

# Aus Mangel an Schlaf

(tao.de, August 2013)



**ISBN 378-3-95529-152-5**  
**e-Book 378-3-95529-201-0**

Wegen des zunehmenden Mangels an Schlaf und Spaß sind sich Juliana und Katharina einig: So darf es nicht weitergehen! Die Schwestern wollen etwas verändern und beschließen, dafür bestimmte Eigenschaften aus ihrem „persönlichen ABC“ zu üben, um sich zukünftig mehr E wie eindeutig oder R wie risikofreudig zu verhalten. Sie entdecken Erstaunliches, denn mit wachsendem Bewusstsein verändert sich tatsächlich einiges und sorgt für Überraschungen. Obwohl sie sehr verschieden sind, gibt es zwei Dinge, die sowohl Juliana als auch Katharina beschäftigen: I wie Individualität und ihre Hormone.

## Drei, zwei, eins, ich komme!

Schon beim Aufstehen steht fest: Heute würde ich mich am liebsten verstecken, so unausgeschlafen und schlecht gelaunt wie ich mich fühle. Ich mache mich also darauf gefasst, beim Blick in den Spiegel gleich dem Ebenbild meines Kollegen Daniel Klimper gegenüberzustehen, zumindest in Bezug auf die Augenpartie. Das wird meine Stimmung aber bestimmt nicht bessern, denn er hat die dunkelsten Augenränder der Welt, bei deren Anblick ich mich oft einer mütterlichen Regung kaum erwehren kann. Hoffentlich überkommt mich gleich eine ähnliche Regung mir selbst gegenüber. Denn nach einer weiteren fast schlaflosen Nacht, wie so oft in letzter Zeit, sehen meine Augenränder wahrscheinlich ebenso schlimm aus. Um dem Übel Paroli zu bieten, zähle ich mir auf dem Weg ins Badezimmer alle meine „inneren Werte“ auf und übe ein strahlendes Lächeln.

Das stellt sich jedoch als Fehler heraus, denn entgegen diverser Motivationslehren erkenne ich schmerzlich, dass ein schön anzusehendes Lächeln nicht klappt, wenn mir überhaupt nicht danach zumute ist. Im Spiegel blickt mir daher eher eine Fratze entgegen, die sehr viel älter als siebenunddreißig Jahre wirkt und mich das Fürchten lehrt. Diesem Horror habe ich nur Galgenhumor entgegenzusetzen. Also strecke ich meinem Spiegelbild die Zunge heraus, sage wohlwollend: „Ich wasche dich trotzdem!“ und tue es auch.

Wie kann es nur passieren, dass sich meine Stimmung von einem Tag auf den anderen so drastisch wandeln kann? Gestern noch war sie fast schon überfordernd gut, alles war schön und nichts zu viel. Ich war der weltgrößte Gute-Laune-Bär und hatte Spaß an allem, was passierte. Wo ist nur diese Stimmung geblieben? Wieso ist Daniel ständig in meinem Bad? Hat der kein eigenes Zuhause? Wieso sind alle meine tollen Eigenschaften nicht jeden Tag sichtbar? Wieso singen so viele „I feel blue“, müsste es nicht heißen „I feel grey“? Schließlich ist alles grau, meine Augenränder sogar mit der Tendenz zu schwarz. Wo ist nur all das geblieben, was mir noch gestern den Tag versüßt hat?

„Hallo Gute-Laune-Bär! Ich bin es, die liebe Juliana! Wo bist du?“, frage ich in mich hinein. Keine Antwort!

Diese Eigenschaft schläft entweder noch oder spielt Verstecken und wartet nur darauf, dass ich suche. Also starte ich einen Countdown bei Einhundert, um meinen Augen einen Zeitrahmen zu geben, den Zustand „wach“ zu akzeptieren und mir bei der Suche zu helfen.

Zwar bin ich bei Dreiundfünfzig versucht aufzugeben, als mir die Scheibe Brot aus der Hand fällt. Da sie aber erstaunlicherweise nicht auf der Butter-Seite landet, gebe ich dem Tag eine reelle Chance, sich zum Positiven zu entwickeln. Sicher bin ich mir allerdings nicht. Wo kann sich der Gute-Laune-Bär nur versteckt haben?

„Drei, zwei, eins, ich komme!“ Nach diesem Countdown schließe ich die Tür und starte die Suche. Und zwar zu Fuß, um mir mit Bewegung und frischer Luft etwas Gutes zu tun. Experten sagen schließlich, genau das helfe bei Gemütsverstimnungen, möglichst in Verbindung mit Obst, Gemüse und ausreichender Flüssigkeit. Dem sei später im Büro mit einem großen Apfel und einigen Bechern Tee Genüge getan. Bis jetzt meine ich, alles richtig zu machen, um dem Tag entgegenzukommen.

Doch es kommt ja meistens anders als gedacht, was bedeutet, dass auch der weltbeste Plan nicht unbedingt aufgehen muss. Das wiederum passt zu einem weisen Spruch, den ich erst vor Kurzem gelesen habe: Willst Du Gott zum Lachen bringen, dann mache einen Plan!

Was soll ich sagen, es ist Mitte April, und das weiß vor allem der Wettergott! Nach fünf Minuten Fußmarsch fängt er schon an zu grinsen und lässt es ganz gemächlich nieseln. Und natürlich habe ich weder einen Schirm noch eine Kapuze. Und da aller guten Dinge drei sind, habe ich noch gute fünfzehn Minuten Weg vor mir. Die minimieren sich immerhin auf zehn Minuten, weil ich geneigten Hauptes so schnell durch den Regen gehe, dass ich einen neuen persönlichen Rekord aufstelle. Dabei konzentriere ich mich ausschließlich darauf, diversen

Pfützen auszuweichen, um meiner Stoffhose unschöne Spritzflecken zu ersparen. Und mir deren Anblick. Um dem Gute-Laune-Bären zu begegnen, müsste er sich mir jetzt schon direkt in den Weg stellen.

Ich glaube, Gott lacht sehr über mich. Zumindest der Wettergott! Also werte ich es als gute Tat, wenigstens den unsichtbaren Mächten etwas Spaß zu verschaffen, und murmele gnädig: „Gern geschehen!“

Beim Anblick des ersten Menschen, dem ich begegne, fühle ich mich sofort in mein Badezimmer zurückversetzt. Daniel Klimper wünscht mir fröhlich einen guten Morgen und klimpert getreu seines Namens aufmunternd mit seinen schwarz umrandeten Augen. Ich kann mich gerade noch zurückhalten, „du schon wieder“ zu sagen, und erwidere nur rasch die Begrüßung, um dann geradewegs in den Sanitärbereich zu verschwinden.

Ein kurzer Check im Spiegel bestätigt, dass zumindest auf meine Frisur Verlass ist. Auch ein Fußmarsch durch konstanten Nieselregen ist nichts, was sie aus der Fassung bringt. Nicht zu übersehen ist allerdings der angestrengte Ausdruck in meinem blassen Gesicht.

Wieder auf dem Flur kommt Daniel mir schon wieder entgegen, wieder lächelnd. Wieso kann der TROTZDEM lächeln? Wieso ich nicht? Ich will das auch!

„Gute-Laune-Bär, wo bist du nur?“ Wieder keine Antwort.

Leider finde ich anstelle des Gute-Laune-Bären nur heraus, dass mein Magen die Kombination aus einem Apfel und Kräutertee überhaupt nicht mag. Zum Glück ist heute Freitag, und da meine Arbeit im Sekretariat der hiesigen Behörde schon mittags endet, halte ich bis dahin durch. Meine Kollegin Dorothea wünscht mir mitfühlend gute Besserung, und ich frage mich, ob sie ohne aufwendiges Makeup genauso frisch aussähe. Vielleicht sollte ich es auch einmal mit Schminke versuchen, um mich wenigstens am Tag im Spiegel anschauen zu können, ohne zu erschrecken oder Mitleid zu bekommen.

Als ich den Heimweg antrete, regnet es nicht mehr, und der Spaziergang tut meinem Magen gut. Zuhause weicht das flau Gefühl sogar einem leichten Appetit, was ich als gutes Zeichen deute. Daher setze ich mich mit einer warmen Decke und einer Banane auf meinen kleinen Balkon und beobachte ein paar flinke Meisen.

Mann, sind die gut drauf. Nicht so müde und schlapp wie ich. Beneidenswert! Mit geschlossenen Augen lausche ich den Geräuschen der Natur und den vorbeifahrenden Autos.

Nach einer Stunde wird mir das Dösen aber zu langweilig. Und weil erneut ein feiner Nieselregen einsetzt, gehe ich hinein, um meine Wohnung aufzuräumen und ein paar Vorbereitungen für den Besuch meiner Schwester Katharina zu treffen.

Seit einer Woche macht sich Katharina nun schon rar, um nicht vorzeitig ihre Überraschung zu verraten. Ich weiß daher nur, dass sie mich unbedingt treffen will, weil sie angeblich „etwas total Verrücktes“ gemacht habe, mir jedoch nicht sagen könne, was es sei. Ich müsse es mit eigenen Augen sehen, es sei der „Hammer“!

Für meine Schwester ist es wahrscheinlich eine Qual, sich so lange in Schweigen zu hüllen, während ich ihre Ankündigung in meinem Gehirn in der Schublade „Wichtig, aber erst in einer Woche“ geparkt habe. Ich bin daher nur mäßig aufgeregt, sie dagegen vermutlich kurz vor dem Platzen. Diese Gedanken bringen mich zum Grinsen, denn Katharina glaubt, dass viele Menschen so „ticken“ wie sie. Wenn ich mir allerdings die ganze Welt voller Katharinas vorstelle, dann werde ich nervös. Es wäre nämlich eine sehr turbulente Welt.

Ich bereite in aller Ruhe ein paar kleine Snacks vor, öffne eine Flasche Rotwein und wage einen Blick in den Spiegel. Zwar sind meine Augenränder nicht mehr ganz so dunkel wie bei Daniel, müde bin ich aber immer noch. Herzhaft gähmend frage ich mich, ob ich mich in diesem Leben jemals wieder richtig ausgeschlafen fühlen werde. So wie gestern, als sich der Gute-Laune-Bär doch noch die Ehre gab. Mann, war ich da munter!

## Aus Mangel an Schlaf

Es klingelt Sturm! Und zwar zehn Minuten früher als verabredet! Es ist zwar typisch für Katharina, auf der Ziellinie einzubrechen und es in den letzten Minuten doch nicht mehr abwarten zu können, mir ihren „Hammer“ zu präsentieren, dennoch zucke ich vor Schreck zusammen.

Grinsend öffne ich die Tür und stehe meiner nervösen Schwester gegenüber. Die roten Flecken in ihrem Gesicht und ihre hektischen Bewegungen bezeugen, dass sie sehr aufgeregt ist und am liebsten sofort ohne Punkt und Komma losplappern möchte. Da sie weder einen Karton noch etwas ähnlich Offensichtliches dabei hat, begrüße ich sie erwartungsvoll:

„Hey Katharina, jetzt bin ich aber gespannt!“

„Hallo“, flötet sie und fällt mir in gewohnter Manier um den Hals, um mich ausgiebig zu umarmen.

„Na?“ sagt sie, was als Frage nach meinem Befinden gedacht ist, wenn auch mehr aus Höflichkeit als aus echtem Interesse.

Ich sehe ihr deutlich an, dass sie es kaum erwarten kann, mir endlich ihr Geheimnis zu enthüllen und ihrer Spannung auf meine Reaktion ein Ende zu bereiten. Ich erspare uns daher ein Referat über meine Verfassung im Allgemeinen und den Ablauf meines Tages im Besonderen.

„Zeig‘ her, was du angestellt hast“, fordere ich sie auf.

„Ja, gleich“, antwortet sie und schließt die Tür.

Katharinas Energie steckt mich an und ist bei ihrer zweiten temperamentvollen Umarmung noch deutlicher spürbar. Ich staune immer wieder über ihr ausgeprägtes Bedürfnis nach Umarmungen. Sie ist in meinen Augen unangefochtener Weltmeister im Knuddeln, mit großem Abstand zum Zweitplatzierten und mir irgendwo im hinteren Mittelfeld.

Katharina setzt sich auf das Sofa, springt jedoch sofort wieder auf, um in den Flur zu laufen und ihre Jacke an die Garderobe zu hängen. Zurück im Wohnzimmer, dreht sie gleich wieder um, weil sie nun ihre Handtasche im Flur vergessen hat. Je nach Stimmungslage bin ich von dieser atemberaubenden Hektik, die Katharina als „verfusselt“ bezeichnet,

mehr oder weniger amüsiert oder genervt. Heute muss ich mich allerdings sehr zusammenehmen, um sie nicht mit den Auswirkungen meines Schlafmangels zu konfrontieren. Da ich aber nun schon eine ganze Woche lang Geduld hatte, kommt es mir auf ein paar Minuten mehr auch nicht mehr an. Als meine Schwester aber beschließt, erst noch auf die Toilette zu gehen, muss ich mich umdrehen und beruhigen. Mir schwant, dass dieser Abend sehr anstrengend werden wird, sollte sich ihre Unruhe nicht legen oder sogar vollständig auf mich übergehen.

„Gute-Laune-Bär, wo bist du nur? Ich brauche dich jetzt wirklich dringend!“ Wieder keine Antwort.

Endlich kommt Katharina zurück, setzt sich und zieht einen Umschlag aus ihrer Handtasche. Mit der anderen Hand nimmt sie einen Gemüsestreifen, beißt hinein, kaut nur kurz hektisch und schluckt den Bissen herunter. Wahrscheinlich wandelt sie auf diese Weise innere Energie in Bewegung um, und das scheint sie zu beruhigen. Mich allerdings nicht! Mann, geht mir das auf den Nerv! Dann öffnet sie endlich den ominösen Umschlag und sagt leise:

„Ich habe Fotos machen lassen. Das wollte ich schon immer, habe mich aber nie getraut. Als ich dann in einer Anzeige von einer Aktion zum Sonderpreis gelesen habe, war es endlich soweit. Ich bin echt gespannt, wie du die Fotos findest.“

„Das ist wirklich eine Überraschung!“, tue ich mein Erstaunen kund. „Was für Fotos? Nackedei? Mit Kamin und Eisbär-Fell? Da hast du ja nicht zu viel versprochen!“

„Nein, nein, andere Fotos“, lacht sie. „Mit eigener Kleidung und eigener Schminke. Weißt du, ich kann kaum noch schlafen, bin vollkommen überreizt und weiß gar nicht mehr, wer ich bin. Ich fühle mich, als würde etwas an mir nagen, mal hier ein Stückchen abbeißen, mal da einen Fetzen herausreißen. Ich habe Angst, dass ich bald gar nicht mehr da bin. In Stücke gerissen und bald aufgefressen, von Menschen, die ständig etwas von mir wollen. Das ist alles so anstrengend.“

Also wollte ich herausfinden, ob ich mich wenigstens auf Fotos noch erkennen kann. Schau selbst.“

Ich staune und bestätige, dass diese Idee wirklich ein „Hammer“ sei, ein sehr kreativer Hammer! So wie ich seit ein paar Wochen, schläft Katharina nämlich seit Monaten nachts nur wenige Stunden. Stattdessen drehen ihre Gedanken endlose Kreise, führen aber zu nichts außer Stress und Müdigkeit. Gerade heute kann ich ihr nachfühlen, wie wenig Spaß das Leben in unausgeschlafenem Zustand macht. Dabei bin ich nicht halb so temperamentvoll wie meine Schwester, deren Stimmungen sehr intensiv sind, ob Lebenslust oder Verzweiflung. Und die in den letzten zwei Jahren ihres fünfundvierzigjährigen Lebens noch intensiver geworden sind. Ich weiß nicht, wo das noch hinführen wird. Bei dem Gedanken, vielleicht auch eine ähnliche Zukunft ohne Schlaf und Spaß vor mir zu haben, und stattdessen mich selbst und andere mit schwankenden Stimmungen herauszufordern, wird mir mulmig. So darf es also auf keinen Fall weitergehen!

Schweigend sehe ich mir das erste Foto an und spüre Katharinas Spannung. Die kann ich allerdings nicht sofort mildern, denn auf dem Bild erkenne ich sie überhaupt nicht als meine große Schwester. Obwohl ich weiß, dass sie es ist, sehe ich dennoch eine Fremde.

Katharina kann meine Verblüffung nicht deuten und reicht mir ein zweites Foto. Wieder erkenne ich sie nicht und überlege, was in meinen Augen so typisch für sie ist, auf diesen Fotos jedoch unsichtbar bleibt.

„Was sagst du?“, fragt Katharina jetzt erwartungsvoll und unsicher zugleich.

„Das sind tolle Fotos“, antworte ich langsam. „Aber ich kann dich darauf nicht erkennen. Wenn ich nicht wüsste, dass du es bist, ich käme nicht von allein darauf.“

„Was? Echt nicht?“, fragt sie bestürzt, während sie mir ein drittes Foto reicht.

Schon der erste Blick auf dieses Foto gibt mir endlich die Antwort auf die Frage nach dem Erkennungsfaktor.

„Hier erkenne ich dich“, sage ich aufatmend und lasse mir die anderen erneut geben. „Es bleibt dabei, auf denen erkenne



ich dich nicht, wie sehr ich mich auch bemühe. Das ist wirklich ein Hammer!“, bekräftige ich.

„Ja“, sagt Katharina aufgewühlt. „Mit dieser Art von Hammer habe ich allerdings nicht gerechnet. Immerhin kennst du mich in allen Lebenslagen. Was ist denn so anders an diesen Fotos?“

„Hm“, brumme ich. „Es ist der Hut, und dass dein Kopf ungewohnt geneigt ist. Anscheinend erkenne ich dich nur mit erhobenem Kopf, wenn nichts versteckt ist.“

Katharina hält Nase und Kinn nämlich meist hoch, weswegen sie eigentlich starke Verspannungen im Nacken haben müsste. Einen Hut hatte sie auch noch nie auf.

„Versteckt?“, fragt sie überrascht. „Stimmt, ich wollte geheimnisvoll wirken, denn ich möchte kein offenes Buch mehr für alles und jeden zu sein. Ich will mich zwar nicht verstellen, aber so geht es jedenfalls nicht weiter. Es ist daher interessant, was du siehst bzw. nicht siehst. So habe ich eine gute Chance, weniger erkennbar zu sein, oder?“

Zwar wünsche ich ihr eher mehr Eindeutigkeit anstatt geheimnisvoller zu werden, aber dafür müsste sie sich erst innerlich ordnen. Das ist für mein emotionales, „verfusseltes“ Schwesterherz aber schwer, selbst in ausgeschlafenen Zustand. Zumal sie sehr dünnhäutig ist und oft mit den Tränen kämpft, was sie vor allem für ihre halbwüchsige Tochter manipulierbar macht. Ich kann daher verstehen, dass sie sich schützen möchte und ihre momentane Labilität weniger erkennbar sein soll.

Als ich sie in den Arm nehme, kann sie ihre Tränen nicht mehr zurückhalten. Ich lasse sie daher weinen und bestätige ihr Vorhaben:

„Also, vorhanden ist die ‚Geheimnisvolle‘ im großen Pool deiner Eigenschaften auf jeden Fall. Sonst hätte der Fotograf dich nicht auf diese Art in Szene setzen können. Ich bin froh, dass du diese Idee hattest.“

„Weißt du“, schnieft sie und richtet sich auf, „es kommt mir vor, als hätten sich einige der sinnvollen Eigenschaften so

gut versteckt, dass ich sie nicht erkennen kann und mit Fotos zum Vorschein bringen muss. Ich will sie irgendwie an die Oberfläche holen.“

„Dazu habe ich auch eine Geschichte!“, lache ich und erzähle ihr von der Suche nach dem Gute-Laune-Bären, der ja nichts anderes als eine Eigenschaft ist, die mir vor allem heute schier abhandengekommen zu sein scheint.

Katharina hebt ihr Glas und prostet mir zu:

„Ich glaube, ich bin auf einem guten Weg. Vielleicht hängt das auch mit meiner Schlaflosigkeit zusammen. Nur nachts kann ich mich mit mir selbst beschäftigen. Aber das reicht nicht, ich muss es irgendwie anders angehen.“

„Ja“, stimme ich zu. „Ich schlafe seit einiger Zeit auch sehr schlecht und habe jetzt eine Idee, wie sich das ändern lässt. Lass uns von A bis Z herausfinden, welche Eigenschaften wir verstärken oder entwickeln wollen. Und dann üben wir sie bei jeder Gelegenheit. Hast du Lust?“

„Ja, das ist eine gute Idee!“, lacht Katharina begeistert. „Damit fangen wir gleich an. Ich habe uns auch etwas zum Nachtschinken mitgebracht.“

Grinsend zaubert sie eine Tafel Schokolade aus der Tasche und erklärt gespielt ernst: „Nervennahrung!“

Wir prosteten uns voller Tatendrang zu und freuen uns über die Idee, unsere persönliche Welt ein bisschen weiterzuentwickeln. Und zwar mit geballter Schwesternpower!

Leicht beschwipst geben wir später unserem „Projekt“ den Namen „Persönliches ABC“. Dann zeigt sich auf einmal doch noch der Gute-Laune-Bär und lässt uns bis zur Erschöpfung kichern und dummes Zeug erzählen. Und nach einem ewig währenden Abschied und gefühlten siebenundachtzig Umarmungen steigt Katharina zu später Stunde immer noch kichernd in ein Taxi.

Beim Zähneputzen flüstere ich angetrunken: „Nacht, Daniell!“, und strecke meinem Spiegelbild schielend die Zunge heraus, damit ich selbst es nicht sehen muss.

Auf dem Weg ins Bett denke ich über eine Eigenschaft nach, der wir heute ausgiebig gefrönt haben: A wie albern! Nur

leider reichen mir diese kleinen Albernheiten und heiteren Momente nicht. Mir scheint der Spaß im Leben immer mehr verloren zu gehen. Außer im Badezimmer, obwohl der eher in die Kategorie Galgenhumor gehört. Wahrscheinlich hält mich der Gute-Laune-Bär für einen miserablen Gastgeber. Warum sonst macht er sich immer öfter rar? Dieser Verräter!

## Auf der Flucht?

Es sind nur noch ein paar Meter und ein kurzer Endspurt über den überfüllten Bahnsteig. Ich muss nur noch einmal die letzten Kräfte mobilisieren, um der lärmenden Meute zu entkommen und den Zug Richtung „Kaum Bekannt“ zu erreichen. Als sich die Tür mit unbarmherzig schrillum Piepen zu schließen droht, ist es nur noch ein einziger Meter, dann werfe ich den Rucksack durch die Tür und springe hinterher. Geschafft! Die Tür ist zu, der Zug rollt, die Verfolger sind abgeschüttelt. Komisch, wieso winken und lächeln sie? Und wieso höre ich immer noch dieses laute, schrille Signal? „Piep, piep, piep, piep, piep.“

Endlich ist es still und meine reale Umgebung nimmt ganz langsam Gestalt an. Ich fühle mich abgehetzt und hole tief Luft, um mich zu beruhigen, während ich meinen Wecker anlächele, der mir ein so treuer Gefährte auf der Ziellinie meines Traumes war. Trotz des Wochenendes, an dem ich ausschlafen könnte, bin ich jetzt sehr froh, ihn gestern aus reiner Gewohnheit gestellt zu haben. Denn wer weiß, von welchen Anstrengungen der nächste Traum gehandelt hätte. Dann wache ich doch lieber früher als geplant auf und bleibe einfach noch eine Weile liegen.

„Juliana, dir geht es heute richtig gut. Sei dankbar und zur Abwechslung mal glücklich!“, ermahne ich mich laut, damit es auch mein Unterbewusstsein deutlich hört und sich nicht herausreden oder mich gar sabotieren kann.

Der Wunsch liegen zu bleiben wird jedoch vehement von meiner Blase boykottiert, die sich der Flüssigkeit des gestrigen Abends entledigen will. Also stehe ich auf.

Auf dem Weg ins Bad wird mir bewusst, dass ich endlich wieder eine Nacht durchgeschlafen habe, wenn auch mit einem anstrengenden Traum, der mir eindrucksvoll in Erinnerung geblieben ist. Meine Atemfrequenz hat sich zwar wieder normalisiert, aber ich komme nicht umhin, über die Bedeutung des Traumes nachzudenken. War es wirklich eine Flucht? Vor wem oder was? Im Traum schienen es Menschen zu sein, aber die haben lächelnd gewunken. Ich hatte auch keine Angst, sondern war nur in Eile und hektisch, weil ich spät dran zu sein schien. Will mir dieser Traum also sagen, es sei „höchste Eisenbahn“ für mich, um mich auf etwas zuzubewegen, das mir „kaum bekannt“ ist, vielleicht nur noch nicht bewusst? Ja, diese Gedanken fühlen sich für mich stimmig an.

Zufrieden trinke ich einen Schluck Kaffee und freue mich über den Impuls zum „persönlichen ABC“, weil er mich in Aufbruchsstimmung versetzt und für Veränderungen bereit gemacht hat. Denn ähnlich wie Katharina, wenn auch nicht so dramatisch, fühle auch ich mich, als würde ich nach und nach verschwinden und unsichtbar werden. Nicht etwa, weil andere viel von mir fordern, sondern weil ich in einer Art „Grauzone“ gelandet bin, was wiederum zu „I feel grey“ passt. Als ich spüre, wie sich ein schwacher Moment anbahnt, will ich ihn nutzen, um absolut ehrlich zu mir zu sein. Als er da ist, erkenne ich es klar und deutlich: Mein Leben ist stinklangweilig! Und warum? Weil ich selbst stinklangweilig bin! Fies!

Doch wie heißt es so schön: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt! Genau deswegen haben Katharina und ich über unsere entwicklungswürdigen Eigenschaften nachgedacht. Wir haben die notiert, die uns am dringendsten schienen, obwohl - oder vielleicht gerade weil - wir uns mit einer Flasche Rotwein ansatzweise frei von klarem Verstand und dessen Begrenzungen gemacht haben. Immerhin weiß ich nun schon, wohin das Ganze führen soll, nämlich: Raus aus der Grauzone, rein in ein bunteres Leben!

Um es mir am Anfang aber nicht unnötig schwer zu machen, beginne ich mit einer Eigenschaft, die vor allem für die Pflichten des Alltages unverzichtbar ist, nämlich Disziplin. Nun will ich ganz diszipliniert mein Styling ändern und suche voller Tatendrang im Internet nach Wellness-Angeboten für meinen anstehenden Urlaub. Im Grunde meines Herzens weiß ich nämlich, dass die Langeweile einzuziehen begann, als ich mich nach dem Ende meiner aufreibenden Ehe unauffällig in ein ruhiges und geordnetes Leben „einfügen“ wollte. Leider ist mir dann im Laufe der Zeit ebenso unauffällig auch der letzte Rest an Individualität abhandengekommen. Mittlerweile bin ich eine von vielen, was zwar bequem ist, aber ohne Sinn und eigenen Inhalt, eben stinklangweilig. Somit hat der Traum recht, es ist wirklich „höchste Eisenbahn“, mich auf den Weg da heraus zu machen.

Wie Katharina „geheimnisvoller“ werden will, ohne Abstand zum gewohnten Alltag zu schaffen, kann ich mir nicht vorstellen. Ein Anfang wäre verbale Zurückhaltung, denn sie ist ein Mensch vieler Worte und hat Schwierigkeiten, auf den Punkt zu kommen. Vor allem, wenn intensive Emotionen sie zu überwältigen drohen. Ich erinnere mich an Telefonate, in denen sie aufgelöst vom Streit mit ihrem Mann erzählte und mir den „Ohrwurm“ bescherte: „Er versteht mich einfach nicht“, mit dem Refrain: „Er hört einfach nicht zu“. Ich glaube zwar, dass er sehr wohl zu-gehört hat, nur eben im Sinne von „Ohren zu und vorbeigehen lassen“. Schöner wäre, er würde hin-hören. Doch das ist leicht gesagt, wenn man sich nicht selbst auseinandersetzen muss. Seit meiner Scheidung betrachte ich das Thema Paar-Beziehungen nämlich mit Sicherheitsabstand, als „Fernstudium“. Katharina hingegen setzt sich hautnah aus, auch dem ausdauernden „Zicken-Alarm“ ihrer pubertierenden Tochter. Vor allem in letzter Zeit machen ihr die vielen familiären Machtkämpfe schwer zu schaffen, und sie sagt oft entnervt: „Ich wünsche mir, einfach mal die Klappe halten und das Thema stehen lassen zu können.“ Weil das jedoch überhaupt nicht ihrem Naturell entspricht, ist es nur

schlecht bis überhaupt nicht umsetzbar. Jetzt aber habe ich eine Idee, ihr dabei kreativ auf die Sprünge zu helfen. Meine Schwester soll mich nicht umsonst „Frau Doktor“ nennen, wenn sie um Rat bittet, daher stelle ich ihr nun ein selbstgebasteltes Rezept aus, male einen Smiley darauf und stecke es in einen Umschlag mit ihrer Adresse. Natürlich finde ich auch eine Briefmarke, schließlich lebe ich in einem disziplinierten Haushalt. Stinklangweilig, aber dafür ordentlich und vollständig.

Später finde ich tatsächlich ein geeignetes Angebot für einen Wellness-Urlaub und buche ihn auch sofort. Dann setze mich mit weiteren Eigenschaften auseinander, die ich ins Rampenlicht rücken möchte. Unter anderem bei einem Eisbecher beim Italiener um die Ecke, mit Kugeln in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen, um den Lebensgöttern zu signalisieren, dass ich es jetzt auch gern bunt haben möchte.

Dieses Mal lacht mich der Wettergott nicht aus und beschenkt die Menschen mit wärmender Sonne aus einem strahlend blauen Himmel.

## **Diszipliniert**

Ein paar Tage später ruft Katharina im Büro an und lacht in den Hörer: „Danke schön, es hat funktioniert!“

Damit meint sie meinen Brief mit dem eigens für sie ausgestellten Rezept: „Mindestens 5 Mal täglich Klappe halten“ zum Schnäppchenpreis von einem Eis. Diesen Preis zahle sie gern, sagt sie, und schlägt ein Treffen beim Italiener vor, um unser „Persönliches ABC“ weiter zu ergründen.

Zum Abschied sagt sie heiter: „Bis dann. Ich halte jetzt die Klappe!“

Ich freue mich, dass es tatsächlich zu funktionieren scheint, und denke über ein Rezept für mich selbst nach, um mich nicht mehr so angestrengt zu fühlen und den Gute-Laune-Bären zurückzuholen. Ich weiß, dass Schlaf allein nur die halbe

Miete und manchmal sogar das völlig verkehrte Rezept ist. Was mir wirklich helfen wird, ist eine Mischung aus Lebendigkeit und Ruhe. Auf jeden Fall werden Veränderungen helfen, für die ich mit dem Urlaub einen Anfang gefunden habe.

Katharina ruft erneut an und gesteht schuldbewusst, dass sie unsere gerade erst vereinbarte Verabredung nicht einhalten kann.

„Du weißt ja, ich bin halt verfusselt“, sagt sie. „Sorry, das holen wir nach, ja?“

„Na klar, machen wir“, komme ich ihr entgegen.

Katharina würde ein wenig mehr Disziplin in Form von Organisation sicherlich auch nicht schaden. Vielleicht hätte sie dann die nötige Ruhe, um sich mit den Dingen auseinanderzusetzen, für die sie sich zurzeit die Nächte um die Ohren schlägt. Allerdings weiß gerade ich, dass man auch trotz Ruhe schlaflos sein kann, weil ein vages Unwohlsein nichts Konkretes ist, das sich schnell ändern lässt, und einem auch ohne Hektik den Schlaf rauben kann.

Zum Feierabend treffe ich Daniel.

„Schön, dass es Ihnen wieder besser geht. Sie waren am Freitag sehr blass, das hat mir echt Sorgen gemacht. Ist wieder alles okay?“, erkundigt er sich lächelnd.

„Ja, alles wieder okay“, lächele ich zurück und freue mich, dass ihm mein Wohl am Herzen zu liegen scheint. Als Erklärung erzähle ich ihm von meiner Bekanntschaft mit der durchschlagenden Apfel-Kräutertee-Mischung.

„Oh ja, das kommt mir bekannt vor“, grinst er. „Allerdings in Verbindung mit Wasser und Kohlensäure.“

Er lacht kopfschüttelnd, was zu meinem Erstaunen sympathische Lachfalten in sein sonst so angestregtes Gesicht zaubert. Dann verabschiedet er sich lächelnd und geht zum Parkplatz. Ich erwidere den Abschiedsgruß und grinse über die gerade festgestellte Gemeinsamkeit, zumindest bezüglich der Verdauung. Da aber der Darm angeblich das zweite Gehirn des Menschen ist, wer weiß, welche Gemeinsamkeiten wir bezüglich des eigentlichen Gehirns haben? Ich beschließe, ihm

bald vorzuschlagen, dass wir uns duzen, denn immerhin spreche ich regelmäßig in meinem Bad mit ihm und fühle mich ihm daher auf merkwürdige Art vertraut. Zum Glück weiß der arme Mann nichts von meinen Kommentaren über ihn, auch wenn sie nur in meinen Gedanken stattfinden und im Grunde ja mir selbst gelten, aber trotzdem ... Fies.

Was meiner Schwester an Organisation fehlt, will ich an Entschlossenheit üben. Also gehe ich fest entschlossen direkt in die Stadt, um einen Bademantel für den Urlaub zu kaufen, und zwar einen feinen, leichten. Ich möchte nämlich auch den Sinn für meine eigene Weiblichkeit schärfen, um mich mehr F wie feminin zu fühlen, anstatt weiterhin nur stinklangweilig daherzukommen.

Da ich aber leider keinen ansprechenden Bademantel finde, entscheide ich mich ungewohnt F wie flexibel für ein großes leichtes Wickeltuch, das sich mit zwei, drei Handgriffen in eine Art Badekleidchen verwandeln lässt. Ich finde das verspielte Muster in dezentem Grün sehr feminin. Wie ich mich darin fühle, werde ich allerdings erst nach einem kurzen Ausflug ins R wie risikofreudig bei der Anprobe im Urlaub wissen. Bei diesem Gedanken muss ich lachen, denn wenn es für mich schon ein Risiko ist, ein Wickeltuch erst im Urlaub anzuprobieren, dann ist es wirklich „höchste Eisenbahn“. Zum Glück erweitert sich mein Bewusstsein nur Schritt für Schritt in den „schwachen Momenten“ und zeigt mir das ganze Ausmaß meiner Kläglichkeit in erträglichen Etappen auf. So kann ich wenigstens eine Baustelle nach der anderen abarbeiten.

Neben dem F ist mir eine weitere dieser Baustellen in den letzten Tagen besonders bewusst geworden, nämlich die Frage nach E wie Entspannung, vor allem körperlich! Mittlerweile sind die Verspannungen in meinem Nacken so stark, dass sie mir sogar Kopfschmerzen bescheren. Und um der „Bürohaltung“ etwas Ausgleichendes entgegenzusetzen und dabei zu bleiben, brauche ich wieder D wie Disziplin. Zunächst will ich mir allerdings Entspannung in passiver Form, nämlich mit Massagen, gönnen. Die Vorfreude darauf wächst, je mehr Buchstaben ins Spiel kommen.



Zufrieden fahre ich nach Hause und hole mir vorher vom Italiener um die Ecke eine Pizza und einen Salat. Als ein Gast dort mit mir zu flirten beginnt, fällt mir auf, dass zwar sein Mund lächelt, nicht aber seine Augen. Es ist kein einziges Lachfältchen zu sehen, schon gar nicht so sympathische wie bei ... Daniel. Mann, schon wieder ist er präsent. Auf der Arbeit, in meinem Bad und jetzt sogar hier bei meinem Lieblingsitaliener. Was macht er nur ständig in meinen Gedanken?

Eine Woche später habe ich Katharina am Telefon. Sie erzählt zerknirscht von Begegnungen, in denen sie „die Klappe gehalten“ habe, und dem schwachen Moment, in dem dann all das Ungesagte aus ihr herausgebrochen sei. Leider habe ausgerechnet ihr Mann alles abbekommen und es sei zu einem handfesten Streit gekommen, der wie so oft in letzter Zeit ohne Lösung in Resignation endete. Je mehr Katharina versucht habe, sich zu erklären, desto genervter sei er gewesen. Er verstehe sie einfach nicht.

Es tut mir leid, dass ihre Bemühungen, an manchen Stellen „geheimnisvoller“ zu werden, nicht sofort Erfolg zeigen, sondern sogar noch zusätzlichen Stress an anderer Stelle produzieren. Denn ihr Mann scheint zunehmend ungehaltener zu werden und immer weniger mit ihren Stimmungen zurechtzukommen. In ihrer Ehe gibt es nur noch wenig Spaß, dafür umso mehr Anstrengung und Reizbarkeit. Es kommt mir vor, als sei meine Schwester in einer Wiederholungsschleife gefangen. Allerdings habe ich bereits alles dazu gesagt und will nicht mehr permanent in Katharinas Beziehung eintauchen und der Abfangschirm für ihren Stress sein, ohne dass sich irgendetwas ändert. Genau darauf haben wir uns schließlich mit unserem „Projekt“ geeinigt. Das nutzt aber nichts, wenn es nur Theorie bleibt und schon am ersten Misserfolg scheitert.

„Vielleicht brauchst du für das, was du weniger an Worten machen willst, ein ‚Stattdessen‘, etwas Aktives“, gehe ich direkt auf sie zu...