht einfach dahinreisen, wenn ich das will? Wieder kam ihr der Gedanke, dass es anders war als normale Tagträume. Sie war wirklich real anwesend. Sie konnte die rollenden Kastanien wirklich in aller Deutlichkeit sehen. Sie konnte das Laub riechen und die leichten Sonnenstrahlen im Gesicht spüren. Aus Angst, Verzweiflung und Frust darüber, dass sie morgen wieder ewig im Büro verbringen würde, fing sie dann doch an die Wohnung zu putzen. Nicht genug… mehr anstrengen. Das Aufräumen brachte sie ein bisschen herunter und sorgte dafür, dass sich die heftigen Gefühle etwas normalisierten. Dann kam ihre Schwester vorbei. Sie hatte einen Kuchen gebacken. Der ist noch ganz warm, schwärmte sie. Und ich habe da Walnüsse aus dem Garten drin. Die habe ich gestern Abend noch in mühevoller Kleinstarbeit geschält. Du glaubst auch nicht, was das für harte Nüsse sind. Die haben mich erst einmal meinen Nussknacker gekostet. Zum Glück gab es online so viele Tutorials, wie man das auch so hinbekommt. Also Hammer oder Nudelholz drauf – das kann ich nicht so empfehlen. Soll ich dir zeigen, wie man das macht? Ileana hatte nur die Hälfte davon mitbekommen. Aber sie lehnte dankend ab und meinte, sie würde sich, wenn sie Lust auf Walnüsse hätte, welche im Laden kaufen gehen. Leonor lachte und bot an, dass sie jederzeit Bescheid sagen könnte und sie es ihr gerne zeigen würde. Sie war die große Schwester und ließ sich schnell von allen möglichen Dingen begeistern. Und sie wollte ihr Wissen immer mit anderen Teilen. Nicolai und Ileana mussten als kleine Kinder immer schon Schule spielen, weil Leonor so vor Faszination sprudelte. Wer von euch weiß, woraus Luft zum größten Teil besteht? Nicolai? Er zuckte mit den Schultern. Da die große übermotivierte Schwester nicht nachgeben wollte, sagte er einfach mal Sauerstoff. Nein, das denken alle. Rate weiter. Als aber keiner der beiden mehr raten wollte, sondern sie viel lieber weiter den Film gucken wollten, verriet sie ihnen die richtige Lösung, die Ileana aber, das fiel ihr nun auf, gar nicht mehr wusste. Sag mal, Leonor, woraus besteht nochmal Luft? Sie lachte und fragte, ob Ileana denn nie in der Grundschule gewesen sei. Die beiden mussten lachen und machten sich zwei ordentliche Kaffees zum köstlichen Birnen-Walnuss-Streuselkuchen. Upsi, sagte Ileana als sie ihn fast

komplett gegessen hatten und freute sich darüber, dass es ihr so gut ging. Sie liebte es, eine ungezwungene Zeit mit ihrer Schwester zu verbringen. Musste Nicolai wohl heute arbeiten? Sie nahm ihm eine WhatsApp Audio auf und fragte, ob er vorbeikommen wolle. Wir haben noch ein Mini-Stück Kuchen. Den haben wir extra für dich übriggelassen, schrie Leonor im Hintergrund und streckte dabei die Zunge aus. Als ob. Wir wollen gleich zusammen was zum Abendessen kochen und dachten, vielleicht willst du ja dazustoßen? Nicolai lehnte dankend ab, er wollte noch den Rest des Unterrichts für morgen vorbereiten. Er war nebenbei mit ein paar wenigen Stunden Dozent für Bio-Chemie und hatte immer viel zu tun, aber er schien sehr zufrieden damit zu sein, was er bereits erreicht hatte. Danach wollte ich wohl noch ins Fitnessstudio, das wird mir dann alles zeitlich zu knapp. Leonor schrie wieder im Hintergrund und wollte so tun, als ob sie furchtbar verletzt und beleidigt wäre: na gut, dann machen wir jetzt absichtlich dein Lieblingsessen. Sie war nicht gut darin, zu lügen und musste lachen. Die drei verabredeten sich für Mittwochvormittag zum Brunchen. Komm, lass noch eben eine kleine Runde mit Ari raus, das Wetter ist halbwegs okay. Für November war es tatsächlich nicht allzu übel, aber Ileana saß das Lauftraining noch in den Beinen. Und das ätzende Putzen. Aber Leonor nervte so lange, bis sie ihren Willen durchbekommen hatte. Sie holte Ileanas Mütze, Schal, Schuhe und Jacke und zog ihre Schwester, die sagte, es sei so kalt draußen, einfach an. Haha, jetzt hast du doch schon Klamotten an, ich glaube, das bedeutet, du willst nach draußen. Oh Mann, das nervte so, dachte Ileana. Ich habe schließlich heute schon genug geleistet. Und die letzten Wochen und Monate. Ständig bin ich auf den Beinen, da darf ich doch auch mal müde sein? Man bin ich schwach. Null Power. Beinahe hätte sie die Wut an ihrer Schwester ausgelassen, aber die spielte schon so reizend mit der kleinen Hündin, die sich offenbar ungemein auf einen kleinen Spaziergang freute, dass sie wortlos aufstand und schonmal nach draußen ging. Aber nur 10 Minuten, sagte sie zu Leonor. Ich muss morgen früh raus und ich habe noch die Reise, mein Training und die letzten harten Wochen in den Knochen. Ja dann erst recht, sagte Leonor und stiefelte los.

Kapitel 4

06:30. Der Wecker klingelte. Die Projektskizze weitermachen. Unbedingt recherchieren. Der Chef. Unzufrieden. Mehr anstrengen. Rechnungen bezahlen. Oh Gott, wie viel steht heute an. Müde. E-Mails beantworten. Mama anrufen. Ist das alles viel. Strom. Hoher Puls. Bin ich müde. Brennen. Warum bin ich schon wieder müde. Schwach. Ileana griff zum Handy und stellte den Wecker ab. Sie war ziemlich müde und stand auf. Sie ging ins Bad, putzte sich die Zähne, ging kalt duschen. Sollte sie heute laufen gehen? Noch war es früh genug, bevor sie zur Arbeit müsste. Sie ging mit Ari spazieren, fütterte sie und checkte dann ihre Nachrichten. Wie geht's dir, fragte Leo. Erschöpft, gestresst, kraftlos. Sie legte das Handy weg und nahm sich vor, das später zu beantworten. Um 8:00 machte sie sich auf den Weg zur Arbeit. Sie ärgerte sich darüber, dass sie das Auto genommen hatte, denn sie steckte im Verkehr fest. In ihr stieg eine Wut auf. Warum nehmen die Leute nicht das Rad? Mit dem Gefühl der Wut erinnerte sie sich an gestern. Warum habe ich schon wieder so viel Granola gegessen? Selbsthass. Ich bin dämlich. Schwach. Mit mir stimmt was nicht.

Im Büro war es gar nicht mal so schlimm wie Ileana gedacht hatte. Sie war sehr erleichtert darüber, dass es sich wieder einmal zeigte, dass ihr der Job Spaß machte und nur aller Anfang schwer war. Was hatte sie auch erwartet – so nach dem Urlaub. Sie saß an ihrem Schreibtisch und wollte einige Kundenanfragen bearbeiten. Lass mich endlich los! Sie schrie, aber es kamen keine Worte raus. Der Schrei war innerlich und kam niemals an die Oberfläche. Sie wehrte sich mit aller Kraft dagegen, an die Wand gedrückt zu werden. Der Mann schlug sie und sie sah sein wutentbranntes Gesicht im kleinsten Detail vor sich. Die zuckenden Lippen, die angespannten Augenbrauen, den leeren Blick seiner schwarzen Augen. Er war nicht mehr Herr seiner selbst, die Wut hatte ihn vollkommen eingenommen.

Und sie, das kleine Mädchen, wollte nur ihre Mama beschützen. Ileana war machtlos und fragte sich, wie jemand einem kleinen Kind so etwas antun könnte. Und sie hatte Mitleid mit der Mutter, die vollkommen regungslos dastand und offenbar voller Angst war. Andererseits fühlte sie auch eine unendliche Wut in sich aufsteigen. Wie konnte die Mutter ihre kleine Tochter nicht mit ganzer Kraft beschützen wollen? Es wäre ihre Aufgabe gewesen, ihre Angst zu überwinden und das gleiche für das kleine Mädchen zu tun, was sie, todesmutig, für ihre Mutter tun wollte. Beschützen und helfen. Eltern sollten ihre Kinder mit aller Bedingungslosigkeit lieben, behüten, beschützen, bestärken, auffangen,... Ileana spürte auch eine übermächtige Wut gegen den Vater. Wie konnte ein erwachsener Mann sich so wenig im Griff haben, dass er gewalttätig werden musste? Wie armselig war das bitte? Er schrie, dass er jeden Tag nur für sie zur Arbeit, die er hasste, ging. Sich ganz aufopferte und einen Job ausführte, der weit unter seinen Fähigkeiten lag. Schließlich hatte er nicht umsonst jahrelang Maschinenbau studiert, um dann doch in einer Firma für die Entwicklung von Toilettenspülsystemen zu arbeiten. Sein Chef hatte keinerlei Wertschätzung für ihn über. Die Projektvorschläge, die er mit seinen Kollegen ausgearbeitet hatte, beachtete er kaum. Besonders viel verdiente er auch nicht. Das war unfair. Er ist mit Bestnoten aus der Uni Aachen herausgekommen. Seine zahlreichen Stipendien nützten ihm nun auch nichts. Aber er ging dennoch jeden Tag dahin. Nur für seine Familie. Wie undankbar sie nun waren. Wie konnte Lea ihm vorwerfen, dass er nicht für sie da war? Was war das für eine undankbare... Das Wort konnte er nicht zu Ende denken, denn schon schlug er sie, Lea ließ es über sich ergehen. Sie hatte nichts Böses gesagt, nur, dass sie sich um ihren Lebensgefährten sorgte, weil er so gestresst aussah und nicht mehr der war, den sie kennengelernt hatte. Er fühlte sich abgewertet und schlug auf sie ein, oder auf das Mädchen, das immer nur Partei für die Mutter ergriff. Immer waren alle gegen ihn. Die Versuche, alles zu erklären und richtig zu stellen, hatte Lea schon längst aufgegeben. Ileana wollte unbedingt helfen.

Sie konnte nicht tatenlos zusehen. Plötzlich schlief ihr linkes Bein ein und sie bewegte sich ein wenig, damit das Kribbeln aufhörte und fand sich wieder in ihrem Büro wieder. Voller Frust, dass sie diesmal so nah dran gewesen war, herauszufinden, wer diese Familie war und, was noch wichtiger war, wie sie ihr, besonders dem kleinen Mädchen, helfen könnte, und so plötzlich aus der Situation gerissen wurde, sprang sie auf und trat gegen den Mülleimer in ihrem Büro. Sie war plötzlich so wütend, wollte das Papier, das dort lag, zerreißen, schreien, heulen und eine Wut, die nicht wirklich ihre war, loswerden. Aber es ging nicht. Die gesamte Energie staute sich in ihr an und wandte sich gegen sie. Sie drohte jeden Moment ohnmächtig zu werden, sich zu übergeben oder zu ersticken. Dieser Stau war unerträglich. Tränen stiegen in ihr hoch und sie wollte sich einfach nur krankmelden und sich ins Bett verkriechen. Jetzt reiß dich mal zusammen, schrie sie innerlich. Plötzlich kamen ihr seltsame Gedanken von Minderwertigkeit. Sie war unzufrieden mit ihrer Arbeit, wollte nicht hier sitzen und belanglose E-Mails beantworten. Was hatte ihre Arbeit für einen Sinn in der Welt. Es gab so viel Gewalt und schlimme Probleme und alles, worin sie ihre Zeit investierte, waren Bau-Projekte, die ja doch niemandem helfen würden. Irgendwann würden sie alle sterben und dann hätte sie nichts Sinnvolles auf diesem Planeten hinterlassen. Und sie dachte an die bisherigen, fertiggestellten Projekte und fand sie fürchterlich schlecht. Sie konnte es nicht verstehen, warum ihr Chef sie weiterhin einstellte. Und plötzlich die Haut in ihrem Gesicht so unangenehm, ja beinahe unaushaltbar. Bekam sie schon wieder Akne? Und hinterließ so hässliche Narben? Der Frust, dass sie schon so viel in ihre Gesundheit investierte und sich so überdurchschnittlich gut ernährte, und trotzdem so aussah und sich so fühlte, fraß sie beinahe auf. Nicht genug. Nicht genug. Anscheinend brauchte ihr Körper noch härtere Maßnahmen. Sie wollte strahlend und glatt definiert sein. Da fiel ihr auch die Zellulite an ihren Oberschenkeln wieder ein. Die anderen würden sich sicherlich schon fragen, ob sie überhaupt irgendwas tat oder ob sie ihre gesamte Freizeit

nur vor Netflix chillte. Und dann tonnenweise ungesunde Lebensmittel in sich hineinaß – denn jeder wusste ja: schlechte Haut kommt von einem schlechten Ernährungsstil. Und Zellulite war eine Bindegewebeschwäche. Aß sie vielleicht doch zu viel? Die Menge war schon beträchtlich, zwar nur Gesundes, aber die Menge war schon sehr beängstigend. Plötzlich kam ihr die Angst, dass sie vielleicht eine Binge Eating Krankheit hatte. Nicht richtig, anders, nicht normal, nicht genug. Ich mache ab jetzt eine Ernährungsumstellung und beschäftige mich mit den neuesten Erkenntnissen zum Thema Haut. Das nahm sie sich fest vor und dieser Gedanke beruhigte sie. Sie öffnete Amazon und legte ein Hautanalysegerät in den Warenkorb. Sie hatte davon in einer Zeitschrift gelesen und noch nie eins gehabt. Jetzt gönnte sich ein dekadentes eigenes Gerät. Vielleicht könnte die sie wieder beruhigen. Bestimmt bilde ich mir das alles nur ein und es ist in Wirklichkeit gar nicht so viel schlimmer geworden. Sie erinnerte sich an einen Sommertag, an dem sie ein solches Gerät bei ihrer damals besten Freundin getestet hatten. Helena hatte sich schon als die ersten Geräte auf den Markt kamen ein solches gekauft. Sie erinnerte sich noch genau an den Tag, als sie das Hautanalysegerät das erste Mal an ihre Wange hielt. Die winzige Vibration, das leise Klicken – und dann die Zahlen, die auf dem kleinen Display aufleuchteten. 38% Feuchtigkeit. Das war nicht katastrophal, aber auch weit entfernt von den idealen 45%, die sie in den Beauty-Magazinen immer wieder lasen. Sie hatte sich daraus abgeleitet, dass diese kleine Trockenheit nichts war, was nicht zu beheben wäre. Der Sebumwert, gerade mal 1.1, signalisierte eine Talgproduktion, die weder zu viel noch zu wenig war, eine Balance, die andere als normal bezeichnen würden. Doch für sie bedeutete normal nur, dass ihre Haut ebenso gut nach oben wie nach unten kippen könnte, je nachdem, wie sorgfältig sie ihre Routine befolgte. Und dann die Poren. Sie hatte beinahe den Atem angehalten, als die Zahl erschien: 3.5 auf der Skala. Mittelgroß, sagte das Gerät – weder klein genug, um makellos zu wirken, noch so groß, dass sie sich in Scham vor anderen verstecken müsste. Sie erinnerte

sich, wie sie damals entschlossen gewesen war, diese mittelmäßigen Werte zu verändern. Schließlich hatte sie damals kaum Maßnahmen getroffen oder sich groß um ihre Haut gekümmert. Wie sie glaubte, mit genug Disziplin und den richtigen Produkten die 38% auf 45% zu bringen, den Sebumwert auf den perfekten Punkt zu justieren, und die Poren… die Poren, die irgendwie verschwinden zu lassen. Helena empfahl ihr allerhand Seren und Masken.

In den letzten Jahren war so viel passiert, dass sie die alte Hautanalyse fast vergessen hatte. Berufliche Projekte hatten sie in Beschlag genommen, Deadlines, Meetings, und all die Erwartungen, die auf ihren Schultern lasteten. Doch trotzdem hatte sie sich immer Zeit für ihre Haut genommen. Penibel war sie ihren Routinen gefolgt, kein Serum, keine Maske, keine Nachtcreme hatte sie ausgelassen. Die Feuchtigkeitsmasken, die sie jeden zweiten Abend auftrug, das teure Gesichtsöl, das sie sanft einmassierte – alles hatte sie gemacht, wie es in den Büchern und Blogs empfohlen wurde. Aber jetzt, wo sie darüber nachdachte, war da plötzlich diese leise, nagende Angst. Was, wenn all diese Mühe nichts gebracht hatte? Was, wenn die Werte, die damals so mittelmäßig waren, jetzt sogar schlechter geworden waren? Es müssten ja nun auf jeden Fall bessere Werte sein. Wenn es wieder 38% sind, dann halte ich es nicht aus, dachte sich Ileana, aber beschloss abzuwarten, was das Gerät, das sie absichtlich mit Expressversand bestellt hatte, sagen würde.

Kapitel 5

Ich muss euch für morgen absagen, schrieb Ileana in den Geschwisterchat. Ich habe sehr viel zu tun auf der Arbeit. Nicolai schrieb nur okay, Leonor wollte das Brunchen nicht leichtfertig absagen. Ich dachte, du hättest dir den Vormittag frei genommen? Das hatte Ileana auch getan, aber sie sah sich nicht imstande, da morgen hinzugehen. Da würde sie mit Sicherheit auch zu viel Hautuntaugliches essen und sie hatte doch gerade erst mit ihrem neuen Ernährungsplan angefangen. Sie hatte nämlich auf diversen Blogs nachgelesen, dass es der Zucker sein könnte, der einen erheblichen Einfluss auf die Haut haben könnte. Je mehr sie über die Auswirkungen von Zucker auf die Haut las, desto mehr beschloss sie, auch die Früchte auf ihre schwarze Liste zu setzen. Zumindest für ein paar Wochen mal ganz streng. Selbst Erdbeeren würde sie meiden. Sie hatte immer gedacht, dass Fruchtzucker in der natürlichen Umgebung gut sei und anders verwertet würde. Aber die Artikel, die sie las, bestätigten ihre schlimmsten Befürchtungen: Fruktose könnte genauso schlimm sein wie raffinierter Zucker. Vielleicht sogar schlimmer, weil sie so harmlos daherkommt. Sie konnte das Bild nicht mehr aus ihrem Kopf verdrängen – winzige Zuckerkristalle, die sich in ihren Poren festsetzen, die Feuchtigkeit aufsaugen und Entzündungen anfachen. Ab jetzt also erstmal streng komplett den Zucker weglassen. Lieber zu vorsichtig als zu nachsichtig. Also: Kein Brunch. Außerdem würde sie die Zeit lieber nutzen, um ihren Kleiderschrank mal wieder auf Vordermann zu bringen.

Heute war sie auch den ganzen Feierabend im Bett und konnte sich nicht aufrappeln, etwas zu unternehmen. Sie hatte keine Kraft und keine Energie, sie langweilte sich, bekam aber jedes Mal ein beklemmendes Gefühl der Panik, wenn sie daran dachte, das sichere, warme Bett zu verlassen und sich mit etwas zu beschäftigen. Weinen musste sie auch. Sie war sich recht sicher, dass sie jetzt das prognostizierte Burnout hatte. Dieser Gedanke ließ sie hochschrecken. Nicht schwach sein. Sie versuchte sich

zu beruhigen, überlegte sich, dass es ja schließlich Richtung Winter ging, die Tage nass und trüb wurden, ihr Vitamin D Spiegel garantiert wieder sehr niedrig sein musste, da konnte es einem nur schlecht gehen. Vielleicht sind es auch nur die Hormone. Etwas in ihr, eine kleine leise Stimme, sagte ihr, dass dies nur Ausreden waren und sie die Ursache für diese Gefühle nicht im Außen suchen sollte. Sie hatte aber keine Kraft, darüber weiter nachzudenken. Nicht genug Energie. Ihr fiel nichts ein, womit es ihr besser gehen könnte, ja sie hatte nicht einmal den Wunsch, dass es ihr besser gehen sollte. Wohlfühlen hatte sie irgendwie nicht verdient. Woher dieses Gefühl kam, konnte sie nicht sagen, aber auch das war ihr egal. Oh no, jetzt ruft die auch noch an, dachte sie voller Gereiztheit, als sie den Namen ihrer Schwester auf dem Display sah. Ich geh einfach nicht ran. Sie schaltete ihr Handy auf lautlos. Im Halbdunkel konnte sie erkennen, wie die kleine Ari, die kleine Energiekugel, vergeblich aber mit vollem Einsatz versuchte, in Ileanas Bett zu springen. Das machte sie sonst nie. Merkt sie, dass es mir schlecht geht? Die kleinen Kulleraugen sagten mehr als tausend Worte: nicht traurig sein. Ileana sah nur im Augenwinkel wie immer wieder ein kleiner Kopf an der Bettkante auftauchte, aber anstatt sie aufzuheitern, machte es sie noch wütender. Alle wollt ihr nur was von mir, verlangt alle was von mir, und alles, was ich euch gebe, ist nicht genug. Ihr wollt immer mehr. Könnt ihr mich nicht mal in Frieden lassen? Ileana war traurig, dass sie das so fühlte. Sie schämte sich und wollte diese Gefühle weghaben. Und sie bekam Kopfschmerzen. Sie legte ihren Kopf auf die Bettkante, so, dass sie einen starken Druck am Schädelknochen spürte. Ihr wurde direkt schlecht davon. Sie wollte schließlich gar nichts an der Situation ändern. Einen kurzen Moment hatte sie ein kleines Mädchen gesehen. Es war dunkel und sie waren in einem Auto. Die Fahrerin war eine Frau, deren Gesicht Ileana in dem kurzen Moment nicht erkennen konnte. Sie meinte nur, ein Schluchzen gehört zu haben. Es schien mitten in der Nacht gewesen zu sein, denn in der Millisekunde, die Ileana in diese Situation gereist war, hatte sie einen leuchtenden Vollmond gesehen. Es sind offenbar drei kleine Mädchen, die meine Hilfe benötigen. Irgendeine höhere Macht

hat mich ja vielleicht dazu auserkoren, sie zu retten. Dieser Gedanke war etwas tröstlich und gab Ileana das Gefühl, auf dieser Welt vielleicht doch einen tieferen Sinn zu haben. Sie wollte unbedingt einen Weg finden, wie sie in diese Situation hineingehen konnte. Bislang erschien es ihr zufällig. Es sind keine Tagträume und sie haben auch keinen äußeren Auslöser, -oder wie ihre nervige Schwester sagen würde: Trigger-, dachte sie sich. Es macht keinen Unterschied, ob ich liege oder unterwegs bin, ob ich arbeite oder ob ich mich entspanne, die Tageszeit ist auch irrelevant. Sie nahm sich vor, alles aufzuschreiben, was sie bislang wusste. Das erste Kind ist ein kleines Mädchen, ich schätze so knapp ein Jahr alt, es ist in einem Kinderwagen unterwegs, es ist Herbst. Dann gibt es ein zweites Mädchen, das ungefähr 2-3 ist, das von ihrem Vater, oder zumindest dem Lebensgefährten der Mutter, die offenbar Lea heißt, geschlagen wird. Und das dritte Kind ist ein Mädchen, das auch in etwa bald in den Kindergarten kommen könnte und das die Mutter in einer Nacht und Nebel Aktion irgendwo hinbringt. Ileana stellte fest, dass alle drei Kinder etwas gemeinsam hatten. Sie waren alle in Not und hatten eine Mutter, die sie nicht beschützen konnte oder wollte. Sie wussten nicht, was mit ihnen geschieht. Sie waren machtlos. Und niemand hörte sie. Ansonsten schien es jedoch keine Verbindung zwischen ihnen zu geben. Ileana kannte sie auch nicht. Sie kannte auch die Mütter nicht. Sie hatte diese Frauen noch nie gesehen. Plötzlich klingelte es an der Haustür. Ileana war so wütend, weil sie dachte, es wäre ihre Schwester, die jetzt einfach vorbeikam. Deshalb zog sie sich auch nicht um, sondern öffnete genervt im Schlafanzug die Tür. Es war der Paketbote. Das Hautanalysegerät war angekommen. Ileana überkam ein leichtes Panikgefühl, aber zugleich auch Hoffnung. Vielleicht würde das ja helfen. Ein kleines Erfolgserlebnis zu sehen und sich zu beruhigen, dass alles noch gut war. Und vielleicht könnte sie dann morgen ja doch brunchen gehen. Dann begann sie die Messung. Batterie vergessen. Sie starb fast vor Angst und Aufregung. Dann friemelte sie umständlich die mitgelieferte Batterie in das Hautanalysegerät hinein und wurde aufgefordert, das Gerät über Bluetooth mit ihrem Handy zu verknüpfen. Wo war das denn überhaupt? Sie holte das Festnetztelefon

und versuchte sich anzurufen. Ich Affe hab' das doch vorhin auf lautlos gestellt, als Leo anrief. Ich raste gleich aus. Das Handy lag in der Bettwäsche verzwirbelt in ihrem Bett. Ileana installierte die App, verband das Hautanalysegerät mit dem Handy und startet die Messung. Sie schaute mit halb zugekniffenen Augen auf das Display: 37.7%. Das konnte nicht sein. Sie versuchte es noch einmal. Wieder 37.7%. Dass das Gerät kaputt war, konnte sie sich nicht glaubhaft einreden, ebenso wenig wie die Tatsache, dass sie die Messung gemacht hatte, obwohl sie heute im Bett geschwitzt hatte und sich noch nicht richtig um sich gekümmert hatte. Nicht richtig, nicht genug. Die Galle stieg in ihr hoch, die Kehle schnürte sich zusammen, ihr Herz raste und sie konnte kaum atmen. Ihre Beine drohten nachzugeben, denn die ganze Energie wich ihr aus dem Körper. Sie setzte sich auf den Badezimmerboden und weinte erst einmal. Sie war voller Selbsthass. Sie hasste ihren Körper, sie hasste es, dass ihre ganze Mühe so sinnlos gewesen war. Als sie so eingekugelt, Hände um die Knie gewrungen, auf dem Boden saß, rollte sich die Haut an den Schenkeln und ergab noch mehr Dellen. Sie konnte nichts anderes mehr fühlen als den Ekel und den Hass. Und Scham. Sie schaute in den Spiegel und sah schlimm aus. Verheulte Augen, aufgequollenes Gesicht, strubbelige Locken. Beinahe hatte sie vor Wut den Rasierapparat genommen und sich die Mähne abgeschnitten, aber etwas in ihr hielt sie zurück. Nützt ja alles nichts, dachte sie. Dann bleibe ich morgen tatsächlich zuhause und gehe laufen. Oder lieber doch nicht? Dort entsteht ja schon wieder Schweiß, der meine Haut schädigen könnte, oder? Sie redete sich ein, dass sie zu gnädig mit sich umgegangen war. Sie hatte nie so diszipliniert gelebt, wie sie gekonnt hätte. Und Nussmus und Kuchen, wie gesund, bio, vegan und Vollkorn er auch sein mochte, hatte trotzdem Zucker drin. Sie hatte das also verdient und musste jetzt mit diesem Selbstbetrug aufhören. Das gab ihr etwas neue Hoffnung und sie beschloss, jetzt noch die Laufschuhe zu schnüren und auf die Straße hinauszugehen. Denn zumindest ihr Bindegewebe würde es ihr danken. Und da es draußen nicht zu warm war, würde sie sicherlich nicht zu sehr ins Schwitzen kommen. Nicht genug Energie, ich schaff das nicht.

Das Laufen heute war mit einem ganz anderen Gefühl als sonst verbunden, nicht mehr voller Lebensfreude und Energie, sondern voller Wut und Frust, voller Trotz und voller Anspannung. Dennoch fühlte sie sich, als sie zurück nach Hause kam, wieder gut. Sie war erleichtert, dass ihr Maßnahmen eingefallen waren und dass sie sich kraftvoll genug fühlte, um diese Pläne umzusetzen. Dies Selbstbewusstsein sorgte auch dafür, dass sie sich ganz sicher war, bald einen Weg zu finden, um den drei Mädchen zu helfen. Sie duschte und ging hungrig ins Bett. Sie hatte ihr übliches Post-Training Chia Applecrumble ausgelassen. Jetzt lag sie schon wieder hier. Ileana hatte das Gefühl, dass sie ständig nur im Bett lag. Sie dachte darüber nach, wie es wohl morgen sein würde. Was sie alles zu tun hätte. Sie würde weiter an der Projektskizze arbeiten und darin ihre Recherche einfließen lassen. Den Hunger gestand sie sich nicht zu und empfand so etwas wie Genugtuung, dass sie damit ihren Körper dadurch bestrafte, ihm nicht mehr das zu geben, was er - ohne ihre Zustimmung - von ihr wollte. Das hatte sie schon viel zu lange mitgemacht: Siehst du nun, was du davon hast, dachte sie grimmig und wälzte sich die ganze Nacht hin und her.

06:30. Der Wecker klingelte. Die Projektskizze weitermachen. Unbedingt Mondphasen recherchieren. Der Chef. Unzufrieden. Mehr anstrengen. Rechnungen bezahlen. Oh Gott, wie viel steht heute an. Müde. E-Mails beantworten. Mama anrufen. Ist das alles viel. Hoher Puls. Bin ich müde. Warum bin ich schon wieder müde. Schwach. Ileana griff zum Handy und stellte den Wecker ab. Sie war ziemlich zerledert und stand auf. Sie ging ins Bad, putzte sich die Zähne, ging kalt duschen. Sollte sie heute laufen gehen? Noch war es früh genug, bevor sie zur Arbeit müsste. Sie ging mit Ari spazieren, fütterte sie und checkte dann ihre Nachrichten. Sie spürte neuerdings auch so eine Enge in der Brust. So als ob etwas zugeschnürt wurde.

Mutter und Kind seit Montag vermisst. Die Polizei bittet um Hinweise. Ileana durchfuhr ein elektrischer Schlag als sie diese Zeilen in der Regionalzeitung las. Es handelte sich wohl um eine junge, etwa 25 Jahre alte Frau, die mit ihrer zweijährigen Tochter spurlos verschwunden war.

Sie war offenbar nachts nach einer Auseinandersetzung mit ihrem Mann mit dem Auto weggefahren. Dieser hat nun eine Vermisstenanzeige gestellt. Es war auch ein Foto dabei. Dort war eine hübsche junge Frau zu sehen, blond und schlank. Sie lächelte und hatte ihre kleine Tochter, ebenfalls ein blondes Lockenköpfchen, auf dem Arm, die ihr mit ihrer kleinen Hand an die Wange fasste. Ileana kamen Tränen und sie war aufgeregt. Das war die Person, die sie zuletzt im Auto begleitet hatte. Sie wusste, die beiden waren in Not. Und sie war die Einzige, die ihnen helfen könnte. Sie waren auf der Flucht, das wusste sie plötzlich. Sie war fest entschlossen, mehr darüber herauszufinden. Schließlich war sie ja anscheinend dazu auserwählt, ihnen zu helfen. Warum sonst würde sie immer wieder zu den Frauen und Mädchen gebracht werden? Ileana fuhr in den Stadtteil Hamburgs, in dem die Familie lebte und hoffte, dass sie dort vielleicht etwas wiedererkennen würde oder dass sie ihre Intuition zu den beiden führen würde. Ein Glück hatte sie den Brunch mit den Geschwistern abgesagt. Auch das war wohl Schicksal. Ileana stieg ins Auto und fuhr los.

Ach herrje, jetzt stand Leonor auch noch vor Ileanas Haustür, die gerade in die Einfahrt fuhr. Verflucht, sie hatte sie schon gesehen, sie konnte jetzt also nicht mehr umdrehen. Was sollte sie ihrer Schwester sagen? Schließlich hatte sie ja gemeint, dass sie aufgrund der enormen Arbeitslast ihr lang geplantes Treffen absagen müsste. Du wirst ja wohl ein Stündchen Zeit finden und wir können auch zu dir kommen und nur 20 Minuten einen Kaffee trinken hatte Ileana abgelehnt und abgeblockt. Zu viel zu tun und eine strenge Deadline. Dass sie nur eben Toilettenpapier kaufen war? Das könnte sie nicht sagen, denn wo sollte sie das nun herbekommen? Und wer könnte schon wissen, wie lange ihre Schwester schon dort stand und wartete. Verdammt. Sie würde jetzt einfach improvisieren, dachte sie sich und stieg einfach aus ihrem Auto aus. Was machst du denn hier, begrüßte sie ihre Schwester. Die war gar nicht wütend oder traurig, sondern schaute sie sorgenvoll an. Ich wollte nur wissen, ob bei dir alles in Ordnung ist. Oh Mann, muss die Frau immer so unnormal verständnisvoll sein? Warum rastet die nicht einmal aus? Sie

fragte nicht einmal nach, sah auch nicht so aus, als wenn sie verletzt oder enttäuscht wäre, oder etwas erwartete. Wenn du was brauchst, dann weißt du ja, wo du mich findest. Dann ging sie auch wieder und Ileana ging es noch schlechter. Warum konnte sie das nicht so, so in sich ruhen? Am liebsten hätte sie sie jetzt zum Tee reingebeten, einfach gesagt, dass sie zur Zeit Probleme hatte, die sie nicht erzählen konnte und dass sie das aber hinbekäme. Sie hätte zu gerne von ihrer Aufgabe erzählt, dass sie offenbar dazu auserwählt wurde, ungelöste Fälle aufzuklären und Menschen zu helfen. All das brachte sie nicht heraus. Irgendwas in ihr staute sich, sie schämte sich für sich selbst, fühlte sich wie ein Unmensch, eine Lügnerin, ein Nichtsnutz, eine Last. Sie schrie innerlich, dass es ihr leid tat, aber diese Worte verließen niemals ihren Körper. Leonor war schon weg. Dann war Ileana nur noch wütend auf sie. Oder eifersüchtig auf ihren gesunden, erwachsenen Umgang mit den Dingen. Den restlichen freien Tag verbrachte Ileana auf dem Sofa. Sie versuchte krampfhaft einzuschlafen, um damit zu erreichen, wieder zu den kleinen Familien reisen zu können. Vergeblich. Sie hätte vor Wut am liebsten geschrien, aber selbst dazu hatte sie keine Lust mehr. Ein Gefühl der Verzweiflung und Aussichtslosigkeit machte sich in ihr breit. Sie wollte es nicht mehr spüren und lenkte sich mit Instagram ab.

Abends schrieb Nicolai in die Gruppe und wollte wissen, was denn nun eigentlich mit dem geplanten Kurztrip zum Wandern geworden sei. Also ich bin auf jeden Fall noch dabei, schrieb Leo. Ileana zögerte, schrieb aber, ja ich auch, nur um es im nächsten Moment direkt wieder zu bereuen. Ein Gefühl der Panik machte sich in ihr breit. Wieder diese Enge in der Brust. Am Wochenende wollte sie eigentlich weiter recherchieren. Auch die Polizei hatte bisher noch keine neuen Hinweise. Ileana wusste, dass sie die einzige war, die den Fall lösen könnte. Und sie durfte keine Zeit verlieren. Können wir den Ausflug um eine Woche nach hinten verlegen? Das tippte sie in die Gruppe und ihre Geschwister sagten zu. Das war doch ein guter Kompromiss, dachte Ileana und zog vom Sofa ins Bett um. Das war auch kein Problem, denn schließlich hatte sie den ganzen Tag ihren Schlafanzug angehabt.

Kapitel 6

Die Arbeit nervte sie, schließlich hätte sie gerne mehr Zeit, um den rätselhaften Ereignissen auf die Spur zu kommen. Andererseits war die Suche auch frustrierend und hatte keine neuen Erkenntnisse mehr geliefert. Überhaupt waren die Reisen, wie Ileana sie nannte, gar nicht mehr aufgetreten. Sie fühlte sich müde und kraftlos, wollte gar nichts mehr unternehmen und auch ihr Training vernachlässigte sie immer weiter. Dafür fehlte ihr die Energie, aber nicht nur körperlich, sondern viel mehr mental. Sie sah es überhaupt nicht mehr ein, sich abzuhampeln. Das hatte doch alles so oder so keinen Sinn. Ob die beiden noch lebten? Mutter und Tochter? Daran durfte sie gar nicht erst denken. Sie fühlte sich so unheimlich machtlos und verantwortlich. Wenn dem so wäre, wäre es ihre Schuld. Sie hatte sich nicht stark genug angestrengt, um die beiden zu finden. Sie versuchte es noch einmal. Komm schon. Sie dachte krankhaft an die Szene im Auto, aber es war nichts weiter als eine Vorstellung, etwas in ihrem Kopf. Sie war nicht real vor Ort. Ach Mist. Noch einmal würde sie auch nicht losfahren und nach Hinweisen suchen. Das hatte sie in den letzten Tagen täglich gemacht. Ohne Erfolg. Eigentlich war sie jetzt ganz froh, dass sie ins Büro musste. Das würde sie wenigstens auf andere Gedanken bringen und ihr ein wenig Sinnhaftigkeit geben. Als sie ankam, wartete ihr Chef schon in ihrem Büro. Er sei nicht zufrieden mit dem Projektplan, den sie ihm gesendet hatte. Ileana hätte beinahe zu heulen angefangen. Das war ihr noch nie passiert. Sie war immer überaus erfolgreich gewesen und hat sich nicht einen Fehler erlaubt. Bislang hatte es immer nur Lob gehagelt. Nicht gerade besser wurde es, als der Chef - er schien das zu merken, dass sie beinahe weinte- von Wut auf Besorgnis wechselte. Geht es Ihnen gut? Sie sehen in letzter Zeit sehr blass aus. Ileana entgegnete, dass sie einen starken Vitamin D Mangel habe, was der fehlenden Sonneneinstrahlung im Winter geschuldet wäre, sie aber nun in Behandlung sei und hochdosierte Mengen supplementiere. Das genügte ihrem Chef und er verabschiedete sich mit den Worten, dass sie

ihm die überarbeitete Version des Plans am Dienstag einreichen könnte. Ileana bedankte sich hastig und schloss voller Scham die Tür hinter ihm. Nicht genug, mehr anstrengen. Wie konnte ihr so etwas passieren? Sie war schon wieder gescheitert, weil sie sich nicht genug angestrengt hatte. Das sollte ihr eine Lehre sein. Sie versuchte, sich mit dem Gedanken zu beruhigen, dass sie noch einmal mit einem blauen Auge davongekommen war und die Chance hatte, ihre Arbeit noch umso besser zu machen. Sie setzte sich augenblicklich daran und merkte erst um 22:10 Uhr, dass sie offenbar etwas übertrieben hatte. Es war schon ziemlich spät. Das Ergebnis war dafür aber exzellent und sie freute sich schon darauf, es ihrem Chef morgen, also weit vor der gesetzten Frist, präsentieren würde. Sie wollte aber morgen in aller Frühe noch einmal letzte Korrekturen vornehmen und es ihm dann um 10.00 geben. Ihren Wecker stellte sie sich auf 6.30. Allerdings brauchte sie ihn gar nicht, denn sie hatte die ganze Nacht wach gelegen. Ihre Gedanken waren in der Projektskizze. Ihr Gehirn wollte diese weiter und weiter verbessern. Das habe ich wohl jetzt verdient, sagte sie sich. Schließlich habe ich ja vorher ganz schön Mist gebaut. Sie wälzte sich im Bett hin und her und fiel immer mal wieder in unruhige Träume.

Sie lag in ihrem Bett und bekam schlecht Luft. Sie wollte aufstehen, aber ihre Beine wollten sich einfach nicht bewegen. Panik machte sich in ihr breit. Sie kämpfte mit aller Kraft, um eine Gliedmaße bewegen zu können. Scheiße ich bin gelähmt. Habe ich einen Schlaganfall? Was ist los? Dann konnte sie zumindest ihre Arme bewegen und betätigte panisch den Lichtschalter. Es blieb dunkel. Sie versuchte zu schreien, aber der Schrei war ganz weit weg. Plötzlich wurde ihr klar, dass sie schlief und weiter träumte. Das hatte sie früher, zu Zeiten ihres Abiturs, häufiger gehabt. Sie hatte das Gefühl, dass ihre Bettdecke über ihrem Mund war. Sie drohte zu ersticken. Das ist nur ein Traum. Das ist nicht real. Du kannst atmen. Und selbst, wenn nicht, dann stirbst du halt. Das ist das schlimmste was passieren kann. In dem Moment des Loslassens und der Gleichgültigkeit entspannte sich ihr Körper und sie wachte augenblicklich auf. Das Zimmer wurde hell und es überströmte sie ein Gefühl von

Dankbarkeit und Erleichterung. Sie merkte aber auch, dass sie aufstehen müsste, damit sie nicht immer wieder in den Albtraum zurückfallen würde. Das fiel ihr schwer, aber es gelang ihr. Eklige Schlafparalyse, dachte sie. Sie holte sich aus der Küche die kleine Ari. «Ari», das war übrigens malediviſch für Sonnenschein, und den Namen hatte sie so bezaubernd gefunden, als sie den kleinen Welpen gekauft hatte, dass sie ihn gleich haben musste. Den kleinen Sonnenschein holte sie sich also neben ihr Bett, kuschelte ein wenig mit ihr und ließ ihre Hand die ganze Nacht aus dem Bett hängen, um das Gefühl von Nähe, Wärme und Sicherheit nicht zu verlieren.

Sie hatte Schmerzen am ganzen Körper. Die rechte Hüfte war ja ohnehin schon immer eine ihrer Schwachstellen gewesen, aber die Spannungen breiteten sich nun immer weiter aus. Sie umzogen den ganzen Körper wie ein enges Netz. Wie ein Orangennetz, das immer enger und enger wurde. Der linke Fuß war inzwischen so schmerzempfindlich, dass sie bei jedem Schritt einen Stich in der Ferse hatte. Und diese Kopfschmerzen, als wenn sie einen Schraubstock zwischen beiden Schläfen hatte, der immer fester und fester wurde. Die Augen konnte sie kaum offenhalten, so empfindlich war sie auf das grelle Licht. Nun gut, es war Ende Oktober und eiskalt, düster, nass, sie war übermüdet und sie bewegte sich kaum noch. Im Alltag zumindest nicht, denn schließlich saß sie den ganzen Tag im Büro, im Auto oder am PC, um zu recherchieren, was mit der jungen Familie passiert sein könnte. Jeden Morgen, wenn die Zeitung kam, wartete sie gespannt auf die Schlagzeile, in der etwas Neues bekannt würde. Und ihre Dehnübungen hatte sie auch schon ewig nicht mehr gemacht. Zu schmerzhaft. Ihr Leben war ohnehin schon mühsam geworden, jede Aktivität fiel ihr schwer, jede Freude war nur eine zusätzliche Spannung, die ihr überspanntes System nicht gut wegsteckte. Nicht genug Energie. Schwach. Wie ein kleiner Tropfen in einem Glas, das schon bis oben voll war, das aber auf einem wertvollen Tisch stand und absolut nicht überschwappen durfte, um keine hässlichen Flecken zu hinterlassen.

Ich habe kein Burnout, ich bin nur ferienreif, schrie sie beinahe, was sie wunderte. Eigentlich wollte sie gar nicht so emotional reagieren.

Dann passt es ja, dass wir wandern gehen, entgegnete die Schwester nur fröhlich und beschwingt.

Och nö, das hatte sie ja voll vergessen. Sie hatten das jetzt schon drei Mal nach hinten verschoben, nochmal könnte sie das nicht tun. Ihre Geschwister würden sie umbringen.

Nicolai entgegnete, dass es ganz schön eklig wäre, durch das deutsche Schmuddelwetter zu latschen. Das kam Ileana sehr entgegen und widerwillig stimmte Leo zu, dass sie bis zum nächsten Frühjahr warten würden und sich für die kommende Zeit einfach was anderes überlegen könnten.

Warum ist es erst 5.30 fragte sich Ileana, als sie hellwach in ihrem Bett lag und nur darauf wartete, dass sie endlich aufstehen könnte. Sie entschloss sich dazu, es zu akzeptieren, dass sie offensichtlich jetzt einen anderen Biorhythmus hatte und dass die Uhrzeit ja auch nur eine beliebige Zahl war. Sie stand auf und war voller Energie, mit der sie nichts anzufangen wusste. Sie musste auch in sich hineinlächeln, weil ihr Chef vor einigen Tag nur so voller Lob strotzte. Das Projekt, das sie so grundlegend überarbeitet hatte, war so gut angekommen, dass er sie nun in ein riesiges anderes Projekt involvieren wollte. Das machte sie so unendlich stolz. Sie hatte natürlich direkt zugesagt und der Gedanke daran ließ sie direkt aus dem Bett springen. Sie machte sie umgehend an die Arbeit und begann ein bisschen zu recherchieren. Sie wollte dem Projekt einen ganz eigenen Stempel aufdrücken. Der Kunde war der Betreiber einer Luxushotelkette. Sie wollten an ihrem neuen Standort in Kopenhagen einen Entspannungsbereich eingerichtet haben. Ileana dachte direkt an eine Mondlandschaft, die sie gern verarbeiten würde. Der Mond hatte aus einem ihr unerklärlichen Grund eine enorme Anziehungskraft. Sie begann direkt, alle ihre Ideen in ihr Notizbuch zu kritzeln, skizzierte hier und da einige erste Elemente und machte sich erste Gedanken über die zu verarbeitenden Materialien. Als sie die ersten Entwürfe ihrem Chef vorlegte, war der nicht abgeneigt. Allerdings warnte er sie davor, dass es einen riesigen Aufwand bedeuten würde. Wäre es nicht einfacher, die

gängigen und bewährten Motive zu verwenden. Strand, grüne Pflanzen, Brunnen, allenfalls noch einen buddhistischen Touch und was es nicht sonst noch so gab. Doch Ileana wollte sich herausfordern und sie wusste, dass es genial werden könnte. Ihr Chef gab ihr grünes Licht, mit den letzten Worten, dass er es sie gern probieren lassen würde, aber sie sich darüber im Klaren sein solle, dass er ihr dabei nicht viel werde helfen können. Darauf ließ sie sich gern ein und versank in ihrer Kreativität. In ihrer Pause ging sie eine lange Runde walken, um ihr ewiges Sitzen auszugleichen und dehnte ihren Hüftbeuger auf. Das tat unendlich gut. Währenddessen hörte sie sich ein paar Podcast zu Kopenhagen an und ließ sich weiter inspirieren. Sie würde heute Abend Leo fragen, ob sie nicht dieses Wochenende den geplanten Ausflug zum Wandern nach Skandinavien verlegen könnten. Eine kleine Holzhütte, irgendwo in einem frostigen Wald. Sie machte noch beim Spazieren eine Audio. Leonor und Nicolai waren nicht abgeneigt und die drei verabredeten sich für den heutigen Abend, um direkt etwas zu buchen. Läuft, dachte Ileana und ging beflügelt zurück ins Büro. Den Gedanken, dass all dies nach manischer Depression klang, drängte sie von sich weg. Vielleicht war die Krise ja einfach auch überwunden.

Erstmal eine Runde hinchillen, dachte sich Ileana als sie am späten Nachmittag endlich nach Hause kam. Jogginghose an und dann einfach nur kurz hinlegen. Es waren ja schließlich noch etwa zwei Stunden, bis die beiden kommen würden. Bett oder Sofa? Sie entschied sich für die Couch.

Mami, wo fahren wir hin? Die kleine Drei- oder Vierjährige war aus ihrem gemütlichen Schlaf erwacht und begann allmählich Angst zu bekommen. Ihre Mutter war so in Eile, ganz abwesend und hektisch zugleich. Sie umklammerte das Lenkrad so stark, dass ihre Knöchel deutlich hervortraten. Sie unterdrückte ein Schluchzen und konnte aber offensichtlich nichts sagen. Das spürte das kleine Mädchen und fing an zu weinen. Sie flehte damit um sichere Geborgenheit, ein Bedürfnis, das ihre Mama ihr im Augenblick nicht geben konnte. So wie die vergangenen

Wochen, oder Monate bereits. Ileana war ganz aufgewühlt und verängstigt. Wohin fahren wir? Fragte sie. Doch keine Antwort der Frau, die viel zu schnell irgendwo hinfuhr. Sie hatte augenscheinlich ein konkretes Ziel. Dann plötzlich hielt sie an. Es war das Hamburger Krankenhaus, an dem Ileana neulich bereits vorbeigefahren war, als sie die beiden gesucht hatte. Die Mutter parkte das Auto nicht, sondern hielt direkt vor dem Eingang. Sie setzte sich eine Maske auf, um ihr gesamtes Gesicht zu bedecken und stieg aus. Dann holte sie den Kindersitz aus dem Auto, in dem der kleine blonde Lockenkopf weinend saß. Sie eilte in den Eingangsbereich, legte den Sitz mit dem Kind in die Halle und rannte davon.

Es klingelte. Ileana erschrak sich so heftig, dass sie beinahe vom Sofa gefallen wäre. Verflucht - weg. Sie hätte die Kleine retten können. Sie war so nah dran gewesen. Sie merkte, dass sie Tränen in den Augen hatte und sie war wieder bei sich zuhause. Es klingelte erneut. Sie hatte Schmerzen im Kopf. Da, wo die Lehne auf ihren Schädel gedrückt hatte, musste ein blauer Fleck sein. Wie lange hatte sie so gelegen? Sie merkte, dass ihre Kopfhaut ein wenig taub war, sie hatte sich bestimmt einen Nerv eingeklemmt. Ich komm' ja schon, schrie sie, als es erneut klingelte. An der Tür stand Nicolai. Hast du gepennt? Du siehst scheiße aus. Ja, log Ileana und verabschiedete sich schnell ins Bad. Ich muss mal eben klarkommen. Nicolai grinste schief und erklärte sich bereit, Leo gleich hereinzulassen, wenn sie käme. Ari sprang aufgeregt an ihm hoch und freute sich über den Besuch.

Erstmal kaltes Wasser ins Gesicht. Ileana fühlte sich elendig, versuchte, sich irgendwie zu beruhigen. Ungewollt. Fremd. Eine Belastung. Dies waren die Gedanken, die sich zu ihrem Gefühl gesellten. Sie verstand nicht, was los war. Sie musste weinen, ja beinahe heulen, bekam schlecht Luft und ihr war übel. Sie erinnerte sich daran, dass sie so etwas schon einmal gehabt hatte. Panikattacke. Als ihr das wieder einfiel, konnte sie leichter durchatmen. Mein Nervensystem ist überspannt, das ist nicht schlimm. Und auch völlig verständlich, wenn man bedenkt, was ich gerade beobachtet habe. Alle würden sich jetzt so fühlen. Oder war sie etwa schwach? Wieder ein Gedanke, der automatisch aufkam. Nein,

sie hatte eine Frau auf der Flucht getroffen, die ihr kleines Baby vor Verzweiflung abgeben musste. Was würde aus ihr werden? Was würde mit dem kleinen Mädchen passieren? Und wie konnte sie, Ileana, ihnen jetzt noch helfen? Erst einmal beruhigen. Da ihr das nicht gut gelang, behalf sie sich mit einer damals oft angewandten Methode. Und schon stand sie unter der Regendusche. Das Wasser drehte sie auf die kälteste Stufe und 3, 2, 1. Sie versuchte nicht zu schreien. Eiswasser. Die Schnappatmung atmete sie bewusst weg, indem sie langsam von 30 herunterzählte. Dann beruhigte sich ihr Körper, ihr Geist, ihre Gedanken, ihre Gefühle. Zu erleichtert war sie über ihr Überleben. Okay puh, geschafft. Sie stellte die Dusche ab und wartete, bis sich ihr Körper von sich heraus wieder aufwärmte. Dann zog sie sich frische Klamotten an, die noch im Trockner lagen und frisch durchgepustet rochen. Den Weichspüler mochte sie besonders gern. Der erinnerte sie an ihre Mutter. Sie nahm sich vor, ihre Eltern noch heute Abend anzurufen, sie hatte eigentlich einen sehr guten Kontakt zu ihnen und fühlte sich immer sehr unterstützt und geborgen. Sie sehnte sich nach diesem Gefühl: sich beschützt und liebenswert zu fühlen, gewollt und als Bereicherung. Einfach verbunden.

Warst du duschen, fragte Leo verwundert, als Ileana aus dem Bad kam und nasse Haare hatte. Ja, ich bin gerade auf dem Sofa eingepennt. Hattest du das schonmal? Dass dir die Kopfhaut einschläft? Oh ja, lachte Nicolai. Das ist nicht schlimm, du hast wahrscheinlich blöd gelegen. Harter Schädel auf harten Grund. Das kann schonmal passieren. Ihr Bruder war nebenberuflich selbstständiger Physiotherapeut und Ileana meinte, ein genuscheltes Dickschädel gehört zu haben. Sie musste lachen und war froh, dass sie so normal sein konnte.

Sie setzten sich mit ihren Laptops an den Küchentisch und fanden keine bezahlbaren Reiseangebote für das kommende Wochenende, dafür aber für das kurz vor Weihnachten. Sie buchten direkt. In wenigen Wochen würde es nun also nach Dänemark gehen. Sie hatten eine kleine Holzhütte gefunden, mit eigener Sauna und eigenem Whirlpool. Mitten im Wald. Anreisen würden sie mit dem Zug, der Umwelt zuliebe. Nicht genug. Es reicht nicht, schwach, keine Energie, Belastung. Das letzte

Stück müssten sie jedoch ein Auto nehmen. Ileana vergaß für kurze Zeit ihre Sorgen und wunderte sich, dass es schon so spät war, als Nicolai und Leonor nach Hause aufbrachen. Ileana ging mit raus, um auch Ari noch einen kleinen Spaziergang zu gönnen. Die Stadt war friedlich, ein frischer duftender Hauch lag über den glatten Gehwegen, und die Auslagen der Bäckereien glitzerten goldgelb. Es duftete nach frischem Hefegebäck. Ari ging ruhig neben ihr her, die Rute wehte locker im Rhythmus ihrer Schritte. So selbstverständlich und souverän, dass Ileana unwillkürlich lächeln musste. Weißt du noch, Ari?, fragte Ileana leise, während sie die kleine Sheltiehündin über den Kopf streichelte. Als du noch ein Welpe warst, klein und federleicht mit deinen viel zu großen Ohren, da hast du dich das nicht getraut. Damals hatte Ileana voller Vorfreude ihre ersten Spaziergänge geplant. Sie hatte gedacht, das würde ganz von selbst gehen: Leine dran, loslaufen, entdecken. Aber so war es nicht. Schon am ersten Tag blieb Ari stehen. Einfach so, mitten auf dem Weg. Sie drückte sich an den Boden, die Beine von sich gestreckt, den Blick starr auf einen Punkt gerichtet, als gäbe es dort etwas, das Ileana nicht sehen konnte. Komm, Ari. Ist doch nichts, hatte sie gesagt und sanft an der Leine gezogen. Aber Ari rührte sich nicht. Flach auf dem Bauch, als hätte der Boden sie festgehalten. Keine Bewegung, kein Zureden, kein Leckerli half. Und immer an denselben, rätselhaften Stellen.

Das passierte immer wieder. Besonders oft in den überdachten Einkaufspassagen, wo die Luft nach Parfum, Gebäck und etwas Kälterem roch. Zwischen den glitzernden Schaufenstern und dem glatten Boden hielt Ari inne. Ihre Ohren zuckten, ihr Körper wurde schwer und flach. Doch auch an anderen Orten geschah es: vor einem kleinen Blumenstand, vor einer Bank, vor einem Kinderwagen.

Jedes Mal dieselbe Szene: Ari drückte sich an den Boden, als müsste sie dort warten, bis irgendetwas Unsichtbares vorüberging. Ileana hatte versucht, den gemeinsamen Nenner zu finden. Waren es die glänzenden Böden? Die Menschen, die hastig vorbeizogen? Die Gerüche? Das Licht? Ein bestimmtes Geräusch, das nur Ari hören konnte?

Aber es passte nicht zusammen. Mal war es hell, mal dämmerig. Mal roch es nach Blumen, mal nach gar nichts. Mal standen Menschen dort, mal war es leer. Es war eine eigene Logik von dem kleinen Welpen, für den all diese Kontexte vergleichbar waren. Ileana hatte irgendwann aufgegeben, es rational verstehen zu wollen. Stattdessen setzte sie sich neben Ari auf den Boden, streichelte ihr über das weiche Fell und wartete. Bis die kleine Hündin irgendwann von allein wieder aufstand und weiterlief, als wäre nichts gewesen.

Kapitel 7

06:30. Der Wecker klingelte. Die Projektskizze weitermachen. Unbedingt Mondphasen recherchieren. Der Chef. Unzufrieden. Mehr anstrengen. Rechnungen bezahlen. Oh Gott, wie viel steht heute an. Müde. E-Mails beantworten. Mama anrufen. Ist das alles viel. Strom. Hoher Puls. Bin ich müde. Warum bin ich schon wieder müde. Schwach. Ileana griff zum Handy und stellte den Wecker ab. Doch obwohl der Wecker klingelte, kam Ileana gar nicht aus dem Bett. Das war seltsam, denn normalerweise brauchte sie ihn gar nicht, war sie doch immer schon deutlich vor dem Klingeln wach. Mit der Sonne. Sie fühlte sich unendlich erschöpft, als hätte man sie überfahren, alle Energie aus ihr hinausgepresst und jeder Freude beraubt. Der bloße Gedanke daran, aufstehen zu müssen oder auch nur die Beine aus dem Bett zu bewegen, versetzten sie in Panik. Keine Energie. Sie würde jeden Moment vor Erschöpfung weinen. So wie früher, wenn man nachts in den Urlaub fuhr und gerade erst zwanzig Minuten geschlafen hatte, als man unsanft um 3.00 von der Mutter aus dem Bett geholt wurde. Oder als wenn man einen Halbmarathon gelaufen war, eine Stunde Pause gemacht hätte und jemand dann von einem verlangen würde, noch einmal laufen zu gehen. Sie wusste nicht, wie sie das schaffen sollte. Zum Glück hatte sie immer einen zeitigen Wecker, sodass sie eigentlich auch erst in einer Stunde aufstehen könnte. Sie hatte enorme Hüftschmerzen. Auch das war seltsam, da sie sich vor langer Zeit angewöhnt hatte, auf dem Rücken zu schlafen, um den Hüftbeuger nicht zu verkürzen, ja sogar nach vielem Sitzen aufzudehnen. Bewegung wäre jetzt genau richtig, das wusste sie. Sonst würde sie den Tag im Büro auf heute gar nicht schaffen. Krankmelden konnte sie sich nicht leisten, meinte sie. Sie hatte ja auch nichts. Sie war nicht krank und ihr Chef konnte auch nichts dafür, dass sie so schwach war in letzter Zeit. Der Gedanke an ihre eigene Schwäche, Erschöpfung und ihre tiefe Überzeugung, selbst daran schuld zu sein, lähmte sie zunächst, aber gleichzeitig empfand sie es wie einen Stromschlag, der sie aus dem Bett springen ließ.

Ihr ganzes System war auf Spannung. Sie sah sich im entfernten Spiegel und sah ihr aufgequollenes Gesicht. Plötzlich empfand sie die gleiche Schwellung an ihrem ganzen Körper. Als wäre sie voller Wasser gelaufen. Sie hob ihr Shirt hoch und betrachtete ihren Bauch. Tatsächlich, keine Definition, nicht mehr die Ansätze eines Sixpacks wie früher, sondern nur ein Unterbauchröllchen und Anzeichen von weiteren Dellen. Wie an ihren Schenkeln. Okay, da ist zu viel Fettgewebe drüber. Oder Wassereinlagerungen. Das liegt bestimmt daran, dass ich in letzter Zeit so viel Stress gehabt hatte und mein Fettstoffwechsel beeinträchtigt wurde. Sie zündete sich eine Zigarette an und atmete damit wieder tiefer und freier. Sie würde das Frühstück weglassen. Schon alleine dieser Gedanke, einen Masterplan zu haben, ließ sie motivierter werden. Gleichzeitig war sie so energielos, dass dies Gefühl des Verzichts auf physische Energie wieder in Panik versetze. Sie würde es hinbekommen. Wenn sie sich nur noch mehr anstrengte. Je mehr Anstrengung, desto mehr Erfolg. Je mehr Erholung, desto mehr Scheitern. Das war schon immer so gewesen und nicht umsonst war sie als eine der Jahrgangsbesten aus ihrem Studium gegangen, hatte mehrere Stipendien bekommen und hat die Bauwerke fremder Kulturen studieren dürfen. Das Hautanalysegerät. Die könnte sie bestimmt nun beruhigen. Oh Gott, plötzlich fiel ihr ein, dass Rauchen schlecht für die Haut war. Uns sie hatte in letzter Zeit öfter mal eine Zigarette angezündet, manchmal nicht nur eine. Ob sie schon süchtig war? Sie betätigte den Knopf des Analysegeräts und wäre beinahe vor Freude umhergesprungen. Die Werte waren alle besser geworden. Ihr Bauch sah plötzlich nicht mehr so bedrohlich aus und fühlte sich etwas härter an. Okay, ich hatte gerade einfach nur keine Körperspannung, dachte sie sich und ärgerte sich über ihre Dummheit. Ihre Erleichterung und Freude schienen ihr die Laufklamotten anzuziehen und sie stürzte sich in den Eisregen eines typisch deutschen, noch dunklen Oktobermorgens.

Als sie nach Hause kam war, sie beschwingt und glücklich. Sie beschloss, erst einmal duschen zu gehen und sich für die Arbeit bereit zu machen, als sie merkte, dass dieses diffuse Unwohlgefühl wieder kam. Sie

fühlte sich so leer und obwohl sie keinen Hunger hatte, so zwang sie sich doch zum Essen. Schließlich dürfte sie ihren Stoffwechsel besser nicht durcheinander bringen. Auf allen Blogs hieß es beinahe einstimmig: regelmäßig wäre die goldene Formel. Sie stopfte sich widerwillig einen Toast in den Mund und als sie einmal damit anfing, wollte sie kaum noch aufhören. Sie fühlte sich verzweifelt und angespannt, perspektivlos, gereizt, ermüdet. Sie versuchte, dieses Gefühl zu ignorieren. Und wieder schnürte sich ihre Kehle so zu, dass sie kaum atmen konnte. Eine Zigarette folgte der zweiten. Ich muss mich jetzt ablenken, dachte sie. Das ist nicht real, das findet nur in meinem Kopf statt. Gedanken sind keine Fakten. Ich bin mehr als meine Gedanken. Doch ihr Kopf schrie: du bist manisch depressiv. Diese Schwankungen sind nicht normal. Du bist schwach. Du bist dumm, dass du all das, was du über die Funktionsweise des Nervensystems, des Gehirns, der Psyche weißt, nicht für dich umzusetzen weißt. Das drängte sie weit von sich weg. Nach der Arbeit wird es mir besser gehen. Sie war dankbar dafür, dass sie spät dran war und direkt ins Büro musste. Da blieb keine Zeit zum Nachdenken und Nachfühlen. Gegen Mittag wurde die Stimme ihres Körpers immer lauter. Schmerzen machten sich in ihrem Körper breit. Ihre Hüfte fing wieder an zu zwicken und ihre Fußsohlen brannten. Jeder Schritt tat weh. Ileana schaute nach, ob sie nicht vielleicht irgendwas im Fuß hatte, aber da war nichts. Bei jedem Tritt hatte sie einen Stich in der Ferse. Gut, dass sie im Büro sitzen musste, die Hüfte war weniger schlimm als der Fuß. Dennoch war sie ein wenig beunruhigt, denn ihr Trainingspensum war eigentlich geringer gewesen als vor einigen Monaten noch, als sie für den Halbmarathon trainiert hatte. Da hatte sie keine Beschwerden. Jetzt, 10% weniger Pensum, und trotzdem solche Beschwerden. Das war nicht gut und sie würde sich darum kümmern, wenn sie zu Hause war. Je mehr sie darüber nachdachte desto mehr tat auch ihre Hüfte beim Sitzen weh. Der Schmerz strahlte aus in die Oberschenkelrückseite, in den unteren Bauch, in die Waden. Ein dumpfer pulsierender permanenter Schmerz, der zwar nicht besonders stark war, aber dafür dauerhaft. Sie rutschte auf ihrem Hintern hin und her aber konnte dann doch nicht mehr sitzen.

Leo würde sagen, dass sie im Übertraining war, aber das stimmte nicht. Oder, dass dies alles vom Stress käme. Nicolai würde mit seinen Dehnübungen um die Ecke kommen. Die Schmerzen waren inzwischen so schlimm, dass selbst kleinste Berührungen kaum aushaltbar waren. Verflucht. Womit hatte sie das jetzt alles verdient. Sie drückte kurz auf ihren Fuß und suchte die Stelle, die am meisten weh tat. Mama, ich möchte, dass du mich umarmst. Da war es wieder. Ileana reiste zum kleinen Mädchen im Kinderwagen. Plötzlich wusste sie es. Sie war ganz aufgeregt, aber traute sich nicht, es noch einmal auszuprobieren. Sie hatte plötzlich eine Ahnung, wie das ging - die Reise zu den Mädchen. Ich bin vollkommen verrückt. Oder psychisch krank. Das glaubt mir doch kein Mensch. Sie versuchte es wieder: Da war sie, an der sonnigen Kastanienallee, das kleine Mädchen war mit der Mutter spazieren. Ileana beobachtete die Frau näher. Sie war bildhübsch, aber ihr Gesicht strahlte Sorgen aus, ja sogar Verzweiflung. Was war der jungen Mutter nur passiert? Sie rannte förmlich, getrieben und wie verfolgt, um die Kapelle, atmete schwer. Sie war kaum anwesend.

Im Büro klingelte das Telefon und ließ Ileana zurückkommen. In ihr Leben, ins Hier und Jetzt. Sie war noch ganz aufgeregt, denn schließlich hatte sie es herausgefunden. Endlich könnte sie helfen. Sie war auch beruhigt darüber, dass sie immer an die gleiche Stelle zurückkam, dass also das Leben der betroffenen Personen in ihrer Abwesenheit nicht weiterging. Zumindest war es bei diesem Herbstspaziergang der Fall und wenn sie darüber nachdachte, war es auch bei ihren zufälligen Reisen zu den anderen Familien nicht anders gewesen. Dass dies völlig irrational, ja fast magisch war, beunruhigte sie erst einmal nicht weiter, denn mit dem Verstand war das alles schon lange nicht mehr zu fassen. Da sie also noch Zeit zu haben schien, beschloss sie, ans Telefon zu gehen, das immer noch unaufhörlich klingelte. Es war ihre Schwester. Sie war ganz aufgeregt und sagte, sie müssten sich unbedingt treffen. Sie müsste ihr was sagen. Ileana hörte die Dringlichkeit in Leonors Stimme.

Oh Gott klar wir treffen uns natürlich, was ist passiert, Leo sag mal. Kannst du gleich Pause machen?

Klar! Oh Mann, was ist los?

Okay ich bin sowieso schon da und warte im Auto auf dem Parkplatz vor euerm Büro.

Ileana begann sich Sorgen zu machen, schnappte ihren Mantel und rannte beinahe die Treppe hinunter. Leo war zwar öfter mal impulsiv und ein wenig verrückt. Aber das war noch nie vorgekommen. Ileana war erleichtert, dass ihre Schwester nicht weinte und auch nicht schlimm aussah. Nur unendlich aufgeregt. Sie konnte nicht länger warten und drückte Ileana, als sie im Auto saß, ein weißes Stäbchen in die Hand. Es war ein Schwangerschaftstest und Ileana stieß einen Freudenschrei aus. Oh mein Gott, oh mein Gott, oh mein Gott. Sie wusste gar nicht, wohin mit dieser Energie. Lass uns das unbedingt feiern, schlug sie vor und sie entschieden sich für ihren Lieblings-Sushi-Laden. Leonor hatte schon seit längerer Zeit versucht, schwanger zu werden, und nun hatte es endlich geklappt. Sie sagte sie hatte vorher nichts gesagt, weil man sich nicht zu früh freuen dürfte. Vor der zwölften Woche wäre es ja noch nicht ganz sicher, aber sie hatte von vorneherein so ein Gefühl gehabt. Sie meinte, sie hatte sich vom erstem Moment an schwanger gefühlt. Jetzt war sie im vierten Monat, das Baby würde im März kommen. Ileana fragte sich, wie sich das wohl anfühlen würde und da kam ein kleiner Moment des Neids in ihr hoch. Ihre ältere Schwester hatte so ein erfülltes Leben, einen erfolgreichen, liebevollen Mann, der auch noch verboten gut aussah und jetzt würden sie auch noch ein Baby bekommen. Sowieso war Leo die weitaus schönere Schwester. Sie hatte schwarze, glänzende Haare und dunkelblaue Augen, wie das Meer einer Lagune im Indischen Ozean. Kristallklar, aber dennoch warm. Das Wasser strahlte mit einer Schönheit und Erhabenheit, es war frisch und sauber. Haut und Haare waren makellos, aber gut, Leo war auch ein Vorzeigemensch was gesunden Lebensstil angeht. Viel Bewegung, basische Ernährung, Intervallfasten, Yoga und Meditation. Wobei sie sie immer damit nervte, dass es einen Unterschied zwischen Meditation und Hypnose gab, der Ileana herzlich egal war. Was auch immer ihre Schwester da machte – es schien zu funktionieren. Eigentlich genau wie ihr Bruder Nicolai. Auch dieser hatte die

schwarzen Haare der Mutter geerbt und auch seine Augen waren blau. Ileana hingegen war als einzige blond und hatte Locken. Ihre Augen waren von einem helleren blau. Ihr Umfeld beschrieb sie als überaus attraktiv. Es war ihr alles nicht von Natur gegeben, sondern sie hat sich das alles erarbeitet. Aber das machte ihr nichts aus, denn schließlich hatte sie damit in ihrem Leben viele schöne Dinge unternommen, sich wohltuende Gewohnheiten angeeignet und viel Erfolg gehabt, den sie feiern konnte. Und dennoch: Gerade war die Vorstellung einer Mini-Leonor überwältigend und beängstigend. Ein neues Leben käme in die Welt. Davon war Ileana so weit entfernt, dass sie dachte, sie würde es nie erreichen. Sie bekam es ja nicht einmal hin, einen Freud zu haben. Hatte sie auch noch nie gehabt. Das Bild von Nick wischte sie schnell aus ihren Gedanken, genauso wie das Wort beziehungsunfähig, das sich ihr aufdrängte. Oh mein Gott, es wird ein so bildschönes Kind, Leo. Du und Josh habt beide dunkle Haare, das wird das kleine Würmchen safe erben. Stell dir mal so riesige blaue Kulleraugen vor. Oder braune von Josh, gab Leo zu bedenken. Das war so ein schöner und tröstlicher Gedanke. Ileana malte sich schon aus, wie sie als coole Tante wäre und lächelte in sich hinein. Es störte sie auch gar nicht, dass die beiden zusammen immer weiter und weiter bestellten und genüsslich aßen und aßen. Sie war froh, dass die Anfangsangst und das mulmige Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit nicht im Vordergrund standen, sondern die ehrliche und wahre Freude über das Baby und über das Glück ihrer Schwester, die sie unendlich liebte. Sie empfand es, als wäre es ihre eigene Freude und das goldene Licht in ihr breitete sich in ihrem ganzen Körper aus und strahlte in die Welt. Es wurde recht spät und Ileana musste noch ins Büro, wohin sie Leo mit ein paar gebackenen Bananen to go brachte, bevor sie sich auf den Heimweg machte.

Kapitel 8

Ach herrje, bist du dünn geworden. Danke Mama, ich freu mich auch, dich zu sehen. Die Mutter schien sich für einen kurzen Moment für ihre Erstreaktion zu schämen und umarmte ihre Tochter. Ileana war nur noch zum Heulen zumute. Ich wusste, ich hätte nicht herkommen sollen, dachte sie. Irgendetwas in ihr hatte sie aber entscheiden lassen, dass ihr die Nähe ihrer Eltern guttun würde. Da saß auch ihr Papa und las auf dem Sofa vor dem Kamin ein Buch. Ileana, was für eine Überraschung, das hab' ich ja gar nicht erwartet. Er sprudelte vor ehrlicher Freude, aber statt diese Freude über den Besuch der Tochter als solchen zu verstehen, hörte Ileana nur Überraschung und nicht erwartet. Das implizierte doch, dass es selten vorkam. Zu selten. Er warf ihr also vor, dass sie sich nie blicken ließ. Ileana hörte buchstäblich ich bin enttäuscht, dass du so selten hier bist. Diese Vorwürfe hallten laut in ihrem Kopf. Du bist eine Enttäuschung, du bist eine Enttäuschung, du bist eine Enttäuschung. Das konnte Ileana nicht ertragen und sie fauchte nur zurück, dass sie viel zu tun habe und deshalb auch nur kurz dableiben könne. Mach auch mal eine Pause, Schatz. Sagte ihre Mutter. Du machst alles falsch, du machst alles falsch, du machst alles falsch hörte sie. Nichtmal Pause konnte sie machen. Zu wenig arbeiten war falsch, zu viel arbeiten war falsch. Ihre eigene Mutter fand sie hässlich, denn zu dünn, und sie dachte, dass sie sich vernachlässigte und ihre Gesundheit nicht im Griff hätte. Weder körperlich noch psychisch. Selbst ihre Mutter verurteilte sie. Dafür, dass sie alles falsch machte. Hatte ihre Mutter damit recht? Die Scham und die Wut machten sich in ihr breit und drohten, sie aufzufressen. Ihr Magen zog sich zusammen und sie spürte eine Säure in ihrem Brustkorb brennen. Sie erinnerte sich an die Worte ihrer Oma, die sich immer über die strubbeligen Locken der kleinen Blondine gewundert hatte. Wieso kam dieses Bild plötzlich in Ileana hoch? Auch da hatte sie sich hässlich gefühlt, daran erinnerte sie sich nun. Und nicht so richtig zugehörig zu dieser Familie. Auch da hatte ihre Oma sie immer schon als drahtig und

zu dünn bezeichnet. Du kleiner Spargeltarzan. Du musst mehr essen. Am liebsten hätte Ileana jetzt laut geschrien Ich muss gar nichts! Lasst mich einfach alle in Ruhe! Doch sie wollte niemanden verletzen und schluckte diese Worte hinunter. Zum Glück war Ari mit dabei und begann nun plötzlich den Vater im Sessel anzuspringen und die ganze Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Das war gut, denn dies verschaffte Ileana etwas Luft, um in Ruhe ihre Schuhe anzuziehen, sich ihre Kinder-Stoppersocken anzuziehen, die immer auf sie warteten und um sich den viel zu großen Pulli ihres Vaters, der auf einem Stuhl lag, überzuziehen. Sie war auf dem Weg zu ihren Eltern ganz nass geworden und außerdem quoll ihr Bauch hervor. Ihre Mama bot ihr einen Hafercappucchino an. Ich hab auch noch Eintopf da, allerdings ist der nicht vegan. Ich wusste nicht, dass du kommst. Ileana versuchte nicht daraus herauszulesen, dass sie zu wenig aß, sondern dass ihre Mutter ihr einfach etwas Gutes tun wollte. Kein Problem, Mama, ich habe gerade gegessen. Die Erinnerung an die vorausgegangene Heißhungerattacke schoss ihr wie ein elektrischer Schlag durch Mark und Bein. Sie sah die anderthalb Packungen Hafer-Granola mit Nüssen, die halbe Tafel Zartbitterschokolade und anderthalb Tüten Linsenchips mit grünem Pesto, die sie gerade in einem unkontrollierten Essanfall in sich hineingeschlungen hatte, wie Flashbacks vor ihrem Auge vorbeiziehen. Das war ein kleiner Zwischensnack, der total ausgeartet war. Wenn die alle wüssten, wie sehr ich mich aktuell bremsen muss, um nicht den ganzen Tag zu essen. Sie fühlte sich unverstanden und verarscht, wenn man ihr vorwarf, dass sie nichts aß. Wenn sie mal so richtig loslegte, dann war das ein Fass ohne Boden. Sie erinnerte sich wieder daran, dass sie genau deshalb zu ihren Eltern gefahren war – nämlich um diese ehrenlose Aktion zu vergessen und sich abzulenken. Um Sicherheit und Geborgenheit zu erfahren und damit ihre Eltern ihr sagen würden, dass sie sich beruhigen könnte, dass sie in Sicherheit war und dass nichts passieren würde. Dass es nicht schlimm war. Aber es war schlimm. Und die Scham, der Ekel und die Wut vor sich selbst drohten sie zu zerfressen. Sie wusste auch, dass ihr da niemand helfen könnte.

Das Gefühl könnten sie ja nicht in ihrer Tochter ändern. Und die Schachtel Zigaretten. Die konnten sie auch nicht ungeschehen machen. Was hatte ihre Mama ihr jetzt erzählt? Ileana hatte durch diese lauten Gedanken die Geschichte ihrer Mutter gar nicht mitbekommen. Aber das schien die hübsche dunkelhaarige Frau gar nicht aus der Ruhe zu bringen. Ileana war voller Bewunderung für diese trotz doch schon vorangeschrittenen Alters glänzenden Haare, strahlenden Haut und aufrechte Haltung. Sowieso war ihre Mutter, ehemalige Top-Athletin im Trailrun, total jung geblieben. Und was Ileana am meisten an ihr liebte: Sie war ein Sonnenschein. So wie ihre Schwester. Die beiden waren so unheimlich wertvolle Menschen, voller Liebenswürdigkeit, Güte und Freude. Sie hatten ein so wundervolles Lachen, das alle Welt mitriss. Zum Glück hatte sie eine solche Familie. Es machte Ileana traurig, dass sie mit ihrer Art zu sein nicht all das zurückstrahlen konnte. Wie gern würde sie diese Wärme aussenden, die ihre Familie so sehr verdient hatte. Aber diese düsteren Gedanken schienen die Mutter auch nicht zu interessieren. Ist sie ja schon von mir gewohnt, dachte Ileana betrübt. Auf dem Küchenfensterbrett stand ein Bild der drei Geschwister. Nicolai, Leonor und Ileana. Das Foto hatte sie schon ewig nicht mehr gesehen und musste sehr lachen. Mama, wo hast du denn das Bild herausgekramt? Nico saß im Sandkasten und schippte seiner Schwester Ileana Sand in die blonden Locken, was die älteste, Leo, gar nicht begrüßen konnte. Mit wutentbranntem Gesicht hatte diese versucht, dem kleinen die Schippe aus der Hand zu reißen. Ich hab‘ mir neulich alte Fotos angesehen, lachte die Mutter, und dann musste ich mir dieses unbedingt mal aufstellen. Herrlich. Hast du die Fotoalben noch griffbereit? Ileana wollte gern ein wenig in alten Erinnerungen abtauchen und freute sich, dass ihre Mutter aufstand, um die Alben zu holen.

Sie wurden allerdings unterbrochen, weil Leonor anrief. Sie weinte, etwas sei mit dem Baby nicht in Ordnung, jedenfalls hatte sie frühzeitige Wehen. Als die drei im Krankenhaus ankamen, fanden sie allerdings schon eine erleichterte Leonor vor. Es war falscher Alarm gewesen. Keine Wehen, sondern etwas am Magen-Darm-Trakt. Sie schämte sich dafür,

dass sie eine solche Panik verbreitet hatte und das so falsch eingeschätzt hatte. Hej, das ist doch Quatsch, beruhigte sie Ileana. Du bist zum allerersten Mal schwanger, woher sollst du wissen, wie sich das alles anfühlt? Lieber einmal zu früh losgehen als einmal zu spät. Sie brachten die Schwester nach Hause, dann Ileana. So trennten sich ihre Wege zunächst einmal wieder.

Eigentlich war es nur ein kleiner Vorraum gewesen. Ein Durchgangszimmer, kaum beachtet, mit ein paar Kartons, alten Kabeln und Dingen, die niemand so richtig zuordnen konnte. Da machen wir einfach eine Abstellkammer draus, hatte die Geschäftsleitung gesagt. Und es hätte gepasst: praktisch, unauffällig. Ileana hatte nur kurz genickt. Aber als sie später allein durch die Räume ging, blieb sie genau dort stehen. Sie wusste selbst nicht genau, warum. Der Raum war klein, ein bisschen gedrungen, das Licht fiel schräg durch ein einziges Fenster. Und trotzdem war da etwas. Das starke Gefühl, dass man hier nicht einfach Dinge abstellen sollte und dass dieser Raum mehr sein könnte. Sie kam am nächsten Tag früher, räumte die Kisten zur Seite, öffnete das Fenster. Und während sie dort gestaltete, veränderte sich der Raum. Er wurde ruhiger, klarer, sicherer, ja fast einladend und als hätte er nur darauf gewartet. Ein paar Tage später stand die Geschäftsleitung genau dort. Was ist das denn? Das ist ja ein perfekter kleiner Empfangsbereich als Ort für erste Gespräche. Und plötzlich hatte dieser Raum einen Wert, den vorher niemand gesehen hatte. Es wurde anders kalkuliert. Und Ileana hörte später, dass genau dieser Bereich den Ausschlag gegeben hatte für die Entscheidung, den gesamten Auftrag und noch viel mehr, an das herausragende Architektenbüro zu übertragen. Ileana sollte dafür auch monetär stärker entlohnt werden. Zunächst fühlte sich das für sie nicht richtig an. Sie hatte nichts hinzugefügt. Sie hatte nur gesehen, was möglich war und es umgesetzt. Andererseits wurde der Wert, den sie hinzugefügt hat, niemand anderem weggenommen. Er entstand aus ihrer Fähigkeit, eine Vision zu haben, kreativ zu sein und etwas Besseres zu sehen – etwas in etwas Wertvolleres zu verwandeln.

Kapitel 9

Wer bist du denn, du kleines süßes Lockenköpfchen? Wo ist deine Mama? Die Kleine weinte bitterlich, noch im Kindersitz angeschnallt und spürte tief in ihr, dass ihre Mama sie endgültig verlassen hatte. Die Schwester der Ambulanz, die sie gerade aufgefunden hatte, nahm sie behutsam aus dem Sitz heraus und drückte sie an sich. Das kleine blonde Mädchen beruhigte sich ein wenig und ließ sich tapfer zur Ärztin bringen. Das Personal wurde benachrichtigt, ebenso wie die Polizei und alle anderen zuständigen Behörden. Die Familie müsste sich ja bald melden. Sie ist schätzungsweise vier Jahre alt, sieht aber gesund und munter aus. Keine Hinweise für einen Missbrauch oder körperliche Vernachlässigung. Wie heißt du, Kleine? Kannst du mich verstehen? Kannst du was sagen? Doch sie war wie gelähmt und wusste nicht mehr, wie ihr Name war. Sie wusste auch nicht mehr, wie die Worte, die in ihrem Kopf zu Sätzen und Gedanken gefügt wurden, nach außen kommen würden. Sie ist möglicherweise traumatisiert und steht unter Schock, mutmaßte die Kinderärztin. Was hast du denn da am Arm? Sie hatte ein kleines Armbändchen entdeckt, auf dem die Buchstaben I.V. standen. Die Initialien für Vor- und Nachname? Ileana wollte die Kleine umarmen und für sie sprechen, aber sie war regungslos. Auch sie konnte nicht sprechen. Dann verschwand das Bild wieder und die Situation löste sich auf. Ileana kam zurück in ihre Realität. Ach Mensch, ich war so nah dran, dachte sie, aber freute sich auf der anderen Seite auch darüber, dass sie nun wusste, wie sie in diese Welt kam. Sie musste sich auf die harte Sofalehne legen, sodass der Schädel etwas von der harten Kante gedrückt wurde. So wie damals, als sie unbeabsichtigt auf der Couch eingeschlafen war. Und so wie jetzt gerade. Sie versuchte es gleich noch einmal. Nichts. Diesmal war da auch kein Schmerz mehr, wenn sie die Stelle berührte. Seltsam. Sie war unendlich frustriert. Warum geht das denn nicht? Hatte es doch nichts mit dem Sofa zu tun? Sie versuchte, die Liegeposition eins zu eins wieder herzustellen, jeden einzelnen Winkel so zu wählen, wie beim ersten Mal.

Doch nichts geschah. Ileana war total müde und erschöpft. Woher kannte sie dieses kleine Mädchen nur? Sie kam ihr so bekannt vor. Und, wie konnte sie ihr nur helfen? Zumindest war sie erleichtert, dass es ihr gut ging, dass die Kleine in sicheren Händen war. Ileana versuchte, dies nun für den Moment zu akzeptieren. Gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Dieser Gedanke, von dem sie gar nicht wusste, dass sie ihn kannte, ließ sie entspannen. Sie gönnte sich eine warme Badewanne, cremte sich mit ihrer Lieblingsbodylotion ein, die erfrischend nach Granatapfel duftete und zugleich frisch, aber auch warm, fruchtig aber auch mild war. Sie zog sich einen frischen Schlafanzug an und legte sich schlafen. Und erst um 06:30 Uhr wurde sie von selbst wach, nach einer völlig durchgeschlafenen Nacht. Sie fühlte sich ungewohnt gut, ganz erholt und ausgeruht und das erste Mal seit Langem hatte sie keine Kopfschmerzen mehr. Das brachte ihr mehr Klarheit und Fokus, denn das diffuse schwindelige Gefühl war so gut wie weg. Was für ein Wunderwerk der menschliche Körper doch sein kann, noch gestern war ihr Schädel so schmerzempfindlich gewesen, dass selbst die Berührung kaum auszuhalten zu war, heute fühlte er sich ganz leicht und weich an. Sie konnte ihren Nacken auch weiter drehen, was sie auf dem Weg ins Büro zufällig merkte, als sie rückwärts aus der Einfahrt herausfuhr. Normalerweise musste sie den ganzen Körper nutzen, um nach hinten schauen zu können, jetzt reichte die Kopfbewegung. Ja nice, dachte sie und hatte das Gefühl, dass nun alles langsam besser würde. Ach komm, weißt du was, ich nehme jetzt doch das Rad. Sie stieg aus dem Auto aus und wunderte sich über den spontanen Einfall. Das ist doch lächerlich, wenn das jemand sieht, erklären sie dich für verrückt. Du kannst doch nicht einfach wieder parken und dann das Fahrrad holen. Nicht? Warum eigentlich nicht. Sie hatte Lust sich zu bewegen und ihren frischen Kopf weiter mit frischer Luft zu füllen. Und schon saß sie auf ihrem Rennrad.

Lass mich los. Ein Schlag. Ein weiterer Schlag. Ihre Händchen konnten sie nicht schützen, weglaufen konnte sie nicht, denn sie war viel schwächer als der wütende Mann vor ihr. Im Versuch, ihre Mama zu beschützen und dem Gefühl der Schuld und Verantwortlichkeit, war er

stattdessen auf sie losgegangen. Dass ihre Mutter ihr nicht helfen wollte, erschien ihr logisch. Ich bin nicht gut genug. Warum hilfst du mir nicht, dachte sie. Anscheinend hatte sie es so und nicht anders verdient. Nicht wertvoll und liebenswert genug. Ileana wollte der Kleinen sagen, dass dies nicht stimmte. Und Ileana wunderte sich auch nicht, dass sie die Gedanken der Kleinen hören konnte. Entscheide dich dagegen, dies nun über dich zu glauben, wollte sie ihr zurufen, doch die Worte kamen nicht raus. Es lag nicht an der Kleinen und erst recht nicht an irgendeiner Unzulänglichkeit. Die Mutter konnte nicht anders, da sie selbst wie gelähmt war und gerade eben erst einen heftigen Schlag ins Gesicht bekommen hatte. Vielleicht war es eine Gehirnerschütterung. Ileana konnte sich vorstellen, was in dem kleinen Mädchen vorging. Mehr noch, sie empfand es in diesem Moment sogar, als wäre es ihr eigener Schmerz. Sie war unendlich verletzt. Die Wut stieg in ihr hoch, aber hatte keine Chance, gefühlt zu werden. Sie wurde beinahe automatisch zu einem Gefühl der Schuld, der Selbstabwertung und der eigenen Unzulänglichkeit umgewandelt. Beim nächsten Mal strenge ich mich mehr an und bin stärker, dachte sie nun. Lautes Hupen. Passen Sie doch auf, wo Sie hinfahren. Ileana war über eine rote Ampel gefahren. Oh Gott, wie gefährlich. Diese Zeitreise war ihr mitten auf dem Weg zur Arbeit passiert. Sie wunderte sich, wie es ihr gelungen war, trotzdem beinahe im Büro angekommen zu sein. Sie stieg ab, ihre Beine waren schlottrig und das linke war ein wenig taub, vor allem aber hatte sie furchtbare Schmerzen in der linken Hüfte. Der harte Fahrradsattel hatte auch einen enormen blauen Fleck hinterlassen. Sie hatte sich offenbar kaum bewegt, als sie gefahren war. Sie war vollkommen aufgewühlt, ihr ging es einfach nur grundlegend elendig. Doch nach Hause fahren und sich ausruhen war keine Option für sie. Ich muss mich heute mehr anstrengen. Ich muss stark sein. Sie humpelte die restlichen paar Meter zum Büro und versuchte, ihren ganzen Fokus wieder auf das zu richten, was für heute anstand. Glücklicherweise war sie die letzte Zeit gut mit ihrem Projekt vorangekommen und würde recht schnell wieder daran anknüpfen können. Zum Glück ging das auch tatsächlich. Irgendein innerer Antreiber mobilisierte all ihre Energie und

Konzentration. Ja, sie arbeitete beinahe ohne Pause mehrere Stunden mit vollstem Fokus an ihren Aufgaben. Am Ende des ersten Arbeitsblocks blickte sie mächtig stolz auf die Früchte dieser harten Anstrengung. Sie war stolz darauf, dass sie so stark war und sich so gut in den Griff bekommen hatte. Es sollte sich mal wieder bewähren. Du musst dich nur stärker anstrengen, dann kommst du auch zum Ziel. Wenn du scheiterst, dann hast du dich nur nicht genug angestrengt. Die Panik, dass sie sich vielleicht doch noch nicht genug angestrengt hatte, ließ sie in ihrer Mittagspause, die sie eigentlich zum Essen mit den Kollegen geplant hatte, ins nahegelegene Fitnessstudio fahren. Dass Sport gut für den Stressabbau war, war für sie nur zweitrangig. Sie wollte das Gefühl von Kraft und Stärke, von Männlichkeit und von Disziplin empfinden. Ich mach' heute einen Leg Day, grinste sie und packte sich weitere Gewichtsscheiben auf die Langhantel. Ihre Quadrizeps drohten zu verbrennen.

Kapitel 10

Am nächsten Tag kam sie kaum aus dem Bett. Das frustrierte sie ungemein, denn sie hatte die Hoffnung gehabt, dass nun alles bergauf gehen würde. Nun schon wieder ein solcher Rückschlag. Zum Glück war Samstag, sodass sie nicht ins Office musste. Ihre gesamte Oberschenkelmuskulatur fühlte sich übersäuert und überspannt an und sie merkte, dass das einen ordentlichen Muskelkater geben würde. Als sie so da lag und überlegte, mit welchem Gedanken sie sich aus dem Bett motivieren könnte, fiel ihr nichts ein. Heute stand nichts an, sie hatte keine Pläne und selbst wenn sie welche gehabt hätte, würde sie niemals die Kraft aufbringen können, um davon etwas zu machen. Sie dachte kurz an die Mädchen zurück und es begann sie zu bedrücken, dass sie immer noch keinen wirklichen Weg gefunden hatte, um die Reisen in deren Welt selbst zu steuern. Sie wollte es aber zumindest mal versuchen und die Position auf dem Sofa noch einmal testen. Vielleicht würde es ja heute wieder klappen. Ein Bein aus dem Bett, dann das andere. Beinahe hätte sie sich wieder hingelegt, aber sie fühlte sich so elendig, dass sie es auch dort nicht aushalten würde. Was kann mich jetzt motivieren und aufheitern? Sie suchte nach einem Erfolgserlebnis. Plötzlich wusste sie es, das Hautanalysegerät! Nach dem harten Trainingspensum, der besseren Ernährung und der eisernen Disziplin musste dort etwas erkennbar werden. Sie hatte auch schon den Fehler vermieden, die Messungen nicht jeden Tag vorzunehmen, sondern ein paar Tage verstreichen zu lassen. Das letzte Mal war lang genug her. Passt, grinste sie in sich hinein. Durch die zugekniffenen Augen fiel es ihr schwer, etwas zu erkennen, aber sie hatte es doch erkannt. 12 Prozent mehr. Das kann nicht sein. Sie startete die Messung erneut, doch wieder das gleiche Ergebnis. Auch der Versuch, die Batterien zu wechseln, veränderte die Zahl nicht. Sie schaute in den Spiegel und sah jetzt neben ihrem delligen und geröteten Gesicht auch noch ihre aufgequollenen Schenkel. Dass sie vom harten Training in die Regeneration gingen und entsprechend Wasser einlagerten, wollte sie nicht

glauben. Das wäre Selbstbetrug, sagte sie sich. Eine faule Ausrede, um ihr Scheitern zu rechtfertigen. Sowieso ärgerte sie sich ungemein über ihre Dummheit, dass sie Krafttraining gemacht hatte. Ich bekomme richtig fette Schenkel, so wie früher. Die werden mich beim Lauftraining auch behindern, abgesehen davon, dass sie eklig aussehen. Sie erinnerte sich daran, wie ihr zu Jugendzeiten ein Mitschüler unschön auf ihre prominenten Schenkel hingewiesen hatte. Als kleines Mädchen war sie immer ungewöhnlich dünn gewesen. Da wurde ihr häufig nachgesagt, sie sei magersüchtig. Dieses Wort kannte sie damals noch nicht, auch über ihr Aussehen wie ein Spargeltarzan oder ihr Essverhalten hatte sie nicht nachgedacht. Sie war ein agiles, junges Mädchen, das immer nur aß, wenn sie hungrig war und das sich viel draußen mit den Freundinnen bewegte. Sie liebte es, im Baggersee zu schwimmen, auf Bäume zu klettern, zu rennen, zu toben, zu turnen. Sie hatte kein Thema mit der Ernährung. Von der vermeintlichen Magersucht ging es dann nach den Sommerferien in vermeintliches Übergewicht. Sehr viele der Mitschülerinnen waren damals aufgequollen, wie sie die Eltern sagen hörten. Schließlich spielten die Hormone verrückt und plötzlich setzte alles an. Die ersten Diäten, die ihre Mitschülerinnen in der Clique dann schon begannen, waren für Ileana auch kein Thema gewesen. Sie dachte nicht viel über ihren Körper nach und liebte jede selbstgebackene Nussecke ihrer Mutter, die sie so liebevoll zubereitet hatte. Meistens auch gemeinsam, jeden Sonntag. Sowieso haben die Kinder einen sehr achtsamen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln erlernt und vorgelebt bekommen. Sie erinnerte sich gut daran, dass sie auch häufig mit den Großeltern im Wald Heidelbeeren sammeln waren, und Pilze und Johannisbeeren. Und vom riesigen Apfelbaum im Garten hatten sie körbeweise saftige Äpfel. Die waren ganz anders als das heutige Obst. Zartschmelzend, saftig und süß zugleich, mit einer ganz butterweichen Schale und wenig Säure. Es war Ileana in ihrer Jugend also schleierhaft, wie man sich über Diäten, Ernährung und Fasten so den Kopf zerbrechen konnte. Sie aß, wenn sie Hunger hatte und fastete, wenn sie keinen hatte. Ihre Mutter hatte sie niemals dazu gezwungen. Dann aber wurden dünne Beine modern. Die Jungs

standen auf lange dünne Beine, die am besten durch High Heels noch gestreckt werden sollten und die meisten Mädchen aus der Klasse entsprachen genau diesem Bild. Mein Bizeps femoris war schon immer so hässlich, erinnerte sich Ileana. Als sie sich jetzt seitlich drehte und im Spiegel anschaute, fiel ihre ganze Aufmerksamkeit auf eben diesen hinteren Oberschenkel, der sich jetzt kugelrund nach außen wölbte. Zusammen mit dem Spiegelbild kam ihr eine Erinnerung an Matze hoch, der sie im Schwimmunterricht gefragt hatte, ob sie schwanger sei. Die Jahre danach fühlte sie sich immer unwohler. Sie spürte bei diesem Gedanken das Gefühl eines ätzenden Brennens im Bauch. Wie eine Leere – so als hätte es dort zu viel Säure. Sie konnte sich sehr gut daran erinnern, wie es sie ständig begleitet hatte. Und dann fiel ihr noch eine Situation ein: Sie hatte eines Nachmittags, in der Hoffnung, dass sie Rückhalt bei ihren Freundinnen finden würde, als sie gemeinsam einen Film schauten, in dem nur bildschöne Frauen mitspielten, ihre Bewunderung für eine der Hauptdarstellerinnen ausgesprochen. Wow, diesen Körper hätte ich auch so gerne. Ja, aber dafür dürftest du nicht mehr jeden Tag so viel Gebäck essen und müsstest jeden Tag trainieren. Bist selbst schuld, dass du das nicht hast. Hast du davon, wenn du nicht mit uns ins Gym gehst. Mit diesem gehässigen Tonfall war in Ileana etwas gestorben und sie akzeptierte diesen Glaubenssatz. Sie wusste, dass es an ihr lag und dass sie niemals so wunderschön, erfolgreich, kraftvoll und beliebt werden würde. Spannenderweise war es damals Ileana noch möglich gewesen mit diesen verletzenden Worten anders umgehen. Sie hatten nur einen kurzzeitigen Effekt und haben sie nicht nachhaltig geprägt. Ileana fragte sich gerade, woran das gelegen haben könnte. Warum war ich damals nicht am Boden zerstört? Bin ich inzwischen so viel dünnhäutiger geworden? Sie schloss kurz die Augen und hatte dann eine Erklärung dafür. Sie sah sich nun in einer ganz besonderen Rolle. Sie hatte schnell dies Bild von sich im Kopf, sie erinnerte sich an ihre kreative Ileana. Die Künster-Ileana. Diese Ileana fühlte sich schön und kraftvoll. Ihr fiel ein, dass sie damals diese Ileanarolle zu jener Zeit sehr stark ausgelebt hatte. Als sie sich nun in diese Rolle zurückversetzte, und in den Moment ging, als sie

sich richtig schön und kraftvoll fühlte, so spürte sie, dass alles eine Schönheit in sich birgt. Sie spürte das wahrhaft Ästhetische, das Erhabene und das Schöne. Das, was den Menschen begeisterte und berührte. Denn schließlich ging es doch um die Berührung, welche ein Ausdruck der wahren Verbundenheit war. Oder etwa nicht? In der Kunst war alles miteinander verbunden. In der Welt der Kunst fand sie diese unsichtbare Verbindung, die über alles hinausging, was sie je erfahren hatte. Jede Leinwand, jede Note, jede Bewegung - alles schien auf geheimnisvolle Weise miteinander verwoben zu sein. Es war, als ob sie die Fäden selbst spüren konnte, die durch ihre Finger flossen und ihr Herzschlag zu einem Takt der Kreativität wurden. Jeder Pinselstrich war wie ein Atemzug. Mit jedem Atemzug gelangte sie immer tiefer und tiefer in eine angenehme Entspannung. Innere Ruhe. Pinselstrich um Pinselstrich, der seinen Weg auf die Leinwand fand, wurde die Alltagswelt unsichtbar. Wie mit einer ganz besonderen Farbe, die alles unsichtbar machte, was der Pinsel mit dieser Farbe anmalte, verschwanden nach und nach, und nach dem ganz eigenen Willen der Künstlerin, all das, was sie davon abhalten könnte, in die Ruhe zu gelangen. Stück um Stück verschwanden alle Sorgen und Ängste. Sie fühlte sich kraftvoll und schön. Geliebt. Sie gehörte in diese Welt, sie war Teil dieser Einheit, mit der sie verbunden war. Ganz wie jeder Pinselstrich, jede Farbe, jede Note und jede Bewegung. Wenn sie den Pinsel über die Leinwand führte, spürte sie, wie die Verbindung zwischen ihr und dem Kunstwerk sich vertiefte. Die Farben tanzten im Einklang mit ihren Gedanken, und die Leinwand begann zu sprechen. Die Inspiration fand sie überall. Ileana erinnerte sich, dass die Welt um sie herum ein endloses Repertoire an Ideen war, bereit, in ihre Kunst eingewoben zu werden.

Die Frage, warum Ileana also ganz in sich ruhen konnte - damals, konnte sie sich nun wieder für sich beantworten. Sie fand Halt und innere Ruhe in ihrer Kreativität. Schon damals hatte sie mit dem Zeichnen angefangen, verbrachte unzählige Stunden auf irgendwelchen Bänken und zeichnete die Gebäude ab. Sie war voller Lerneifer, schaute Tutorial nach Tutorial, investierte ihr gesamtes Erspartes in Ausbildungen und

entwickelte den Wunsch, eine ausgezeichnete Architektin zu werden. Sie wollte gestalten, sie wollte erschaffen. Und mit viel harter Arbeit und Disziplin war es ihr auch gelungen. Nun arbeitete sie für eins der renommiertesten Architektenbüros, sie hatte im Ausland studiert und wurde regelmäßig für verschiedenste Projekte angefragt.

Wo war diese Künstlerin-Ileana hin?

Denn heute, an diesem Herbsttag in Deutschland, als sie sich so im Spiegel betrachtete, empfand sie keinen Stolz mehr auf sich, sondern nur noch Scham und Wut. Wut auf sich selbst, Wut auf ihre fehlende Disziplin, Wut auf ihren bescheuerten Körper, der ihr nur Böses wollte und der nicht so funktionierte, wie bei den anderen. Warum konnte sie nicht genauso wie die anderen sein? Sie spürte, wie die Säure sich in ihrem ganzen Körper ausbreitete. Sie war unendlich erschöpft und nichts konnte sie gedanklich tun, um all die Gefühle wegzuregulieren. Verzweiflung, Machtlosigkeit, Selbsthass, Einsamkeit, Schmerzen. Vor allem in der Hüfte. Sie fühlte sich ausgeliefert und ließ sich langsam auf den Boden sinken, wo sie sich neben das Hautanalysegerät hockte und zu weinen anfing.

Lass mich los! Lass mich los! Machtlos. Sie fühlte sich so unendlich ausgeliefert. Lass mich los. Sie war nicht gut genug, als dass ihre Mama sie beschützen wollte. Ich bin nicht schützenswert. Ich bin schwach und ich bin selbst schuld. Das habe ich nun davon. Hätte ich mich nicht so verhalten, dann wäre das nicht so gekommen. Ihre eigenen kleinen Händchen konnten sie nicht schützen, auch weglaufen konnte sie nicht, denn sie war viel kleiner und schwächer als der wütende Mann vor ihr. Er hatte ihr kleines erhobenes Händchen, das bereit war, ihre Mutter zu verteidigen, fest in den Griff genommen. Sie resignierte und ließ es über sich ergehen. Da war sie wieder, die Situation in der Küche. Ileana war wieder hier und sah das kleine Mädchen, wie es nun vom Partner ihrer Mutter geschlagen wurde. Doch dieses Mal blieb Ileana lang genug, dass sich die Situation weiterentwickeln konnte. Nachdem der Wutanfall zu Ende war, lief die Kleine an ihrer Mutter vorbei, die nun begann, die im Konflikt zerbrochene Teekanne vom Boden aufzufegen, und lief nach

draußen. Sie nahm noch ein paar Kekse aus der Schublade im Wohnzimmer mit und rannte los. Frische Luft, rennen, frei sein, nur weg hier! Sie rannte zum Bauernhof, der nur einige Meter von ihrem Zuhause entfernt war. Ileana begleitete sie dorthin. Hi, Rulhi. Da kam der Hund auch schon ungestüm auf sie zugelaufen, der auf dem Hof ihrer Nachbarn wohnte. Er war noch sehr jung und wild und die meisten Menschen hätten sicherlich Angst vor ihm, aber das kleine Mädchen hatte in ihm einen Freund gefunden. Manchmal nahm sie ihr Nutella-Brot, das ihre Mama ihr für die Kita mitgegeben hatte – auch um zu vermeiden, dass sie wieder sauer werden würde, dass sie es nicht gegessen hatte – mit zum Hof. Auf dem Heimweg aus der Kita nahm sie es dann aus der Tupperdose und gab es dem zotteligen, drahtigen grau-schwarzen Hund, der sich darüber unendlich freute. Immer wenn es ihr nicht gut ging, suchte sie Zuflucht bei ihrem Freund und bat ihn, sie zu beschützen. Rulhi, beschütze mich, okay? Ich war nicht stark genug und ich habe mich nicht richtig verhalten. Hilf mir, dass mir das nicht wieder passiert, okay? Und sie fütterte ihn mit den Keksen, die sie zu dem Zweck vorhin mitgebracht hatte. Einen aß sie selbst. Rulhi schien sie zu verstehen und zuzustimmen. Er würde sie beschützen, wenn sie in Gefahr oder wenn sie im Begriff war, sich nicht richtig zu verhalten. Jedenfalls war das, was die Kleine aus dem Nicken des wolfsähnlichen Hunds folgerte. Sie brachte ihm bei, Papier zu zerfetzen und ungestüm und wild zu raufen. Zur Belohnung bekam er noch einen Keks. Ich werde mich jetzt bessern und mehr anstrengen, versprochen, flüsterte das kleine Mädchen und fühlte sich nun besser. Kraftvoll. Ich male jetzt ein schönes Bild für Mama, dann ist sie wieder fröhlich. Ileana sah noch, wie die Kleine ganz akribisch und mit viel Mühe ein wunderschönes Haus malte, als sie aus der Situation gerissen wurde. Ari war offenbar ins Badezimmer gekommen, wo Ileana auf dem harten Boden hockte, und suchte, ihr Frauchen aufzuheitern. Sie war ihr ins Gesicht gesprungen und leckte sie, ja beinahe hektisch, ab. So als ob sie all die Sorgen und Tränen abwaschen wollte. Das hatte dazu geführt, dass sich Ileana so erschrocken hatte, und dass damit ihre Reise beendet wurde. Ach Mann, Ari, schrie sie wütend. Ich war so nah dran, mit dem

kleinen Mädchen zu sprechen. Wie kommst du eigentlich hier rein?! Raus hier! Sie konnte ihre Wut nicht bändigen und hätte am liebsten alles in ihrer Reichweite zerstört, ungestüm zerfetzt, zerrissen, zerschmettert, angeschrien. Diese Wucht an unbegründeter Wut erschrak sie aber auch. Was konnte klein Ari dafür? Was bin ich nur für ein ekliger Unmensch, schrie sie in sich hinein, voller Scham und Ekel vor ihrem eigenen Verhalten und wusste nicht, wohin mit der ganzen Energie, die sich nun in ihr bündelte. Sie legte sich auf den kalten Badezimmerboden und es vergingen mehrere Stunden. Dachte sie zumindest, denn der Blick auf die Uhr zeigte ihr, dass gerade einmal vier Minuten vergangen waren. Der Gedanke an die Länge des Tages, der noch vor ihr liegen würde und die weiteren Tage, die noch folgen würden, schoss wie ein elektrischer Schlag der Verzweiflung durch ihren Körper. Nicht genug Energie. Selbst Schuld. Sie wusste nicht, wie sie das aushalten sollte. Sie versuchte ihre Gedanken zu dem kleinen Mädchen zu bringen. Woher kannte sie sie nur? Auch den Hund hatte sie schonmal irgendwo gesehen, er kam ihr so bekannt vor. Denk nach Ileana, denk nach. Du bist so nah dran. Wie konnte sie, Ileana, ihr jetzt helfen? Sie hatte so eine Intuition, dass es sie war, die dazu auserwählt wurde, um ihr zu helfen. Warum sonst würde sie immer wieder in diese Welt geschickt? Der Lebensgefährte schien unberechenbar gewalttätig zu sein. Wer weiß, wann er wieder ausrasten würde. Lea hatte ja offenbar schon eine Kopfverletzung davongetragen, ganz zu schweigen von den psychischen Wunden, die seine verbalen Attacken hinterlassen würden. Dann fiel Ileana der Zeitungsartikel wieder ein, mit dem Bericht darüber, wie Mutter und Tochter geflüchtet waren, eben weil auch sie von einem Mann bedroht worden waren. Wie häufig das wohl passiert, fragte sie sich. Ein seltsames Pflichtgefühl kam in ihr auf. Es fühlte sich an wie unterlassene Hilfeleistung, wenn sie hier liegenbleiben und sich im eigenen Leid ergießen würde. Wenn sie schon keinen Sinn im eigenen Leben finden konnte, dann würde sie wenigstens anderen Menschen, die sie offensichtlich brauchten, helfen. Okay, drei, zwei, eins und dann stehst du auf, machst dir einen Plan und suchst der Reihe nach alle umliegenden Bauernhöfe auf. Sie stand langsam auf und

merkte, dass ihr das Hautanalysegerät einen Abdruck auf dem Gesäß hinterlassen hatte. Den Gedanken, dass sie so voller Wasser war, dass sich alles so eklig auf ihrer Haut abdrückte, drängte sie schnell von sich weg. Sie öffnete Maps auf ihrem Handy und notierte sich die Adressen der Höfe im Umkreis von 5km in ihrem Büchlein. Morgen würde sie dann mit den nächsten 5km weitermachen. Die Wahl fiel auf das Fahrrad, da sie so die größte Flexibilität haben würde, auch wenn der bloße Gedanke an dieses Fortbewegungsmittel ihre Oberschenkel zum Verbrennen brachte. Da sie nun aber fest entschlossen war, ihrer Verantwortung gerecht zu werden, entschied sie sich bewusst dafür, es dennoch zu tun. Sie versuchte sich bewusst zu machen, dass der Gedanke, dass sie nicht genug war, nicht hübsch genug, nicht stark genug, nicht schlank genug, nicht energetisch genug, nicht powervoll genug, nicht diszipliniert genug, nicht normal genug jetzt in diesem Moment nicht dazu beitragen konnte, dass sie diesen drei Mädchen helfen würde. Das erste Mal in ihrem Leben, als sie hier in der Stille war, wurde sie sich bewusst, dass in ihr immer wieder Gedanken aufgeploppt waren, die sie gar nicht registrierte. Diese zugrundeliegenden Gedanken, die, jetzt wo sie sich mal ehrlich mit sich selbst verhielt und zuhörte, im Hintergrund immer wieder und wieder abgespielt wurden, wie so eine ewige Schallplatte, lösten in ihr diese Gefühle aus. Wut und Selbstverurteilung. Sie bemerkte das sonst gar nicht, aber jetzt wo sie kurz innehielt und diesen schmerzvollen Worten zuhörte, wurde ihr bewusst, wie sehr diese Schallplatte immer und immer wieder in ihrem Kopf spielte, wie eine Hintergrundmusik einer Playlist, die sie selbst mal zusammengestellt hatte. Sie wollte nicht mehr hinfühlen und hinhören, sie wusste ja sowieso nicht, wo die App in ihrem Gehirn installiert war, in der sie diese Playliste löschen, verändern oder zumindest kurz in den Sleeptimer stellen könnte. Es fühlte sich auch falsch an, das zu versuchen. Denn schließlich würde sie sich nur selbst betrügen, wenn sie das, was sie da über sich glaubte, einfach ignorieren oder verändern würde. Sie entschied sich dafür, damit jetzt auch aufzuhören und stattdessen zu überlegen, wie sie auch trotz dieser Gedanken noch etwas Sinnstiftendes machen könnte. Sie fühlte sich gebraucht –

denn diese kleinen Mädchen brauchten Hilfe und offenbar war sie diejenige, die es schaffen könnte. Sie hatten keine eigene Stimme und nicht genug Kraft. Niemand sah oder hörte sie. Außer Ileana. Sie könnte ihnen helfen. Wenn sie sich nur genug anstrengte.

Das tat sie auch und verbrachte den ganzen Nachmittag in Wäldern, auf der Suche nach einem noch so kleinen Hinweis nach etwas, das sie wiedererkennen würde. Sie hatte das Gefühl, dass sie den Hof und Rulhi kannte. Aber woher nur? War das ein Indiz dafür, dass es ganz in ihrer Nähe sein musste und sie unbewusst schon häufiger daran vorbeigefahren ist? Langsam brauchte sie auch mal eine Pause. Ihr Kopf schmerzte schon wieder. Sie hatte ja schließlich auch den ganzen Tag einen schweren Rucksack auf dem Rücken getragen, mit Notizbüchern, ihrer Kamera, etwas Proviant, Equipment für ihr Rennrad. Das hatte den Trapezmuskel ordentlich verspannt. Jedenfalls würde Nico ihr das sagen. Sie suchte sich eine Bank, lud ihr Gepäck neben sich ab und setzte sich kurz hin. Sie streckte sich nach hinten hin aus und bemerkte wie wohltuend diese Überstreckung für ihren gesamten Körper war. Sie wollte kurz dösen und lehnte dafür ihren Kopf hinten an die Banklehne. Das tat richtig gut. Wer bist du denn, du kleines süßes Lockenköpfchen? Wo ist deine Mama? Du kannst doch sicherlich schon sprechen. Sag mal wie heißt du? Wie alt bist du? Ist das dein Name da auf deinem Armbändchen? Heißt du Isa? Ines? Inga? Die Psychologin versuchte herauszufinden, ob es sich um den Vor- und Nachnamen handelte, wofür also die eingravierten Buchstaben I.V. standen. Auch Ileana ging verschiedene Namen in ihrem Kopf durch. Kein Problem Kleines, es ist nicht schlimm, wenn du nicht sprechen möchtest. Du kannst wieder nach draußen gehen und mit den anderen Kindern spielen. Ileana folgerte, dass die Kleine nicht von ihrer Familie abgeholt wurde und nun in einer Notbetreuung untergekommen war. Sie begleitete das Mädchen auf ihrem Weg nach draußen. Die frische Luft tat gut, es war sommerlich warm und es duftete blumig. Die Sonne war angenehm warm und strahlte ihr weiß goldenes Licht sanft herunter. Das kleine Mädchen ging aus dem Pförtchen des Vorgartens hinaus und

steuerte zielstrebig auf die gegenüberliegende Straßenseite, wo ein kleiner privater Hof lag. Die Brennnesseln standen so hoch, dass sie ganz vorsichtig sein musste, um auf ihrem Weg dahin nicht zerstochen zu werden. Dann zwängte sie sich durch ein kleines Loch im Maschendrahtzaun hindurch und Ileana hatte Mühe, ihr zu folgen, aber auch sie gelangte unversehrt auf das Grundstück. Da die Kleine sich hier auszukennen schien, hielt Ileana sie nicht zurück, obwohl dies ihr erster Impuls war. Fremde Grundstücke zu betreten, könnte sehr gefährlich sein. Und tatsächlich. In dem Moment, als der Gedanke in ihr laut wurde, kam ein riesiger Wolf auf das Mädchen zugelaufen. Ileana wollte die kleine schützend packen, aber sie kam nicht so schnell hinterher wie sie auf ihn losstürmte. Hi Biru! Sie rannte auf den Wolf zu, der bei näherem Hinsehen auch ein Malamute war, ja offenbar noch ein Welpe. Ileana war verwundert, dass die Kleine ja doch schon sprechen konnte und mit welcher Entschlossenheit sie auf den Hund zugehen konnte. Danke, dass du da bist. Ich habe dir was mitgebracht, was ich heimlich vom Mittagessen mitgebracht habe. Keine Sorge, ich habe keinen Hunger, ich esse sowieso kein Fleisch. Sie holte ein paar zerbröselte Brocken aus ihrer Jeanstasche, die offenbar mal ein Schnitzel gewesen sind. Du musst ganz groß werden, ja? Damit alle vor dir Angst haben. Das kleine Mädchen war augenscheinlich glücklich über ihren Bodyguard. Morgen bringe ich dir wieder was mit, versprochen. Dann wirst du groß und stark. Sie kuschelte sich in das flauschige Fell hinein und bevor Ileana noch mehr sehen konnte, saß sie wieder auf der Bank im Wald. Langsam begann sie sich wirklich Sorgen zu machen, denn diese Visionen konnten doch nicht real sein. Und was für ein Zufall, dass die Geschichten der verlorenen Mädchen sich so sehr ähnelten. Wieder war ein Hund da. Wieder war das ein Zufluchtsort. Ileana war sich sicher, dass dies Geschichten ihres Hirns sein mussten. Mit dir stimmt was nicht. Ha, da war schon wieder so ein Gedanke, den Ileana aber diesmal registrierte: mit dir stimmt was nicht. Wie oft hatte sie ihn wohl schon zu sich gesagt? Sie hatte wirklich Angst davor, dass sie eine handfeste psychische Erkrankung haben musste, die sich in die-

sen Hirngespinsten manifestierte. Aber andererseits spürte sie, ganz intuitiv, dass es keine üblichen Träume waren. Es fühlte sich anders an. Sie waren viel zu logisch, realistisch und detailgetreu. Die Träume, die sie bislang kannte, waren anders und sie war nicht bei Bewusstsein, sondern merkte erst im Nachhinein, wie unrealistisch die Geschichten manchmal waren, die sich auf ihrer inneren Leinwand abspielten. Woran erkennen wir eigentlich, ob wir träumen oder wach sind? Sie nahm sich vor, das bei Gelegenheit ihre Schwester zu fragen, die wüsste sicherlich eine Antwort. Voller Frust schwang sie sich auf ihr Rennrad und beschloss, nach Hause zu fahren. Schließlich hatte sie klein Ari schon mehrere Stunden allein gelassen und es begann langsam zu dämmern. Sie hatte das Gefühl, dass sie trotzdem schon ein ganzes Stück weitergekommen war. Es war ihr gelungen, diese Vision länger zu halten und noch mehr Information über das kleine Mädchen zu sammeln. Das erfüllte sie mit Zuversicht und Stolz. Sie holte ihr Notizbuch heraus und notierte sich all die Daten, die sie nun herausgefunden hatte. Sie hatte eine Art Kartei angelegt, für jedes der drei Kinder eine eigene. Sie würde einen Weg finden, sie zu retten und wenn es das letzte wäre, was sie tat. Sie klappte das Buch zu und fuhr nach Hause.

Kapitel 11

Am nächsten Morgen fiel ein goldener Schimmer von herbstlichem Sonnenstrahl in Ileanas Gesicht und weckte sie aus dem Tiefschlaf. Sie war so erschöpft gewesen, dass sie nach der warmen Wanne nur noch ins Bett gefallen war und schlief. Heute war Sonntag, was bedeutete, es würde noch diesen freien Tag geben, an dem sie weitere Höfe besuchen könnte. Morgen würde sie sich vielleicht Urlaub nehmen. Sie fühlte sich gut. Ausgeruht und entspannt. Kopf und Hüfte hatten sich erholt und sie war wieder mehr in ihrer alten Kraft. Sie hatte Lust auf Porridge mit Nüssen und der kleine Birnenbaum, den sie auf ihrem Balkon hatte, hatte schon ein paar reife Früchte für sie bereit. Hach wunderbar, sagte sie in einer tiefen Einatmung zu sich selbst, als sie die Terrassentür öffnete und sich ein paar kleine Birnchen aussuchte. Es bedrückte sie, dass sie in letzter Zeit weniger Gedanken daran verschwendet hatte, wofür sie dankbar war. Wofür bist du dankbar? Sie erinnerte sich an die Worte ihrer Schwester, die ihr mal erzählt hatte, dass jeder Mensch täglich an die 60.000 Gedanken denkt. Weißt du was crazy ist, berichtete Leo dann in ihrem psychologiebegeisterten Wissenschafts-Ich, von den Gedanken sind die meisten nicht nur negativ, sondern sogar die gleichen wie die Tage zuvor. Ist das nicht abgefahren? Leo hatte ihr dann beigebracht, bewusst Gedanken ins Leben zu rufen. Gedanken der Dankbarkeit zum Beispiel. Wenn dir nichts einfällt, dann frag dich was Konkretes. Zum Beispiel für welches Ereignis in deinem Leben, also für welche Erfahrung bist du dankbar? Ileana freute sich gerade, dass ihr diese Übung wieder eingefallen war. Okay, welche Erfahrung. Sie überlegte kurz und versuchte, Bilder in ihrem Kopf entstehen zu lassen. Sie schloss die Augen und machte einen Sprung in einen Moment, in dem sie sich mal dankbar gefühlt hatte. Da war was. Sie erinnerte sich daran, wie sie als kleines Mädchen zu ihrem sechsten Geburtstag liebevoll von ihrer Mama geweckt worden ist. Deine Überraschung ist unten. Ileanas Kinderzimmer

war im Dachboden, deshalb müsste sie einige Treppenstufen hinuntergehen, bis sie ihre Überraschung finden würde. Sie erinnerte sich daran, wie sie die Stufen gezählt hatte und bewusst langsam ging, eben damit die Vorfreude noch so lang wie möglich bestehen blieb. Zehn, und kurz stehen bleiben. Neun, immer näher und näher zu dem, was sie erwarten würde. Acht, sieben, sechs, waren dann etwas schneller, war doch die Ungeduld mit ihr durchgegangen. Dann ging sie weiter und schaute sich die wunderschöne Maserung der hochwertigen Holztreppe genau an. Fünf. Was die Überraschung wohl sein würde? Ein angenehmes Kribbeln der Dankbarkeit und Freude. Vier. Immer tiefer und tiefer ging sie hinunter. Noch drei Stufen. Sie hielt nochmal inne, um den Moment so lang es ging auszukosten. Sie atmete tief ein und tief aus. Sie konnte die Dankbarkeit förmlich durch ihren Körper einatmend zirkulieren lassen. Zwei. Und dann stand sie auf der letzten Stufe. Ein tiefer Atemzug in den Bauch und die Augen geschlossen. Ileana erinnerte sich daran, wie sie sich da als kleines Mädchen gefreut hatte. Warme Freude und Birnenduft strömten durch jede Zelle ihres Körpers. Dann rief sie ihre Mama aus der Küche und fragte, ob sie langsam mal ankommen würde. Und das kleine Mädchen nahm die letzte Stufe und betrat die Küche. Dort stand ein wundervoller Birnenkuchen mit sechs Kerzen. Ihre Geschwister saßen schon am Frühstückstisch. Auch sie konnten es kaum abwarten. Der Tisch war reichlich gedeckt. Frische Beeren, klein geschnittene Äpfelchen und Bananen, die Leo in Form eines Herzens drapiert hatte, Haferflockenmuffins, geröstete Mandeln, ein frisches Sauerteigroggenbrot mit Walnüssen, das ihre Mutter immer nur zu besonderen Anlässen zubereitete, verschiedene hausgemachte Marmeladen und Aufstriche. Ileana strahlte. Birnenkompott. Und dann fiel ihr Blick auf das Geschenk, auf dem ihr Name stand. Sie packte es eilig aus und fand darin ein wunderschönes Set mit Bauklötzen. Ganz schlichte Holzklötze, aber wunderschön. Weil du ja Häuser so sehr liebst, hatte ihre Mama gesagt. Damit kannst du ganz verschiedene Häuser bauen. Ileana glühte vor Freude. Das war perfekt. Darunter befand sich noch ein hochwertiger Zeichenlock

und verschiedene Bleistifte. So konnte Ileana all ihre Werke auch abzeichnen und damit für die Zukunft konservieren. Das war toll. Dafür war sie so dankbar. Wie schön, dass ich das erlebt habe, empfand Ileana, hier auf ihrer Terrasse, einfach nur, weil sie sich daran erinnert hatte. Und wie lustig, dass sie gerade jetzt einen Birnenbaum auf der Terasse hatte, von dem sie ein paar reife Exemplare abflückte und daraus ein Birnen-Vanille-Mus machen würde. Sie ging zurück in die Küche und bereitete sich also ihr Frühstück. Der warme Birnenduft der Dankbarkeit und Freude breitete sich in jedem Teil ihres Körpers aus – ein wohlig warmes Gefühl. Und jeglicher Stress verließ ihren Körper. Dann rief ihre beste Freundin an. Da sich die beiden schon länger nicht mehr gesprochen hatten, schlug sie vor, dass sie heute einen kleinen Tagesausflug an der Nordsee machen könnten, um noch die letzten Sonnenstrahlen dieses Jahres auszunutzen. Ileana zögerte, wollte sie doch heute eigentlich dem Rätsel der verlorenen Mädchen weiter nachgehen, aber auf der anderen Seite hatte sie auch große Lust, mal wieder was mit ihrer Freundin zu unternehmen, die dort wohnte. Sie folgte ihrem ersten Impuls und sagte ja. Die Reise zu ihrer Freundin war auch nicht lang, sodass sie nach kurzer Zeit schon an ihrem Ziel angekommen war. Die Nordsee hatte etwas Wildes und Gewaltiges, auch wenn ihr schlammiges, trübes braunes Wasser objektiv betrachtet, nicht unbedingt schön war. Der Wind war heute aber ungewöhnlich ruhig. Mütze und Schal konnten also im Auto bleiben. Ileana war etwas zu früh dran, denn die Freundinnen wollten sich zum Mittagessen in ihrem damaligen Lieblingslokal treffen. Sie entschied sich deshalb für einen Spaziergang und zog dafür ihre Schuhe aus. Herrlich. Auch wenn es sehr kalt war, tat diese Verbindung zur Erde sehr gut. Ihre sonst so eingesperrten Füße genossen die neue Freiheit. Sie wählte einen Strandabschnitt mit großen, runden Kieselsteinen, die hier und da im feinen Sand verteilt lagen. Die hatte die rohe See glatt geschliffen. Ein goldener Sonnenstrahl berührte ihr Gesicht. Das kleine Mädchen im Kinderwagen weinte bitterlich. Ihre blonden Löckchen wurden vom Wind zerzaust und ihr war kalt. Ihre Mutter war zu sehr in eigenen Gedanken, als dass sie die Bedürfnisse ihres Kindes bemerken würde. Das

kleine Mädchen hatte sich ihre Decke weggestrampelt, im mühevollen Versuch, die Aufmerksamkeit und Liebe ihrer Mama zu erwirken. Mama, warum willst du mich nicht..., ich möchte so gerne, dass du mich umarmst.... Doch keine Umarmung. Keine Reaktion der Mutter. Hi Kleines, wie heißt du, kam es aus Ileana heraus. Sie war verwundert, dass sie sprechen konnte. Dann ging die Mutter auf ein Haus zu. Offenbar wohnten sie hier. Sie setzte das kleine, blonde Mädchen auf ihre Spieldecke im Wohnzimmer. Sie fing an zu schreien. Bleib bei mir, flehte sie, wortlos, mit ihren Gesten. Sie war noch so klein. Doch die Mutter wandte sich ab und ging ins Badezimmer. Voller Frust, Wut und Verzweiflung nahm die kleine einen ihrer Bauklötze und warf ihn durch das ganze Zimmer. So flog einer nach dem anderen ziellos durch die Luft, bis einer schließlich den Fernseher traf. Das kleine Mädchen hatte nicht gesehen, dass genau in diesem Moment die Mutter in der Türschwelle auftauchte und sah, wie der Fernseher in Mitleidenschaft gezogen wurde. Sie wurde unendlich wütend, packte das kleine Mädchen am Arm und zerrte es ins Badezimmer. Bist du vollkommen verrückt geworden? Nichts als Ärger machst du. Jetzt bleib hier drin und denk darüber nach, was du getan hast. Dann drehte sie den Schlüssel herum und die mühsamen Versuche des kleinen Mädchens, die Tür zu öffnen, waren vergebens. Ileana war der kleinen ins Bad gefolgt und wollte sie tröstend in den Arm nehmen. Doch dann war sie wieder am Nordseestrand. Was für eine fürchterliche Situation. Sie war ganz aufgewühlt und durcheinander. Die Verzweiflung des kleinen Mädchens, das Gefühl der tiefen Trauer und absoluten Ablehnung hatte Ileana mit hierher genommen. Das ist nicht meine eigene Emotion, versuchte sie sich zu sagen, um dieses unangenehme Gefühl schnellstmöglich loszuwerden und an das kleine Mädchen zurückzugeben. Das ist dein Gefühl. Behalte es bei dir. Dadurch, dass sie das so bewusst merkte, dass sie sich von dieser Emotion abgrenzen konnte, wurde es weniger. Erleichterung. Das muss endlich aufhören, dachte Ileana. Ich halte das nicht mehr aus. Was ergibt das für einen Sinn, dass ich dahinreise und doch nichts ausrichten kann? Jedes Mal schnürt es mir die Kehle zu und ich fühle mich elendig. Es entstand kurz der Drang, sich

eine Kippe anzuzünden. Doch Moment, nein, diesmal war es anders gewesen. Sie hatte kurz mit dem Mädchen sprechen können. Das war neu. Wie habe ich das gemacht? Sie meinte zu wissen, dass je intensiver und länger die Situation erlebt und gehalten werden konnte, desto mehr Machtbereich sie dort hatte. Das war eine gute neue Erkenntnis. Fehlt nur noch eins: Wie kann ich die Reise dahin selbst antreten und beenden? Und dann kam ihr die Idee. Aber bevor sie ihre eigene Hypothese testen konnte, klingelte ihr Handy. Ihre beste Freundin wollte besorgt wissen, ob etwas passiert sei, weil sie schon zwanzig Minuten auf sie wartete. Stau, stammelte Ileana und machte sich rennend auf den Weg zu ihr.

Sie verbrachten einen schönen und ausgelassenen Nachmittag und schwelgten in Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse. So schade, dass wir das nicht öfter machen, resümierten sie, als sie sich voneinander verabschiedeten. Aber sie nahmen sich vor, in Zukunft häufiger Zeit für solche Aktivitäten einzuplanen. Jetzt war Ende Oktober, das heißt es würde bald die Weihnachtszeit kommen und sie könnten gemeinsam die Weihnachtmärkte besuchen oder Plätzchen backen. Als Ileana im Auto saß, um nach Hause zu fahren, überkam sie ein mulmiges Gefühl, das sie nicht einordnen konnte. Das ist so nervig, warum kommt jetzt schon wieder dieses Gefühl hoch? Sie ging mit sich selbst in den Widerstand. Mensch, was stimmt denn nicht mit dir? Kannst du nicht mal ganz normal sein? Ganz normal fühlen und einfach nur ausgelassen sein? Ich verlange ja nicht einmal Euphorie, einfach nur ein wenig Konstanz. Im Versuch, dieses Gefühl zu benennen, wurde ihr schwindelig. Mir ist einfach nur schlecht. Kribbelig, eklig, panisch, angespannt, unwohl. Ja unwohl ist das richtige Wort. Habe ich etwas gegessen, was ich nicht vertragen habe? Sie drehte die Musik ganz laut auf und versuchte mitzusingen. Das nervte sie aber nur. In der Hilflosigkeit, dieses Gefühl zu bekämpfen oder gar zu besiegen, und der Feststellung, dass es ihr nicht gelang, wurde sie nur wütend. Es kamen ihr noch mehr Gedanken in den Sinn und der klägliche Versuch ihres Gehirns, ihr Unwohlsein zu erklären, musste scheitern. Nun schämte sie sich dafür, dass sie sich so fühlte. Mit mir stimmt ganz

eindeutig was nicht. Dass sie einfach nur müde war von den Eindrücken und Reizen der letzten Tage und dass Gedanken willkürlich bei jedem Menschen einfach kommen und gehen, das kam ihr gar nicht in den Sinn. Sie wehrte sich mit aller Macht gegen dieses elendige Gefühl der Erschöpfung und war froh, dass sie endlich zuhause angekommen war. Ich werde heute Nacht sicher nicht schlafen können, dachte etwas in ihr und dieser Gedanke brachte sie wiederum in die Angst. Wenn ich mich nicht erhole, dann wird es noch schlimmer. Ich muss mich unbedingt anstrengen, um herauszufinden, wie ich meinen Körper regenerieren kann. Wieder Angst. Sie erinnerte sich daran, dass sie sich ja noch nie entspannen konnte. Ich kann das einfach nicht. Schon in jedem Urlaub musste sie immer was tun. Alle anderen konnten am Strand chillen, nur sie nicht. Hatte sie das irgendwann mal für sich akzeptiert, konnte sie nun irgendwie mit dieser Charaktereigenschaft diesmal nicht leben. Ich muss das unbedingt ändern. Nachher bekomme ich noch einen Herzinfarkt. Leo meinte auch schon ich hätte ein Burnout. Ihre Eltern hatten bei ihrem letzten Besuch ja auch schon sowas geäußert. Sie wusste nicht mehr, wem sie vertrauen konnte. Ihrem Körper ja nun mal am allerwenigsten. Die Erfahrung hatte sie schließlich aber schon häufiger gemacht. Offenbar konnte sie nun auch nicht mehr ihrem eigenen Urteil vertrauen. Aus Angst, dass sie nun wirklich zu dünn war und dass sie sich und ihren wohlbehüteten Körper in Gefahr brachte, ihre Gesundheit gefährdete und sich in etwas hineinmanövrierte, was schlimm ausgehen kann, plünderte sie zuhause ihren Vorratsschrank. Jetzt ist mir alles egal. Egal. Egal. Hauptsache es hilft. Es half nicht. Sie schaute sich grimmig im Spiegel an und sagte, siehst du, das hast du nun davon, das geschieht dir so recht! Und dann ging sie los zur Tankstelle, um sich Vodka zu kaufen. Die Zigaretten hatten schon nicht mehr gewirkt.

Kapitel 12

Sie lief durch den Wald. Es war nachts und es war herbstlich nass-kalt. Das war keine gute Idee gewesen, nochmal einen kurzen Spaziergang zu machen. Ganz alleine. Irgendwie hatte sie auch das Gefühl, dass sie jemand beobachtete. Reiß dich zusammen, Ileana, das ist nur der Wind. Aber dennoch, sie spürte, dass da jemand oder etwas war, etwas, das sich immer hinter einem Baum versteckte, wenn sie sich umdrehte. Sie versuchte sich mit ihrer Atmung und ihren Gedanken zu regulieren. In fünf Minuten müsste sie zuhause sein. Und tatsächlich. Im Horizont sah man ein paar kleine Lichter, die aus den Holzhütten im Wald leuchteten. Sie kam ins Haus und bekam beinahe einen Herzinfarkt. Dort saß jemand. Ihr Herz blieb beinahe stehen. Dort im Sessel vor dem Kamin, saß jemand. Ileana hätte aus der Tür rennen und die Polizei rufen können, denn noch hatte sie die Person nicht gesehen. Doch Ileana war regungslos, wie versteinert. Plötzlich stellte sie fest, dass es gar kein Mensch war, der da saß. Je näher sie hinsah, desto mehr erkannte sie strubbelig graues Fell, das eines riesigen Hundes. Oder war das ein Wolf? Hatte sie etwa die Tür offen gelassen, bevor sie den Spaziergang, als sie den unverantwortlich dummen und lebensmüden, spontanen Impuls hatte, mitten in der Nacht spazieren zu gehen? Langsam begann die Kreatur ihren Kopf zu Ileana umzudrehen, verflucht, das Wesen hatte sie bemerkt. Ganz langsam, wie in Zeitlupe sah Ileana, wie es den Kopf zu ihr umdrehen wollte. Ileana wäre vor Angst beinahe gestorben, konnte sich aber nicht vom Fleck rühren. Sie hatte Angst - vor dem Anblick, der sich ihr bieten würde. Was dieses Tier für ein Gesicht haben würde. Sie konnte aber auch die Augen nicht schließen oder sich wegdrehen. Fest angewurzelt und versteinert stand sie da. Der ganzen Machtlosigkeit ausgeliefert. Ihr gesamter Körper war wie gelähmt. Noch wenige Sekunden, und dann würde das Tier sie ansehen. Und dann war der Moment gekommen. Die riesigen aufgerissenen blutunterlaufenen Augen, hässliche gefletschte Zähne, eine bedrohliche Fratze, die blutrünstig zu ihr herübersah. Ileana

versuchte zu rennen, doch je mehr sie es versuchte, desto näher kam ihr das Gesicht des Tiers. Größer und größer wurden seine Augen. Sie waren unendlich tief, so als ob sie in eine ganze pechschwarze Welt einluden, die seine Seele war. Ileana schaute, nur mit den Augen so unauffällig wie möglich, über ihre Schulter nach dem Besenstiel, der nur wenige Meter von ihr entfernt sein müsste, doch je weiter sie ihren rechten Arm langsam nach ihm ausstreckte und je mehr sie ihre Hand die rettende Waffe erreichte, desto näher kam ihr dieses Wesen. Ahnte es, was sie vorhatte? Geh weg, flehte sie nun fast, aber das Tier kam mit jedem ausgesprochenen Buchstaben immer näher. Es berührte beinahe mit seinem, Ileanas Gesicht. Ileana wusste, das war nun ihr Ende und sie hatte keine Macht, um etwas dagegen zu unternehmen. In ihr war nun das tiefe Bewusstsein, dass sie wohl nun sterben würde. Und mit ihm aber ein merkwürdiges Gefühl der Entspannung. In dem Moment entspannte sich offenbar auch das Wesen und drehte sich langsam wieder weg. Irgendwie hatte Ileana plötzlich das Gefühl, dass sie dieses Tier kannte. Wer bist du und was willst du hier? Fragte sie, ja fast flehentlich, aber das Wesen schien sich nicht mehr für sie zu interessieren. Es hatte sich weggedreht und schaute weiter in den Kamin. So wie sie es aufgefunden hatte. Ich wollte gern schlafen gehen, sagte sie zu ihm, aber es machte keinerlei Anstalten zu gehen. Du wirst nicht gehen, oder? Es schüttelte nur mit dem Kopf. Dann wachte Ileana auf. Sie war erleichtert, dass sie diese Angst nicht mehr durchleben musste, die noch ein wenig in ihr nachhallte. Okay, das war jetzt wirklich ein Traum. Das konnte sie ganz eindeutig unterscheiden, von dem was sie sonst Leben nannte und von dem, was ihr auf ihren Reisen erlebte. Dennoch kam ihr etwas aus dem Traum merkwürdig vertraut vor. Was war es denn gleich? Irgendetwas darin kannte sie. Irgendetwas erkannte sie wieder. Aber was war es denn gleich? Der Traum verlor seine Konturen und sie schlief wieder ein.

Am nächsten Tag konnte sie sich kaum an seine Inhalte erinnern.

06:30. Der Wecker klingelte. Die Projektskizze weitermachen. Brennen. Moment. Nicht schon wieder in diese Gedankenspirale zurückge-

hen, dachte sie. Sie versuchte mit aller Macht andere Gefühle und Gedanken zu haben. Ich bin reich. Ich bin glücklich. Mir fällt alles leicht. Aber es gelang ihr nicht. Es fühlte sich so an, als ob ihr Körper all das nicht hineinließ und direkt wieder hinaustransportierte. Wer hat sich diesen Quatsch mit diesen positiven Affirmationen nur ausgedacht?! Sie wollte das eigentlich gar nicht abwerten, weil sie wusste, dass es helfen konnte. Aber nicht ihr, irgendwie. So langsam beschlich sie das Gefühl, dass sie anders war. Vielleicht war sie ja therapieresistent. Oder einfach anders. Anders anders anders. Ihr Gehirn war kaputt. Da half auch nicht, dass ihre Mutter ihr immer gesagt hatte, sie sei besonders und nicht anders. Das konnte sie gerade nicht empfinden. Dieser nervige Selbstbetrug immer. Immer versuchen sich alle alles schönzureden. Wie wäre es mit der Wahrheit? Mit der Realität? Diese Augenwäscherei und Positivität ging ihr richtig auf den Sack. Ich könnte kotzen. Die Wut übermannte Ileana, wie eine alte Großtante, die sie unbedingt ausgiebig umarmen wollte, und sie an die mit süßem Parfum eingedieselte Brust drückte. Sie konnte nichts tun. Alles blieb bei seiner gewohnten und vertrauten Vergangenheit. Unbedingt Mondphasen recherchieren. Der Chef. Unzufrieden. Mehr anstrengen. Rechnungen bezahlen. Oh Gott, wie viel steht heute an. Müde. Reiß dich zusammen. Du denkst wirklich jeden Tag das gleiche. Das wird schon. Es wird Spaß machen. Doch Ileana hatte das Gefühl, dass sie jemand anders werden müsste, einen anderen Körper und ein neues Gehirn haben, damit diese Gedanken in ihr blieben. Sie fühlten sich nicht zu ihr gehörig sein. Ich sollte aufhören, mir was einzureden, was nicht wahr ist. E-Mails beantworten. Mama anrufen. Ist das alles viel. Strom. Hoher Puls. Bin ich müde. Warum bin ich schon wieder müde. Schwach. Ileana griff zum Handy und stellte den Wecker ab. Sie hatte einen fürchterlichen Kater. Und es war wieder Montag. Der Alkohol hatte ihr nicht gutgetan, ganz zu schweigen von den Alpträumen, die sie davon gehabt hatte. Alkohol hat auch noch viele Kalorien, dachte sie plötzlich resigniert. Brennen. Was hatte sie nur für eine elendige Existenz. Und dann schämte sie sich für diesen Gedanken, denn schließlich hatte sie doch alles, was sie brauchte. Sie hatte ein Dach über dem Kopf,

eine Familie, die sie liebte, einen Hund, einen gut bezahlten Job, eine steile Karriere vor und hinter sich. Was bin ich für ein Unmensch, dass ich trotz alledem nicht glücklich sein kann. Ileanas Wecker klingelte, doch sie konnte nicht aufstehen. Ihre Augen ließen sich auch nur kaum öffnen und alles war wie von einem Schleier eingehüllt, aber nicht bildlich gesprochen, sondern ihre Sicht war wirklich eingeschränkt. Irgendetwas war mit ihren Augen. Das wunderte sie, aber sie wurde immer wieder in den Schlaf gesogen und es erforderte eine unsägliche Kraftanstrengung, um sich herauszureißen. Sie würde sich heute das erste Mal tatsächlich krankmelden müssen. Heute ging es wirklich nicht anders. Sie rief im Büro an und ging dann langsam ins Badezimmer. Als sie in den Spiegel schaute, fuhr ihr ein Schreck durch Mark und Bein. Brennen. Ihr Gesicht war total verquollen. Unter und über ihren Augen waren gewaltige Schwellungen. Kein Wunder, dass sie kaum sehen konnte. Sie erschrak so sehr, dass sie kurzerhand entschloss, einen Arzt aufzusuchen. Um 8:00 machte sie sich auf den Weg. Sie steckte zwar nicht im Verkehr fest, aber dennoch war sie wütend. Es entstand in ihr das Bild der Situation, die sie gestern mit ihrer Arbeitskollegin Jenny erlebt hatte. Das ist so eine Trantruse, dachte Ileana. Warum sind die Leute nur so? Warum verurteile ich schon wieder andere. Selbsthass. Ich bin dämlich. Schwach. Mit mir stimmt was nicht. Was ist mit meinen Augen. Panik. Krank. Verrückt. Sie konnte sich gar nicht mehr daran erinnern, wann sie das letzte Mal in einer Praxis war, sie hatte sich immer bester Gesundheit erfreut. Als sie im Wartezimmer saß, betrübte sie der Gedanke, dass sie nicht einmal einen Moment der Dankbarkeit gefunden hatte, um sich über ihre körperliche Gesundheit zu freuen. Es war so selbstverständlich gewesen, dass sie hören, sehen, riechen, schmecken konnte, ihr Immunsystem stark war, ihre Verdauung funktionierte, ihr Herz schlug, sie zwei gesunde Beine hatte, die sie überall hintrugen, wohin sie auch nur gehen mochte. Wieviel erduldete ihr treuer Körper, in stiller Dienerschaft. Doch jetzt hatte er sichtlich genug. Ileana überkam zugleich eine Wut darüber, dass es wiederum sie war, der all dies passierte. Andere Menschen arbeiten doch auch viel. Und keiner, den ich kenne, hat plötzlich

solche Schwellungen. Warum war ihr Körper gegen sie? Warum war sie dazu verdonnert, im ewigen Kampf mit ihm zu stehen? Bevor sie von diesem Gefühl der Ungerechtigkeit gänzlich eingesogen werden konnte, wurde sie aufgerufen. Sie war selbst verwundert, als sie sich ihrer Ärztin anvertraute. Sie hatte nicht geplant, sich zu öffnen, viel zu groß war die Scham hinter ihrer Schwäche. Doch in diesem Moment konnte sie nicht anders, als zuzugestehen, dass sie sich müde und erschöpft fühlte, dass ihr die Motivation und der Sinn im Leben abhanden gekommen waren und dass sie sich nicht mehr wirklich arbeitsfähig fühlte. Das zuzugeben kostete sie eine enorme Überwindung. Doch ihre Ärztin schien ihre Verzweiflung und Tränen gar nicht zu sehen. Sie diagnostizierte ihr eine virale Bindehautentzündung, die wohl dafür sorgte, dass die Augen anschwollen und riet ihr, mal eine Woche Urlaub zu machen. Ein Tapetenwechsel könnte Wunder wirken. Mit der Übergabe der AU verabschiedete sie sich aus dem Raum und hinterließ eine Ileana, die sich voll und ganz hilflos und allein fühlte. Zuhause angekommen, legte sie sich zunächst wieder ins Bett und schlief einige Stunden, bis Aris ungeduldiges Gebell sie zum Aufstehen nötigte.

Die nächsten Tage waren sehr mühsam. Ileana schaute jeden Tag in die Zeitung, um zu erfahren, ob es Neuigkeiten von der verschwundenen Frau mit ihrer Tochter gab, doch sie fand dort nichts als Ankündigungen über den bevorstehenden Straßenlauf und Verhandlungen über einen neuen Brunnen auf dem Marktplatz. Was könnte sie nur tun? In ihr stieg der Wunsch hoch, in Not geratenen Kindern zu helfen, wenn sie schon nicht dieser konkreten Familie helfen konnte. Und doch: eine leise Stimme in ihr wusste, ja war sich ganz sicher, dass sie, Ileana, es sein würde, die einen Weg finden würde, genau hier Rettung zu bringen. Sie würde nur Geduld haben müssen und weiter am Ball bleiben. Sie träumte von einem Zentrum für Kinder, einem wunderschön gestalteten Haus, in dem sie Rückhalt finden würden. Dort würde es nicht nur eine heimische Atmosphäre geben, sondern Coaches und Psychologen, die die psychischen Wunden versorgen könnten. Es würde dort Tiere geben. Die Kinder würden die Möglichkeit bekommen, etwas zu gestalten. Die Wände,

die Einrichtung. Die Zimmer wären im stetigen Wandel. Das war ein schöner Gedanke, der sie gerade ausreichend beflügelte, um ihre Schwester anzurufen. Sie war ja schließlich schon Coachin. Vielleicht hätte sie ja Lust auf ein gemeinsames Projekt?

Ihr Telefon klingelte und Ileana erschrak, dass es ihr Chef war. Sie war doch noch bis morgen einschließlich krankgeschrieben. Sehr seltsam. Sie hatte Angst, dass er ihr kündigen würde, weil sie nun so lange nicht mehr arbeitsfähig war und schwächelte. Ileana, reiß dich zusammen, es waren nur ein paar Tage. Und grundsätzlich das erste Mal in vier Jahren Arbeit im Unternehmen. Das konnte nicht der Grund sein. Sie ging ans Telefon und ihr Chef fragte sie nicht einmal, wie es ihr ging, sondern startete gleich mit seinem Anliegen. Frau Vasileva, der Kunde hat Ihre Projektskizze für den neuen Standort in Kopenhagen bestätigt und uns gebucht. Herzlichen Glückwunsch, ich hätte es ja nicht gedacht. Der Kunde fand es sehr originell. Sie werden zu einem Meeting gebeten, wann können Sie fliegen? Ileana war überwältigt. Moment, was? Das ging gerade alles sehr schnell. Sie fing sich schnell wieder. Einerseits fühlte sie sich unendlich stolz und erfüllt, dass ihr Mut offenbar doch zu etwas getaugt hatte, andererseits fühlte sie sich energetisch nicht imstande, irgendwo hin zu fahren. Die Worte ihrer Ärztin, eine Woche Urlaub würde Wunder wirken, klangen in ihr auf und entgegen ihres eigenen untergründigen Bauchgefühls und einem seltsamen Pflichtempfindens sagte sie kurzerhand ab. Ihr Gefühl und ihre Intuition sagten ihr, sie solle fahren und arbeiten, denn es war Wirken und nicht Arbeiten, aber zu viel Angst hatte sie, dass sie falsch liegen würde. Sie würde schon übermorgen in Kopenhagen sein. Mal wieder eine Dienstreise. Der Gedanke daran war irgendwie aufregend und versprach ihr graues Leben mit ein wenig Farbe zu bemalen. Wäre es nicht toll, wenn nach einer Zeit Leo und Nicolai dazustoßen würden und sie ihren geplanten Kurztrip daran anknüpfen würden? Nach getaner Arbeit eine Geschwisterauszeit in einer kleinen Holzhütte, irgendwo in einem frostigen Wald, das klang wie Musik in Ileanas Ohren. Sie sah sich ganz detailliert in ihrer Vorstellung, gemeinsam am Küchentisch, in vertrauter familiärer Umgebung, Karten

spielend und zugleich vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubernd. Denn sie hatte für sie ein ganz besonderes Herzensprojekt umgesetzt und für sie gestaltet. Aber sie würde es absagen. Sie getraute sich nicht, dem ärztlichen Rat keine Folge zu leisten. Vielleicht war es nämlich ja Selbstbetrug, zu meinen, dass sie die Bewegung, die Ernährung und die Arbeit heilten. Wahrscheinlich hatten alle anderen Recht, dass sie darüber nur ausbrannte, weil sie vermeintlichen Zwängen, Süchten und Perfektionen nachging. Als sie vom Küchentisch aufstand, um ihren Laptop zu holen, schoss plötzlich ein stechender Schmerz in ihr linkes Bein. Es fing an zu kribbeln und war seltsam taub. Na toll, jetzt bekomme ich zur Strafe auch noch einen Schlaganfall. Sie begann sich Sorgen zu machen, denn sie glaubte nicht, dass sie gerade laufen konnte. Das kommt sicherlich vom Alkohol gestern Abend, beruhige dich. Oder von der Aufregung. Das war ja ein Hormoncocktail ohnegleichen. Einmal atmen. Das half ein wenig, aber nicht lange. Und dann plötzlich, als sie so an den Tisch gelehnt dastand, in der Angst, dass sie nicht mehr laufen könnte, erinnerte sie sich wieder daran, dass sie doch neulich auf der Bank im Park ein ähnliches Gefühl gehabt hatte. Ihr Körper sendete ihr Empfindungen, anhand derer sie sich wieder erinnern konnte. Sie erinnerte sich, dass sie da doch schon entdeckt hatte, wie sie die Zeitreisen selbst beginnen konnte. Sie musste ihrem Körper folgen. Ja mehr noch, ihrem Schmerz. Oder der Angst? Damals hatte sie unendlich starke Kopfschmerzen gehabt. Heute hatte sie starke Hüftschmerzen. Ileana nahm ihre ganze Kraft zusammen und holte sich vorsichtig und mit minikleinen Schritten die große Faszienkugel aus ihrer Sportequipment-Box. Sie war plötzlich ganz aufgeregt. Sie meinte, nun hundertprozentig zu wissen, wie sie die Zeitreisen machen konnte. Eine plötzliche Eingebung. Es erschien ihr aber auch verrückt. Denn wie könnte es sein, dass sie, nur anhand ihrer eigenen Gefühle, real in eine andere Welt kommen könnte? Das war doch nicht möglich und komplett gaga. Irgendwie war es ihr aber egal. Es gab Dinge, die gehen über den Verstand hinaus, oder? Und es fühlte sich richtig an. Die Restskepsis, ob es auch wirklich klappen würde, ignorierte sie also einfach. Sie hatte nichts zu verlieren. Sie würde es wagen, trotz des

Risikos, enttäuscht zu werden. Sie musste ja auch niemandem davon erzählen. Sie legte den Ball unter ihr Gesäß auf der linken Seite und rollte sich mit ihrem ganzen Körpergewicht zu dem Punkt, an dem es am meisten schmerzte. Und dann geschah es. Gleichzeitig hatte sie ein mulmiges Gefühl im Magen. Sie war am obersten Schmerzlevel angelangt, das gerade noch aushaltbar war, und verharrte in der Position. Sie stellte sich schützend hinter das kleine Mädchen und legte eine Hand auf ihre Schulter. Das hintere Küchenfenster war geöffnet und es strömte ein leichter Wind hinein. Die Berührung auf der Schulter entspannte die kleine, der Brustkorb wurde wieder freier, die Kehle war nicht mehr so eng. Sie atmete tief ein und wieder aus. Der Wind, der von draußen kam, war angenehm frisch. Nicht so stickig wie die verbrauchte Küchenluft. Auch Ileana bemerkte die entspanntere Atmung und auch sie erlaubte ihrer Lunge, sich mit dieser anderen Luft aufzufüllen. Sie schloss die Augen, atmete tief ein und aus. Die Luft duftete nach frischem Heu. Sie erinnerte sich wieder, dass ihre Mutter kurz zuvor mit ihr den Kaninchenstall neu eingerichtet hatte. Sie atmete noch tiefer durch die Nase ein, um diesen Duft und all die schönen Gefühle der Verbundenheit mit ihrer Mutter und der Liebe, die sie für das winzig kleine Löwenköpfchen mit samtig weichem, wunderschön rostbraunem Fell namens Hopsie empfand, einzusaugen. Sie fühlte sich an diesem Ort ganz wohl. Die Erinnerung war so intensiv, dass sie Haar um Haar des dichten Fells sehen und spüren konnte. Ein graues, ein braunes. Ganz dicht und in Reih und Glied. Sie atmete tief ein und wieder aus. Seltsam, es fühlte sich an, als ob sie mit jedem Atemzug erfüllende Erinnerungen in sich aufnahm und bei jeder Ausatmung ein wenig Anspannung, Wut, Trauer und Sorge aus ihr herausströmte. Sie fühlte sich sicher, beschützt und geborgen. Doch dann spürte das kleine Mädchen wieder den Schmerz in ihrem Bauch, ein unangenehmes Kribbeln, so als wäre sie gerade beinahe die Treppe hinunter gefallen, weil sie eine Stufe verfehlt hatte. Und ein Brennen im Bauch. Ich bin nicht genug, ächzte sie und wollte die Küche verlassen, doch Ileana nahm sie fester in den Arm und die Leere im Bauch wurde weicher. Das war wirklich nicht gerecht und du hast es nicht verdient. Du

bist wütend und du hasst deine Eltern. Nein, sagte das kleine Mädchen, voller Verwunderung, dass Ileana nun zu ihr sprach. Ich liebe meine Mami, aber sie liebt mich nicht mehr. Weil ich nicht stark genug war. Letztens habe ich auch unordentlich ins Malbuch gekritzelt. Darüber war sie auch ärgerlich, weil ich eine ganze Seite verschwendet habe und das Buch viel Geld gekostet hat. Und ich habe meine Haare selbst geschnitten und dann musste sie mit mir zum Frisör, und… das kleine Mädchen war ganz hektisch im Aufzählen all der Dinge, die ihr plötzlich einfielen, die sie nicht richtig gemacht hatte. Die vollkommen logisch dazu geführt hatten, dass ihre Mutter sie nicht mehr so liebte. Nein, stopp! Unterbrach Ileana sie, mit einer Entschlossenheit, die sie selbst nicht erwartet hatte. Sie war nun selbst wutentbrannt. Du hast jedes Recht der Welt dazu, jetzt wütend zu sein. Du bist wertvoll und geliebt. Du bist allein deshalb, dass du geboren wurdest, unendlich geliebt und schützenswert. Und du darfst verdammt nochmal voller Ärger und Hass sein. Du bist ein Kind und du kannst diese Erfahrung nicht anders verstehen, erklären oder einordnen, als es voll und ganz auf dich zu beziehen. Kinder beziehen alles immer nur auf sich, wie sollen sie es auch anders? Das ist doch das einzig Logische. Ileana erinnerte sich daran, dass Leo ihr mal erklärt hatte, woran das lag. Wenn wir auf die Welt kommen, dann ist unser Überleben von unseren Eltern abhängig. Es wäre also buchstäblich lebensbedrohlich, die eigenen Eltern oder deren Verhaltensweisen zu hinterfragen. Das Gefühl im Bauch wurde weniger drückend. Sie atmete tief in den Bauch hinein, in diesen Schmerz, in diese Wut und in den Hass. Es wurde besser. Gehen wir nach draußen und füttern Rulhi? Ileana hätte beinahe zugestimmt, denn auch sie wollte einfach nur raus hier. Aber etwas in ihr hielt sie zurück. Nein, wir bleiben hier. Sie sahen der Mutter in die Augen, die nun plötzlich direkt vor ihnen stand und sie ansah. Sie war offenbar gerade dabei gewesen, einen Kuchen zu backen, denn sie hatte eine Schürze an, die voller Mehl war. Und tatsächlich, auf der Küchenablage stand eine Porzellanschüssel mit Teigresten. Daneben lagen Schalenreste und ein paar Gehäuse. Ileana meinte, es könnten sein Birnen. Und tatsächlich – wenn man innehielt und die Augen schloss,

konnte man den unverkennbaren Duft von Birne und buttrigem Teig in der Luft erkennen. Mit jedem Ein- und Ausatmen vernahm sie einen angenehmen Hauch warmer Süße, von dem der Raum erfüllt war und der sich wie ein unsichtbarer Schleier um alles legte. Im Ofen war ein ganzes Blech Obstkuchen, der hinter der glänzenden Glastür förmlich schimmerte. Ileana trat näher und blickte hinein. Der Teig ging langsam auf, hob sich in sanften Wellen, während das warme Fruchtmus in winzigen Blasen hervorquoll und dabei leise, fast unhörbar, vor sich hin summte. Es war, als würde der Kuchen eine eigene Sprache sprechen – eine, die von Gemütlichkeit, von Kindheitserinnerungen und von der stillen Magie des Augenblicks erzählte. Und Dankbarkeit und Freude. Ileana merkte kaum, dass sie sich happy birthday sagte. Der Raum war still, nur die Uhr auf der Wand tickte sanft vor sich hin. Für eine Weile schien die Zeit stehen geblieben zu sein. Sie konnte sich kaum losreißen von dem Schauspiel im Ofen, von diesem kleinen Wunder, das mit jedem Moment goldener, köstlicher und lebendiger wurde. Auch die junge Mutter war dort offenbar ins Träumen geraten. Während sie die hübsche junge Frau genau anschauten, wusste Ileana, jetzt war der Moment gekommen, um zu vergeben. Sie nahm die Kleine fest in den Arm, schützend von hinten, und sagte zu ihr: Ich helfe dir. Möchtest du deiner Mama etwas sagen? Das kleine Mädchen sträubte sich zuerst. Sie befürchtete einen Weinkrampf, und die Schuldgefühle drohten sie zu übermannen. Die Tränen brachen nun voll und ganz aus ihr heraus und Ileana ließ es zu. Sie warteten, bis sie sich ausgeweint hatte. Sie schaute ihr in die Augen, atmete einmal tief ein und dann sagte zu ihr: Mama, du hast mir wehgetan. Und ich finde es nicht gut, wie du mich behandelt hast. Die Worte kamen nun heraus, brüchig und mit einem großen inneren Widerstand. Aber sie kamen. Ich fand es nicht gut, was du getan hast und ich werde es auch nie gut finden. Deshalb habe ich mich sehr lange schlecht gefühlt. Beim zweiten Mal kamen die Worte entschlossener und standfester heraus. Es fühlte sich weniger schlimm an. Ileana drückte die kleine fester an ihre Brust. Schau mal, deine Mama. Sie ist ein Mensch. Schau sie dir genau an. Kannst du dir vorstellen, dass auch sie mal ein Kind war? Schau sie

dir ganz genau an. Ein Mensch wie du und ich, mit Augen, einem bebenden Herz, mit Gefühlen und den gleichen blonden Locken. Sie hatte plötzlich ein lebendiges Bild ihrer Mutter vor Augen als kleinem Mädchen. Und sieh mal, glaubst du, auch sie hatte Eltern? Ja, entgegnete sie ihr. Meine Großeltern. Ganz genau. Und wo haben sie gelebt? Hat sie auch mal etwas Trauriges und Verletzendes erlebt? Ja! Plötzlich blühte die Kleine auf, denn sie erinnerte sich an eine Geschichte, die ihre Mutter ihr mal erzählt hatte und die sie schon längst vergessen hatte. Ihre Mutter hatte mal eine wunderschöne Puppe besessen. Die Eltern hatten nicht viel Geld und doch hat sie sie bekommen. Die Puppe war ihr ganzer Stolz und sie hatte sie überall mit dabei. Eines Tages überkam sie der kurze Impuls, dass sie eine neue Frisur bekommen sollte. Schwarze Haare, und kürzer. Sie wusch die Haare der Puppe sorgfältig mit Vanille-Shampoo, trocknete sie mit einem Frottee Handtuch liebevoll ab und dann färbte sie sie mit dem Schwarz des Wassermalkastens. Danach nahm sie die Nagelschere aus der Schatulle ihrer Mutter und schnitt ihr die Haare ab. Das war schief geworden. Im Versuch, das auszugleichen, wurden die Haare immer kürzer und kürzer. Erschrocken über das Endergebnis und mit einer tiefen Traurigkeit, dass sie nun ihre Lieblingspuppe zerstört hatte, wandte sie sich an ihre Mutter. Die Mutter hatte statt tröstender Worte nur Schuldzuweisungen für die kleine Lea übrig. Wie hat sich deine Mama als Kind da gefühlt? fragte Ileana. Unendlich und unaushaltbar traurig. Die Puppe war unwiederbringlich weg. Was könnten wir denn tun, um dieser Frau zu helfen?, fragte Ileana. Oma hat damals mit ihr geschimpft. Selbst Schuld und jetzt muss sie mit dem, was sie gemacht hat, eben leben. Als sie die Frau in der Küche nun anschauten, wie sie da stand, geschlagen von ihrem Partner und in der vollkommenen Machtlosigkeit, die eigene Tochter vor den wütenden Händen zu schützen, konnte Ileana die tiefe Traurigkeit eines Menschen wiedererkennen, der als Kind gelernt hat, dass sie die Konsequenzen der eigenen Entscheidungen geduldig aushalten muss. Wollen wir uns mal vorstellen, wir könnten die kleine Mama zur großen Mama bringen?, schlug Ileana vor. Ja, wir könnten der kleinen Lea ein wenig Liebe schicken, schlug die Kleine vor.

Und die kleine Mama und die große Mama sollen sich in den Arm nehmen. Es dämmerte ihr auch, dass auch ihre Oma mal ein kleines Mädchen gewesen war. Wie weit ging das in die Vergangenheit? Jetzt wo die beiden sich umarmen, geht es der kleinen Mama jetzt besser?

Ja.

Komm, wir stellen uns einfach mal vor, wir könnten deine Mutter mit Licht füllen. Geht das? Ja, sie wird heller. Gut, wir füllen deine Mama so lange mit Licht, bis sie glänzt und strahlt. Was sagt sie jetzt? Sie verzeiht ihrer Mama, dass sie sie ungerecht behandelt hat. Und sie entschuldigt sich bei mir. Sie sagt, dass sie mich unendlich lieb hat und dass es ihr leid tut. Du bist mein Baby. Das kleine Mädchen entgegnete nur: Es ist okay. Wieder kamen die Tränen, aber diesmal Tränen der absoluten tiefen Verbundenheit. Ileana spürte, dass endlich der Moment zu vergeben gekommen war. Sie wusste tief in ihrem Inneren, dass genau jetzt der Moment war und diese Vergebung der genau richtige Schritt war, sich selbst zu befreien. Sie konnte zwar noch immer nicht gutheißen, was dieser Mensch getan hat, aber sie wusste doch, dass ein Mensch nicht nur sein Verhalten ist. Sie spürte die endliche Liebe, die da war. Da war noch viel mehr als nur ein Verhalten. Und sie spürte, dass es der richtige Schritt ist, sich selbst zuliebe zu vergeben und sie zu befreien. Sie spürte, dass es unverzichtbar war, vergangene Situationen loszulassen, um powervoll in der Gegenwart und in der Zukunft sein zu können. Die Zeit heilt alle Wunden war eine Illusion. Sie konnte mit jeder einzelnen Zelle ihres Körpers wahrnehmen. Ileana verließ diese Situation mit dem letzten Schnappschuss, der in diesem Moment geblieben war, mit dem kleinen Mädchen, das in einer liebevollen Umarmung ihr kleines Gesicht an die Oberschenkel der Mutter drückte und von dieser am Kopf getätschelt wurde. Sie wollte noch gar nicht zurückkehren, aber der Schmerz in ihrer Hüfte war vorbei. Sie konnte ihn nicht mehr auslösen. Sie konnte nicht mehr zurück. Aber es war okay. Sie konnte jetzt gehen. Das Mädchen war in Sicherheit.

Kapitel 13

Leo, wir müssen unbedingt reden. Beflügelt von dem Gefühl, einen Menschen gerettet zu haben, konnte sie nicht anders, als all ihre Erfüllung direkt mit jemandem zu teilen. Ich möchte ein Projekt für Kinder starten. Und ich brauche dafür eine Coachin. Dich. Und ich fliege übermorgen nach Kopenhagen. Weil: der Kunde will mich. Stell dir mal vor. Mich. Und ihr müsst unbedingt danach vorbeikommen und wir machen Wellness. Und… Moment, Ili, mach mal langsam. Ich komm ja gar nicht so schnell mit. Geht es dir besser? Ist deine Erkältung wieder gut? Ach herrje, stimmt. Ihre Ärztin hatte ihr einen Infekt attestiert, damit sie ein paar Tage zuhause bleiben konnte. Das war der letzte Stand, den Leo hatte. Ja, alles wieder besser. Und mir geht es auch psychisch deutlich besser. Die paar Tage der Ruhe haben mich zum Nachdenken gebracht. Ich hab' so viele neue Ideen. Sichtlich erfreut über diese Entwicklung schlug Leo vor, obwohl sie aufgrund ihrer Schwangerschaft und dem plötzlichen Stimmungswandel in der Schwester etwas skeptisch war, dass sie sich ja morgen treffen könnten, um gemeinsam etwas auszuarbeiten. Das wäre doch auch ein guter Zeitpunkt, überzeugte sie Ileana. Weil, wenn das Baby einmal da wäre, könnten sie wohl in naher Zukunft Aktionen solcher Art nicht wieder starten. Dem pflichtete ihre Schwester bei und sie würden morgen reden.

Nach dem Telefonat mit ihrer Schwester wollte Ileana unbedingt noch den anderen beiden Mädchen helfen. Doch es gelang ihr einfach nicht, einen weiteren schmerzhaften Punkt zu finden, durch den sie durchgehen könnte. Sie rollte mit der Kugel ihr gesamtes Gesäß ab, doch da war nichts mehr. Vielleicht bräuchte ihr Körper immer ein paar Tage dazwischen, bevor sie wieder reisen konnte? Ileana merkte auch gar nicht, dass die Lähmung im Bein weg war, und sie wie selbstverständlich vom Küchentisch aufspringen konnte, um sich daran zu machen, mit dem Kofferpacken für ihre Dienstreise zu beginnen. Ihr reges und aufgeregtes Schaffen wurde aber alsbald unterbrochen. Auf ihrem Handy

poppte eine E-Mail auf. Es war erneut ihr Chef, der ihr mitteilte, dass die Reise verschoben werden musste. Der Kunde hatte den Termin abgesagt und auf Ende November gelegt. Ileana wusste nicht, wie sie sich fühlen sollte, einerseits war sie recht erleichtert, dass sie die harte Anstrengung nicht auf sich nehmen musste, andererseits war sie auch enttäuscht. Ihr trübes Leben würde erst einmal weitergehen. Sie tröstete sich mit dem Gedanken, dass es ja nur verschoben und nicht vollkommen abgesagt war. Da bliebt etwas, worauf sie sich freuen könnte. Sie schrieb Leo und Nico in der Gruppe. So langsam müssten sie wahrscheinlich ziemlich genervt sein, dachte Ileana. Ständig verlegte sie diesen Trip. Sie hatte ein wahnsinnig schlechtes Gewissen und konnte es kaum ertragen, immer wieder die Menschen, die sie liebte, zu enttäuschen.

Kapitel 14

Die nächsten paar Wochen vergingen unspektakulär und der Alltag hatte alle wieder eingeholt. Es war weder besonders gut noch besonders schlecht. Es lief einfach, wie man so schön sagte. Alles funktionierte. Alle waren im gewohnten Autopiloten unterwegs. Inzwischen war es Mitte November geworden. Ileana kam vollbeladen aus dem Supermarkt. Sie hatte für morgen ihre Familie eingeladen, um mit ihr gemeinsam den beruflichen Erfolg zu feiern. Das war viel zu kurz gekommen und einen so großen Auftrag, wie den Kopenhagen-Kunden, musste man eigentlich gebührend feiern. Zudem hatte sie das tiefe Bedürfnis, auch mal wieder was für ihre Familie zu tun und Zeit mit ihnen zu verbringen. Mal wieder war sie aber auf den letzten Drücker dran. Sie ärgerte sich über sich selbst, war aber auch übelst genervt. Warum um alles in der Welt mussten immer nur alle vor dem Wochenende meinen, die Welt ginge unter, man müsste sich auf eine nahende Apokalypse mit Lebensmitteln eindecken und im Keller einen eigenen Supermarkt aufbauen? Sie musste wie ein geprügelter Hund gleich mehrere Märkte abfahren um auch wirklich alles zu bekommen. Jetzt hatte sie selbst einen halben Supermarkt im Kofferraum und überlegte sich, wie sie wohl alles am schnellsten und effektivsten ins Haus bugsiert bekäme. Sie könnte mit jedem Teil einzeln laufen, müsste dann aber mindestens 7000 Mal gehen. Sie entschied sich für den bequemsten Weg und lud sich voll. Taschen und Beutel schmerzhaft über die Handgelenke gestülpt und dann alles andere vor ihrer Brust umständlich gestapelt. Zum Glück hatte sie noch ein Kinn. Damit konnte sie zusätzliche Stabilität schaffen. Meinte sie zumindest. Sie schlich ein paar Meter Richtung Wohnungstür. Das klappte erstaunlich gut. Doch dann merkte sie, wie sich ein Hafermilchkarton langsam aber sicher den Weg Richtung Boden bahnte. Sie drückte noch stärker mit dem Kinn dagegen, aber es war schon zu spät. Unten schlitterte stattdessen ein großes Glas Apfelmus heraus und zerschellte in tausend Stücke. Hätte das nicht ein paar Sekunden früher passieren können? Draußen vor der Tür?

Natürlich nicht. Es musste auf den erst frisch abgedampften hellen Teppichboden segeln und in alle Richtungen explodieren. Der Blick auf die Uhr zeigte, sie hatte für dieses kurze Stück acht Minuten gebraucht und hatte ihr Ziel nicht einmal erreicht… Schon seltsam, nicht immer bringt das Maximum an Druck auch den meisten Nutzen. Es wäre sicher effektiver gewesen, nicht zu wenige, aber auch nicht zu viele Einkäufe gleichzeitig zu transportieren. Nur so viele wie sie entspannt tragen konnte. Leo würde das jetzt wieder auf das ganze Leben übertragen. Sie sah sie förmlich vor sich, mit erhobenem Zeigefinger. Das ist wie beim Stresslevel. Du denkst, du musst dich nur immer mehr und immer mehr anstrengen. Und dann wunderst du dich, dass es irgendwann nicht mehr besser, sondern irgendwann immer schwerer wird, seine Ziele zu erreichen. Ileana lachte in sich hinein, weil sie sich das bildlich vorstellen konnte. Die restlichen Einkäufe waren inzwischen in ihrer Wohnung. Sie war zufrieden mit sich und freute sich auf die Feier morgen - bis ihr wieder einfiel, dass sie nun keinen Kuchen mehr backen könnte und auch noch das bestimmt inzwischen eingetrocknete Apfelmus aus dem Teppich basteln musste… Ari hatte es schon entdeckt und einiges davon aufgelutscht. Wie eklig. Anstatt Energie darauf zu verschwenden, den Teppich zu säubern, flog dieser kurzerhand in die Mülltonne.

Am nächsten Morgen holte sie frische Brötchen, deckte den Tisch mit all den Aufstrichen und Salaten, die sie gestern Abend noch vorbereitet hatte. Es waren herbstliche Gerichte, in verschiedenen Variationen hatte sie Kürbis, rote Beete und Spinat verarbeitet. Die Gäste würden in zwei Stunden kommen. Bis dahin könnte sie ein paar Kastanien sammeln gehen und daraus eine hübsche Tischdekoration machen. Sie schnappte sich Ari und ging ein kleines Stück Richtung Wald. Für November war es erstaunlich mild, auch wenn es ziemlich regnete. Ileana bereute es, dass sie sich aufgemacht hatte, denn nach kurzer Zeit war sie komplett nass. Ihr Fuß begann auch zu schmerzen. Kein Wunder eigentlich, dachte sie. Sie hatte die letzten paar Wochen ihr Laufpensum wieder erhöhen können. Nicht genug. Schwach. Diesmal bemerkte Ileana diese unbewussten

Gedanken, die sich wieder automatisch im Hintergrund abzuspielen begannen. Sie entschied sich bewusst, nicht in dieses Gedankenkarussell aufzusteigen. Sie nahm sich vor, ihre Gedanken bewusst auf etwas Positives zu lenken. Das war ganz schön anstrengend. Wo sollte sie anfangen? Sie dachte an das Wort Karussell. Ihr Bruder war als Kind ganz versessen darauf gewesen. Es kam ein wohliges Gefühl in ihr auf, als sie daran dachte, wie er sich als kleiner Mini-Nicolai ein Feuerwehrauto ausgesucht hatte. Leo hatte ein Pferd genommen. Ileana beobachtete das alles lieber aus sicherer Entfernung und genoss ihre gebrannten Mandeln. Das Gefühl der Fülle und der Freude machten sich wie damals in ihrem Körper breit. Es war ein Highlight des ganzen Jahres gewesen und die Kinder hatten von Eltern und Großeltern Geld bekommen, das sie nun hier gemeinsam ausgeben konnten. Sie war so unendlich reich. Sie zählte die Runden. Jedes Mal, als entweder Nicolai oder Leo vorbeifuhren, gönnte sie sich eine Mandel. Und noch eine. Und noch eine. Noch fünf, vier, drei, zwei, eins. Ileana überlegte, dass es wie mit ihren Gedanken war. Sie stellte sich vor, wie diese immer wieder an ihr vorbeifuhren. Aber sie war frei zu wählen, ob sie aufsteigen würde oder ob sie hier stehen konnte, um sie einfach nur zu beobachten. Wie oft war sie schon entgegen ihrem Willen mitgefahren, einfach aus dem Grund, weil sie sich all dessen nicht bewusst war. Leo wäre stolz auf mich, lachte sie plötzlich. Das klingt ja schon wieder total Coach-like. Aber es war was dran, das musste sie zugeben. Als ihr Fuß beim nächsten Auftreten wieder höllisch wehtat, wollte sie sich zunächst wieder in das Rad der Selbstabwertung, Schuld und Hilflosigkeit begeben. Plötzlich jedoch durchfuhr sie eine Aufregung. Zeitreise. Es war wieder so weit. Ein neuer Schmerzpunkt, der ihr ermöglichen würde, jemandem zu helfen. Sie zog schnell ihren Schuh aus und nahm eine der gesammelten Kastanien aus ihrer Tasche, um sich darauf zu stellen. Sie drückte damit auf den Punkt auf ihrer Fußsohle, der am meisten wehtat. Das Mädchen, das sie da sah, fütterte einen kleinen Hund. Oder war es eine Katze? Ileana meinte, es könnte auch eine große Ratte sein, denn er war nicht sonderlich schön. Das Tier hatte hier und

da kahle Stellen, ja, beinahe nackt war es. Die Augen waren von unterschiedlicher Augenfarbe die Ohren hingen schlapp hinunter. Dennoch freute sich das quirlige Tier über die Banane, die das kleine Mädchen ihm zu essen gab. Beschütze mich, Ladhu. Es tätschelte seinen Nacken, wobei das Wesen seltsame, gurgelige Laute von sich gab. Das Mädchen sah unglücklich aus. Ileana kniete sich neben sie und tätschelte ihr Gesicht. Sie wusste, dass das Mädchen gerade erst von ihrer Mutter zurechtgewiesen worden und dann im Bad eingesperrt gewesen war.

Du schämst dich. Nicht wahr? Wofür schämst du dich? Das kleine Mädchen war ganz erfreut, dass sie beachtet wurde. Sie schaute sie gleichzeitig aber auch so an, als hätte sie sie bereits erwartet. Ich war nicht lieb und jetzt hat Mama mich nicht mehr lieb. Sie will mich nicht mehr dabei haben. Verstehe. Das fühlt sich nicht gut an, stimmt's? Das kleine Mädchen nickte. Wo kannst du dieses Gefühl spüren? Das kleine Mädchen fasste sich an ihren Hals und dann streichelte sie den kleinen Hund. Das ist okay, beruhigte sie Ileana. Ich kann es gut verstehen, dass du dich jetzt schämst. Dass du Ladhu zu dir geholt hast, damit er dich beschützt. Das hätte ich auch gemacht. Auch Ileana spürte dieses Gefühl in ihrem Hals und sie schämte sich für ihre letzte Alkoholeskapade. Sie schämte sich dafür, dass sie in letzter Zeit so oft zur Flasche gegriffen hatte und dass ihr Körper so undefiniert aussah. Alkohol hatte auch noch so viele Kalorien, fiel ihr gerade auf und angeblich hemmt es den Fettstoffwechsel. Sie fühlte sich so undefiniert, schwabbelig und fettig. Und jetzt gleich würde auch noch ihre Familie zu allem Überfluss auch noch zum Essen vorbeikommen. Sie atmete einmal tief ein, tief aus. Es ging hier ja schließlich um mehr als um sie. Es ging um das kleine Mädchen. Erzähl doch nochmal, was ist passiert? Ich habe den Fernseher kaputt gemacht. Und Mami und Papi brauchen den Fernseher. Und Mami wollte mich nicht umarmen. Und mir war kalt. Und ich war nicht lieb, sondern habe nur geschrien. Ja, das verstehe ich, brachte Ileana krächzend heraus, denn auch ihr Schamgefühl wurde stärker. Sie sah ein Walross vor ihren Augen. Eine Qualle. Und Maden. Sie ekelte sich. Aber sie atmete in dieses Gefühl hinein - es ging hier nicht um sie. Es ging um das

Mädchen. Das verstehe ich, Kleines. Aber ich helfe dir, damit es dir besser geht. Okay? Der kleine heißt Ladhu, so war doch sein Name, oder? Plötzlich entdeckte Ileana eine kleine Handtasche, die das Kind um ihren Hals trug. Das ist ja eine hübsche Tasche. Das kleine Mädchen strahlte. Die hab ich selbst gewebt. Ehrlich? Ileana war ganz erstaunt. Ganz alleine? Naja, ich hab mit dem Webrahmen den Stoff gewebt und Mami hat geholfen, alles zusammenzunähen. Wow, du musst ja wirklich ganz stolz sein. Ein Nicken und ein Strahlen. Ileana spürte, wie sich das Gefühl von Stolz und Selbstvertrauen ausbreitete. Und wusstest du, dass Flieder und Rosa meine Lieblingsfarben sind? Ich finde, das hast du schön mit dem hellen gelb kombiniert. Das kleine Mädchen nahm sie fest in den Arm. Es fühlte sich gut an. Ich erzähle dir mal was: Als ich klein war, da habe ich auch gerne so etwas Kreatives gemacht. Und weißt du was? Ich bin jetzt sogar Architektin. Weißt du, was das ist? Die Kleine schüttelte den Kopf. Ich plane Häuser und die werden danach gebaut. Das kleine Mädchen strahlte. Ich möchte später auch mal Architektin werden, sagte sie. Das ist cool. Ileana lächelte. Komm, wir überlegen mal gemeinsam, ob wir den kleinen Ladhu nicht nach Hause schicken, okay? Danke, dass du uns so lange beschützt hast, aber wir brauchen dich eigentlich nicht mehr. Das kleine Mädchen wollte ihren Kameraden nicht wegschicken. Sie umarmte ihn ganz fest. Das ist okay, flüsterte Ileana. Aber du brauchst ihn nicht mehr. Alles ist in dir. Du kannst das Gefühl von Stolz auch selbst spüren. Schau mal, diese Tasche, die du da gemacht hast. Die wird dich immer wieder daran erinnern, was du alles kannst. Okay? Du kannst voller Stolz und voller Selbstvertrauen sein. Denn ich bin jetzt da. Aber auch Ileana wusste eigentlich nicht, was passieren würde, wenn sie den kleinen jetzt verscheuchen würden. Schau mal, Kleine. Er möchte zurück zu seiner Mama. Und zu seinen Geschwistern. Er liebt dich sehr und du hast ihn gut gefüttert. Aber jetzt brauchst du ihn nicht mehr, okay? Als sie Ladhu wegschickten, war auch das Schamgefühl weg.

Ileana weinte und umarmte das kleine Mädchen, das nun immer weiter und weiter verblasste. Ein heller Lichtstrahl leuchtete in Ileanas Ge-

sicht und sie war zurück im Hier und Jetzt. Sie wollte dem kleinen Mädchen noch sagen, dass sie in Sicherheit war, aber sie konnte keinen Schmerz mehr unter ihrer Ferse auslösen. Es war vorbei. Was war das für eine sonderbare Erfahrung? Doch bevor sich Ileana für ihre schnulzigen Worte schämen konnte, flog ihr das fliederfarbene Halstuch von den Schultern und rauschte davon.

Sie kam völlig durchnässt zuhause an, doch der Eisregen hatte all die Sorgen und Ängste weggespült. Sie fühlte sich innerlich wie äußerlich gereinigt. Es gab jetzt nichts mehr, was sie zurückhalten würde, dachte sie. Sie nahm sich vor, sich von nun an der Welt in ihrer ganzen Kraft zu zeigen.

Du strahlst ja förmlich, schmunzelte Nicolai. Bist du verknallt? Ach lass das, du Nervensäge. Kommt rein. Ileana freute sich ungemein über den Familienbesuch und auch alle anderen schienen sichtlich erleichtert, dass es der Tochter so gut ging. Es war sehr schön, alle bei sich zu haben. Sie fühlte sich frei. Tief verbunden. Und besonders dankbar. Die folgenden schönen, ausgelassenen Stunden vergingen wie im Flug. Papa und ich fliegen übrigens nächste Woche in den Urlaub. Könnte jemand von euch das ab und zu das Haus hüten, Blumen gießen, sich um die Post kümmern und so? Ileana bot sich freiwillig an, sie könnte Home Office arbeiten und war ganz dankbar über ein bisschen Action und einen kleinen Tapetenwechsel.

Kapitel 15

Es war so still hier im Haus. Es war so groß und weiträumig, dass sie hier mal zusammen mit fünf Personen gelebt hatten. Ihre Eltern und ihre zwei Geschwister. Die Kinderzimmer gab es immer noch. Sie waren auch nur unwesentlich verändert worden, nachdem alle der Reihe nach ausgezogen waren. Das war irgendwie beruhigend. Zu wissen, dass alles gut war, noch so wie immer und dass es hier immer einen Platz geben würde, an den sie zurückkehren könnte. Ileana wollte nun die Fotoalben suchen gehen. Da sie die in den Schubladen in den Zimmern nicht finden konnte, ging sie hinunter in den Keller. Dort gab es einen Raum, in dem nur solche Andenken aufbewahrt wurden. Sie fand dort auch ein altes Schulheft ihrer Schwester aus der Grundschule, in dem sie offenbar die Buchstaben gelernt hatte. Reihen und Reihen an einzelnen Buchstaben waren dort ja beinahe gemalt. Ihre Schwester hatte eine so bildschöne Handschrift. Ileana bemerkte aber auch, dass hier einzelne Seiten herausgerissen worden waren und erinnerte sich wieder daran, wie ihre Mutter mit einzelnen unordentlichen Buchstaben nicht zufrieden war und der verärgerten älteren Schwester die Hausaufgabe aus dem Heft riss, damit sie dies nochmal ordentlich abschrieb. So faszinierend, alles was wir können, haben wir irgendwann mal gelernt, dachte sie sich. Jeder einzelne Buchstabe, jede Zahl, jede Überzeugung. Nichts war einfach so da. Dann sah sie das Mikroskop ihrer Schwester und lachte darüber, dass sie immer schon der verrückte Wissenschaftler gewesen war. Sie hat immer so viele Sachbücher gelesen und hat die jüngeren Geschwister immer mit dem neuerworbenen Wissen genervt. Als wenn es sie interessiert hätte, woraus genau Blut bestand. Oder dass Meeresschildkrötenmamas ihre gesamte Lebensenergie opferten, um ihre Babys zur Welt bringen zu können. Warum war sie eigentlich Coachin geworden und nicht in die Wissenschaft gegangen, fragte sich Ileana. Passt beides irgendwie gut zu ihr, dachte sie und schaute weiter, wo die Alben sein könnten. Plötzlich fand sie einen kleinen Plüschelefant. Ihre Kehle schnürte sich zu, als sie ihn

erblickte. Ursprünglich hatte er eine kleine rote Zunge gehabt, die jetzt aber fehlte. Das belastende Gefühl in Ileana wurde immer stärker. Als sie ganz klein war, hatte sie diesen Babyelefanten geliebt. Er begleitete sie tagsüber und bewachte sie, als sie nicht einschlafen konnte. Und dann, eines Tages, hatte sie einen kleinen Moment der Langeweile in sich gespürt und dem kleinen Plüschtier die Zunge abgeknibbelt. So lange, bis sie vollkommen abgerissen war. Sie versuchte sich daran zu erinnern, woher diese Langeweile gekommen war und weshalb sie das gemacht hatte. Aber die einzige Erinnerung, die sie noch hatte, war die einer tiefen Betrübnis, dass sie es gewesen war, die den Elefanten kaputt gemacht hatte. Sie fühlte sich schuldig und schämte sich dafür, was sie getan hatte. Als sie ihre Mutter aufgesucht hatte, um bei ihr Trost zu finden, waren deren einzigen Worte: so wie du es gemacht hast, so hast du es nun. Seitdem war jeder Anflug von Langeweile mit einem Schuldgefühl verbunden und Ileana hütete sich davor, das Gefühl zuzulassen. Sie hatte daraus gelernt. Sie legte den kleinen Elefanten schnell wieder zurück in die Kiste, um dies nagende Schuldgefühl nicht mehr fühlen zu müssen und dabei fiel ihr Blick auf ein kleines Kästchen, das sie noch nie zuvor gesehen hatte. Es war fest verschlossen und auf der Rückseite der kleinen Schatulle stand der Name ihrer Mutter: Mila Vasileva. Ileana überlegte, welches der Zahlencode sein könnte, der sie öffnen würde. Nachdem sie das Geburtsdatum ihrer Mutter versucht hatte, das ihres Vaters und einfach 1,2,3,4,5,6, sich das Kästchen aber nicht öffnen ließ, gab sie es auf. Schließlich schien das Kästchen absichtlich verschlossen worden zu sein und ging sie nichts an.

Sie ging wieder nach oben und überlegte sich, dass sie sich ein Feuerchen im Kamin anmachen und einen Tee trinken könnte. Ihre Eltern würden erst in drei Tagen aus ihrem Südamerika-Urlaub zurückkehren und sie richtete sich hier in ihrem ehemaligen Elternhaus, das sie hüten sollte, ein kleines privates Retreat ein. Sie ging nach draußen Richtung Gartenschuppen, wo das Kaminholz gelagert war, und bekam einen ordentlichen Schreck. Dort saß eine rote Katze, die sie mit ihren feurig gel-

ben Augen anstarrte. Ileana erinnerte sich daran, dass früher häufig verschiedene, verwilderte Katzen vorbeikamen. Wann sie da sein würden, folgte keiner Regel. Sie kamen und gingen, wie Wolken am Himmel. Ihre Mutter hatte sie als Kinder immer ermahnt, sie einfach vorbeiziehen zu lassen. Beobachten ja, aber nicht füttern. Gib ihnen keine Energie, hatte sie immer gesagt, was Ileana nie verstanden hatte. Das war eine seltsame Formulierung für nicht füttern. Als sie irgendwann mal fragte, warum sie das immer so ausdrückte, schmunzelte sie nur und sagte, sie würde es verstehen, wenn sie älter wäre. Jetzt war sie älter und verstand es immer noch nicht. Wahrscheinlich hatte sich die Mutter nur einen Scherz erlaubt. Schon damals hatte es sie immer geärgert, dass Erwachsene immer so in Rätseln sprechen mussten. So wie Dumbledore immer. Das war anscheinend so ein Ding, nie mit der Antwort rauszurücken. Die rote Katze saß also dort, ganz erwartungsvoll, und Ileana erinnerte sich daran, wie sie sie immer wieder heimlich gefüttert hatten. Ach du bist es, Heekuree. Sie erkannte sie wieder. So hatten die Kinder die damals noch kleine Katze genannt. Du bist ja groß geworden, und fett. Dann erinnerte sich Ileana daran, dass es noch eine schwarze und eine braun getigerte gegeben hatte, die sie nicht einfach haben vorbeiziehen lassen, sondern die sie immer gefüttert hatten, wenn sie vorbeizogen. Und Ileana lachte laut auf, als genau die beiden auch im Gartenschuppen saßen. Sie würden immer wieder kommen, dachte Ileana. Dann holte sie ein paar gekochte Möhren aus der Küche, die ihr Abendessen werden sollten, und gab sie den drei Katzen.

Sie kam ins Haus und bekam beinahe einen Herzinfarkt. Dort saß jemand. Ihr Herz blieb beinahe stehen. Dort im Sessel vor dem Kamin, saß schon wieder jemand. Du schon wieder. Der Besucher in grauer strubbeliger Gestalt war mal wieder da. Ileana hatte in letzter Zeit häufiger mit ihm zu tun. War ihr erster Impuls zu schreien und das Tier wegzujagen, wusste sie nun, dass es dadurch nicht gehen würde. Es fühlte sich zwar eklig an, mit dem Wesen zusammen unter einem Dach zu sein, aber sie konnte es aushalten. Normalerweise war die Kreatur immer nur

geschätzt drei Minuten zu Gast, bevor sie dann einfach wieder verschwand. Sie entspannte sich und setzte sich einfach auf den Fußboden neben dem Tier, um auch wärmende Kaminstrahlen zu tanken, als sie plötzlich neben sich ein weiteres Wesen erblickte. Sie fuhr hoch wie vom Blitz getroffen und sah nur, wie es wie wild Papier zerfetzte. Das Sofa war bereits in Einzelteile zerlegt. Hör auf damit, schrie sie aus voller Kehle. Doch dadurch wurde das Tier nur noch mehr angestachelt. Ileana sah, dass der Schrank mit dem geerbten Porzellan ihrer Mutter in abertausenden von Scherben vor ihr lag. Ein unersetzbarer Schatz war damit ruiniert. Ihr Herz wäre beinahe vor Trauer und Wut zersprungen als sie sah, dass da ein kleines flauschiges Wesen reglos da lag. Tot. Ein kleiner brauner Sheltie. Ari, keuchte sie bitterlich. Sie war rasend wütend, dass sie auf das Tier einprügelte, aber davon wurde es nur aggressiver und aggressiver. Dann sah sie plötzlich im Augenwinkel, dass dort angebissene Nutellabrote lagen und in dem Moment der kurzen Entspannung entspannte sich auch das tobende Tier. Ileana fragte nur erstaunt, Rulhi? und das Tier neigte seinen Kopf zu ihr und schien zu nicken. Und du, du bist Biru, richtig? Doch die Antwort des anderen Hundes erlebte sie nicht mehr, weil sie aufwachte. Sie lag im Sessel vor dem Kamin. Das Feuer, das sie nach dem Holzholen aus dem Gartenschuppen angezündet hatte, glimmte nur noch kaum merklich vor sich hin. Ihr Kakao stand unangerührt neben ihr auf dem kleinen Lesetischchen. Sie muss wohl kurz eingeschlafen sein. Sie sprang auf und rief panisch nach Ari. Die kleine Sheltiehündin blickte fragend aus ihrem Körbchen heraus und wunderte sich, warum Ileana denn so einen Aufstand machte. Ich bin doch hier, schien sie zu sagen. Ileana stürmte auf ihren kleinen Hund zu und kuschelte sie ganz fest an ihr Herz, als ihr die Tränen hinunterflossen. Was für ein schrecklicher Albtraum. Um sich zu vergewissern, dass es wirklich nur ein Traum gewesen war, und keine Zeitreise oder etwas anderes Gruseliges, überprüfte sie alle Räume im Haus. Alles war unversehrt und so, wie es sein sollte. Friedlich und ruhig. Ileana beruhigte sich wieder und musste schon fast über sich lachen. Es war ganz eindeutig ein Traum gewesen, dessen Konturen auch schon wieder verschwammen.

Kapitel 16

Die nächsten zwei Tage verliefen ganz ohne Zwischenfälle. Die Katzen verfolgten sie zwar, sie kamen und gingen, aber inzwischen hatte sie sich daran gewöhnt, dass das einfach so war. Manchmal nahm sie sich einen Moment Zeit, setzte sich im Schaukelstuhl auf die Terrasse und beobachtete die flinken Tiere einfach. Wenn sie sie nicht fütterte oder beachtete, dann kamen sie auch nicht zu ihr. Dann konnte sie sich die scheuen Tiere anschauen, deren Fell, deren Bewegungen und deren Statur. Ileana verbrachte wieder viel Zeit im Keller, auf der Suche nach den alten Fotoalben. Einen Raum hatte sie bereits gestern schon vollständig durchforstet, jetzt nahm sie sich dem Raum rechts davon an. Statt der Fotoalben erblickte sie ein in Samt eingebundenes Buch. Es waren fremde Schriftzeichen darauf zu sehen und sie vermutete, dass es ein Buch ihrer Mutter war, die ja ursprünglich aus Russland kam. Tatsächlich: es schien ein russisches Kinderbuch zu sein. Ileanas Augen leuchteten und sie schlug eine beliebige Seite auf. Leider konnte sie den Text nicht lesen, da sie weder die russische Schrift noch Sprache je gelernt hatte. Ihre Mutter war als kleines Mädchen schon nach Deutschland gekommen und Ileana war sich gerade gar nicht sicher, ob sie überhaupt noch ihre ehemalige Muttersprache beherrschte. Sie nahm sich fest vor, nachzufragen, sobald ihre Eltern wiederkehren würden. Sie nahm ihr Smartphone und fotografierte die Geschichte ab. Auf ihrem Display erschien der folgende Text:

Erster Gesang - mythisches Zeitalter

Noch bevor es Ozean und Land und den Himmel, der alles bedeckt, gab, war die Welt eine Einheit. Alles ward miteinander verbunden, eine Masse, ohne Gestalt noch Ordnung, aber dennoch in einzigartiger Harmonie ungetrennt. Noch keine Götter, kein Titanen, keine Menschen, keine Lebewesen hatte die Natur je begrüßt. Sie war eins. Und hier war alles miteinander verbunden. Kristallfarbene Energie rann erhaben wie Wasserfälle erfrischend in die Täler. Pure Liebe durchwärmte wohltuend die Luft. Myriaden von Farben tanzten in einer harmonischen Symbiose; verschmolzen, immer wieder neu, kreativ, frei und geborgen. Und so nahmen alle Lebensformen Gestalt an. Und so entstanden alle Lebewesen. Götter, Vögel, Säugetiere, Bäume, Menschen. Jede Zelle spürte ihre Einheit, sie waren miteinander verwoben, sie waren eins. Götter, Vögel, Säugetiere, Bäume, Menschen. Jede Zelle spürte die

Einheit, verwoben miteinander, eins. Und sie wussten, dass diese Einheit ewig währen würde. Sie waren niemals allein, und in dieser Geborgenheit ließen sie sich einfach geschehen. An diesem wunderschönen Ort war alles Sichtbare ganz deutlich wahrnehmbar, alles Hörbare an diesem schönen Ort. Alles Fühlbare. Vor allem aber die wunderbare Energie und Atmosphäre. Diese veränderte sich, je nachdem, was dem dort lebendem Wesen guttat. Mal war es der Strand, mal waren es Berge. Mal der Regen, mal der Wald. So geschah es, dass man durchaus mal den goldenen Sand unter den nackten Füßen spürte, wie er leise knisterte, während die Wellen ein sanftes Rauschen von sich gaben und der Wind in schützender Umarmung warm begleitete, um dann plötzlich sich zu wandeln, dass kalter weicher Moos die Fußsohlen erfrischte, die sich ganz besonders anfühlten an diesem wunderschönen Ort. Und der dann wiederum beinahe unbemerkt verschmolz in die Freiheit der Berge, die Lungen mit gesunder Luft versorgend, um dann wieder alles mit perligen Tropfen eines leisen, sanften Regens abzuwaschen. Doch neben der Sanftheit durfte auch das gewaltige Erhabene da sein. So tat auch das Laute und Schnelle gut, das Eckige, das Kantige, das Glatte. Alles war gleichzeitig gleichwertig gleichgesinnt. Es fühlte sich gut an. Nach und nach entstand die Erde. Sich wandelnde Strände, Berge und Wälder hatten immer mehr den Drang, sich zu festigten. Meere, Ozeane und Wasserfälle erwählten sich ihren Platz, an dem sie von nun an verweilen wollten. Und auch die Lebewesen wollten ihren Ort annehmen, einen Ort, an dem sie sich richtig entfalten konnten, weil er ihnen guttat. Die Götter hatten ihren Platz auf einem Berg. Doch ab und zu, immer dann, wenn die Menschen sie riefen, kamen sie hinunter auf die Erde. Jeder von ihnen hatte eine bestimmte Gabe und jeder war bereitwillig, sie mit den Menschen zu teilen.

Ileana beeindruckte diese Geschichte. Es war das erste Kapitel eines Buchs mit dem Titel Mythos Hypnose. Sie beschloss, diese Geschichte demnächst zu veröffentlichen. Dies schien eine ganze Mythologie zu sein. War sie wohl schon bekannt? Vielleicht hätte ihre Schwester eine Idee, schließlich war sie ja Coachin und auf den Sozialen Medien schon sehr lange unterwegs. Mir möchte sowieso niemand zuhören. Ich bin nicht normal. Sie hatte plötzlich ein mulmiges Gefühl und begann sich wieder unerklärlich schlecht zu fühlen. Warum habe ich das schon wieder? Gerade eben ging es mir doch gut. Sie schämte sich für ihre Gefühlswelt und war wütend auf ihre Psyche und auf ihr System, wie ihre Schwester es immer nannte. Das nervte sie so unheimlich. Warum wusste sie immer alles besser? Reicht nicht, nicht gut genug. Sie nahm sich vor, das Projekt der Blogbeiträge erst einmal zu vertagen und ging wieder zurück in den Keller, um sich abzulenken. Oh mein Gott, rief sie laut, als sie die Schachtel mit den Bauklötzen fand, die sie mal zu ihrem sechsten Geburtstag bekommen hatte. Daneben lag auch ihr erstes Architektur-Sketch-Buch. Sie musste beinahe vor Rührung weinen, als sie die erste Seite aufschlug

und dort in einer Grundschulkind Kritzelschrift geschrieben stand: Name: Ileana. Lieblingsessen: Bratkartoffeln. Berufswunsch: Hausbauerin oder Tierärztin. Haha, das hatte sie vollkommen vergessen. Tierärztin wollten damals auch alle ihre Freundinnen werden. Sie wollte anscheinend aber auch schon immer Architektin werden. Hausbauerin, wie süß. Sie lächelte in sich hinein und drückte dieses Buch an ihre Brust. Die nächsten zwei Seiten waren herausgerissen und die nächsten drei Seiten voller Krickeleien. Was war hier passiert? War sie unzufrieden mit ihrem Werk gewesen, dass sie ihre Wut und ihren Frust am Büchlein ausgelassen hatte? Nein, sie erinnerte sich. Es war Nicolai gewesen. Er war damals erst zwei Jahre alt. Sie hatte es plötzlich wieder deutlich vor Augen. Ihr kürzlich gebautes Werk lag dort in Trümmern, ihr ganzer Stolz und das Ergebnis stundenlanger Planung und Arbeit. Und die dazugehörige Skizze hatte der kleine Junge als Papierkugel in der Hand. Er hatte Seiten ausgerissen und in ihrem Buch herumgemalt. Sie erinnerte sich an die rasende Wut, die sie bei diesem Anblick verspürt hatte und den kleinen Jungen angeschrien! Es gab einen solchen Ärger, dass die Mutter ins Zimmer gestürzt kam und auch die ältere Schwester Leonor. Ileana, hör auf damit! Was hast du mit deinem Buch gemacht? Hör sofort auf, deinen Bruder anzuschreien. Du bist die ältere Schwester, du musst ihn beschützen. Aber, aber, aber… Rulhi! … Er hat meine Klötze… und mein Buch… Schluss jetzt, es ist dein Bruder. Und was redest du da immerzu von Rulhi, das ist doch gar kein Wort. Bitte hör auf, dir neue Wörter auszudenken. Schau, Nicolai ist dein Bruder und es ist wichtig zu teilen. Ileana schämte sich. Sie war so egoistisch gewesen. Sie hatte so viel bekommen und nun war sie so undankbar. Das kleine Mädchen hatte schon damals beschlossen, sich ab nun zu bessern und sich mehr anzustrengen, dass ihr so etwas nicht mehr passieren würde. Das Schuldgefühl kam in der erwachsenen Ileana wieder hoch und sie beschloss nun, das Buch mit nach oben zu nehmen und ihr letztes Projekt dort einzuzeichnen. Vielleicht würde es ihr auch gelingen, sich an das ausgerissene Projekt zu erinnern und es zu rekonstruieren. Sie schmunzelte und beschäftigte sich einige Zeit mit dieser kreativen Arbeit.

Kapitel 17

Den nächsten Vormittag verbrachte Ileana damit, wieder die Katzen zu beobachten. Sie zischten in Windeseile durch den Garten, manchmal blieben sie aber auch länger, vor allem als sie bemerkten, dass Ileana sie anschaute. Wenn sie sie unbeachtet ließ, dann waren sie kaum merklich unterwegs, stille Begleiter. Ileana fragte sich, wie oft sie sie in der Vergangenheit wohl schon gesehen hatte, ohne sie zu bemerken. Ileana dachte darüber nach, wie auch ihre Gedanken kamen und gingen. Es gelang ihr inzwischen auch manchmal, sie lauter werden zu lassen. Du reichst nicht, dachte sie zum Beispiel in diesem Moment, ganz laut und ganz eindeutig. Sie wusste nicht, weshalb dieser Gedanke plötzlich in ihrem Gedankengarten aufgetaucht war und gefüttert werden wollte. Aber sie hörte ihn. Wie oft sagte sie sich das eigentlich? Verzweiflung machte sich in ihr breit, sie wollte diese Wahrheit nicht mehr hören. Ihr Kopf begann zu schmerzen. Schnell ablenken, dachte sie. Du bist krank. Nicht normal, gestört. Sie stand auf und ging zurück ins Haus. Sie wollte sich weiter auf die Suche nach den Alben machen. Plötzlich kam ihr die Idee, wie sie die Schatulle öffnen könnte. Sie war sich plötzlich ganz sicher. Sie würde die Geburtstage der Kinder auszuprobieren. Sie rannte in den Keller. Leonor war am 15. Juni geboren, Ileana am 26. August und Nicolai am 18. Februar: Nichts. 152618 klappte nicht. Vielleicht vom jüngsten zum ältesten? 182615. Und klick, die Schatulle sprang auf. Ileana war aufgeregt, was sie jetzt vorfinden würde. In dem mit smaragdgrünem Samt ausgekleideten Holzkästchen befand sich ein kleines silbernes Armkettchen. Ileana hatte es schon einmal gesehen. Es waren die Buchstaben IV eingraviert und Ileana wäre bei dem Anblick beinahe ohnmächtig geworden. Woher hatte ihre Mutter dieses Armbändchen? Es gehörte dem kleinen Mädchen, das von seiner leiblichen Mutter in der Nacht und Nebelaktion in der Klinik ausgesetzt worden ist. Nur um danach für immer von ihr verlassen zu werden. Ileana hatte sie schon häufig in ihren Reisen getroffen und sie war sich ganz sicher, dass es dasselbe Armband war.

Und dann, plötzlich, erinnerte sie sich. Das Armband gehörte ihr. Sie war I.V. Ileana Vasileva. I und V. Und das hier war gar nicht ihre Familie. Es schossen ihr diffuse Bilder in den Kopf, sie erinnerte sich nun daran, wie sie in einem Auto saß, neben ihr ein kleines, etwas älteres Mädchen mit dunklen Haaren und riesengroßen Kulleraugen, einer jungen Frau vorne am Steuer, die sie liebevoll eingepackt und ihr gesagt hatte, dass sie jetzt in ihr neues Zuhause fahren würde. Ich bin Leo, hatte das kleine Mädchen vorsichtig und schüchtern zu ihr gesagt und hielt ihr eine Barbie hin, die sie auf ihrem Schoß gehabt hatte. Wenn du möchtest, können wir zusammen mit meinen Barbies spielen. Ich habe ganz viele davon zuhause. Weiter reichte Ileanas Erinnerung nicht mehr. In ihrem Kopf schwirrte alles. Ganz viele Farben und Bilder, alles drehte sich und sie spürte keinen Boden mehr unter ihren Füßen. Ich bin adoptiert. Ich wurde belogen. Ich bin nicht Ileana. Sie rang nach Luft und rannte los. Nachdem sie mehrere Stunden ziellos durch den Regen gerannt war, wahrscheinlich waren es nur wenige Minuten, und ihre Beine vor Erschöpfung nicht mehr mitmachten, ließ sie sich vollkommen resigniert zu Boden sinken. Ein kurzer Schockgedanke durchfuhr ihren Körper wie ein Stromschlag. Ari. Ari war noch in ihrem Elternhaus geblieben. Dann erinnerte sie sich daran, dass ihre Eltern noch heute aus dem Urlaub zurückkehren und die kleine finden würden. Es waren nicht ihre Eltern. Sie hatten sie belogen. Ihr gesamtes Leben war eine Lüge. Wussten ihre Geschwister davon? Es waren auch nicht ihre Geschwister. Der Boden unter ihren Füßen schien zu verschwinden. Alles drehte sich, sie konnte nicht mehr gerade stehen, nicht denken, nicht fühlen, es war verloren. Sie war hilflos, verzweifelt und verloren. Und dann kam die Scham. Sie hatte sich so sehr damit gebrüstet, dass es ihr gelungen war, anderen Mädchen in der Not zu helfen. In Wirklichkeit hat sie nur sich selbst geholfen. Sie war das kleine Mädchen in der Notaufnahme gewesen, das ihre Mutter abgegeben hatte. Einfach im Stich gelassen. Nicht gewollt und nicht geliebt. Nun machte alles einen Sinn. Sie hatte schon immer gespürt, dass mit ihr etwas nicht stimmte, dass sie nicht richtig war, so wie sie war. Es kam ihr vor, wie die gerechte Strafe und logische Konsequenz, dass sie

immer wieder Ablehnung erfahren hatte in ihrem späteren Leben. Sie war seltsam und nicht so wie die anderen Kinder. Und nun war sie nicht so wie andere Frauen in ihrem Alter. Warum hat sie mich überhaupt geboren, wenn sie mich nicht wollte? Verzweiflung breitete sich in ihrem ganzen Körper aus. Jetzt habe ich nicht ausreichend Mut, um mein Leben selbst zu beenden, warum musste es überhaupt erst beginnen? Sie erschrak über diesen Gedanken. Es wurde eng. Alles drehte sich und ihre Beine gaben nach. Als sie aus der Ohnmacht erwachte, fand sie sich ganz verkühlt auf einem kalten Waldboden wieder. Sie wollte einfach hier liegen bleiben und erfrieren. Wie spät war es eigentlich? Sie checkte ihr Handy und hatte 37 Anrufe in Abwesenheit auf ihrem Display. Ihre Eltern, ihre Schwester, ihr Bruder. Aber es war nicht ihre Familie. Sie hatten sie belogen und betrogen. Ohne mit der Wimper zu zucken. Was sollte sie nun tun? Ihre Mission war hinfällig, die Mädchen - das waren gar keine echten hilfsbedürftigen Kinder, denen sie helfen konnte. In Wahrheit war es sie. Sie fühlte sich unheimlich dämlich und schämte sich, dass sie gedacht hatte, dass sie einen höheren Sinn in diesem Leben haben würde. Sie? Wie konnte sie so etwas denken. Nicht einmal ihre Mutter wollte sie ja schließlich haben. Doch irgendetwas in ihr sagte ihr, dass dies nicht stimmte. Sie erinnerte sich an ihre Zeitreisen und an das, was sie dort gesehen hatte. Lea, die geschlagen wurde. Lea, die keinen Ausweg mehr sah und sie zu ihrer eigenen Sicherheit abgeben musste. Ihr kleines Baby. Ileana hatte Tränen in den Augen, aber innerlich wurde es ganz ruhig. Sie hatte Angst, nach Hause zu gehen, denn sie wusste nicht, was sie dort sagen sollte. Als sie so am Boden lag und sich von der umarmenden Schwärze und Tiefe einkuscheln ließ, spürte sie plötzlich eine feste Umarmung, einen rettenden Griff und eine Kraft, die sie irgendwo hinbrachte. Als sie die Augen öffnete, sah sie, dass sie, dass sie in den Armen eines Mannes lag. Es war Nicolai. Ari lief tapfer beifuß nebenher. Wo bringst du mich hin? Ein Glück, du bist wach, krächzte er panisch. Was ist passiert? Wir müssen ins Krankenhaus. Nein, sagte Ileana bestimmt. Bring mich nach Hause. Nicolai zögerte, doch traute sich nicht, der so entschlossenen Schwester zu widersprechen. Okay, aber nur, wenn

du sagst, was passiert ist. Danach entscheiden wir gemeinsam. Als sie zuhause ankamen, fanden sie eine in verzweifelte und in Tränen getauchte Familie vor. Mila rannte auf ihre Tochter zu und gab einen Schrei der Erleichterung von sich. Leo weinte. Was ist passiert? Ileana war bestürzt und brachte keinen Ton heraus. Sie konnte den Menschen, die dort warteten, nicht in die Augen sehen. Sie fühlten sich an, wie Fremde. Da sie nicht sprechen konnte, nahm sie das Armkettchen aus ihrer Hosentasche und zeigte es der Mutter, die sofort verstand. Oh Liebes. Ihr war alle Farbe aus dem Gesicht getreten, ebenso wie dem Rest der Familie.

Ich möchte nun allein sein. Die Worte verließen ihren Mund. Bitte respektiert meine Entscheidung. Ihr braucht euch keine Sorgen zu machen, aber ich bitte euch inständig, dass ihr mich in Ruhe alles sortieren lasst. Es war schön festzustellen, dass Ileana, ja beinahe ohne störende Emotionen, ihren Bedürfnissen einen freien Raum geben konnte. Das hatte sie vorher nie gekonnt. Der Vater nickte und bat sie nur darum, ihm zu versprechen, dass sie in Sicherheit war. Ileana versprach es, sie würde nicht mehr in den Wald gehen, sondern nach Hause. Eventuell einige Zeit verreisen. Vielleicht ihren Job aufgeben. Sie wusste es nicht. Sie bat auch darum, dass Nicolai für unbegrenzte Zeit Ari übernehmen würde. Dann stieg sie in ihr Auto und fuhr nach Hause. Sie konnte es nicht erwarten, denn sie wusste, wie sie zur Situation zurückkehren konnte, in der ihre Mutter sie abgegeben hatte. Wie bei den anderen beiden, musste sie ihrem Körper folgen. Das wusste sie, denn sie hatte so unerträgliche Kopfschmerzen. Anstatt diese, wie es der Großteil der Gesellschaft und auch sie früher, immer machte, mit Schmerzmitteln abzuschalten, so bewertete sie diesen Schmerz als Tür. Als Geschenk ihres materiellen Körpers, der diesen Schmerz für sie, in dem Moment des schlimmen Ereignisses, das sie nicht verarbeitet hatte, gespeichert hat. Wie eine Brücke zu einer anderen Erinnerung. Zu einer gefühlsbasierten Erinnerung. So fühlte es sich zumindest an. Die Zeit heilt alle Wunden war ein Trugschluss. Das spürte sie in der vollen Tiefe ihres Herzens. Aber sie wusste auch, dass sie Heilung finden würde. Es war paradox, aber sie war jetzt schon so dankbar dafür, wie sie sich fühlen würde. Sie

war wie eine Raupe, die sich nun in ihren Kokon begeben würde, um danach jemand anderes zu werden. Dieser Gedanke erfüllte sie mit einer solchen Kraft und Zuversicht, die sie selbst nicht einordnen konnte.

Wer bist du denn, du kleines süßes Lockenköpfchen? Wo ist deine Mama? Du kannst doch sicherlich schon sprechen. Sag mal wie heißt du? Wie alt bist du? Ist das dein Name da auf deinem Armbändchen? Heißt du Isa? Ines? Inga? Die Psychologin versuchte herauszufinden, ob es sich um den Vor- und Nachnamen handelte, wofür also die eingravierten Buchstaben I.V. standen. Auch Ileana ging verschiedene Namen in ihrem Kopf durch. Kein Problem Kleines, es ist nicht schlimm, wenn du nicht sprechen möchtest. Du kannst wieder nach draußen gehen und mit den anderen Kindern spielen. Wieder lief das kleine Mädchen zu ihrem beschützenden Hundefreund, wieder kuschelte sie sich zum Schluss mit dem Versprechen, am nächsten Tag wieder zu kommen, in das flauschige Fell hinein. Ileana erkannte nun das wolfsähnliche Tier wieder. Schließlich hatte sie es in letzter Zeit häufig in ihren Träumen besucht. Sie hatte deshalb ein vertrautes Gefühl gehabt, als sie diese Hunde in ihren Träumen besuchten, weil sie, Ileana, sie aus ihrer Kindheit kannte. Sie hatte sie immer gefüttert. Immer, wenn ihr etwas widerfahren war, war sie zu diesen Tieren gegangen und hatte sie gefüttert. Und immer, wenn sie in Zukunft in ähnlichen Situationen war, kamen sie wieder. So, wie sie sich ihre Bodyguards nunmal erzogen hatte. Treue Diener, die nur das taten, was sie ihnen beigebracht hatte. Sie sagte, hi Biru, und sowohl der Hund als auch die kleine Ileana, schauten erstaunt auf. Das kleine Mädchen schien sich jedoch sichtlich zu freuen, ja als hätte sie sie bereits erwartet. Sie stürmte auf sie zu und umarmte sie. Ileana sah, dass sie ein Armband trug. Das Armband mit der Gravur. Steht da dein Name drauf, Kleines? Sie nickte. Wie heißt du? Und das erste Mal sagte die Kleine ihren Namen. Ich heiße Aivi. Meine Mama kommt aus Irland, da spricht man Englisch. Ileana erinnerte sich. Tatsächlich. Wenn man i und v englisch aussprach, dann war es Aivi. Plötzlich wusste es Ileana auch wieder. Ihre leibliche Mutter, Lea, hatte ihr erzählt, dass das die Anfangsbuchstaben für inner und voice waren. Inner voice, das hieß innere Stimme. Immer,

wenn sie abends Geschichten vorgelesen bekam, erinnerte sie ihre Mutter daran. Denk dran, my dear. Egal, was passiert. Höre auf deine inner voice. Sie wird dich immer leiten. Ileana spürte die Güte und die Liebe wieder, die ihre Mutter ihr entgegengebracht hatte. In ihr breitete sich eine wohlige Wärme aus, ein Gefühl der tiefen Verbundenheit und unendlichen bedingungslosen Liebe. Ich liebe dich, sagte sie zu dem kleinen Mädchen. Du brauchst nicht mehr wütend zu sein. Lass Biru los, du brauchst die Wut nicht mehr. Das Mädchen nickte und verabschiedete sich von dem zotteligen Hund. Weißt du was, Kleines. Deine Mama hat mich geschickt, um dir wieder deine Lieblingsgeschichte zu erzählen. Ileana fiel es plötzlich wieder ein und es fühlte sich so richtig an: Es war einmal, vor langer Zeit, noch bevor die Menschen diese Welt besiedelten, ein kleiner Bach. Und eines Tages kam er an den Rand einer großen Wüste. Er hatte große Angst, weiterzugehen. Denn es war so heiß hier und er würde nicht genug Kraft haben, nicht genug Wasser führen, um nicht auszutrocknen. In ihm war aber eine innere Stimme, die viel lauter war als all die Angst. Der kleine Bach wollte mehr Wasser haben und ein erfüllteres Leben führen, aber das Risiko auszutrocknen, war sehr groß. Es wurde immer heißer und heißer. Und heißer. Mit jedem Schritt, den er ging, verlor er mehr und mehr Wasser. Schließlich verdunstete er. Das kleine Mädchen fing an zu weinen. Warum weinst du, kleines? Der kleine Bach hätte nicht gehen sollen. Jetzt ist er tot. Schau mal, erinnerst du dich, wie es weiter geht? Ist die Geschichte schon vorbei? Und da strahlte das kleine Mädchen und erzählte die Geschichte zu Ende. Die aufgestiegenen Tröpfchen sammelten sich in der Luft und wurden Wolken. Dann kam der Wind und trug die dicken Wölkchen über die Wüste. Sie flogen und flogen. Und dann, plötzlich, kam eines Tages das große weite Meer und die Wolken regneten. Und nun war der kleine Bach viel größer als er jemals erträumt hätte. Er war Teil des riesigen Meers, aus dem er einst gekommen war. Energie kann nicht verschwinden, sie kann sich nur verwandeln.

Ileana fühlte eine Stärke und Erhabenheit aus dieser Geschichte herausleuchten. Ihre Mutter hatte es gewusst. Sie hatte gewusst, dass es das

richtige war, ihre Tochter ziehen zu lassen. Eben damit sie zum großen Meer werden konnte. Sie hatte offenbar auch so eine Klugheit besessen, um zu wissen, dass sich ihre Tochter eines Tages erinnern würde. An das, was sie wirklich war. Es ist alles immer schon da. Es gilt, sich zu erinnern.

Ileana war schon längst wieder im Hier und Jetzt, aber sie dachte noch weiter darüber nach, was sie erlebt hatte. Ihr wurde es bewusst, dass auch die Angst vor der Zukunft im Grunde etwas aus der Vergangenheit ist. Leonor hatte ihr mal erzählt, dass das Gehirn immer mit Daten aus der Vergangenheit bewertet und gar nicht zwangsläufig berücksichtigt, dass diese Daten vielleicht gar nicht mehr aktuell sein könnten. Dein Gehirn will, dass du überlebst- und nicht, dass du glücklich bist. Und es kann sich auch irren. Damals hatte sie es nicht verstanden. Sie dachte, sie hätte es verstanden, aber erst jetzt hatte sie es wirklich verstanden. Auf einer viel tieferen Ebene. Ihre Adoptivmama hatte gar nicht so falsch gelegen, als sie im Armkettchen den Namen des Mädchens vermutete. Ihr Familienname war Vasileva, das war doch ein Zeichen des Himmels, hatte sie sich damals gedacht. Das Mädchen gehörte unzweifelhaft zur Familie. Wie sollte sie heißen? Ileana. Das war russisch und hieß die Leuchtende oder die Sonnige. Ileana nahm sich fest vor, ihre Mutter zu suchen und mit ihr zu sprechen. Aber für heute war es genug, sie war müde.

Auch in den nachfolgenden Tagen sollte die Müdigkeit nicht weichen. Ileana spürte, wie ihr Körper nach einer Pause verlangte – nach Abstand, nach neuen Bildern, nach Luft zum Atmen. Einem Tapetenwechsel vielleicht? Neuen Eindrücken, damit das Gehirn nicht immer die gleichen Vorhersagen traf sondern auch mal überrascht würde? Vielleicht war es endlich Zeit, einen alten Wunsch in die Tat umzusetzen: mehr von der Welt zu sehen, mehr vom Leben zu kosten. Als sie auf ihrem Handy durch die Angebote scrollte, stieß sie auf ein Last-Minute-Schnäppchen – türkises Wasser, weiße Strände, kleine Bungalows direkt im Ozean. Ihr Herz machte einen Sprung. Und doch zögerte sie. Früher hätte sie sich das nie getraut: einfach zu buchen, einfach loszufliegen. Allein. Einfach so. Sollte sie es wirklich wagen? Sollte sie sich wirklich

trauen? Sie legte das Handy weg, trank einen Schluck Tee, stand auf, lief herum. Dann, fast trotzig, griff sie wieder danach. Ja. Sie wollte. Sie wollte leben. Sie kniff die Augen zu und drückte einfach auf Buchen. Mit klopfendem Herzen buchte sie die Reise – eine Entscheidung, die sich anfühlte wie ein Versprechen an sich selbst. Sie bereute es direkt in dem Moment, als die Buchungsbestätigung kam und das Geld direkt eingezogen wurde. Was hast du getan? Schon vier Tage später stand sie am Flughafen. Es war früh am Morgen, die Luft draußen war noch kühl, und der Himmel lag grau und schwer über der Stadt. Die Zugfahrt zum Flughafen war alles andere als entspannt. Sie war geplagt von Ängsten und Zweifeln, aber da sie schon investiert hatte, dann musste sie das wieder auslöffeln, was sie sich eingebrockt hatte. In der Abflughalle roch es nach Kaffee und Parfüm, Stimmengewirr und das Rollgeräusch von Koffern erfüllten die Luft. Sie gönnte sich eine Zeitschrift: ein typisches Frauenmagazin. Auf dem Cover war eine bildhübsche junge Frau abgebildet – sie hatte alles, was man sich wünschen würde. Und eine so strahlende Haut. Musste diese Frau nicht unglaublich glücklich sein? Als Ileana durch das Magazin blätterte, wurde sie sich der Illusion bewusst. Das junge Model, das derzeit Karriere auf den Laufstegen der Welt machte, sprach von jahrlangen Depressionen, Selbstwertproblemen, Mobbing, Selbstzweifeln und dem Erfolg, sich endlich im eigenen Körper wohlzufühlen zu beginnen. Ileana war betrübt, weil sie realisierte, dass es heute anscheinend natürlicher, selbstverständlicher und normaler ist, den eigenen Körper nicht zu mögen als ihn zu mögen. Die normalere Antwort auf die Frage, was denkst du über deinen Körper, ist zu sagen, ich mag meinen Körper nicht. Und warum? Häufig auch noch aufgrund äußerlicher Nichtigkeiten, zu klein, zu groß, zu dick zu dünn, Haare zu lockig, zu glatt, Gesicht zu schief, zu symmetrisch, zu wenig Kurven, zu viele Kurven, Nase zu klein, Nase zu groß, zu männlich, zu weiblich, zu muskulös, zu weich. Wenn man jedoch fragt, was wertgeschätzt wird, dann ist die Antwort nicht in sekundenschnelle parat. Wofür haben wir überhaupt einen Körper? Nicht um schön zu sein. Der Körper ist nicht dazu da, um schön zu sein. Das ist nicht seine Aufgabe. Seine Aufgabe ist, dass

wir etwas erfahren können. Billionen von Zellen, die nonstop miteinander kommunizieren. Das ist ein Wunderwerk. Millionen über Millionen von Abläufen, von Prozessen, von wechselseitiger Kommunikation. Und der Körper hat nur ein Ziel: dass es dir und deiner Seele gut geht. Es hatte sie lange verunsichert, diese Stellen im Körper und diese Schmerzen, dieses plötzliche Ziehen, Drücken, Brennen, das manchmal einfach da war, ohne dass sie genau sagen konnte, warum. Man könnte auf die Idee kommen, dass im Körper etwas gespeichert sein müsse, dass also etwas Altes, ein Gefühl, eine Erinnerung, eine Prägung im Körper gespeichert wäre. Und Ileana erinnerte sich an einige Insta-Reels von irgendwelchen Coaches, die sie immer mal wieder gesehen hatte. Da hieß es, Traumata seien im Körper eingespeichert und als würde der Körper sich erinnern. Das klang einerseits irgendwie plausibel, aber je mehr sie sich damit beschäftigte, desto weniger passte es zu ihrem Erleben. Für sie war es eher, als würde eine körperliche Empfindung, wie Schmerz, Hunger oder hoher Blutdruck, wie eine Erinnerung sein. Und dann entstand fast augenblicklich daraus ein ganzes Erleben an Bildern, Gefühlen und Gedanken. Es war als machte das Gehirn daraus etwas, verknüpfte es mit dem, was es kannte, es ergänzte, es deutete und plötzlich war sie mittendrin. Nicht, weil es dort körperlich gespeichert gewesen war, sondern weil diese Empfindung sie dorthin geführt hatte - wie eine Brücke. Das war kein fester Ort in ihr, in dem etwas verborgen lag, sondern ein Prozess, der immer wieder neu entstand.

Mit einem *Coffee to go* in der Hand und dem Ticket fest umklammert spürte Ileana eine Aufregung, die sie lange nicht mehr gekannt hatte. Der Kaffee beruhigte sie, denn es war etwas Vertrautes. Spontan zu reisen, allein zu fliegen, das hier war neu für sie. Es war Angst und Freiheit zugleich, ein bittersüßes Prickeln auf der Haut, das sie nicht mehr als Angst deutete, sondern als Vorfreude. Als das Flugzeug endlich abhob und die Lichter unter ihr zu kleinen funkelnden Punkten schrumpften, schloss sie für einen Moment die Augen.

Irgendwo da draußen wartete eine andere Welt auf sie – jetzt begann die Vorfreude.

Kapitel 18

Sie konnte es nicht glauben. Welch Wunder gab es auf diesem Planeten. Jede Sekunde, die sie zuhause gewesen war, kamen ihr nun verschwendet vor. Wieviel mehr Erstaunliches gäbe es wohl zu entdecken? Sie nahm sich fest vor in Zukunft so viel wie möglich zu reisen. Sie war an ihrem absoluten Traumort. Die Morgensonne, die gerade erst aufgegangen war, schien durch die riesigen Glasfronten in ihr Zimmer hinein und sie trat auf ihre Terrasse, die direkt im indischen Ozean lag. Dass sie jemals in einem Wasserbungalow wohnen würde, das hätte sie niemals für möglich gehalten. Es war schon relativ frisch, denn schließlich war hier keine Sommerzeit, aber sie liebte dieses salzige Lüftchen. Mitten auf ihrer Terrasse stand eine Badewanne, die sie nun volllaufen ließ. Das war ein Ort, an dem sie sich so richtig entspannen konnte. Es war perfekt. Innen warm, außen kühl, alle Muskeln entspannten sich so tief, ihr Atem war ganz ruhig und ihre Gedanken ganz friedlich. Sie ließ die warmen Sonnenstrahlen auf ihr Gesicht scheinen und schloss die Augen. Ein Wohlfühlort. Sie nahm alle Sinneseindrücke ganz intensiv wahr, die Farben, die Düfte, die Temperaturen, das Gefühl vom Wasser auf ihrer Haut. Ihr fiel wieder ein, dass Julhas, der Mann im Tauchcenter ihr empfohlen hatte, dass diese Tageszeit eine gute Zeit zum Schnorcheln wäre, weil sie Babyhaie und Schildkröten würde sehen können. Hier an diesem wunderschönen Ort fühlte sie sich ganz wohl, ganz entspannt. Sie konnte ihn ganz intensiv wahrnehmen. Alles Sichtbare. Alles Hörbare. Die Temperatur. Die Atmosphäre. Und vor allem dieses wunderbare Gefühl. Sie war vollkommen entspannt. Sie fühlte sich ganz leicht. Als könnte sie entspannter gar nicht mehr sein. Sie atmete diese wunderbare Atmosphäre durch ihr linkes Nasenloch ein und durch das rechte wieder hinaus. Ihr ganzer Körper füllte sich mit dieser angenehmen Wärme und Frische auf, mit den vielen Farben. Ihre Fußsohlen fühlten sich ganz besonders an. Sie ging ein wenig weiter und dann sah sie, dass jemand aus der Ferne langsam und behutsam auf sie zukam. Sie blieb stehen und sah, dass es

ihre Großmutter war. Sie kam langsam auf sie zu und umarmte sie. Gab ihr ein Küsschen auf die Stirn. Es entstand ein wundersames Band von ihrem Herzen zum Herzen ihrer geliebten Oma. Ein Lichtband. Und es fühlte sich so liebevoll an. Es war eine tiefe Verbundenheit. Hinter ihrer Oma war noch ein Mensch. Als sie sich umdrehte, konnte sie sehen, dass es ein kleines Mädchen war, das sich, huckepack, sicher, geborgen und verbunden an den Rücken der wunderschönen weisen Frau schmiegte. Die Oma nahm es behutsam an ihre Brust und da erkannte sie, dass es ihr kleines Ich war. Als das kleine Mädchen ihr zukünftiges Ich erkannte, streckte es strahlend die kleinen Ärmchen aus. Sie nahm es an sich und drückte es an ihre Brust. Auch hier entstand eine wundervolle Verbindung. Ein warmer Lichtstrahl. Es war nun wie ein Dreieck der vollkommenen Verbundenheit, zwischen ihrer Oma, ihrem kleinen Ich und ihr selbst. Und sie spürte, dass sie dies von nun an immer in sich tragen würde. Das Gefühl der Geborgenheit, der Sicherheit. Sie ging ein wenig weiter und da lag am Wegesrand ein kreisrunder, glatter Stein. Er hatte genau die gleiche Farbe wie die Dreiecksverbindung gehabt hatte. Was für ein herrlicher Zufall. Sie hob den Stein auf und spürte seine Kraft in ihrer Hand. Dann sah sie, dass es in Wirklichkeit gar kein Stein war, sondern ein Samen. Sie betrachtete diesen Stein genauer und sah, dass er unten schon ausgetrieben hatte. Da war ein kleines Würzelchen. Sie ging mit dem Stein ein wenig weiter, weil sie dort in der Ferne eine Wiese zu erkennen glaubte. Dort wuchsen schon allerhand wundersame Blumen, ihre Lieblingsblumen. In allen Farben bewegten sich ihre duftenden Blätter sanft im Wind. Das war ein wunderbarer Ort und hier pflanzte sie den Stein ein und wusste, wie er sehr bald sich fest verwurzeln würde. Immer mehr und immer mehr. Die Wurzeln würden eine solche Sicherheit, Stabilität und Festigkeit entwickeln. Und der Baum würde wunderbar wachsen. Immer mehr und mehr. Sie war fest verwurzelt. Und sie würde strahlen. Sie vertraute darauf.

Kapitel 19

Ileana folgte dem Navigationsgerät. Sie fuhr mit ihrem Rennrad durch dichte Wälder und Alleen. Der Wind wehte ihr durch die Haare und erfrischte ihren ganzen Geist. Ihr war, als würde sie alles Verbrauchte ausatmen und Neues einatmen. Die Umgebung verschmolz mit ihr. Sie wurde ein Teil von ihr. Solche Gefühle hatte sie nur, während sie sich schnell fortbewegte und sie genoss es. Mit jedem Tritt in die Pedale wurde der Rhythmus ihres Körpers zum Puls der Straße, zum Herzschlag des Waldes, zum leisen Rauschen des Windes. Er wirbelte ihr Haar durcheinander und bließ die Anspannung aus ihren Schultern, aus ihrem Nacken, aus ihrem Körper. Sie atmete ein, und ihr war, als würde die frische Luft durch ihre Lungen in jede einzelne Zelle strömen. Ein und aus. Ein und aus. Mit jedem Ausatmen atmete sie alte Gedanken, Sorgen, verbrauchte Zweifel aus und atmete Frische, Klarheit und kristallfarbene Luft ein.

Dichte Wälder waren wie beschützende Arme über ihr, während Lichtstrahlen in warmen Streifen durch das Blätterdach tanzten und ihr Gesicht leicht erwärmten, die Frische aber blieb. Für einen Moment schien die Zeit langsamer zu fließen. Wie der kleine plätschernde Bach, der neben ihr dahersprudelte.

Als sie die schattigen Waldwege verließ und eine von strahlendem Sonnenlicht durchflutete Allee erreichte, erfasste sie ein gewaltiges Gefühl der Freiheit und Erhabenheit. Es war, als trüge der Wind sie fort von allen Grenzen, über alle Zweifel hinweg, hinein in einen endlosen Frühling. Die kühle Luft, die ihr entgegenströmte, erfrischte nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist. Eine berauschende Klarheit breitete sich in ihr aus.

Ihre Beine drehten sich in gleichmäßigen, sanften Bewegungen, rechts, links, rechts, links, leichfüßig und frei. Oft hatte sie diesen Zustand nur erlebt, wenn sie schnell unterwegs war. Sie liebte dieses freie, pure Sein.

Die Fahrt dauert nicht lange, etwa 18 Minuten, doch ihr kam es vor, als wären nur wenige Minuten vergangen. Sie musste absteigen, denn von hier konnte man nur zu Fuß weiter. Der Weg war uneben, es war eigentlich nur ein Trampelpfad, der von hohen Brennnesseln gesäumt war. Sie lief über eine kleine Holzbrücke, unter der ein Bächlein plätscherte und Ileana wollte kurz innehalten und diesen Moment einsaugen. Sie machte kurz Pause und setzte sich auf das von der Sonne aufgewärmte Holz. Der Duft von dem leicht modrigen, warmen Holz erinnerte sie an schöne Zeiten ihrer Kindheit. Es war ein absoluter Wohlfühlort. Ein Ort, an dem sie sich so richtig entspannen konnte. Wie viele unzählige Stunden hatte sie in der freien Natur verbracht. Sie lächelte in sich hinein. Für Ileana war es ein Ort an, der sich für sie ganz sicher anfühlte. Sie war hier irgendwo in der Natur und bald würde sie in ihrem alten Zuhause ankommen. Sie erinnerte sich an diesen Ort und je weiter sie lief, desto vertrauter kam es ihr vor. Sie schaute sich um und nahm all die Farben um sie herum wahr. Die Formen. Die Temperatur. Die Gerüchte. Es fühlte sich ganz heimisch an und sie war ganz beschwingt von der Leichtigkeit und Wärme, die sich in ihr ausbreitete. Dann stellte sie fest, dass vor ihr ein hübscher Kieselweg war, der von wunderschönen bunten Blumen gesäumt war. Links und rechts wuchs hellgrünes Gras, das der Frühling zum Leben erweckt hatte. Sie hörte Vögel zwitschern und sie hörte den feinen Kiesel, wie er leicht unter ihren Füßen knirschte, als sie diesen Weg entlanglief. Sie fühlte, dass es ihr Zuhause war. Sie war hier früher schon gewesen. Sie ging weiter diesen Weg entlang und sah in der Entfernung eine kleine weiße Kapelle, die von riesigen Kastanienbäumen geschützt ganz ruhig dalag. Sie bog aber rechts ab und mit jedem Schritt bereitete sich eine noch größere Leichtigkeit in ihr aus. Sie fühlte sich, als würde sie wie ein kleines Mädchen hier entlangtanzen. Der Wind atmete durch sie hindurch. Sie fühlte sich sicher und geborgen. Sie mochte diesen Ort, an dem sie gerade angekommen war. Und dann kam sie an eine Lichtung. Und sie sah, dass am Ende dieser Lichtung ein wunderschönes Fachwerkhaus stand. Sie erkannte es. Hier habe ich als kleines Mädchen gelebt. Sie war ein wenig aufgeregt und du schwebte mit einer

Leichtigkeit auf diesem Weg über die Lichtung zum Eingangstor. Ganz intuitiv ging sie zum großen Blumenkübel auf der linken Seite und griff darunter, um den Schlüssel, der dort versteckt war, herauszuholen. Sie wunderte sich gar nicht darüber, dass sie wusste, wo sie ihn finden würde. Sie hatte gespürt, dass sie das Tor würde öffnen können und erinnerte sich daran, wo der Schlüssel lag. Und sie steckte den Schlüssel hinein, drehte zweimal nach links und hörte das Klicken, als sich die Tür öffnete. Sie trat ein in den Vorgarten und dann in das Haus, dessen Türe nicht verschlossen war. Nun stand sie in dieser wunderschönen Eingangshalle und schaute sich hier einmal um. Der polierte Boden glänzte und an der Garderobe hingen keine Mäntel oder Jacken. Die Eltern waren sichtlich nicht daheim. Sie ging auf die große geschwungene Wendeltreppe zu, die nach oben führte und wusste, dass oben auf dieser Treppe etwas ganz Wertvolles auf sie warten würde. Ihr Kinderzimmer. Ihre Vergangenheit. Und sie stiegt diese Treppe empor, und mit jeder Stufe, die sie ging, glitt sie immer tiefer und tiefer in ein unendliches Vertrauen. Sie war ganz locker, gelöst und entspannt. Und in ihrem Körper breitete sich mit jedem Schritt, den sie auf den breiten Stufen setzte, eine noch größere Entspannung aus. Und sie ging mit jeder Stufe in eine noch tiefere Ruhe hinein. Sie fand die Tür und auf ihr waren die Holzbuchstaben I.V. zu sehen. Ileana atmete tief ein, tief aus, und betrat das Zimmer. Es war genauso, wie sie es damals hinterlassen hatte. Das kam ihr nicht seltsam vor, denn genau so hatte sie es erwartet. Sie schaute sich in diesem weiträumigen Raum um. Der dunkle Parkettboden glänzte, denn es fielen helle Sonnenstrahlen durch die riesigen Glasfenster von allen Seiten herein. Die Wände waren in den Abstufungen ihrer Lieblingsfarbe gestrichen. Und dann sah sie ein Foto, das dort in einem wunderschönen, massiven Rahmen hing. Sie näherte sich ihm und sah ein kleines lockiges Mädchen darauf. Es wurde in den Armen der Mutter, das war Lea, über eine Torte gehalten, auf der eine Kerze brannte. Es war ein Bild ihres ersten Geburtstags. In Ileana stieg ein Gefühl der Freude und der Wärme auf. Geliebt und geborgen. Bedingungslos. Wie schön und liebevoll das alles war. Dann schaute sie weiter, denn sie erblickte, dass dort noch

mehr Bilder hingen. Fast wie in einer Galerie. Dort sah sie sich mit ihrem Vater und ihrer Mutter, wie sie in einem Tierpark spazieren gingen. Dann folgte ein Foto von einem Freibadbesuch, bei dem sie eine riesige Portion Pommes in einer, und in der anderen Hand, eine Schippe hielt. Auf dem Kopf eine viel zu große Kopfbedeckung. Im Hintergrund sah man Eimer und Barbies und viele lachende Kinder, die im Babybecken den Sommer genossen. Das nächste Bild zeigte sie mit einer gigantischen Schultüte, die beinahe so groß war, wie sie selbst. Neben ihr standen Leo und ihre Mutter, sowie ein Kleinkind, das sie als Nicolai erkannte. Wie aufgeregt sie da gewesen war. Endlich würde sie schreiben lernen und lesen und rechnen. Sie erinnerte sich an die Vorfreude an das Leben, das sie nun erwarten würde. Und dann, ein paar Schritte weiter, sah sie sich auf ihrem Abiball. Es war ein Foto mit ihren Freundinnen, allesamt in langen Abendkleidern, die sich da, so naiv wie sie damals waren, geschworen hatten, sich nie aus den Augen zu verlieren und für immer befreundet zu bleiben. Ileana lachte ein wenig in sich hinein und freute sich, dass sie das erlebt hatte. Da war sie sehr stolz gewesen. Ein letztes Bild hing noch da. Das war eins ihrer ersten eigenen Wohnung. Wohnung konnte man es nicht nennen, aber dann halt ihre erste eigene Unterkunft. Na gut, eher Zimmer. Sie hatte damals eine WG gefunden, um endlich ihrer Leidenschaft nachzugehen. Der Architektur. Es war gar nicht so leicht gewesen, aus ihrem Elternhaus auszuziehen und sich allein in die weite Welt zu machen. Sie erinnerte sich, wie sie nächtelang vor Angst wachgelegen hatte und es sich nicht zutraute, alleine, ohne Geschwister und Eltern, in einer fremden Stadt auszukommen. Doch als dann das Studium losgegangen war, war ihr Geist mit anderen Dingen beschäftigt als mit der Angst. Ileana war ganz beseelt und dankbar. Und dann erblickte sie auf dem Schreibtisch eine Sofortbildkamera und eine ungeöffnete Packung Film. Ihr wurde bewusst, dass sie ganz allein entscheiden konnte, wie sie diese Galerie ihres Lebens weiter füllen könnte. Sie könnte entscheiden, was sie erleben und festhalten würde. Sie fühlte plötzlich ganz tief im Inneren, dass das Leben und entsprechend auch die Zukunft nichts war, was einem passiert. Sondern etwas, was sie selbst in

der Hand hatte. Sie würde auch für alles eine Lösung finden, komme was wolle. Wenn sie in einigen Jahren oder Jahrzehnten nochmal herkäme, was würde sie dann sehen wollen? Moment mal! Plötzlich begann es Ileana zu wundern, dass ab dem dritten Bild in ihrem Kinderzimmer schon ihre neue Familie zu sehen gewesen war. Das war ja eigentlich nicht möglich, denn schließlich war das hier das Zuhause, das sie nach ihrer Adoption für immer verlassen sollte. Ihre neue Familie hatte doch gar keine Verbindung zur ersten. Es war also nicht möglich, dass hier Bilder ihres neuen Lebens, dem Leben nach der Adoption, hängen konnten. In dem Augenblick, als sie merkte, dass dies hier nur ein Traum war, wachte sie auf und fand sich wieder auf der Brücke, auf der sie eine kurze Rast machen wollte. Sie musste wohl eingeschlafen sein. Ihr wahres Elternhaus konnte sie auch so nicht finden, wie sie gehofft hatte. Bis auf ihre vage Erinnerung hatte sie auch gar keine Anhaltspunkte. Seltsamerweise hatte sie nun auch gar nicht mehr das Bedürfnis, ihre leiblichen Eltern kennen zu lernen. Sie war nicht mehr traurig. Sie hatte die Sehnsucht nach der Verbundenheit zu ihrer Herkunft und all das losgelassen. Sie spürte, sie war gewollt und geliebt. Sie hatte ihre Erfüllung in sich selbst gefunden. Wie sagte man immer so schön: Es mit sich selbst ausgemacht. Zurück zur inner voice – i.v. Sie empfand zudem nicht mehr diese Unterscheidung als zwei Familien - eine echte und eine unechte, eine alte und eine neue -. Beide waren gleichermaßen ihre Familien. Keine weder gut noch schlecht. Kein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-Auch. Was auch immer sie erlebt hatte, es war zwar geschehen, aber sie betrachtete dies irgendwie nicht mehr emotional. Es war wie es war.

Wie ging es Leo wohl und dem Baby? Es waren einige Wochen vergangen und auch das Weihnachtsfest hatte Ileana allein verbracht. Nun war es Ende April. Was hinderte sie eigentlich daran, den Kontakt zu ihren Liebsten wieder herzustellen? Es war irgendeine seltsame, diffuse Angst in ihr. War es Angst? Was würde IV, ihr innerer Begleiter jetzt sagen? Sie wollte gern mit ihr sprechen und ihr diese Fragen stellen, doch noch wusste sie nicht, wie. Sie machte sich zunächst auf den Weg nach Hause, war sie doch zu müde, um darüber nachzudenken.

Kapitel 20

In den nächsten Tagen nahm sie sich vor, endlich ihren Keller aufzuräumen. Als sie vor einigen Wochen ihren Job gekündigt hatte, sollte Raum entstehen für ihr eigenes Business. Ihr eigenes Baby. Sie hatte nicht nur einiges gespart, sondern auch noch Resturlaub, sodass sie es nicht eilig hatte. Schließlich hatte sie zu viel und zu hart gearbeitet, als dass sie Zeit gehabt hätte, etwas auszugeben. Sie wusste noch nicht wirklich viel, was sie nun machen würde, aber eines wusste sie: Sie wollte Häuser bauen. Schöne, gemütliche, wohnliche Häuser für Familien in Not, die keine Heimat finden konnten. Sie sollten einen Rückzugsort finden, in dem sie die Nachmittage in Ruhe verbringen konnten, um zu sich selbst zu finden. Sie wollte es ihnen beibringen, auf ihre eigene Stimme zu hören. Sich voll und genug zu fühlen. Ganz gleich, was im Außen geschah.

Inzwischen hatte sie auch schon ein volles Sketchbuch mit Skizzen und Notizen. Wahnsinn, wer hätte das gedacht. Wie es wohl sein würde, wenn die Ideen, die in ihrem Geist entstanden waren, auch in die erfahrbare Welt kämen? Es war doch wahnsinnig überwältigend, dass alles, was ist, zunächst als Idee in irgendeinem Kopf war. Darüber hatte sie vorher noch nie nachgedacht. Das war eine Erkenntnis, die ihr die Kraft gab, um hier weiterzumachen.

In der Zwischenzeit hatte sie auch schon einige der Texte aus dem Mythenbuch digitalisiert und aufbereitet. Diese kleinen Geschichten waren voller Magie und Kraft, die ihr täglich ein kleines Lächeln ins Gesicht zauberten. Zuletzt war der siebte Gesang fertig geworden:

Siebenter Gesang
Es war eine Zeit, als die Menschen in ihren Dörfern ein buntes Bild von Leben zeichneten. Doch es geschah zuweilen, dass eine tiefe Unruhe über sie kam. Dann wuselten sie herum wie eifrige Ameisen, ohne Rast oder Ruh. Stunden verstrichen im geschäftigen Treiben, und Entspannung schien ein ferner Traum zu sein, der Schlaf gar in Vergessenheit geriet. In diesen Momenten war es, als ob sie von ständiger Bedrohung umgeben wären, von einer unsichtbaren Gefahr umzingelt. Aus diesem Grund hielten sie sich permanent in Alarmbereitschaft, errichteten Mauern und sichere Festungen, um sich vor der unsichtbaren Gefahr zu schützen. In dieser Angst und Unsicherheit suchten sie nach Hilfe bei verschiedenen kleinen Geschöpfen und Wesen, in der Hoffnung, dass diese

sie beschützen könnten. Jedes dieser winzigen Wesen bekam von den Menschen ein Halsband verpasst, auf dem Gedanken und Aufgaben eingraviert waren, die sie nicht vergessen sollten. Die kleinen Helferwesen übernahmen die Rolle von Erinnerern und ermöglichten den Menschen so, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren. Doch mit der Zeit fühlten sich diese kleinen Wesen so wohl in den Dörfern, dass sie sich vermehrten und ausbreiteten. Bald schon wurden sie zur Last, denn zu viele Wesen bevölkerten das Dorf, während den Menschen der Raum knapp wurde. Da sie die Wesen selbst eingeladen hatten und bereits eine starke Bindung zu ihnen aufgebaut hatten, konnten sie sie nicht einfach verjagen. Die Dörfer waren erfüllt von Ängsten, Sorgen, Gedanken und Zweifeln – Raum zum freien Atmen schien rar. Doch es existierte ein Gott mit dem Namen Kula Burus Jahaasheve, ein fauler und behaglicher Gott. Er verließ sein kleines Atelier in einer verborgenen Grotte, abseits der anderen Götter auf dem Berg, nur dann, wenn es unbedingt notwendig war. In seiner kreativen Höhle, die er sein Eigen nannte, hütete er einen wundervollen Pinsel, den er eigenhändig erschaffen hatte. Doch von noch größerer Bedeutung war der Eimer voll endloser Farbe, den er besaß. Diese besondere Farbe konnte alles, was sie berührte, unsichtbar machen. In Momenten, in denen die Menschen am Verzweifeln waren, verwandelte er das Dorf in eine riesige Leinwand. Diese Leinwand, auf einer goldenen Staffelei in seiner Grotte aufgestellt, erstarrte das Dorf in einer Art zauberhafter Starre, bis jegliche Bewegung verstummte. Dann, inmitten dieser Stille, begann Kula Burus Jahaasheve zu malen. Mit seinem besonderen Pinsel tauchte er in die unsichtbar-machende Farbe ein und begann mit Bedacht und Sorgfalt, all das Unsichtbare zu malen, das die Menschen davon abhielt, zur Ruhe zu kommen. Ängste, Sorgen, Kreaturen und Wesen, die nicht länger förderlich waren – Stück für Stück, Pinselstrich für Pinselstrich, ließ er sie verblassen. Dabei verspürte der Gott eine angenehme Müdigkeit, eine erfreuliche Trägheit, die sich in ihm ausbreitete. Schließlich meisterte er es sogar, sich selbst in diese tiefe Entspannung hineinzugeben. Von Moment zu Moment beobachtete er, wie all das Unsichtbare schwindend verschwand. Er fühlte, wie die Ruhe sich ausbreitete und die Dörfer wieder aufatmeten, erlöst und endlich frei.

Seit Tagen lag zudem neben dem Buchauszug der Ausdruck einer Ausschreibung auf ihrem Tisch. Ihr damaliger Chef hatte sie vorgeschlagen, mit den Worten: vielleicht ist das was für dich – immerhin hast du ja den Master. Sie hatte zuerst gar nicht richtig hingesehen.

BMBF – Promotionsstipendium im Bereich Architektur und Gesellschaft. Gefördert werden innovative Forschungsprojekte, die den Beitrag der Architektur zu sozialen, kulturellen oder ökologischen Fragestellungen untersuchen. Disziplinübergreifende Ansätze ausdrücklich erwünscht.

Ileana hatte den Zettel drei Tage lang ignoriert. Sie war Architektin, keine Wissenschaftlerin. Sie hatte gebaut, entworfen, umgesetzt – sie hatte nie Fußnoten geliebt.

Aber irgendetwas in der Ausschreibung war anders. Es war offen. Suchend. Nicht: Finden Sie die Antwort. Sondern: Bewirken Sie etwas. Begleiten Sie Menschen mit Ihrer Expertise.

Heute, zum ersten Mal, las sie weiter:

Die Förderung richtet sich an Architekt:innen, die neue Ansätze im Denken über Raum, Gesellschaft und Teilhabe entwickeln wollen. Praxisnahe Forschung ist möglich und erwünscht. Praxisnah. Das Wort blieb hängen.

Sie griff nach ihrem Skizzenbuch, schlug es auf einer fast leeren Seite auf. Dort standen nur ein paar Worte, die sie letzte Woche geschrieben hatte: Was brauchen Menschen? Welche Räume fehlen – nicht funktional, sondern menschlich? Plötzlich formte sich der alte Gedanke wieder – nur diesmal mit einem anderen Licht. Was, wenn Raum nicht als Struktur gedacht wird, sondern als Möglichkeit? Sie begann zu schreiben, schneller jetzt, fast atemlos: temporäre Räume, mobile, modulare Bauweise, partizipative Gestaltung, Lernen durch Bauen, Räume als soziale Skulpturen, Architektur nicht als Antwort, sondern als Einladung, Mitbauen statt Zuschauen, Wände bemalen, Räume formen, Raum für Begegnung, Raum für Ausdruck, Raum für Jetzt. Wohlfühlort.

Ein Pop-up-Raum, der nicht über Menschen gestülpt wurde, sondern mit ihnen wuchs. Ein Forschungsvorhaben, das Architektur ernst nahm und den Menschen noch mehr. Sie lehnte sich zurück. Vielleicht war das keine Utopie. Vielleicht war es eine Dissertation. Dr. Ileana Vasileva. Wow, das klang irgendwie zu enorm um wahr zu sein.

Sie begann zu zeichnen: eine runde Struktur, offen, freundlich. Steckmodule. Stoff. Licht. Vielleicht geht es nicht darum, Menschen etwas zu geben, dachte sie. Sondern ihnen zu ermöglichen, es selbst zu erschaffen.

Und ganz langsam, fast unbemerkt, wurde aus einem flüchtigen Gedanken eine Idee, die blieb.

Dr. Ileana Vasileva. Wow, das klang irgendwie zu enorm um wahr zu sein. Mhm, was würden Leo und Nicolai dazu sagen? Bei dem Gedanken spürte sie einen Druck im Bauch. Ihre Familie – ihr Bauch krampfte ein wenig. Sie malte weiter. Sie nahm Wasserfarben. Der erste Pinselstrich war kaum mehr als ein Hauch – ein tiefes Blau, das sich in feinen Wellen über das Papier zog. Der nächste kam langsamer, ruhiger, ein weicher

Bogen, der sich darunterlegte, fast wie ein Schatten. Dann ein Lichtpunkt – zartes Gelb, vorsichtig gesetzt, als würde sie ein inneres Fenster öffnen. Dann malte sie Bewegung hinein. Frisches Frühlingsgrün. Mit jedem Strich wuchs das Bild weiter, wie von selbst. Rechtecke tauchten auf, rund an den Ecken, verbunden durch schmale Übergänge, wie lebendige Körper. Sie schwebten nebeneinander, nie starr, sondern atmend. Manche überlappten sich, andere standen frei – kleine Inseln im Licht. Die Farben wurden wärmer, mit jedem neuen Ton: goldene Flächen, die sich an das Blau schmiegten, dann ein Hauch von Orange, der wie Sonnenaufgang durch die Formen wanderte. Aus Linien wurden Räume. Aus Räumen ein Rhythmus. Nicht ein einzelnes Haus, kein fertiger Plan – sondern Module, verbunden durch Licht und Zwischenraum. Offen. Wandelbar. Wie Gedanken, die man anfassen konnte. Sie nahm einen Bleistift dazu und begann zu konstruieren. Die Skizze des Raums erinnerte sie an ihr Elternhaus. Wieder ein Druck im Bauch. Sie malte weiter. Der Druck im Bauch kam ihr bekannt vor. Sie sah herausgerissene Seiten. Sie fühlte Scham und Schuld. Sie sah Krickeleien. Mit Kugelschreiber. Die nächsten zwei Seiten waren herausgerissen und die nächsten drei Seiten voller Krickeleien. Wieder sah sie den kleinen, zweijährigen Nicolai. Sie fühlte sich schuldig. Ihr kürzlich gebautes Werk lag dort in Trümmern, ihr ganzer Stolz und das Ergebnis stundenlanger Planung und Arbeit. Und die dazugehörige Skizze hatte der kleine Junge als Papierkugel in der Hand. Er hatte Seiten ausgerissen und in ihrem Buch herumgemalt. Sie packte den Kleinen am Arm und entriss ihm wütend die Papierkugel. Nicolai weinte. Sie schüttelte ihn und schrie ihn an. Ileana, hör auf damit! Hör sofort auf, deinen Bruder anzuschreien. Du bist die ältere Schwester, du musst ihn beschützen. Ileanas Bauch füllte sich vor Selbstverurteilung. Sie hatte ihren kleinen Bruder geschüttelt. Und es war doch ihr Bruder. Es ist wichtig zu teilen. Plötzlich stand dort Dr. Vasileva vor ihr. Ileana sah plötzlich die zukünftige Version ihrer selbst neben sich. Sie umarmte sie und es strömte eine wohlige Wärme durch ihren Körper, durch ihren Bauch. Die beiden schienen wie zu verschmelzen. Und dort

stand ein unglaublich attraktiver und erfolgreicher Mann, im Designeranzug. War er ein Model? Wer war das? Als die beiden näher hinsahen, sahen sie, dass es Nicolai war. Ileana erschrak, sie wollte weglaufen. Sie schämte sich. Doch Dr. Vasileva nahm sie sachte bei der Hand und führte sie zu ihm hin. Sie freute sich ihn zu sehen und Ileana erstaunte, dass auch Nicolai sichtlich erfreut schien, sie zu sehen. Endlich bist du wieder da. Du siehst wunderschön aus. Hi, sagte Ileana zögerlich. Du siehst gut aus. Dir scheints gut zu gehen? Ja ich bin glücklich. Und stolz und dankbar. Ich wurde befördert. Und ich werde bald Papa. Oh wow. Ileana empfand die gleiche Freude und Dankbarkeit, die ihr Bruder sicherlich nun fühlen musste. So ein Wunder. Er war groß, stark und erwachsen. Und er würde bald Papa werden. Er umarmte sie und dann erblickte er die zwei Kinder: die kleine Ileana und den zweijährigen Nicolai, der am Weinen war, weil die große Schwester ihn so ruppig behandelt hat. Zu Ileanas Erstaunen ging der erwachsene Nicolai zu dem weinenden Jungen hin und nahm ihn in den Arm. Der kleine hörte augenblicklich auf zu weinen, fühlte sich sichtlich gut. Dann gingen sie zur kleinen Ileana, die ebenfalls etwas erstaunt aber hauptsächlich ängstlich dreinschaute. Sie flüsterte es tut mir leid. Dann schaute Nicolai zur erwachsenen Ileana und schien es förmlich zu erkennen, es deutlich an ihr zu sehen, dass sie noch heute oft so stark darunter litt, dass dies sich damals so zugetragen hatte. Nach so vielen Jahren noch Schmerz und Schuld. Alles gut. Ileanas Schuldgefühle wurden milder. Dann nahmen die beiden Nicolais die kleine Ileana an der Hand und führten sie zur erwachsenen. Zaghaft nahm die große Ileana ihre kleine in den Arm. Die Umarmung wurde wärmer, sie wurde fester, sie wurde sicherer. Es ist okay. Hätten wir uns schon damals gekannt, dann wäre es nicht so gekommen. Es ist okay. Dann wurde die Szene immer weicher und weicher, sie löste sich immer weiter auf. Es blieb ein Farbenspiel von goldig, vanilligen Tönen auf dem Blatt Papier im Sketchbuch, das Ileana vor sich liegen hatte. Und das Gefühl tiefer Verbundenheit.

Kapitel 21

Ileana saß wieder an ihrem Schreibtisch – diesmal in einem anderen Büro, auf der sonnigeren Seite des Flurs. Das neue Namensschild auf der Tür lautete: Projektleitung – Ileana Vasileva. Die Entscheidung zurückzugehen war eine Herzensangelegenheit gewesen. Ihr wurde immer mehr bewusst, dass sie ihre frühere Tätigkeit vermisste – das Denken in Räumen, das Leiten von Projekten, das Jonglieren mit Ideen und Details, Budgetzahlen und Bauzeiten. Sie liebte es, morgens mit einem klaren Plan ins Büro zu kommen und ihn am Abend mit durchgestrichenen Notizen und Skizzen zu verlassen. Ihr kleines neues Team bestand aus drei jungen Studentinnen und einem Studenten. Sie waren kreativ, neugierig und talentiert und hatten Lust, etwas zu bewirken. Ileana mochte es, ihnen zuzuhören, sie zu fordern, aber auch zu fördern. Sie erinnerte sich an sich selbst, vor einigen Jahren.

An diesem Freitag war das Büro stiller als sonst. Zwei ihrer Kolleginnen waren auf einer externen Besprechung, sie hatte das Büro fast für sich. Die Tastatur klackerte leise, während sie die letzte E-Mail des Tages beantwortete. Die Sonne stand tief und malte warme Muster auf die Tischkante.

Als sie sich gegen sechs Uhr die Jacke überwarf, fiel ihr Blick noch einmal zum Empfang. Dort lagen ein paar Briefe für sie bereit – interne Post, ein Prospekt, ein privater Umschlag. Oben links: BMBF.

Sie spürte, wie sich ihr Atem kurz verlangsamte. Als hätte sie eine Treppenstufe verpasst Sie nahm den Umschlag mit, fuhr mit dem Rennrad nach Hause. Ileana stellte die Tasche ab, hängte die Jacke über den Stuhl und setzte sich an den Küchentisch.

Dann öffnete sie den Brief.

Sehr geehrte Frau Vasileva, vielen Dank für Ihre Bewerbung. Leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass Ihr Projekt in der ersten Auswahlrunde nicht berücksichtigt werden konnte…

Nicht mal die erste Runde geschafft. Kein Feedback. Kein Hinweis, warum.

Sie wusste, dass diese Stipendien nur eine Handvoll Menschen deutschlandweit erhalten und dass die Anforderungen ungemein groß waren – nicht nur wurde fachliche Exzellenz erwartet, sondern auch ein ausgearbeitetes Exposé, ein hohes Maß an bereits erarbeiteter Forschung, ehrenamtliches Engagement. Drei Runden eines aufwändigen Bewerbungsverfahrens. Und obwohl sie wusste, dass es so anspruchsvoll und nahezu unmöglich gewesen war, dort angenommen zu werden, hatte sie dennoch bis zuletzt die Hoffnung gehabt, dass sie das Zeug dazu gehabt hätte.

Sie lehnte sich zurück und starrte eine Weile an die Decke.

Sie faltete den Brief ordentlich zusammen, legte ihn auf den Tisch und stand auf. Sie hatte keine Lust zu kochen, nicht einmal Lust, sich ins Bett zu legen. Stattdessen zog sie sich die Laufschuhe an, Jacke wieder über und wollte ein Stück spazieren gehen.

Kapitel 22

Sie rannte. Sie flog. Die Straße unter ihren Füßen fühlte sich ganz weich an, es war gar nicht als wäre sie aus Asphalt. Im Horizont war der riesige Bergsee zu sehen.

Es waren einige Wochen vergangen und langsam war der Frühling eingekehrt. Ileana unternahm häufig Wanderungen und suchte dafür wunderschöne Orte auf, in denen sie sich so richtig entspannen konnte. Sie genoss es, wie sich langsam jeder Muskel in ihrem Körper entspannte. Derzeit war sie in der Schweiz unterwegs. Und nicht nur ihr Körper war dabei vollkommen entspannt, sondern auch ihr Geist. Es fühlte sich so an, als würde er über einen weiten See schweben und hier und da was anschauen. Die Sonne war noch lauwarm und angenehm auf der Haut. Die Luft duftete herrlich frisch. Ganz vital, ganz lebendig, ganz erholsam. Sie mochte sich gar nicht anstrengen, sondern genoss einfach die Atmosphäre dieser wunderschönen Orte. Ganz wohltuend und heilsam.

Die Sonne tauchte mit jedem Atemzug alles in ein warmes Gelborange. Es fühlte sich so an, als würden sich ihr Körper und ihr Geist auf dieselbe Energie einpegeln. Dann kam ihr der Gedanke, dass sie sicherlich gerade so richtig hässlich aussehen würde. Erst recht im Vergleich zu dieser unsagbar schönen Natur. Diese Gedanke machte sie schon fast aggressiv. Warum konnte sie es denn nicht einfach genießen, sondern hatte schon wieder diese Angst davor, was andere von ihr denken würden? Sie nahm sich ganz fest vor, dass sie nun so gerne noch diesen Zwang loslassen würde. Diesen unbändigen Drang nach einem perfekten Äußeren. Sie hatte wie eine Angst davor, ungeschminkt aus dem Haus zu gehen. Oder dass die Haare mal nicht ordentlich aussähen. Oder dass schon wieder Pickel, Flecken und Rötungen in ihrem Gesicht wären. Aber je mehr sie sich gegen diese Gedanken und Gefühle wehrte, desto schlimmer waren sie. Noch weniger konnte sie sie gehen lassen. Ach Mann, jetzt genieße doch mal, dass du gesund bist, fit, dass du die Zeit hast, hier zu laufen. Dann wurde ihr aber bewusst, dass sie dieser Angst ins Auge sehen

wollte. Was hat mir diese Angst eigentlich ermöglicht? Hat es mir auch was geschenkt? Vielleicht. Ja. Sie suchte nach positiven Absichten. Und plötzlich erkannte sie eine Absicht der Liebe. Wollte sie sie nicht eigentlich nur schützen? Vielleicht? Was wollte der Drang, alles richtig zu machen, beschützen? Ja doch sie selbst. Wahrscheinlich, weil sie tief im Inneren spürte, dass es da etwas gab, was überleben sollte. Weil es so wertvoll war. Das, was sie nun loslassen wollte, das entsprang der Absicht der Liebe.

Der Liebe zu mir selbst, zu meinem inneren Wesen. Nur so konnte ich doch überleben, dazugehören, gesehen und akzeptiert werden.

Sie erkannte, dass das, was sie loslassen wollte, auch seinen Ursprung in der Liebe fand. Es trug Liebe in sich. Sie hatte es für sich getan. Es hat ihr geholfen, sich selbstsicher zu fühlen, stolz, attraktiv. Es hat dafür gesorgt, dass sie sich immer angestrengt hat. Es hat ihre Disziplin geschult und so hatte sie sich immer beweisen können, wie kraftvoll sie war. Wieviel sie leisten konnte. Sie hatte es gebraucht. Doch warum konnte es nicht immer der Liebe folgen, obwohl es die Liebe in sich trug? Irgendwie hatte es sich doch verselbstständigt, oder? Ileana rannen die Tränen vom Gesicht, weil sie für sich merkte, dass es nie reichte. Nicht, was sie tun, machen, sagen, denken könnte, würde jemals so kraftvoll sein. Sie lief an einem Erdbeerstand vorbei, den ein Schweizer Händler, hier, am Thuner See aufgebaut hatte. Und dann war da ein Moment. Sie war vielleicht sieben, vielleicht acht Jahre alt. Ihre Haare wild zerzaust, voller Leben, ihre Knie aufgeschürft vom Toben, aber ihr Lachen – dieses Lachen war rein. Voller Kraft. Sie erinnerte sich an das Gefühl von endlosen Sommernachmittagen, barfuß auf der Wiese. Wie sie sich damals gefühlt hatte: stark, frei, voller Energie, als könne sie alles schaffen. Sie war wild gewesen. Neugierig. Furchtlos. Sie kletterte auf die höchsten Bäume, selbst wenn die Jungs aus der Nachbarschaft sich nicht trauten. Sie erfand Spiele, die alle mitspielen wollten, weil ihre Fantasie wie ein Feuerwerk war – unberechenbar, funkelnd, mitreißend. Sie hatte eine Stimme, laut und klar, die sagte, was sie dachte, und ein Herz, das sich in alles hineinstürzte, was das Leben ihr anbot. Sie fütterte wilde Babykätzchen.

Wenn sie rannte, dann rannte sie, als wäre der Wind in ihr geboren. Wenn sie lachte, dann aus dem Bauch heraus, ohne einen Gedanken daran, wie sie dabei aussah.

Dass Energie aufgebraucht sein könnte, kam ihr gar nicht in den Sinn. Sie war die Energie. Die Kraft war in jeder ihrer Zellen. In jedem Protein. Und so stand sie jetzt da, dieses Mädchen mit Grasflecken auf dem Kleid und Funken in den Augen.

Sie winkte ihr freundlich zu und zog sie rennend mit sich an der Hand. Komm mit. Sie kicherte und gluckste.

Ileana ließ sich führen. Sie spürte, wie ihr Herz weich wurde. Dieses kleine Ich war nicht nur eine Erinnerung. Es war eine Kraftquelle. Eine Wahrheit. Sie spürte die Verbundenheit an ihrer Hand. Sie liefen gemeinsam am See entlang und dort war noch eine weitere Läuferin. Je näher sie ihr kamen, desto deutlicher wurden die hellen goldenen Locken und das angespannte Gesicht. Es war die erwachsene Ileana, die noch immer litt. Die, die mit zusammengebissenen Zähnen losgelaufen war. Die, die sich selbst gepeitscht hatte mit Disziplin und Vergleichen. Die, die nicht aufgehört hatte, an sich herumzupfen – zu viel gegessen, zu wenig gemacht, nicht schön genug, nie genug. Die Haut war matt und das Gesicht angeschwollen. Sie war schön, keine Frage, aber in ihren Augen lag etwas Erschöpftes. Die Schultern zu gerade, der Bauch zu angespannt, der Blick zu kontrolliert. Als würde sie jederzeit auf einen Angriff vorbereitet sein.

Die Kleine rannte vor und holte auch sie an der Hand dazu.

Die erwachsene Ileana wusste keine Worte, aber sie spürte, dass sie diesen Blick brauchte. Dieses uneingeschränkte Gesehenwerden. Ohne Urteil. Ohne Maske. Und mit einer Zärtlichkeit, die sie sich selbst viel zu lange verwehrt hatte. Diese Ileana blickte skeptisch. Dann vorsichtig. Schließlich mit einer Mischung aus Scham und Sehnsucht.

Was habe ich getan, flüsterte sie. Zu viel Alkohol. Zu viel Training. Zu viel Stress. Zu viel Kampf. Was habe ich mir angetan?

Die Kleine hörte gar nicht richtig zu. Ohne zu zögern, schwang sie ihre Arme um sie. Und für einen Moment war da nur Wärme. Ileana

spürte plötzlich, wie die Zeitlinien verschwammen. Wie all die Versionen von ihr sich miteinander verbanden.

Und dann kam ein Gedanke. Glasklar: Wenn ich damals schon gewusst hätte, dass ich diese unendliche Kraft und Energie habe, dass ich mit ihr verbunden bin, dann wäre es nicht so gekommen. Es ist okay. Ich vergebe dir, flüsterte sie sich selbst zu. Ich vergebe mir.

Die Sonne war inzwischen schon weiter gestiegen und glänzte auf dem kristallklaren See. Ileana rannte noch schneller und noch leichtfüßiger. Ihr Atem war ganz ruhig. Sie setzte einen Fuß vor den anderen, weil sie weitergehen wollte, weil die Bewegung ihr eine solche Freude machte. Sie lebte in voller Intensität. Und die Laufuhr zeigte das schnellste Training seit drei Jahren an.

In einer solch ungewohnten Leichtigkeit vergingen weitere Wochen. Und hätte Ileana damals schon gewusst, dass es so leicht und schnell gehen könnte, dass sich Körper, Geist und Gehirn umgestalten ließen und, so fühlte es sich an, komplett neu aufbauen, dann hätte sie dies schon viel eher gewagt. Aber sie verbannte die Vergangenheit nicht mehr aus ihren gedanken. Denn die Vergangenheit war doch etwas Schönes. Etwas Gutes. Und die notwendige Grundlage für ein Gehirn, das Vorhersagen treffen muss, um mit der Energie des Körpers zu haushalten. Das hatte sie verstanden. Es war schön, so erfüllt und strahlend jeden Tag neu zu leben. Heute war Ileana nach aufräumen und sortieren. Sie wollte al dies auch in ihrer Wohnung ausdrücken. Außerdem machte dies alles Spaß, ja war beinahe meditativ. Schublade für Schublade ging sie durch, ließ Dinge durch ihre Hände wandern, entschied mal schneller, mal langsamer, was bleiben durfte und was nicht mehr passte.

Und irgendwo dazwischen hielt sie plötzlich inne: Was ist das denn? Ein kleines, glattes Gerät lag in ihrer Hand. Für einen Moment brauchte sie, um zu verstehen, was es überhaupt war. Dann erinnerte sie sich: Diese Zahlen. Diese Abende vor dem Spiegel. Dieses Suchen nach etwas, das man messen konnte. Sie drehte das Gerät langsam zwischen ihren Fingern, als würde es ihr gleich wieder sagen können, was an ihrer Haut richtig war und was nicht. Ihren Erfolg darstellte.

Ein kurzer Impuls kam in ihr auf, fast automatisch: das muss unbedingt weg. Für einen kurzen Moment wollte sie die ganze Schönheitsdiskussion verteufeln: Schönheit ist doch nur oberflächlich, eine Kompensation von fehlendem Selbstwert. Sie lenkt doch nur ab, dass sie keinen echten Wert hat oder sogar das mindert, wofür man steht.

Aber war das nicht auch etwas, was die Gesellschaft einem so suggeriert und unterjubelt? Was, vor allem Frauen, auch jahrhundertelang beigebracht wurde? Und könnte man nicht auch eine andere Perspektive darauf einnehmen?

Ja, dachte Ilena. Schönheit ist wirksam. Schönheit ist magnetisch. Und nicht nur geht es darum, wie man aussieht. Es geht auch darum, wie man sich bewegt. Wie man sich durch die eigene Arbeit ausdrückt. Wie man erschafft. Es ist die Energie, die man in den Alltag bringt – die eigene Stimme, die Bilder, der Raum, die Präsenz. Das Strahlen, oder? Die Art, wie man über sich selbst denkt und spricht. Und die Art, wie man das, was man anbietet, verkörpert.

Schönheit hat auch nichts damit zu tun, perfekt zu sein, aber tief gefühlt zu sein. Und Ileana ertappte sich selbst schon dabei, sich dafür zu schämen, Schönheit zu mögen, sich strahlend fühlen zu wollen oder schöne Dinge zu lieben. Habe ich vielleicht gelernt, genau diesen Teil von mir klein zu halten? Mich zurückzunehmen in Räumen, die die eigene Fülle nicht tragen konnten? Sollte man aufhören zu strahlen, nur weil es andere blenden könnte? Um mich anzupassen, um akzeptiert, gemocht oder bestätigt zu werden? War das andere Extrem in Wirklichkeit also vielleicht doch genau dieses Verstecken – dieses Zurückhalten der eigenen Schönheit in all ihren Facetten – blockiert das, was man am meisten braucht: die eigene Anziehungskraft.

Sie entschied sich für einen Zwischenweg. Sie wollte ästhetische Präsenz, das, was anziehend wirkt, die Energie, die andere spüren für sich wieder zurückerobern. Wie es einen fühlen lässt. Wie es einen bewegt. Wie es im eigenen Erleben nachhallt.

Und ihr wurde bewusst: Das zeigt sich nicht nur auf einer oberflächlichen Ebene. Es geht nicht nur um das Sichtbare. Und es machte ihr einmal mehr deutlich: ein und dasselbe Verhalten kann so unendlich viele Hintergründe, Beweggründe, Gedankengänge, Intentionen und Absichten haben. Ileana beschloss zudem für sich, sich in Zukunft zu bemühen, das sichtbare Verhalten anderer Menschen nicht zu interpretieren. Denn es wäre anmaßend zu behaupten, die Abermillionen von Neuronen und Versschaltungen und individuellen Menschengeschichten und Lebensmodelle zu «durchblicken». Haha, jetzt klinge ich schon wie Leo, dachte Ileana. Und das nur wegen diesem einfachen Beispiel meiner eigenen Hautpflegeroutine. Ileana wusste: es hat sich was verändert. Jetzt geht es nicht nur um Pflege, sondern um Selbstfürsorge. Um Präsenz. Früher ist sie vielleicht aufgewacht und direkt in den Tag gesprungen – in Gedanken, Aufgaben, Anforderungen. Und früher wollte sie damit einen Mangel auffüllen. Heute kann sie sich bewusst Zeit nehmen. Sich langsam fertig machen. Dinge verwenden, die sich gut anfühlen, die angenehm sind. Sich ein paar Minuten Ruhe, Langsamkeit und etwas geben, das sich wie eine kleine Wertschätzung anfühlt. So schön.

Und das verändert etwas. Weil man anders in den Tag geht. Anders spricht. Anders handelt. Nicht aus Druck heraus, oder um ein negatives Gefühl zu übertünchen – sondern aus einem Gefühl von innerer Fülle.

Kapitel 23

Ileana schob das Gartentor auf und trat ein. Das alte Elternhaus stand noch immer da, als hätte es auf sie gewartet. Die Fensterläden in sanftem Blau, der wilde Garten, der nach Sommer duftete – vertraut und voller Geschichten. Sie war in letzter Zeit wieder häufiger hier gewesen. Es war wie immer. Stimmen und Lachen drangen aus dem Garten, dazwischen das fröhliche Glucksen von Hama, dem kleinen Sonnenschein der Familie. Hama – so hatte ihn ihre Schwester genannt. Ein Name aus einer fernen Sprache, der einfach Stimme bedeutete. Keine große Bedeutung aufgeladen, keine Erwartungen – nur der Klang, das Versprechen, sich selbst zu finden und zu hören. Ileana liebte diesen Gedanken.

Unter dem alten Nussbaum war ein langer Tisch gedeckt, voller Farben und Leben: Körbe mit frisch gebackenem Vollkornbrot, selbstgemachte Aufstriche aus Kichererbsen, Linsensalat, duftende Zimtschnecken aus Dinkelmehl, Schalen mit Beeren und Mangos, Kannen voller Kräutertee und frisch gepresster Orangensaft. Alles vollwertig und leicht. Jeder hatte etwas mitgebracht.

Ileana stellte ihre Schale mit frischen Erdbeeren dazu, wischte sich lachend eine Haarsträhne aus dem Gesicht und ließ sich von der ausgelassenen Stimmung anstecken.

Hama lag auf einer Decke im Schatten, strampelte vergnügt mit den Beinchen und quietschte, als ihre Schwester ihm einen weichen Stoffball zurollte.

Er wird mal ein echter Sonnenschein, sagte Ileana und hob ihn hoch. Hama strahlte sie an – so unbeschwert, so voller Leben. Sie wiegte ihn sanft auf dem Arm, während sie sich zu den anderen an den Tisch setzte. Gespräche plätscherten dahin, irgendjemand erzählte eine alte Familiengeschichte, jemand anderes lachte laut auf. Es roch nach frisch gemähtem Gras und reifem Obst.

Nach dem Brunch ging sie in den Garten und wollte die frische Luft genießen. Es lag dort noch der Softball, mit dem Hama vorhin gespielt

hatte. Sie hatte das Gefühl, dass es guttäte, sich auf den Bauch zu legen. Den Ball legte sie unter ihr Brustbein und merkte, wie der Druck stieg. Sie konnte es bildlich vor sich sehen. Dort erschien ein goldener Lichtstrahl, ein Zeitstrahl. Und Ileana spürte, wie sie in einem Leben zurückreiste.

Sie ging bewusst und langsam diesen Zeitstrahl entlang. Ging immer weiter und weiter, während sie den Druck auf ihrer Brust nach und nach erhöhte. Sie atmete die Angst und Anspannung langsam weg. Sie ging weiter und reiste so immer weiter zurück, und noch weiter zurück. Nun sah sie eine Jugendliche, ein Mädchen mit blonden Locken, die ihr bekannt vorkam. Doch sie blieb dort nicht stehen, sondern sah ein Kind und ging in diesem Lebensstrahl weiter und weiter. Dann sah sie wie das Mädchen vier Jahre alt war, und sie erkannte das Kind aus der Notaufnahme, aber sie blieb hier nicht stehen, sondern ging weiter und sah hier das kleine Mädchen in der Küche, das von ihrem Vater geschlagen worden ist, aber sie blieb auch hier nicht stehen, sondern ging weiter, war zwei Jahre alt und erkannte das Kind im Kinderwagen an der Kastanienallee. Und dann erkannte Ileana, dass es gar nicht drei unterschiedliche Mädchen waren, sondern dass die drei Mädchen, die sie in ihren vorigen Zeitreisen begleitet hatte, ein und dasselbe Mädchen gewesen waren. Nur zu verschiedenen Zeiten.

Aber auch hier sollte sie nicht verharren sondern begleitete das Mädchen weiter in der Vergangenheit. Sie ging noch ein kleines Stück weiter, wurde immer noch kleiner und kleiner. Und jetzt, spürte sie, dass sie an einem ganz besonderen Tag angekommen war. Es ist der Tag von ihrer Geburt. Und dann wurde der Druck auf ihrer Brust sehr stark und sie konnte kaum atmen. Sie erkannte, dass SIE, Ileana, das Mädchen war. Sie war sich ganz sicher. Tränen stiegen in ihr auf und der Druck in ihrer Brust wurde beinahe unerträglich. Aber sie blieb dort und es löste sich. Sie atmete tief ein und aus, in den Bereich, der nun plötzlich so unendlich weit war. Es war der Tag, an dem sie geboren worden ist. Der Tag, an dem sie das erste Mal geatmet hat. Es war der Tag, an dem sie auf diese Erde gekommen ist. Sie atmete noch einmal ihren ersten Atemzug tief

ein und dann schaute sie dieses winzige Wesen an. Es war so wundervoll, dass sie es in die Arme nahm, ganz fest an sich schmiegte und zärtlich streichelte. Der Anblick dieses neugeborenen Babys, dieses Wunderwerks, dieses Zaubers, dieses wunderschönen frischgeborenen Wesens, berührte sie tief und sie nahm sich behutsam in die Arme und streichelte über den weichen Bauch. Es war kein Waschbrettbauch, aber er fühlte sich perfekt an. Und sie wog sich selbst in den Armen, und sie sah sich an. Sie schaute voller Ehrfurcht das kleine Gesichtchen, in dem sie sich wiedererkannte, die noch geschlossenen Äuglein von diesem kleinen Baby, sie atmete den wunderschönen Duft von seiner Haut ein, und begutachtete die kleinen Fingerchen. Und dann plötzlich, öffnete dieses kleine Wesen seine Kulleraugen, die jetzt das erste Mal das Licht der Welt erblicken und sie anschauten. Sie spürte, dass sie vollkommen und vollständig war. Geborgen, sicher, behütet und wunderschön. Nichts fehlte. Sie konnte dieses Wunder und diese Vollständigkeit förmlich spüren. Und wirklich erfahren. Es war nicht so, wie dieses Gerede über Selbstliebe und Akzeptanz. Es war ein inniges Gefühl der Verbundenheit und des Urvertrauens. Eine Wärme, die so selbstverständlich war, dass sie daran nicht eine Sekunde zweifeln konnte. Dieses Wesen hatte ein bebendes Herz. Und eine Seele. Sie nahm das einmal bewusst wahr.

Sie flüsterte zu sich selbst: Es ist nie zu spät für eine Erkenntnis, in Liebe hier auf der Erde angekommen sein zu dürfen und auch zu erkennen, dass du geliebt wurdest vom ersten Moment an, als du auf der Erde warst. Dieses Gefühl und diese Erkenntnis des Geliebtseins und der Geborgenheit floss durch ihren gesamten Körper. Es war ein Moment, in dem sie einfach sie selbst sein konnte. Und sie wusste, dass sie gut ist, so wie sie ist. Mit allen Ecken und Kanten. Sie sagte zum kleinen Baby: Einfach so, wie du bist, bist du gut.

Und dann machte sie sich bewusst, dass sie als Baby hier auf diese Welt gekommen ist - mit einer Aufgabe. Und diese Aufgabe hatte jeder Mensch, jedes Wesen dieser Welt, nämlich sich selbst hier vollkommen zu verwirklichen, zum Ausdruck zu bringen. Drück dich so wie du bist selbst aus, flüsterte sie zu ihm. Um dich voll und ganz zu erfahren. Sie

streichelte diesem Baby einmal über die Wange und sagte: Hi du kleine, du wirst soooo viel erleben, vor dir liegt noch ein ganzes, buntes und vielseitiges Leben. Aber habe keine Angst, sondern freu dich auf diese Reise, die nun vor dir liegt. Und auch, wenn sie nicht immer leicht sein wird, so verspreche ich dir, dass ich immer da sein werde und dich immer begleiten werde. Du bist sicher. Du bist geborgen. Du bist geliebt. Du hast die Erlaubnis, auf deinen eigenen Lösungsweg zu vertrauen und sich den auch zu erlauben. Jederzeit – ich bin da: I.V. – inner voice.

Der Druck auf ihrer Brust löste sich vollkommen auf, wie ein Knoten, der nun endlich zerbarst. Es strömte frische Luft in ihrer Lungen und sie fand sich wieder auf dem kalten Rasen liegend. Sie hatte Tränen in den Augen.

Bereit für den nächsten Schritt

Wenn das etwas in dir ausgelöst hat, dann ist dies hier dein nächster Schritt. Und wenn dieses Buch etwas in Bewegung gebracht hat, dann war das wahrscheinlich kein Zufall. Du würdest diese letzten Seiten jetzt auch wahrscheinlich nicht lesen, wenn du nicht spüren würdest, dass du bereit bist – für mehr.

Vielleicht lässt sich nicht genau benennen, was sich verändert hat. Vielleicht ist es nur ein Gefühl. Ein anderer Blick auf etwas, das vorher fest war. Und genau dort kann ein persönlicher Weg beginnen.

Einige Menschen lesen dieses Buch. Manche entscheiden sich, weiterzugehen. Weil sie spüren, dass auch sie den inneren Therapeuten in sich wiederentdecken können und dass all das bereits in ihnen ist.

Meine Arbeit setzt genau an diesem Punkt an, mit präziser, individueller Begleitung auf der Ebene, auf der Veränderung tatsächlich entstehen kann. Wenn der Impuls da ist, weiterzugehen, gibt es einen Raum dafür. In diesem sind alle aktuellen Möglichkeiten zur Zusammenarbeit, Einzelsitzungen, Konsultationsgründe, neue Formate, Entwicklungen und ein Blick hinter die Kulissen der Entstehung dieses Buchs zu finden.

Der Zugang erfolgt über die folgende Seite oder den QR-Code.

www.marthawalczak.com/iv

Zugangscode: IV-ALIGNED

Jederzeit bin ich auch gern zum persönlichen Kontakt und dialogischem Austausch da.