

Der Lesezirkel

Achtzehn Leseproben, ein Kompass und ein Zuhause für Leser

Herausgegeben von Markus Dirksen

INNERE ARCHITEKTUR

Der Lesezirkel

Achtzehn Leseproben, ein Kompass und ein Zuhause für Leser

Herausgegeben von Markus Dirksen, Innere Architektur.

Die Leseproben erscheinen unter den jeweils angegebenen Autorennamen. Alle Namen sind Pseudonyme desselben Autors.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Leseproben dürfen unverändert und vollständig weitergegeben werden.

Kontakt: Markus.Dirksen@outlook.de

Webseite: innere-architektur.com

Vollständige Anbieterkennzeichnung: innere-architektur.com/impressum

Erste Ausgabe 2026

Ein Geschenk, bevor du beginnst

Du kannst dieses Buch einfach lesen. Du wirst nicken, ein paar Stellen anstreichen, und ein paar Wochen später wird das meiste davon verblasst sein. So geht es uns mit fast allen Büchern.

Oder du liest es so, dass sich etwas ändert.

Genau dafür habe ich das Lesejournal geschrieben: 45 Seiten mit Reflexionsfragen, Impulsen und Raum für die Sätze, die dich meinen. Ohne Journal bleibt die Erkenntnis ein Gedanke statt einer Veränderung. Du verstehst dann zwar, was gemeint ist, aber dein Alltag merkt nichts davon.

Ich sende dir das Journal kostenlos per E-Mail. Kein Konto, keine Kosten, nur deine Adresse.

Hol es dir jetzt, bevor du weiterliest:



<https://innere-architektur.com/lesejournal1>

Inhaltsverzeichnis

Ein Geschenk, bevor du beginnst	3
Ein Wort vorweg	7
Wie du dieses Buch liest	9
Warum Romane wirken	11
Warum ich Romane schreibe	12
Kurz gefragt	16
Der Leser-Kompass	17
Neun Wege durch meine Bücher	18
Weg I: Ankommen	20
Weg II: Zur Ruhe kommen	21
Weg III: Frieden mit dir selbst	23
Weg IV: Durch die Krise	25
Weg V: Die Sehnsucht nach dem Größeren	26
Weg VI: Nähe, Liebe, Präsenz	28
Weg VII: Den Mystikern begegnen	30
Weg VIII: Fülle und Wohlstand	32
Weg IX: Für die Kleinen	33
In welcher Form magst du lesen?	34
Die Leseproben	35
Achtzehn Anfänge	36
Glaube und Spiritualität	37

Das Haus am Rand der Ewigkeit	38
Tantra jenseits von Sex	85
Warum Gott schweigt	100
Das Geschenk	128
Einen Mond lang	151
Was du suchst, ist schon da	173
Persönlichkeit und Wachstum	205
Das Buch, das dich findet	206
Sieben Tage Tantra	228
Eines Tages ist Heute	258
Elara, die Stimme unter der Erde	277
Der Mann, der auf sein Leben wartete	305
Overthinking und Ruhe	357
Overthinking stoppen	358
Ruhe, verdammt!	382
Wer hat den Depp in meinen Kopf gelassen?	401
Mystiker und geheimes Wissen	427
Wo Gott beginnt	428
Die Essenz	450
Die Seele, die nichts mehr wollte	477
Der Schüler des Meisters	503
Ein Rundgang durch die Webseite	548
Warum es diesen Rundgang gibt	549
Die Startseite	550

Alle Bücher auf einen Blick	552
Der Buchfinder	553
Der Leser-Kompass	554
Die Leseproben-Bibliothek	556
Vier Seiten zum Nachlesen	557
Die Leserunden	561
Der Testleser-Kreis	562
Das Lesejournal	564
Der Newsletter	566
Wurzelfrei	568
Persönliche Begleitung	569
Über mich	570
Kontakt	571
Die Hilfsprojekte	572
Was du zurückgeben kannst	574
Warum das mehr bewirkt, als du denkst	575
Eine Bewertung	576
Alles Weitere	578
Zum Schluss	580
Und jetzt?	581
Deine Stimme zählt	583

Ein Wort vorweg

Es gibt zwei Arten, ein Buch zu wählen. Die eine liest den Klappentext, prüft die Sterne, wägt ab. Die andere schlägt eine Seite auf und liest ein paar Zeilen. Und dann weiß sie es.

Dieses Buch ist für die zweite Art.

Vor einiger Zeit habe ich schon einmal eine Sammlung mit Leseproben herausgegeben. Sie hieß *Der Lesezirkel*. Sie war ein Anfang, und sie hat mir gezeigt, was fehlt. Was du jetzt in den Händen hältst, ist die zweite Fassung. Größer, sorgfältiger und diesmal mit Kompass und Rundgang.

Achtzehn Leseproben sind darin. Vollständig, so wie ich sie auch verschenke, nichts gekürzt und nichts geglättet. Romane und Sachbücher. Vier Themenwelten, mehrere Namen auf den Titelseiten.

Dass da mehrere Namen stehen, hat einen einfachen Grund. Ich schreibe unter Pseudonymen, weil manche Themen eigene Leser haben und weil zu einer Geschichte manchmal ein anderer Name besser passt als meiner. Noah Lindholm, Marc Aurin, Elias Marin, Elias Benedikt, Elisa Morgen. Dahinter steht dieselbe Hand.

Vor den Leseproben findest du zwei Kapitel, die mir wichtig sind. Das erste erzählt, warum ich Erkenntnis lieber in Geschichten packe als in Ratschläge. Das zweite ist der

Leser-Kompass: neun Wege durch meine Bücher, geordnet nicht nach Genre, sondern nach dem, was gerade in dir lebt.

Und am Ende führe ich dich einmal durch mein Zuhause im Netz. Nicht, weil ich dich irgendwohin schicken will, sondern weil dort mehr wartet, als eine Buchseite fassen kann: Lese-runden, ein kostenloses Lesejournal, Wege, wieder herzufinden.

Nimm dir, was dich anspricht. Lass liegen, was dich nicht meint. Ein Buch, das dich erreicht, ist mehr wert als zehn, die du durchgehalten hast.

Von Herzen, Markus

Wie du dieses Buch liest

Nicht von vorne bis hinten. Jedenfalls nicht unbedingt.

Dieses Buch ist eine Bibliothek, kein Roman. Du darfst blättern, springen, quer einsteigen. Wenn dich eine Leseprobe nach zwei Seiten nicht hält, blättere weiter. Das ist keine Unhöflichkeit. Es ist genau der Zweck.

Vier Wege hinein:

- Du weißt schon, was dich beschäftigt: Geh zum Leserkompass. Such den Weg, dessen kursive Zeile dich trifft, und lies die erste Leseprobe, die auf diesem Weg mit einem Sternchen markiert ist.
- Du weißt es nicht: Lies das Kapitel über die Romane. Es erklärt, warum eine Geschichte etwas zeigen kann, das ein Ratgeber nur behaupten kann. Danach fällt die Wahl meist leichter.
- Du magst Zufall: Schlag irgendwo auf. Lies zwanzig Zeilen. Entscheide.
- Du willst Überblick: Geh die vier Themenwelten der Reihe nach durch und lies von jeder Leseprobe die erste Seite.

Am Ende jeder Leseprobe steht, wo du das ganze Buch findest. Kein Zwang, nur ein Hinweis. Und wenn dich keine erreicht, ist das auch eine Antwort. Dann hast du in ein paar Stunden herausgefunden, wofür andere Monate brauchen.

Die Leseproben sind vollständig so abgedruckt, wie es sie auf innere-architektur.com kostenlos als PDF gibt. Wenn du lieber am Bildschirm liest oder eine Probe weitergeben möchtest, findest du dort alle Dateien.



Warum Romane wirken

TEIL I

Warum ich Romane schreibe

Ein Ratgeber erklärt dir eine Erkenntnis. Ein Roman lässt sie in dir entstehen.

Ein Roman ist ein Spiegel. Du beobachtest scheinbar jemand anderen und erkennst nach und nach dich selbst.

Du musst den Weg nicht selbst gehen, um ihn zu verstehen

Die Hauptfigur macht Erfahrungen stellvertretend für dich. Sie sucht, leidet, entscheidet, scheitert, erkennt und verändert sich. Du darfst diesen Weg innerlich mitgehen, ohne ihn selbst durchleben zu müssen. Und aus dem, was die Figur erlebt, kannst du lernen, als wäre es dir selbst passiert.

In *Einen Mond lang* betrittst du für achtundzwanzig Tage das Leben deines Nächsten. In *Das Geschenk* gehst du mit jemandem, der sich fragt, ob das Leben wirklich das ist, was es sein soll. Du musst nicht selbst an diesen Punkt kommen, um zu verstehen, was er dort findet.

Dazu kommt etwas, das im echten Leben kaum möglich ist: Die Zeit verdichtet sich. Eine Entwicklung, die sonst Monate oder Jahre dauern würde, erlebst du in wenigen Abenden. Dadurch siehst du viel klarer, wie Ausgangslage, Erfahrungen, Erkenntnisse und Veränderung zusammenhängen. Im Alltag verschwimmen diese Zusammenhänge. Im Roman liegen sie offen vor dir.

Erleben statt verstehen

Das ist für mich der entscheidende Unterschied zu einem klassischen Ratgeber. Ein Ratgeber kann sagen: Sei präsent. Lass los. Hör auf zu suchen. Du verstehst das, nickst vielleicht, und am nächsten Morgen ist alles wie vorher.

Ein Roman kann dich erleben lassen, wie es sich anfühlt, nicht präsent zu sein, festzuhalten und zu suchen. Und was geschieht, wenn sich daran etwas verändert. Aus abstraktem Wissen wird Erfahrung. Und Erfahrung bleibt anders hängen als ein Merksatz. Sie bekommt eine Szene, ein Gefühl und ein Bild.

Wenn mir Leser schreiben, was ihnen von einem Buch geblieben ist, nennen sie fast nie einen Gedanken. Sie nennen einen Moment, einen Satz, den eine Figur gesagt hat, ein Bild, das sie seither nicht mehr loslässt. Und an diesem Bild hängt die ganze Erkenntnis, ohne dass man sie je auswendig lernen musste. Genau das kann eine Geschichte, was ein Ratgeber nicht kann. In *Der Schüler des Meisters* zum Beispiel erklärt Meister Eckhart Johannes Tauler nicht, was Gelassenheit ist. Tauler muss sie an ihm erleben, und du mit ihm.

Möglichst wenig betreutes Denken

Meine Romane erklären dir nicht, welche Erkenntnis du aus einer Szene ziehen sollst. Vieles darf zwischen den Zeilen liegen. Nicht, weil ich dir etwas vorenthalten will, sondern weil dann etwas Eigenes in dir entstehen kann. Eine Erkenntnis, die

du selbst aus einer Geschichte gezogen hast, gehört dir. Eine, die dir vorgesetzt wurde, bleibt fremd.

Eine Testleserin hat mir zu einem Roman, der noch nicht erschienen ist, einen einzigen Satz geschrieben, den sie mitgenommen hat: „Dass es nichts braucht, außer einfach nur pures Sein.“ Dieser Satz steht so nirgends im Roman. Sie hat ihn selbst gefunden. Und genau deshalb wirkt er.

Wenn dich eine Figur wütend macht

Ein Roman kann auch die unangenehmen Seiten sichtbar machen, an die man sonst nicht gern rührt. Wenn dich eine Figur ärgert, weil sie nur funktioniert, statt wirklich zu leben, dann ist genau diese Wut wertvoll. Sie kann die Frage auslösen: Wo lebe ich selbst so? Danach erkennst du solche Muster oft viel schneller, bei anderen und bei dir. Wer in „Eines Tages ist Heute“ dem Protagonisten beim Aufschieben zusieht, ertappt sich meist schon nach wenigen Kapiteln selbst dabei.

Wenn dir jemand direkt sagt, was bei dir falsch läuft, entsteht schnell Widerstand. Bei einer Romanfigur kannst du dasselbe Muster erst mit Abstand betrachten. Du beobachtest dich selbst, indem du sie beobachtest. Und irgendwann merkst du vielleicht: Das mache ich auch. Ohne dass dich jemand belehrt hat.

Ein guter Roman endet nicht auf der letzten Seite

Das Buch soll nicht abgeschlossen sein, wenn du es zuklappst. Idealerweise betrachtest du danach dein eigenes

Leben anders. Du bemerkst stärker, wann Menschen nur funktionieren, wann du selbst im Außen lebst, wo du festhältst, was du aufschiebst und wie wahrhaftig du sprichst. Die Geschichte arbeitet weiter, lange nachdem die Figuren verstummt sind.

Leser von *Das Haus am Rand der Ewigkeit* schreiben mir oft noch Monate später, welche der zehn Illusionen ihnen im Alltag plötzlich begegnet ist. Und wer mit Giordano Bruno in *Wo Gott beginnt* unterwegs war, sieht danach auch einen Baum am Straßenrand anders.

Deshalb schreibe ich Romane. Ich will Erkenntnis, Philosophie und persönliche Entwicklung nicht nur erklären. Ich möchte sie erfahrbar machen. Du sollst unterhalten werden und gleichzeitig etwas erleben, das möglicherweise deine Sicht auf dich und dein Leben verändert.

Was das für dich heißt

Wenn du bisher eher zum Sachbuch greifst, wenn du etwas an dir verändern willst, probiere es einmal andersherum. Du musst dich nicht entscheiden. Du darfst nur neugierig sein. Auf den nächsten Seiten liegen achtzehn Anfänge. Lies ein paar Seiten und spüre, ob dich eine Geschichte trägt.

„Der Protagonist lebt stellvertretend einen Weg, für den du vielleicht Jahre bräuchtest. Und irgendwann merkst du, dass du begonnen hast, dein eigenes Leben mit anderen Augen zu sehen.“

Kurz gefragt

Warum ein Roman statt eines Ratgebers zur Persönlichkeitsentwicklung?

Ein Ratgeber erklärt dir eine Erkenntnis. Ein Roman führt dich so nah an eine Erfahrung heran, dass die Erkenntnis in dir selbst entsteht. Die Hauptfigur durchlebt stellvertretend einen Entwicklungsweg, du gehst ihn innerlich mit und beginnst, dein eigenes Leben mit anderen Augen zu sehen.

Was ist ein spiritueller Roman?

Ein spiritueller Roman erzählt eine Geschichte, in der die Hauptfigur durch Krisen, Begegnungen und Entscheidungen zu innerer Klarheit findet. Themen wie Loslassen, Präsenz, Vertrauen und Sinn werden nicht erklärt, sondern erlebbar gemacht.

Welche Romane eignen sich zum Einstieg?

Zum Einstieg eignen sich *Das Haus am Rand der Ewigkeit*, *Das Geschenk*, *Einen Mond lang* und *Eines Tages ist Heute*. Zu allen vier findest du in diesem Buch die vollständige Leseprobe.

Muss ich spirituell oder religiös sein, um die Romane zu lesen?

Nein. Die Romane sind schlicht erzählt, ohne Dogma und ohne Eso-Sprache. Du brauchst kein Vorwissen und keine Überzeugung, nur die Bereitschaft, dich berühren zu lassen.

Der Leser-Kompass

TEIL II

*

Neun Wege durch meine Bücher

Nicht der Titel entscheidet, sondern dein Moment.

Es gibt Bücher, die man liest, und Bücher, die einen finden. Welches dich jetzt findet, hängt weniger vom Regal ab als von dem, was gerade in dir lebt. Von einer stillen Sehnsucht, einer Müdigkeit, einer Frage, die nachts nicht schlafen lässt.

Dieser Kompass ordnet meine Bücher nicht nach Genre, sondern nach Gefühl. Manche Bücher tauchen bewusst an mehreren Stellen auf, weil sie zu mehr als einem Moment passen. Kein Müssen, nur ein Angebot. Du darfst jederzeit den Weg wechseln.

So findest du dein Buch

- Lies die kursiven Zeilen der neun Wege und spüre, welche dich berührt.
- Beginne mit Schritt eins. Er ist immer der sanfte Einstieg in dieses Thema.
- Geh weiter, wenn ein Buch etwas geöffnet hat, das noch mehr Raum will.
- Steht hinter einem Titel ein Sternchen, findest du die vollständige Leseprobe in diesem Buch.

Kleiner Selbst-Check: Wo stehst du gerade?

Sechs ehrliche Fragen, ganz für dich. Gib jedem Satz spontan eine Zahl von eins bis fünf, je nachdem, wie sehr er gerade auf dich zutrifft. Eins heißt selten, fünf heißt meistens. Dort, wo du dir am wenigsten zustimmst, wartet oft das, was dir jetzt am meisten geben kann.

- Ich fühle mich in meinem Leben zuhause. (Weg I)
- Ich finde im Alltag Momente echter Stille. (Weg II)
- Ich bin freundlich mit mir selbst. (Weg III)
- Ich kann loslassen, was ich nicht ändern kann. (Weg IV)
- Ich spüre eine Verbindung zu etwas Größerem. (Weg V)
- Ich bin wirklich präsent bei den Menschen, die ich liebe. (Weg VI)

Deine niedrigste Zahl zeigt dir, in welche Richtung es gerade geht. Die sechs Fragen führen zu den Wegen eins bis sechs. Wenn dich keine davon trifft, geh die neun Wege einfach der Reihe nach durch und vertrau dem ersten Gefühl.



Leserkompass

Weg I: Ankommen

Wenn du zum ersten Mal hier bist und einen sanften Anfang suchst.

Romane, die leise beginnen und doch etwas in Bewegung setzen. Kein Vorwissen nötig, nur die Bereitschaft, dich berühren zu lassen.

1. Die Seele, die nichts mehr wollte ✱

Leise und tröstlich. Ein Roman, der viele Leser hier zum ersten Mal ganz erreicht. Passt auch zu: Den Mystikern begegnen.

2. Das Buch, das dich findet ✱

Für alle, die sich oft kleiner machen, als sie sind. Ein warmer erster Schritt.

3. Eines Tages ist Heute ✱

Über die Zeit, die wir aufschieben, und den Mut, heute zu beginnen. Passt auch zu: Durch die Krise.

4. Der Mann, der auf sein Leben wartete ✱

Für alle, die glauben, das richtige Leben fange erst noch an. Passt auch zu: Frieden mit dir selbst.

Weg II: Zur Ruhe kommen

Wenn dein Kopf nicht aufhört und du dich nach Stille sehnst.

Für den überdrehten Verstand und das nächtliche Gedankenkarussell. Erst darf der Kopf durchatmen, dann kommt die tägliche Praxis.

1. Overthinking stoppen *

Das Fünf-Minuten-Abend-System gegen kreisende Gedanken. Der schnellste Einstieg in Ruhe.

2. Ruhe, verdammt! *

101 Wege, den Lärm im Kopf leiser werden zu lassen. Direkt und entlastend.

3. Wer hat den Depp in meinen Kopf gelassen? *

Mit Humor und kleinen Romanpassagen, für alle, die ihren Grübelkopf nicht mehr so ernst nehmen wollen.

4. Die 112 Meditationstechniken

Wenn die Ruhe bleiben soll: 112 Methoden zum Ausprobieren, eine passt für dich.

Zum Vertiefen und Begleiten

◆ SET: The Reality Hack

Das Soforthilfe-Set für stressige Momente. In Sekunden aus dem Autopiloten zurück zu dir.



Weg III: Frieden mit dir selbst

Wenn du müde bist vom Kampf mit dir und dich nie ganz genug fühlst.

Der lauteste Kritiker sitzt oft im eigenen Kopf. Dieser Weg führt vom ständigen Gegen-sich bis zur echten Selbstannahme.

1. Was du suchst, ist schon da ✱

Für alle, die viel leisten, viel denken und ihr Leben fest im Griff haben, während das Eigentliche leise verloren geht. Passt auch zu: Durch die Krise.

2. Einen Mond lang ✱

Für alle, die andere oder sich selbst manchmal härter beurteilen, als sie möchten. Passt auch zu: Nähe, Liebe, Präsenz.

3. Der Kritiker und ich

Über die harte innere Stimme und den Weg, sie als fehlgeleiteten Beschützer zu verstehen.

4. Der perfekte Fehler

Für Perfektionisten, die über dem Fehlerlosen die Freude am Leben verloren haben.

5. Ich bin müde vom Kampf

Wer sich nie ganz genug fühlt, darf den Kampf hier zum ersten Mal ruhen lassen.

Zum Vertiefen und Begleiten

◆ BEGLEITBUCH: **Die Werkstatt**

Das Begleitbuch zu *Einen Mond lang*. Der Weg vom Urteilen zum Verstehen.

◆ WORKBOOK: **Du bist nicht kaputt**

Das 21-Tage-Workbook, wenn ein Buch etwas geöffnet hat und du weitergehen willst.

Weg IV: Durch die Krise

Wenn gerade alles wie ein Umweg, ein Scheitern oder ein Bruch aussieht.

Krisen fühlen sich an wie ein Ende. Manchmal sind sie ein Anfang, den wir nur noch nicht lesen können.

1. Was, wenn deine tiefste Krise dein größtes Glück ist?

Elians Reise vom Kontrollieren zum Vertrauen. Warum sich der Sinn mancher Wege erst später zeigt.

2. Du bist nicht allein

Ein tröstender Begleiter für die Momente, in denen dir der Halt fehlt.

3. Zwischen Schatten und Licht

Ein Buch für die leise Ahnung, dass in dir tiefe Heilung möglich ist.

4. Eines Tages ist Heute ✨

Fünf mögliche Leben und die Frage, was aus dem Warten schon geworden ist.

Weg V: Die Sehnsucht nach dem Größeren

Wenn du ein leises Heimweh spürst nach etwas, das du kaum benennen kannst.

Für die Suchenden und die Zweifelnden, die trotz allem an ein Größeres rühren. Erst eine leise Ahnung, dann etwas, das ruhig wird und bleibt.

1. Das Haus am Rand der Ewigkeit *

Zehn Illusionen durchschauen, für alle mit einem schwer benennbaren Heimweh.

2. Warum Gott schweigt *

Für die, die beten, warten und doch Stille erleben.

3. Das Geschenk *

Ein modernes Märchen darüber, was das Menschsein gerade durch seine Vergänglichkeit kostbar macht.

4. Tantra jenseits von Sex *

Tantra als Weg, das ganze Leben wieder unmittelbar zu erfahren, nicht nur als sexuelle Praxis.

5. 12 Leben

Ein märchenhafter Roman darüber, wie Wahrnehmung die Schönheit des Lebens sichtbar macht.

6. Elara, die Stimme unter der Erde *

Für alle, deren leise innere Stimme lange ungehört blieb.

7. Jenseits von mir

Kurze Impulse für die, die hinter all ihren Rollen etwas Stilles spüren.

8. Loslösung

Der Weg ist ein Erkennen. Am Ende steht die tiefe Liebe zu dem, was ist.

9. Der unsichere Magier in dir

Ein Sachbuch über Sichtweisen in vier Teilen: Mindset, Schöpfung, neue Welt und die großen Fragen des Lebens.

10. Leer im Herzen, voll im Kopf

Über die innere Leere trotz äußeren Erfolgs und die Liebe als schöpferische Kraft.

Zum Vertiefen und Begleiten

◆ BEGLEITER: **In der Werkstatt des Meisters**

Begleitet dich 21 Tage lang durch die Fragen aus *Warum Gott schweigt*.

◆ WORKBOOK: **Der achte Tag**

Die Tantra-Praxis für zu Hause, als Vertiefung zu *Tantra jenseits von Sex* und *Sieben Tage Tantra*.

Weg VI: Nähe, Liebe, Präsenz

Wenn du funktionierst, aber selten wirklich da bist, und dich nach echter Nähe sehnst.

Liebe ist keine Technik, sondern ein Zustand des Daseins. Erst die Bücher, dann die Begleiter, die es ins eigene Leben tragen.

1. Tantra jenseits von Sex ✱

Eine gefühlte Rückkehr zu dir selbst, mitten im Alltag.

2. Sieben Tage Tantra ✱

Für alle, die funktionieren, aber nicht präsent sind. Sieben Tage zurück ins Fühlen.

3. Leer im Herzen, voll im Kopf

Die Liebe als stille Kraft, die aus innerer Leere wieder Verbundenheit macht.

Zum Vertiefen und Begleiten

◆ WORKBOOK: Der achte Tag

Die Tantra-Praxis für zu Hause, Tag für Tag.

◆ JOURNAL: Der Liebeskompass

Orientierung, wenn das Herz zwischen zwei Wegen steht.

◆ JOURNAL: Das Journal der Liebe

Für eine Liebe, die mehr ist als Worte.

◆ JOURNAL: Heute wähle ich Liebe

30 Tage, die dich sanft zur Selbstliebe führen.

◆ PRAXIS: **108 Sacred Kirtan Songs**

Herzöffnung durch Mantrasingen. Texte, Akkorde und Übersetzungen zum Mitsingen.

Weg VII: Den Mystikern begegnen

Wenn du die großen Stimmen der Mystik verstehen willst, in Sprache, die dich berührt.

Mein Herzensprojekt. Die bekanntesten Mystiker als Romane, nicht als schwere Lehre, sondern als Leben, das man mitfühlt.

1. Die Seele, die nichts mehr wollte ✱

Margarete Porete. Über inneren Druck und das Loslassen aller Bilder. Der berührende Einstieg.

2. Die Essenz ✱

Die reine Lehre. Für alle, die unter religiöser Enge gelitten haben. Der Kern, unter allem Beiwerk.

3. Wo Gott beginnt ✱

Giordano Bruno. Über die Wahrheit, die in allem lebt, und den Mut, sie auszusprechen.

4. Der Schüler des Meisters ✱

Johannes Tauler und Meister Eckhart. Wie aus einer Lehre ein gelebtes Leben wird und aus einem Schüler jemand, der das Empfangene weitergibt.

Zum Vertiefen und Begleiten

◆ JOURNAL: Das Lesejournal

Der Journal-Begleiter zu allen Romanen von Noah Lindholm. Raum für das, was zwischen den Zeilen in dir entsteht.



Weg VIII: Fülle und Wohlstand

Wenn du spürst, dass mehr möglich ist, dich aber etwas zurückhält.

Wohlstand beginnt im Inneren, lange bevor er auf dem Konto sichtbar wird.

1. Wohlstandsmagnet

Du ahnst, dass mehr möglich ist. Dieses Buch sucht die inneren Bremsen.

2. 9 Geldfehler, die dich arm halten

Für die, die viel arbeiten und finanziell doch zurückfallen.

Weg IX: Für die Kleinen

Wenn du Kindern oder Enkeln Geschichten mit Herz schenken willst.

Geschichten, die Kinder tragen und Große heimlich mitnehmen.

1. Der Sternfreund

Für Kinder, die abends wach liegen. Ein leuchtender Begleiter, wenn die Nacht groß wird.

2. Die Wunderbrille

Über eine Brille, die Gefühle sichtbar macht. Empathie als Abenteuer.

3. Das Lied des kleinen Sterns

Für Kinder, die an sich zweifeln. Eine Geschichte, die sie wieder strahlen lässt.

4. Luna und die magischen Geschichten des Waldes

Geschichten aus der Tiefe des Waldes, die etwas bedeuten.

5. Luna entdeckt die Kraft der Liebe

Für Kinder, die sich anders fühlen, und die Eltern, die sie liebevoll begleiten.

<https://innere-architektur.com/buecher>



In welcher Form magst du lesen?

Fast jedes Buch gibt es als Taschenbuch zum Mitnehmen und als Hardcover für das eigene Regal oder zum Verschenken. Wenn deine Augen abends müde werden, lehne dich zurück und lass dir vorlesen, viele Titel gibt es auch als Hörbuch. Und wer nach dem Roman tiefer gehen mag, findet in den Journalen und Workbooks den Weg vom Lesen ins eigene Leben.

Welcher Weg ruft dich?

Vertrau dem Gefühl, das dich beim Lesen dieser Zeilen am leisesten und am tiefsten berührt hat. Dort beginnt dein nächstes Buch.

Den Kompass mit allen Bildern findest du auch unter innerearchitektur.com/leser-kompass. Wer lieber gefragt wird, statt selbst zu suchen, findet auf innerearchitektur.com/buecher den Buchfinder. Er stellt ein paar Fragen und schlägt direkt einen Titel vor. *Jedoch sind im Buchfinder nicht alle Bücher enthalten.

Die Leseproben

TEIL III

Achtzehn Anfänge

Achtzehn Anfänge. Vollständig, so wie sie sind.

Auf den folgenden Seiten stehen alle achtzehn Leseproben, die es auf innere-architektur.com/leseproben kostenlos als PDF gibt. Nichts ist gekürzt. Jede beginnt so, wie das Buch beginnt, mit Vorwort, Hinweis oder Prolog, und endet dort, wo du selbst weiterlesen musst.

Sie sind in dieselben vier Themenwelten sortiert wie auf der Webseite. Am Ende jeder Probe steht, wo das ganze Buch zu finden ist.



Glaube und Spiritualität

THEMENWELT

*

Sechs Bücher für die Sehnsucht nach etwas, das größer ist als der eigene Alltag. Manche erzählen von Gott, manche vom Leben selbst, alle von dem leisen Heimweh dazwischen.

Das Haus am Rand der Ewigkeit

LESEPROBE

*Wie du die zehn Illusionen des Lebens durchschaust und
endlich heimkommst*

von Noah Lindholm

Für alle, die ein schwer benennbares Heimweh in sich tragen.



Vorwort - Bevor du die Tür öffnest

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen und zögerst. Vielleicht betrachtest du es mit einer Mischung aus Hoffnung und Skepsis. Das ist gut so. Behalte deine Skepsis. Ich habe dir deinen scharfen Verstand nicht gegeben, damit du ihn an der Garderobe abgibst.

Du fragst dich vielleicht, wer hier spricht. Bin ich es wirklich? Lass uns die Namen beiseitelegen. Die Menschheit hat mir viele Namen gegeben. Manche waren voller Ehrfurcht, manche voller Angst. Aber hier, zwischen diesen Buchdeckeln, geht es nicht um Religion. Es geht nicht um Geschichte. Und es geht ganz sicher nicht darum, dass du Regeln auswendig lernen oder dein Leben auf den Kopf stellen sollst.

Es geht um uns.

Ich habe diese Geschichte gewählt – die Geschichte von Levin –, weil sie auch deine Geschichte ist. Ich sehe deine Müdigkeit. Ich sehe den Druck, immer genügen zu müssen. Ich sehe die Einsamkeit, die dich manchmal überfällt, selbst wenn du unter Menschen bist – dieses seltsame Heimweh nach einem Ort, den du nicht benennen kannst.

Du glaubst, du müsstest dir meinen Frieden verdienen. Du glaubst, ich hätte Bedingungen. Du glaubst, ich bräuchte deine Leistung. Das ist das große Missverständnis, das zwischen uns steht wie dicker Nebel.

Dies hier ist kein Buch, das du lernen musst. Es ist eine Einladung, die Schuhe auszuziehen und für einen Moment

einfach nur zu sein. Du bist vollkommen frei. Du kannst dieses Buch jederzeit weglegen. Ich werde dich deshalb keinen Deut weniger lieben. Aber wenn du möchtest, dann komm. Setz dich zu mir. Ich habe auf dich gewartet.

Kapitel 1 - Der Nebel und der Hunger

Der Aufprall war nicht laut.

In Filmen gab es immer dieses kreischende Geräusch von reißendem Metall und splitterndem Glas, eine Kakophonie der Zerstörung. Aber hier, in der Realität dieses seltsamen Novemberabends, war es eher ein stumpfes, fast beiläufiges Knirschen. Als würde ein Riese eine leere Geträndedose in der Faust zerdrücken.

Dann war da nur noch Weiß.

Levin wusste nicht, wie viel Zeit vergangen war. Zeit war für ihn immer eine Währung gewesen, die kostbarste von allen. Sein Leben war getaktet in Fünfzehn-Minuten-Slots, synchronisiert zwischen seinem Handgelenk, seinem Smartphone und der Cloud. Aber jetzt, als er versuchte, seinen Arm zu heben, um auf die Uhr zu schauen, gehorchte der Arm nicht. Er fühlte sich seltsam leicht an, und zugleich so schwer wie Blei.

Er blinzelte.

Um ihn herum war nichts als Nebel. Er war dicht, milchig und schmeckte auf der Zunge nach kaltem Metall und feuchter Asche.

„Hallo?“, krächzte Levin.

Seine Stimme klang dünn, als würde der Nebel die Schallwellen sofort verschlucken, bevor sie auch nur einen Meter weit kamen.

Er tastete an sich herab. Er trug seinen Anzug – italienische Maßarbeit, anthrazitgrau, das „Gewinner-Outfit“, wie er es nannte. Aber der Stoff fühlte sich klamm an.

Er drehte sich um. Er suchte nach dem Auto. Sein Wagen war seine Festung gewesen, ein zwei Tonnen schwerer Beweis dafür, dass er es geschafft hatte. Beheizte Sitze, isolierte Scheiben, ein Soundsystem, das den Lärm der Welt draußen hielt.

Doch da war kein Auto. Keine Straße. Keine Leitplanke.

Da war nur dieser endlose, wabernde weiße Brei.

Panik, kalt und glitschig wie ein Aal, kroch ihm den Nacken hoch.

Das darf nicht sein, dachte er, und sein Verstand, trainiert auf Problemlösung und Krisenmanagement, sprang sofort an. Ich muss einen Termin einhalten. Das Meeting mit den Investoren ist um 19:00 Uhr. Wenn ich da nicht bin, platzt der Deal. Wenn der Deal platzt, fallen die Quartalszahlen. Wenn die Zahlen fallen...

Er griff hektisch an seine Brusttasche. Sein Handy. Er brauchte sein Handy. Er musste Bescheid geben. Er musste organisieren, delegieren, kontrollieren.

Seine Finger griffen ins Leere.

Die Tasche war leer.

Er tastete in der Innentasche des Sakkos. Nichts. Keine Brieftasche. Kein Autoschlüssel.

„Das ist nicht komisch!“, rief er in das Weiß hinein. Die Wut stieg in ihm auf, eine vertraute Hitze, die ihn schon sein ganzes Erwachsenenleben antrieb. „Hört mich jemand? Ich bin Levin Salinger! Ich verlange Hilfe!“

Niemand antwortete. Nur die Stille drückte gegen seine Ohren, ein Rauschen, das klang wie das Blut in seinen eigenen Adern. Oder wie das Meer.

Levin begann zu laufen.

Er hatte keine Orientierung, kein Oben, kein Unten, kein Norden. Aber Stehenbleiben war keine Option. Stillstand war der Tod. Das war das ungeschriebene Gesetz seiner Branche. Wer stehenbleibt, wird überrollt. Also lief er.

Seine teuren Lederschuhe rutschten auf einem Untergrund, den er nicht sehen konnte. Es fühlte sich an wie nas- ses Moos, dann wieder wie kalter Stein.

Wie lange lief er? Minuten? Stunden? Tage?

Der Nebel schien in ihn hineinzukriechen. Er legte sich auf seine Gedanken, dämpfte die schrillen Alarmsignale seines Verstandes. Die Sorge um das Meeting verblasste seltsam schnell und machte einem anderen, viel älteren Gefühl Platz: einer tiefen, existenziellen Einsamkeit.

Er war völlig allein.

Es gab kein Publikum mehr, für das er performen konnte. Und ohne Publikum – wer war er dann noch?

Plötzlich riss der Nebel auf.

Es geschah nicht langsam, sondern abrupt, als hätte eine unsichtbare Hand einen schweren Samtvorhang zur Seite gerissen.

Levin bremste so hart, dass er fast das Gleichgewicht verlor. Sein Herz machte einen stolpernden Aussetzer.

Seine Schuhspitzen ragten über die Kante eines Felsvorsprungs. Ein einziger Schritt mehr, und er wäre gefallen.

Er starrte nach unten, und ihm schwindelte.

Vor ihm, weit unter ihm und bis zum Horizont reichend, lag die Unendlichkeit.

Ein Ozean.

Aber es war kein Meer, wie er es aus Urlaubsprospekten kannte. Es war gewaltig. Dunkelblaues, fast schwarzes Wasser wälzte sich in langen, langsamen Dünungen, gekrönt von Schaumkronen, die im Zwielflicht leuchteten. Dort, wo Wasser und Himmel sich trafen, gab es keine Linie, sondern ein gleißendes, silbernes Licht, das so hell war, dass es nicht blendete, sondern eher anzog.

Das Rauschen war ohrenbetäubend und doch vollkommen harmonisch. Es war das tiefe, rhythmische Ein- und Ausatmen der Erde selbst.

Levin fühlte sich winzig. Bedeutungslos. Ein Staubkorn vor der Ewigkeit.

Er wollte zurückweichen, zurück in den schützenden Nebel, wo er nichts sehen und nichts fühlen musste. Doch dann nahm er aus dem Augenwinkel etwas wahr.

Rechts von ihm, auf einer Landzunge, die trotzig in das wilde Wasser ragte, stand ein Haus.

Levin blinzelte. Das konnte nicht sein.

Architektonisch ergab das Gebäude keinen Sinn. Es sah aus, als hätten verschiedene Epochen und Stile beschlossen, sich zu umarmen. Ein runder, massiver Steinturm – zweifellos ein alter Leuchtturm – wuchs aus dem Dach eines gemütlichen, windschiefen Landhauses. Efeu rankte sich an den Mauern empor, das Dach war mit Moos bedeckt, und der Schornstein entließ kleine, fröhliche Rauchwölkchen in den stürmischen Himmel.

Aber es war nicht die Architektur, die Levin fesselte.

Es waren die Fenster.

Sie leuchteten.

Ein warmes, goldenes Licht strömte aus ihnen heraus, wie flüssiger Honig. Es war ein Licht, das nicht nur Helligkeit spendete, sondern Wärme ausstrahlte, die Levin bis hierher auf seiner Klippe spüren konnte.

Und da war ein Geruch.

Der Wind drehte und trug eine Duftnote zu ihm herüber, die so gar nicht zu der salzigen Gischt und dem kalten Fels passte.

Zimt.

Gebratene Äpfel.

Und der Duft von frisch gebackenem Brot.

Levin spürte, wie sich sein Magen schmerzhaft zusammenzog. Nicht nur vor Hunger, sondern vor einer Sehnsucht, die so plötzlich und gewaltig über ihn hereinbrach, dass er fast in die Knie gegangen wäre. Es roch nach Kindheit. Nach Sonntagen, an denen die Welt noch in Ordnung war. Nach einem Zuhause, das er nie wirklich gehabt hatte, aber immer vermisste.

Geh nicht hin, flüsterte sein Verstand, der zynische Wächter. Das ist eine Falle. Das ist eine Halluzination. Dein Gehirn stirbt ab und spielt dir letzte Bilder vor.

Geh hin, flüsterte etwas anderes. Etwas in seiner Brust, das jahrelang geschwiegen hatte.

Seine Füße entschieden für ihn. Er schleppte sich die schmale Landzunge entlang. Der Wind zerrte an seinem Anzug, zerzauste seine Haare, aber er kämpfte sich voran.

Er erreichte die Stufen, die zur schweren Eichentür führten. Das Holz war alt, durchzogen von tiefen Furchen, poliert von Jahrhunderten aus Wind und Salz. Es gab keine Klingel.

Nur einen schweren, schmiedeeisernen Klopfer in Form eines Löwenkopfes.

Levin hob die Hand. Er zögerte. Er musste sich sammeln. Er musste präsentabel wirken. Er strich sich das Haar glatt, richtete seine Krawatte. Er war schließlich Levin Salinger. Er betrat keinen Raum unvorbereitet. Er würde klopfen, höflich grüßen und nach einem Telefon fragen. Ganz geschäftsmäßig.

Er wollte gerade den Klopfer berühren, da schwang die Tür lautlos nach innen auf.

Kein Quietschen. Kein Widerstand. Als hätte die Tür nur auf genau diesen Moment gewartet.

Eine Woge aus Wärme und Licht brandete ihm entgegen und umhüllte ihn.

„Pünktlich“, sagte eine Stimme aus dem Inneren.

Levin trat über die Schwelle – und blieb verwirrt stehen.

Er hatte einen Flur erwartet. Eine Garderobe. Vielleicht einen kühlen Empfangsbereich.

Stattdessen stand er direkt im Herzen des Hauses.

Er befand sich in einer riesigen Küche.

Der Boden bestand aus breiten, warmen Holzdielen, die leise knarrten, als er sein Gewicht verlagerte. Die Wände waren aus Naturstein, in Nischen standen Gläser mit eingelegten Früchten, die wie Juwelen leuchteten. Bündel von getrockneten Kräutern hingen von den Deckenbalken herab und verströmten einen Duft nach Rosmarin und Thymian.

In der Mitte des Raumes dominierte ein massiver Holztisch. Er war grob gezimmert, voller Kerben und Geschichte.

Und er war gedeckt, als würde man eine ganze Kompanie erwarten.

Schüsseln mit dampfender Suppe, Körbe voller dunklem, krustigem Brot, Platten mit Käse, Krüge mit Wasser und tief-rottem Wein.

Der Anblick war überwältigend.

Am großen, gusseisernen Herd stand eine Gestalt mit dem Rücken zu ihm.

Es war eine Frau. Sie wirkte klein und rundlich. Sie trug ein einfaches Kleid und eine weiße Schürze, deren Bänder am Rücken zu einer großen Schleife gebunden waren. Ihre grauen Locken wippten im Takt, während sie mit einem Holzlöffel in einem riesigen Topf rührte. Sie summt eine Melodie, die Levin seltsam vertraut vorkam, obwohl er sie nicht benennen konnte.

Levin räusperte sich. Das Geräusch klang fremd in dieser friedlichen Atmosphäre.

„Entschuldigen Sie“, sagte er. Seine Stimme war wieder fester, die Maske des Managers saß wieder. „Ich möchte nicht stören. Ich hatte... einen Unfall. Draußen. Im Nebel. Ich glaube, mein Wagen ist liegengeblieben.“ Die Frau rührte weiter. „Der Wagen ist nicht wichtig, Levin.“

Er zuckte zusammen. „Sie kennen meinen Namen?“

„Natürlich.“

„Haben Sie meine Papiere gefunden? Wurde ich bereits identifiziert?“ Sein Verstand ratterte. Polizei. Krankenhaus. Presse. PR- Desaster.

Die Frau drehte sich langsam um.

Levin verstummte mitten im Satz.

Er hatte eine nette, alte Dame erwartet. Und auf den ersten Blick war sie das auch. Ihr Gesicht war eine Landkarte aus Falten, aber jede einzelne schien von einem Lachen gegraben worden zu sein, nicht von Sorgen. Sie hatte Wangen wie rotbackige Äpfel.

Aber ihre Augen...

Levin hatte solche Augen noch nie gesehen. Sie waren nicht einfach blau. Sie waren lebendig. Wenn er sie ansah, meinte er, Wolken ziehen zu sehen, Sterne aufblitzen und vergehen. Es war ein Blick, der ihn vollkommen durchdrang, ohne ihn zu verletzen. Er fühlte sich augenblicklich nackt. Jede Lüge, jede Ausrede, jede Strategie, die er sich zurechtgelegt hatte, zerfiel zu Staub.

„Niemand muss dich identifizieren“, sagte sie. Ihre Stimme klang amüsiert, aber warm. Wie eine Mutter, die ihr Kind dabei ertappt hat, wie es versucht, Kekse zu stibitzen. „Ich weiß, wer du bist. Ich habe dich schließlich entworfen.“

Levin wich einen Schritt zurück und stieß fast gegen den Türrahmen.

„Entworfen? Sind Sie... eine Künstlerin?“, stammelte er. „Hören Sie, ich bin verwirrt. Ich brauche ein Telefon. Ich muss meine Firma anrufen. Ich muss Bescheid geben, dass ich mich verspäte. Ich bezahle Sie natürlich für den Aufwand.“

Er griff fahrig nach seiner leeren Brusttasche, erinnerte sich, und ließ die Hand sinken.

„Ich... ich habe meine Brieftasche verloren. Aber ich bin solvent. Ich kann Ihnen eine Überweisung garantieren. Sobald ich Netz habe.“

Die Frau lachte.

Es war kein höfliches Kichern. Es war ein tiefes, erdiges Lachen, das aus ihrem Bauch kam und den ganzen Raum erfüllte. Die Kräuter an der Decke schienen im Luftzug dieses Lachens zu schwingen. Levin spürte das Lachen in seiner eigenen Magengrube. Es löste dort einen Knoten, von dem er gar nicht gewusst hatte, dass er ihn seit Jahren mit sich herumtrug.

„Geld“, sagte sie und schüttelte den Kopf, während sie sich die Hände an der Schürze abwischte. „Ihr und euer buntes Papier. Immer wollt ihr handeln.“

Sie ging auf den Tisch zu und zog einen der schweren Holzstühle zurück. Das Scharren auf dem Boden klang einladend.

„Setz dich, Levin. Du siehst aus, als würdest du gleich umkippen.“

„Ich kann nicht bleiben“, beharrte Levin, obwohl seine Beine zitterten. „Ich werde erwartet. Ich habe Verpflichtungen. Menschen verlassen sich auf mich.“

„Die Welt dreht sich weiter“, sagte sie ruhig. „Auch ohne dass du sie anschiebst. Glaub mir, ich habe Erfahrung damit, Welten am Laufen zu halten.“

Sie deutete auf den Stuhl. Es war keine Bitte. Es war auch kein Befehl. Es war eine Selbstverständlichkeit.

Levin sank auf den Stuhl. Er war schwer und solide, gebaut für die Ewigkeit.

„Ich habe keinen Hunger“, log er.

Die Frau hob eine Augenbraue. Sie nahm einen Schöpflöffel und füllte einen Teller mit dampfender Suppe. Sie roch nach Kürbis, Ingwer und Trost.

„Du hast keinen Hunger?“, fragte sie leise und stellte den Teller vor ihn hin. „Levin, mein Lieber. Du hast seit zwanzig Jahren Hunger.“ Levin starrte auf die Suppe. Der Dampf stieg ihm ins Gesicht.

„Ich hatte gerade erst ein Geschäftsessen“, verteidigte er sich schwach.

„Du hast Kalorien zu dir genommen“, korrigierte sie ihn sanft und setzte sich ihm gegenüber. „Aber du bist nicht satt. Du bist ausgehungert. Du hast versucht, diesen Hunger mit Erfolg zu stillen. Mit Anerkennung. Mit Lärm. Mit Frauen, deren Namen du am nächsten Morgen vergessen hattest. Mit Deals, die dir den Kick gaben, wichtig zu sein.“

Sie sah ihn an, und in ihrem Blick lag kein Vorwurf. Nur eine unendliche Klarheit.

„Du bist wie jemand, der Salzwasser trinkt, weil er durstet. Je mehr du trinkst, desto durstiger wirst du.“

Levin schluckte. Der Kloß in seinem Hals war jetzt so groß wie ein Tennisball.

„Wer sind Sie?“, flüsterte er. „Ist das hier... bin ich tot?“

Sie lehnte sich zurück und nahm sich einen Apfel aus der Schale.

„Tot? Nein. Du bist nur aufgewacht. Das ist ein großer Unterschied. Die meisten Menschen sterben, ohne jemals wirklich wach gewesen zu sein.“ Sie biss herzhaft in den Apfel. „Nenn mich, wie du willst. Großmutter. Köchin. Wirtin. Namen sind wie Kleider – ich ziehe an, was gerade passt.“

„Was wollen Sie von mir?“, fragte Levin. Seine Stimme wurde fester, misstrauischer. Er kannte das Spiel. Nichts war umsonst. „Wenn ich hier essen soll... was ist der Preis? Wollen Sie, dass ich bete? Dass ich beichte? Dass ich mein Leben ändere?“ Er sah sich hektisch um. „Wo ist der Haken?“

Die Frau hörte auf zu kauen. Sie legte den Apfel langsam auf den Tisch. Ihr Gesicht wurde ernst, aber es war eine Ernsthaftigkeit voller Zärtlichkeit.

„Das ist dein größter Irrtum, Levin. Und es ist der Irrtum, der dich so müde gemacht hat.“

Sie beugte sich vor.

„Du denkst, ich habe Bedürfnisse.“

„Jeder hat Bedürfnisse“, sagte Levin automatisch. „Das ist das Prinzip der Wirtschaft. Angebot und Nachfrage.“

„In deiner Welt vielleicht. Aber nicht in meiner.“

Sie breitete die Arme aus, als wollte sie den ganzen Raum, das ganze Haus, den ganzen Ozean umfassen.

„Ich bin vollkommen. Ich bin die Quelle. Mir fehlt nichts. Warum sollte ich etwas von dir brauchen?“

Levin schwieg. Der Gedanke war zu groß für seinen überhitzten Verstand.

„Aber... die Religionen...“, stammelte er. „Man muss doch... würdig sein. Man muss sich die Liebe verdienen. Durch gute Taten. Durch Glauben.“

„Verdienen“, wiederholte sie das Wort, als würde es schlecht schmecken. „Denkst du, die Sonne scheint auf dich, weil du so brav gearbeitet hast? Denkst du, der Ozean trägt die Schiffe, weil sie ihm Opfergaben bringen?“

Sie schüttelte den Kopf.

„Ich brauche dein Geld nicht. Ich brauche deine Arbeitskraft nicht. Ich brauche deine Anbetung nicht, um mich göttlich zu fühlen. Ich habe kein Ego, das gestreichelt werden muss.“

„Dann...“, Levin war verwirrt. „Warum bin ich hier? Warum das Essen? Warum die Wärme?“

Sie lächelte wieder, und das Licht in der Küche schien heller zu werden.

„Weil ich gerne teile. Was nützt der schönste Tisch, wenn niemand daran sitzt? Ich habe dich nicht erschaffen, damit du für mich arbeitest, Levin. Ich habe dich nicht als Angestellten in mein Universum geholt. Ich habe dich erschaffen, damit du dich daran erfreust.“

Sie schob den Brotkorb näher zu ihm.

„Stell dir vor, du hast ein wunderschönes Bild gemalt. Verlangst du von dem Bild, dass es dich bezahlt? Nein. Du liebst es einfach, weil es Ausdruck deines Wesens ist. Du bist mein Bild, Levin. Du bist mein Gedanke, der Form angenommen hat.“

Levin sah auf seine Hände. Sie zitterten. Er, der Mann, der Millionen-Deals verhandelte, ohne mit der Wimper zu zucken, fühlte sich plötzlich klein wie ein Kind.

„Ich habe nichts anzubieten“, flüsterte er. „Meine Taschen sind leer. Mein Handy ist weg. Ich habe versagt. Ich bin im Nebel gegen die Wand gefahren.“

„Gut“, sagte sie. „Dann sind deine Hände endlich leer genug, um etwas anzunehmen.“

Sie stand auf, ging um den Tisch herum und legte ihm eine Hand auf die Schulter. Die Berührung war leicht, aber

sie durchströmte ihn wie elektrischer Strom – warm, vibrierend, lebendig.

„Dies hier ist kein Tauschgeschäft, mein Sohn. Dies ist ein Geschenk. Und Geschenke muss man nicht verdienen. Man muss auch nichts dafür zurückgeben. Man muss nur den Mut haben, 'Danke' zu sagen und sie anzunehmen.“

Levin atmete tief ein. Die Luft roch nach Frieden.

Er spürte, wie die eiserne Rüstung, die er seit Jahren um sein Herz trug – geschmiedet aus Zynismus, Leistungswahn und der Angst, nicht genug zu sein –, einen Riss bekam.

Es tat weh, dieser Riss. Aber es war ein guter Schmerz. Wie wenn Blut in ein taubes Gliedmaß zurückkehrt.

„Iss“, sagte sie sanft und ging zurück zum Herd. „Die Suppe heilt. Sie wird dich erinnern.“

„Woran erinnern?“

„Daran, wo du wirklich zu Hause bist.“

Levin nahm den Löffel. Seine Hand war schwer, als müsste er ein Gewicht heben. Er tauchte den Löffel in die goldene Flüssigkeit. Er führte ihn zum Mund.

Der Geschmack explodierte auf seiner Zunge. Es schmeckte nicht nur nach Kürbis. Es schmeckte nach Trost. Nach Wärme, die sich von innen ausbreitet. Nach einem „Ja“.

Eine einzelne Träne löste sich aus seinem Augenwinkel und lief seine Wange hinab. Sie fiel nicht in die Suppe. Sie fiel auf den alten Holztisch und versickerte dort.

Levin aß. Er aß wie ein Verhungerner.

Und während er aß, geschah etwas Seltsames.

Draußen, vor den Fenstern, begann der Nebel sich ein ganz klein wenig zu lichten. Und das Rauschen des Ozeans klang nicht mehr bedrohlich, sondern wie ein uraltes Schlaflied.

Er war noch nicht geheilt. Er wusste, dass die Fragen zurückkommen würden, die Zweifel, die Angst vor dem Kontrollverlust.

Aber für diesen einen Moment, an diesem Tisch am Rande der Ewigkeit, war er satt.

Und er wusste: Er war angekommen.

Kapitel 2 - Die Landkarte der Narben

Die Wärme der Suppe hatte sich in Levin ausgebreitet wie ein sanftes Betäubungsmittel, doch mit dem Sinken des Pegels in der Schüssel kehrte sein Verstand zurück. Und mit ihm die Kälte.

Nicht die Kälte des Nebels da draußen, sondern die innere Kälte. Jene, die er seit Jahren kannte und die ihm zuflüsterte: Das hier ist nur eine Pause. Die Realität wartet. Und die Realität ist ein Scherbenhaufen.

Levin legte den Löffel ab. Das Klirren von Metall auf Keramik klang in der stillen Küche unangemessen laut.

Er sah die Frau an. Sie saß immer noch ihm gegenüber, die Hände entspannt um eine Tasse Tee gelegt, und betrachtete ihn mit dieser unerschütterlichen Ruhe, die ihn nervös machte.

„Es war... sehr gut“, sagte er höflich. „Danke.“

„Gerne“, sagte sie. „Nahrung ist Liebe, die man schmecken kann.“

Levin rutschte auf seinem Stuhl hin und her. Die Dielen knarrten.

„Aber ich muss jetzt wirklich gehen. Ich weiß nicht, wie spät es ist, aber mein Termin...“ Er brach ab. Er wusste selbst, wie lächerlich das klang. Sein Auto war Schrott. Er hatte keine Ahnung, wo er war. Und draußen herrschte eine weiße Leere, die alles verschluckte.

Er fuhr sich mit beiden Händen durch das Gesicht, eine Geste der totalen Erschöpfung.

„Sehen Sie“, sagte er und seine Stimme brach leicht. „Ich weiß nicht, was das hier ist. Vielleicht bin ich doch tot. Vielleicht liege ich im Koma und träume das hier. Aber wenn ich noch lebe... dann habe ich ein riesiges Problem. Mein Leben da draußen... es duldet keinen Aufschub. Ich habe Fehler gemacht, die ich korrigieren muss. Ich habe Dinge ins Rollen gebracht, die ich stoppen muss.“

Die Frau stellte ihre Tasse ab. Ihr Blick wurde schärfer, präziser.

„Fehler“, wiederholte sie.

„Ja. Fehler. Riesige, dumme, unverzeihliche Fehler.“ Levin lachte bitter auf. „Wenn Sie mich wirklich 'gebaut' haben, wie Sie behaupten, dann haben Sie beim Zusammenbau wohl die Qualitätskontrolle übersprungen. Ich bin... defekt.“

Er stieß den Stuhl zurück und stand auf. Die Energie in ihm war zu unruhig, um zu sitzen. Er begann, in der Küche auf und ab zu gehen.

„Ich habe meine Ehe an die Wand gefahren, weil ich nie da war. Ich habe den Kontakt zu meiner Tochter verloren, weil ich dachte, Geld sei wichtiger als Gute-Nacht-Geschichten. Und jetzt habe ich wahrscheinlich auch noch meine Firma ruiniert, weil ich diesen verdammten Deal verpatzen werde.“ Er blieb vor dem Fenster stehen und starrte in den Nebel.

„Ich bin eine einzige Aneinanderreihung von Fehlentscheidungen. Ein Unfall auf zwei Beinen.“

Hinter ihm schabte ein Stuhl.

„Komm mit“, sagte die Frau.

Levin drehte sich um. Sie stand bereits an einer Tür, die er vorher gar nicht bemerkt hatte. Sie lag im Schatten eines großen Regals voller Einmachgläser.

„Wohin?“

„Du sprichst von deinem Weg, als würdest du ihn kennen“, sagte sie. „Aber du hast bisher immer nur auf deine Füße geschaut, nie auf den Horizont. Lass uns einen Blick auf die Karte werfen.“

Levin zögerte. Doch die Küche wirkte plötzlich eng, und die Neugier war stärker als sein Widerstand. Er folgte ihr.

Sie traten in einen Flur, der nach altem Papier, Leder und Tabak roch. Es war ein gänzlich anderer Geruch als in der Küche – maskuliner, strenger, aber nicht weniger einladend. Die Dielen hier waren dunkel und schwer.

Während Levin hinter ihr herlief, geschah etwas mit ihrer Silhouette.

Der Saum ihres Kleides schien sich aufzulösen und neu zu weben. Ihre Schritte wurden schwerer, fester. Die grauen Locken zogen sich zurück, wurden kürzer.

Als sie eine schwere Doppeltür am Ende des Ganges öffnete und in den Raum dahinter trat, war die Großmutter verschwunden.

Dort stand ein Mann.

Er war groß, hager, mit einem Gesicht wie zerklüfteter Fels. Er trug eine Weste aus grobem Tweed, die Ärmel seines weißen Hemdes waren hochgekrempelt, und seine Finger waren mit dunkler Tinte befleckt. Er wirkte wie ein alter Gelehrter, ein Kartograph aus einer Zeit, als die Welt noch weiße Flecken hatte.

Levin blinzelte heftig. Sein Verstand schrie Trick! Illusion!, aber sein Herz schlug ruhig. Seltsamerweise erschreckte ihn die Verwandlung nicht so sehr, wie er erwartet hatte. Es war, als hätte die gleiche Person nur den Mantel gewechselt.

„Willkommen in der Bibliothek der Wege“, sagte der Mann mit einer Stimme, die wie das Rascheln von Pergament klang.

Levin sah sich um. Und ihm blieb die Luft weg.

Der Raum war riesig. Er schien keine Decke zu haben; die Regale, gefüllt mit Büchern, Rollen und Folianten, wuchsen einfach in eine Dunkelheit empor, die irgendwo weit oben lag.

Aber das Beeindruckendste waren die Tische.

Dutzende von massiven Eichentischen standen im Raum verteilt, und auf jedem einzelnen lag eine Karte ausgebreitet. Manche leuchteten schwach, andere waren dunkel. Über einigen schwebten kleine Lichtpunkte wie Glühwürmchen.

„Was ist das?“, flüsterte Levin.

„Das Archiv“, sagte der Kartograph und ging auf einen Tisch in der Mitte zu. „Jeder Mensch zeichnet mit seinen Schritten eine Linie in den Sand der Zeit. Wir bewahren diese Linien hier auf.“

Er winkte Levin zu sich.

Levin trat an den Tisch. Auf der riesigen Fläche lag eine Karte, die lebendig schien. Es war keine geografische Karte mit Städten und Flüssen. Es war eine Zeitlinie. Ein komplexes Geflecht aus Linien, Knotenpunkten, Farben und Schatten.

In der linken unteren Ecke stand in einer verschnörkelten Handschrift: Levin Salinger.

Levin starrte darauf.

Es fühlte sich an wie ein Eingriff in seine Privatsphäre, und gleichzeitig konnte er den Blick nicht abwenden. Er sah den Anfang der Linie – hell, strahlend, fast gerade. Seine Kindheit.

Dann sah er die ersten Verzweigungen. Die Schule. Das Studium der Architektur, das er abgebrochen hatte (ein Schmerzpunkt, den er fast vergessen hatte). Der Wechsel in die PR-Branche.

Und dann sah er die Brüche.

Da war ein dicker, roter Knoten.

„Die Scheidung“, sagte Levin leise. Er spürte den alten Schmerz in der Brust, scharf wie am ersten Tag. Er sah, wie die Linie danach dünner wurde, blasser.

„Und hier..“ Er deutete auf eine wirre, zickzackartige Sequenz. „Die Jahre danach. Nur Arbeit. Nur Flucht.“

Sein Finger glitt weiter bis zum Ende der Linie, wo sie abrupt in einem schwarzen Fleck endete.

„Der Unfall.“

Levin stützte sich schwer auf den Tisch.

„Sehen Sie?“, sagte er, und Bitterkeit tränkte jedes Wort. „Es ist ein Chaos. Eine einzige Zickzack-Linie ohne Sinn. Ich habe so oft die falsche Abzweigung genommen. Hätte ich das Studium nicht abgebrochen... hätte ich Sarah nicht verlassen... hätte ich mir mehr Zeit für Mia genommen...“

Er schüttelte den Kopf.

„Diese Karte ist der Beweis. Ich habe versagt.“

Der Kartograph stand ihm gegenüber, die Hände auf dem Rand des Tisches abgestützt. Er betrachtete die Karte nicht mit Sorge, sondern mit einer tiefen Faszination.

„Versagt“, murmelte er. „Ein interessantes Wort. Ihr Menschen benutzt es so oft. Es ist eines eurer Lieblingswörter, gleich nach 'müssen' und 'sollte'.“

Er sah Levin an, und in seinen Augen funkelte es.

„Sag mir, Levin: Was ist ein Fehler?“

„Ein Fehler?“, Levin schnaubte. „Ein Fehler ist, wenn man vom Weg abkommt. Wenn man ein Ziel hat und es verfehlt. Wenn man etwas kaputt macht, das heil sein sollte.“

„Hm.“ Der Kartograph nahm eine Lupe vom Tisch. „Komm her. Schau genau hin.“

Er hielt die Lupe über den roten Knoten der Scheidung.

„Was siehst du hier?“

Levin blickte durch das Glas. „Schmerz. Streit. Das Ende meiner Familie.“

„Schau tiefer.“

Levin kniff die Augen zusammen. Unter der Oberfläche der roten Linie sah er plötzlich feinere Stränge. Sie leuchteten in einem sanften Grün.

„Da wächst etwas“, murmelte er verwirrt.

„Ja“, sagte der Kartograph. „Vor diesem Knoten... wer warst du da?“

Levin dachte nach. „Ich war... arrogant. Ich dachte, ich hätte die Welt im Griff. Ich war mir sicher, dass mir nichts passieren kann.“

„Du warst hart“, korrigierte ihn der Mann sanft. „Hart wie Stein. Sarah konnte dich nicht erreichen, weil du eine

Festung warst. Als diese Ehe zerbrach... was passierte mit der Festung?"

„Sie stürzte ein.“

„Genau. Und zum ersten Mal in deinem Leben hast du geweint. Zum ersten Mal hast du gefühlt, wie es ist, verletzt zu sein.“

Der Kartograph nahm die Lupe weg.

„Dieser Schmerz, Levin, war kein Fehler. Er war der Meißel, der nötig war, um den Stein aufzubrechen. Ohne diesen Bruch wärest du heute ein Mann ohne Herz. Du wärest erfolgreich, ja. Aber du wärest innerlich tot.“

Levin schwieg. Er dachte an die Nächte nach der Trennung. Die Einsamkeit. Aber auch an das erste Mal, als er danach einen Sonnenuntergang gesehen hatte und wirklich berührt war, weil er keinen Schutzschild mehr hatte.

Der Kartograph bewegte die Lupe weiter zu dem Zickzack-Kurs der Karrierejahre. „Und hier? Du nennst es Flucht. Ich nenne es: Die Suche.“

„Ich habe nur Geld gejagt.“

„Hast du? Oder hast du nach etwas gesucht, das dir das Gefühl gibt, wertvoll zu sein? Du hast gelernt, wie man Menschen überzeugt. Du hast gelernt, wie man Geschichten erzählt. Du hast Talente entwickelt, die du später brauchen wirst. Nichts davon war verschwendet.“

„Und das hier?“ Levin deutete aggressiv auf den schwarzen Fleck des Unfalls. „Was ist daran gut? Ich liege irgendwo im Graben. Mein Auto ist hin. Ich habe mein Team im Stich gelassen.“

„Bist du sicher, dass das ein Fehler ist?“

Der Mann lächelte.

„Was wäre passiert, wenn du nicht gegen den Baum gefahren wärst? Wenn du weitergerast wärst, zu diesem Meeting?“

Levin wollte antworten: Ich hätte den Deal gemacht. Aber die Worte blieben ihm im Hals stecken. Er sah die Linie auf der Karte, wie sie hypothetisch weitergelaufen wäre. Sie wurde immer dünner, fast unsichtbar. Grau. Leblos.

„Ich wäre... ausgebrannt“, flüsterte er. „Ich war schon am Ende. Mein Herz hätte es nicht mehr lange mitgemacht.“

„Genau. Dieser Unfall war keine Katastrophe. Er war die Notbremse. Ich habe sie gezogen, weil du nicht zugehört hast, als ich leise geflüstert habe.“

Der Kartograph richtete sich auf und sah Levin eindringlich an. „Hör mir gut zu, Levin. Es gibt keine Fehler in meinem Plan.“

Levin spürte Widerstand. „Das ist doch zynisch. Was ist mit den Kriegen? Was ist mit dem Leid? Wenn alles perfekt ist, warum tut es dann so weh?“

„Ich habe nicht gesagt, dass es nicht weh tut. Wachstum tut oft weh. Die Geburt ist schmerzhaft. Das Sterben einer alten Haut ist schmerzhaft. Aber es ist kein Fehler.“

Er breitete die Arme über dem riesigen Archiv aus.

„Ihr Menschen denkt in geraden Linien. Ihr wollt von A nach B, so schnell wie möglich. Aber so funktioniert das Leben nicht.“

Das Leben ist ein Fluss. Ein Fluss fließt nicht geradeaus. Er macht Biegungen, er staut sich, er fällt in die Tiefe.“

Er tippte auf Levins Karte.

„Jede Sackgasse, in der du dachtest zu stecken, war nur eine Biegung. Jeder Moment, in dem du dachtest, du hättest Gott verloren, war ein Moment, in dem ich dich auf einen neuen Pfad gesetzt habe, weil der alte in den Abgrund führte.“

Levin starrte auf die Karte. Das Bild veränderte sich vor seinen Augen.

Er sah nicht mehr die Brüche und das Scheitern. Er sah ein Muster.

Die Scheidung hatte ihn weicher gemacht. Der Studienabbruch hatte ihn in die Kommunikation geführt. Der Stress hatte ihn hierher gebracht, an diesen Ort der Stille.

Es war alles verbunden.

„Du meinst... ich hätte es nicht anders machen können?“

„Du hast immer die Wahl“, sagte der Kartograph. „Das ist das Geschenk des freien Willens. Du hättest an der Kreuzung links oder rechts gehen können. Aber egal, wie du dich entscheidest: Ich bin schon dort. Ich passe den Weg an. Ich webe deine Entscheidungen – auch die 'dummen' – in das große Muster ein.“

Er nahm Levins Hand und legte sie flach auf die Karte. Die Karte fühlte sich warm an, pulsierend.

„Es gibt keine Macht im Universum, die meinen Plan für dich vereiteln kann – nicht einmal du selbst mit deiner Sturheit. Du kannst Umwege gehen. Du kannst den langen, schmerzhaften Weg durch die Dornen wählen statt den Weg über die Wiese. Aber du wirst ankommen. Du kannst dich nicht verirren, Levin. Nicht dauerhaft. Denn du bist nicht getrennt vom Weg. Du bist der Weg.“

Levin spürte, wie eine Last von seinen Schultern fiel, deren Gewicht er erst jetzt bemerkte. Die Last der Schuld.

Die Überzeugung, sein Leben verpfuscht zu haben.

Die Angst, dass es zu spät sei.

„Alles, selbst das Unperfekte, ist perfekt“, flüsterte der Kartograph. „Deine Narben sind keine Makel. Sie sind die Orte, an denen das Licht in dich eingedrungen ist.“

Levin zog seine Hand zurück. Er sah seine Handfläche an. Er sah die Linien dort.

„Was passiert jetzt?“

„Das liegt an dir. Du stehst jetzt hier, am Rand der Ewigkeit. Du kannst zurückgehen und versuchen, so weiterzumachen wie bisher. Du kannst versuchen, die Scherben zu kleben.“

Der Mann machte eine Pause.

„Oder du kannst aufhören, gegen den Strom zu schwimmen, und dich von mir tragen lassen.“ „Wie macht man das?“, fragte Levin. „Sich tragen lassen?“

„Indem man aufhört zu glauben, man müsse der Kapitän des Ozeans sein. Du bist nicht der Kapitän, Levin. Du bist das Schiff. Ich bin der Ozean. Und ich bin der Wind.“

Ein Windstoß fegte durch den Raum, obwohl es keine Fenster gab. Die Karten auf den Tischen raschelten wie tausend Flügel.

Der Kartograph lächelte, und seine Züge wurden weicher, unbestimmter.

„Komm. Es gibt noch mehr zu sehen. Du hast deinen Hunger gestillt und deine Karte gesehen. Aber du hast immer noch Angst vor der Tiefe.“

„Der Tiefe?“

„Draußen. Vor der Tür.“ Er deutete in eine Richtung, wo die Regale endeten und ein blaues Licht schimmerte. „Du fühlst dich klein, wenn du das Meer siehst, nicht wahr? Du fühlst dich allein.“

Levin nickte. Das war seine Urangst. Die Einsamkeit.

„Dann lass uns an den Strand gehen“, sagte der Gastgeber, der nun kaum noch wie ein Gelehrter aussah, sondern eher wie ein alter Fischer in einem Friesennerz. „Ich möchte dir zeigen, wer du wirklich bist. Und ich verspreche dir: Klein bist du ganz sicher nicht.“

Levin warf einen letzten Blick auf die Karte.

Auf den roten Knoten. Auf den schwarzen Fleck.

Sie sahen nicht mehr bedrohlich aus. Sie sahen aus wie Haltestellen.

Ich bin nicht defekt, dachte er. Ich bin unterwegs.

Er atmete tief ein. Der Geruch von altem Papier wich einer frischen, salzigen Brise.

„Okay“, sagte Levin. „Zeig mir das Meer.“

Kapitel 3 - Der Ozean in der Flasche

Der Weg von der Bibliothek zum Strand war kurz, aber er fühlte sich an wie der Übergang zwischen zwei Welten.

Hinter ihnen lag der schwere, behagliche Geruch von altem Papier und Leder. Vor ihnen öffnete sich die Welt.

Levin trat aus einer Hintertür des Hauses hinaus ins Freie. Der Wind traf ihn sofort. Er war frischer hier, salziger, und er zerrte an Levins Kleidung, als wolle er die letzten Reste der Bürobügefalten herausreißen.

Der Nebel, der auf der anderen Seite des Hauses noch eine undurchdringliche Wand bildete, war hier aufgerissen. Er hing nur noch in Fetzen über dem Wasser, wie vergessene Traumgespinste.

Und da war er. Der Ozean.

Levin hatte das Meer schon oft gesehen. Er hatte in Fünf-Sterne-Resorts auf Bali am Strand gelegen, er hatte auf Yachten im Mittelmeer Champagner getrunken. Aber das hier... das war kein Urlaubskulissen-Meer.

Das hier war eine Urgewalt.

Das Wasser war von einem tiefen, fast schwarzen Indigo, durchzogen von smaragdgrünen Adern dort, wo die Wellen sich brachen. Die Brandung donnerte gegen den Strand – nicht Sand, sondern grobe, rundgeschliffene Kiesel –, und das Geräusch war so allgegenwärtig, dass es jede Stille füllte.

Levin blieb stehen. Er fühlte sich augenblicklich winzig.

Das war das Gefühl, das er sein Leben lang zu verdrängen versucht hatte. Wenn er in seinem Penthouse-Büro stand und auf die Stadt hinabsah, fühlte er sich groß. Er war der Riese, die Stadt war sein Spielbrett.

Aber hier?

Hier war er nichts. Ein Atemhauch. Ein biologischer Zufall, der siebzig, vielleicht achtzig Jahre existierte und dann spurlos verschwand, während diese Wellen weiterrollten, Jahrtausend um Jahrtausend, völlig unbeeindruckt von seinen Erfolgen, seinen Sorgen oder seinem Tod.

„Es ist zu groß“, flüsterte Levin. Die Worte wurden ihm vom Wind fast aus dem Mund gerissen. „Es macht mir Angst.“

„Das ist gut“, sagte eine Stimme neben ihm. „Ehrfurcht ist der Anfang der Weisheit. Nur wer seine eigene Kleinheit spürt, kann die wahre Größe erahnen.“

Levin sah zur Seite. Der Kartograph war verschwunden.

Neben ihm stand nun ein Mann, der so aussah, als wäre er aus Treibholz geschnitzt. Er trug eine hochgekrempelte Leinenhose, einen groben Strickpullover, der an den Ellbogen durchgescheuert war, und er war barfuß. Seine Haut war gegerbt von Sonne und Salz, und in seinem grauen Bart hingen winzige Wassertropfen.

Er sah aus wie ein Fischer, der gerade von einer langen Reise zurückgekehrt war. Oder wie ein Freund, mit dem man schon tausendmal am Lagerfeuer gesessen hatte.

„Komm“, sagte der Fischer und ging auf die Wasserlinie zu. Er kümmerte sich nicht darum, dass die auslaufenden Wellen seine nackten Füße umspülten.

Levin zögerte. Seine teuren Lederschuhe. Sein Anzug.

Dann sah er auf seine Füße. Was spielte das noch für eine Rolle? Er war im Nebel gestorben – oder zumindest sein altes Leben. Er bückte sich, zog Schuhe und Socken aus, krempelte die Anzughose hoch und spürte die kalten, glatten Steine unter seinen Fußsohlen. Es war ein Schock, aber er machte ihn wach. Wacher als jeder Espresso.

Er trat neben den Fischer. Das Wasser war eisig, aber auf eine belebende Art. Es prickelte auf der Haut.

Sie standen eine Weile schweigend da und sahen zu, wie sich die Wellen auftürmten, überschlugen und schäumend vor ihren Füßen ausliefen.

„Fühlst du dich einsam, Levin?“, fragte der Fischer, ohne den Blick vom Horizont abzuwenden.

Levin schlang die Arme um sich. „Ja. Immer.“

Er gestand es zum ersten Mal laut.

„Selbst wenn ich unter Menschen bin. Selbst auf Partys, wenn alle lachen und mir auf die Schulter klopfen. Da ist immer diese... Glasscheibe. Ich bin hier drinnen, und der Rest der Welt ist da draußen. Ich muss kämpfen, um meinen Platz zu behaupten. Wenn ich aufhöre zu kämpfen, werde ich weggespült. Wie einer dieser Steine.“

Er hob einen Kiesel auf und warf ihn ins Wasser. Ein kurzes Platsch, dann war er weg. Verschluckt.

„So ist das Leben“, sagte Levin bitter. „Wir sind getrennt. Jeder kämpft für sich allein. Wir werden ins Wasser geworfen, wir strampeln eine Weile, und dann gehen wir unter.“

Der Fischer lachte leise. Er bückte sich und hob etwas auf, das im Tang lag. Es war eine alte, leere Glasflasche, vom Meer mattgeschliffen.

„Ein interessantes Weltbild“, sagte er. „Ein sehr anstrengendes Weltbild. Kein Wunder, dass du so müde bist.“

Er hielt Levin die Flasche hin.

„Mach sie voll.“

Levin sah ihn verständnislos an, nahm aber die Flasche. Er wartete auf eine große Welle, bückte sich und ließ das Wasser hineingluckern, bis die Flasche randvoll war. Er verschloss sie mit dem Handballen und richtete sich auf.

„Gut“, sagte der Fischer. „Schau dir das Wasser in der Flasche an.“

Levin hielt das Glas gegen das fahle Licht. Das Wasser darin war klar, mit ein paar Schwebeteilchen aus Sand.

„Was ist das?“, fragte der Fischer.

„Meerwasser.“

„Ist es der Ozean?“

Levin runzelte die Stirn. „Nein. Es ist Wasser in einer Flasche.“

„Ist es anders als der Ozean?“

„Nein. Es ist dasselbe Wasser. H₂O. Salz. Mineralien. Es hat genau dieselbe Zusammensetzung.“

Der Fischer nickte. „Also: Es ist von der gleichen Substanz. Es hat den gleichen Ursprung. Aber du sagst, es ist nicht der Ozean. Warum?“

„Weil es... getrennt ist“, sagte Levin. „Weil das Glas drumherum ist. Es ist isoliert.“ Der Fischer nahm ihm die Flasche ab. Er wog sie in der Hand.

„Das bist du, Levin. Das ist dein Bild von dir selbst. Du denkst, du bist diese kleine Menge Wasser, eingesperrt in einer zerbrechlichen Hülle aus Haut und Knochen. Du denkst: Hier drin bin ich, und da draußen ist der große, böse, fremde Ozean.“

Er sah Levin tief in die Augen.

„Aber was passiert, wenn die Flasche zerbricht?“ Er holte aus und warf die Flasche in hohem Bogen ins Meer.

Levin zuckte zusammen. Er erwartete das Klirren von Glas, aber die Flasche landete weit draußen in einer Welle und tauchte unter.

„Ist das Wasser in der Flasche jetzt gestorben?“, fragte der Fischer.

„Nein... es ist wieder im Meer.“

„Hat es seine Eigenschaften verloren?“

„Nein.“

„Hat es aufgehört zu existieren?“

„Nein. Es ist nur... wieder eins geworden.“

Der Fischer legte ihm eine Hand auf die Schulter. Seine Hand war warm und schwer.

„Levin, es gab nie eine Flasche. Das ist die Illusion. Du hast dir die Glaswand nur eingebildet. Du hast Mauern aus Angst, aus Ego, aus 'Ich muss besser sein als andere' gebaut und geglaubt, diese Mauern seien deine Identität.“

Er drehte Levin so, dass er direkt auf die endlose Wasserfläche blickte.

„Du denkst, du bist ein Tropfen, der Angst hat, im Ozean zu vertrocknen. Aber du bist nicht der Tropfen im Ozean. Du bist der Ozean in einem Tropfen.“

Levin starrte auf das Wasser. Der Satz hallte in seinem Kopf nach, kollidierte mit seiner Logik.

Der Ozean in einem Tropfen.

„Das sind schöne Worte“, sagte er, und seine Stimme zitterte. „Aber ich fühle mich nicht wie ein Ozean. Ich fühle mich klein. Ich habe Angst vor dem Tod. Ich habe Angst vor dem Schmerz. Wenn ich Gott bin – oder ein Teil von ihm –, warum fühle ich mich dann so verdammt hilflos?“

Der Fischer lächelte und deutete auf eine Welle, die sich gerade draußen aufbaute. Sie war riesig, wuchs an, bekam eine Krone aus weißem Schaum, bäumte sich majestätisch

auf – und brach dann tosend in sich zusammen, um als weißes Kräuseln am Strand auszulaufen.

„Sieh dir die Welle an“, sagte er. „Hat sie eine Form?“

„Ja.“

„Hat sie eine Lebensdauer?“

„Ein paar Sekunden.“

„Ist sie real?“

„Ja.“

„Und was ist sie?“

Levin dachte nach. „Wasser. Energie. Bewegung.“

„Genau. Sie ist eine Bewegung des Ozeans. Für einen Moment hebt sich das Wasser und sagt: 'Schaut her, ich bin eine Welle! Ich bin hoch! Ich bin stark!' Und dann sinkt sie zurück.“

Stell dir vor, die Welle hätte Angst vor dem Strand. Stell dir vor, sie würde schreien: 'Oh nein, ich sterbe! Ich löse mich auf! Mein Leben als Welle ist vorbei!'"

Der Fischer lachte leise.

„Wäre das nicht albern? Denn sie war nie nur eine Welle. Sie war immer Wasser. Sie kehrt nicht ins Nichts zurück. Sie kehrt in ihre wahre Natur zurück.“

Er trat einen Schritt näher an Levin heran. Die Distanz zwischen ihnen verschwand fast.

„Du bist eine Welle, Levin. Deine Persönlichkeit, dein Name, deine Karriere, deine Sorgen – das ist die Form der Welle. Sie ist einzigartig. Es wird nie wieder genau diese Welle geben, die du bist. Und das ist wunderschön. Ich liebe es, mich als 'Levin' zu erfahren. Ich genieße jeden Moment deiner Form.“

Er legte seine Hand flach auf Levins Brust, genau dorthin, wo das Herz schlug.

„Aber tief hier drinnen... wer schlägt dieses Herz?“

Levin schluckte. „Der Sinusknoten. Elektrische Impulse.“

„Und wer gibt den Impuls? Machst du das? Denkst du aktiv: Jetzt schlagen, jetzt schlagen, jetzt schlagen?“

„Nein. Es passiert einfach.“

„Es passiert nicht. Es wird getan. Es ist dieselbe Kraft, die die Gezeiten bewegt. Dieselbe Energie, die die Sterne verbrennt. Dieselbe Macht, die den Apfelbaum blühen lässt.“

Die Augen des Fischers wurden dunkel und tief.

„Ich bin es. Ich atme dich. In diesem Moment. Ich lasse dein Herz schlagen. Ich ströme durch deine Synapsen. Es gibt keinen Zentimeter in dir, der nicht ich bin. Wie könntest du jemals von mir getrennt sein? Das wäre, als würde der Sonnenstrahl behaupten, er habe nichts mit der Sonne zu tun.“

Levin spürte, wie seine Beine weich wurden. Er sank langsam auf den kühlen Kiesstrand, bis er kniete. Das Wasser umspülte seine Knie, aber er spürte die Kälte nicht mehr.

Die Logik in seinem Kopf, die immer alles in Ich und Die Anderen, in Subjekt und Objekt trennen wollte, bekam Risse.

Er sah auf seine Hände. Er sah die Adern unter der Haut. Er sah das Wasser.

Wenn alles aus Atomen bestand, und Atome Energie waren... wo hörte er auf und wo fing das Universum an?

„Ich habe mich so allein gefühlt“, schluchzte er plötzlich los. Es brach aus ihm heraus, roh und unkontrolliert. „Ich

dachte, ich muss alles alleine tragen. Ich dachte, niemand hilft mir.“

Der Fischer setzte sich neben ihn in den nassen Kies. Er legte einen Arm um Levins Schultern. Es war keine flüchtige Geste. Es war ein Festhalten. Ein Ankern.

„Ich weiß“, sagte er leise. „Das ist die große Illusion. Die Illusion der Trennung. Sie ist notwendig, damit du dich als Individuum erfahren kannst – so wie man das Licht dimmen muss, um den Film auf der Leinwand zu sehen. Aber du hast vergessen, dass es ein Film ist. Du hast dich in der Rolle verloren.“

Er drückte Levin an sich, als wäre er ein verlorener Sohn, der nach langer Reise heimgekehrt war.

„Du warst nie allein, Levin. Nicht eine Sekunde. Selbst als du im Nebel geschrien hast. Selbst als du mich verflucht hast. Ich war der Atem, mit dem du geflucht hast. Ich war die Stille, die zugehört hat. Ich war der Boden, der dich aufgefangen hat, als du fielst.“

Levin lehnte den Kopf an die Schulter des Mannes. Er roch nach Salz, nach Wolle und nach etwas Unbeschreiblichem – nach Heimat.

Er sah hinaus auf den Ozean.

Die Wellen wirkten nicht mehr bedrohlich. Sie wirkten wie ein Tanz. Ein ewiges Auf und Ab, ein Spiel aus Werden und Vergehen, gehalten von einer Tiefe, die niemals vergeht.

„Du musst nicht kämpfen“, flüsterte der Fischer. „Du musst dich nicht beweisen. Du bist schon alles, was du sein musst. Du bist ein Gedanke Gottes, der Form angenommen hat, um sich selbst zu entdecken.“

Levin schloss die Augen. Er lauschte dem Rauschen. Und zum ersten Mal hörte er es nicht als Lärm von außen. Er hörte seinen eigenen Rhythmus darin.

Einatmen. Ausatmen.

Welle kommt. Welle geht.

„Was passiert, wenn ich das vergesse?“, fragte er leise. „Wenn ich zurückgehe und der Nebel wiederkommt?“

„Dann erinnerst du dich an den Geschmack des Salzes“, sagte der Fischer. „Und daran, dass die Flasche keine Wände hat.“

Sie saßen lange dort, zwei Silhouetten am Rand der Welt, während die Sonne langsam begann, den Nebel über dem Wasser in Gold zu verwandeln.

Levin spürte eine Ruhe in sich aufsteigen, die er mit keinem Geld der Welt hätte kaufen können.

Die Einsamkeit war nicht weggegangen. Sie hatte sich aufgelöst. Sie hatte sich als das entpuppt, was sie immer war: Ein Missverständnis.

Er war kein isolierter Stein am Strand. Er war das Ufer. Er war das Wasser. Er war der Horizont.

„Ich habe Durst“, sagte Levin nach einer Weile und musste lächeln. Ein echtes, kleines Lächeln.

Der Fischer grinste und klopfte ihm auf den Rücken, dass ihm fast die Luft wegblieb.

„Gut. Denn wir haben noch viel vor. Du weißt jetzt, wer du bist. Aber du hast immer noch Angst, dass dir das Leben etwas wegnimmt.“

Er stand auf und streckte Levin die Hand entgegen.

„Komm. Ich zeige dir die Vorratskammer.“

Kapitel 4 - Die Vorratskammer und die Mathematik der Unendlichkeit

Die Tür zum Haus fiel hinter ihnen ins Schloss und sperrte das Rauschen des Ozeans aus.

Sofort war es wieder still. Aber es war keine drückende Stille mehr. Es war die Stille eines Ortes, der atmete.

Levin fröstelte leicht. Seine Kleidung war klamm vom Nebel und der Gischt, und der Sand klebte an seinen nackten Füßen. Aber innerlich glühte noch der Funke der Erkenntnis, den er am Strand empfunden hatte. Ich bin der Ozean in einem Tropfen.

Der Gedanke war gewaltig. Zu gewaltig für den Moment. Sein Verstand, der darauf trainiert war, Probleme zu lösen und Risiken zu minimieren, meldete sich bereits wieder zu Wort. Er suchte nach dem Haken. Er suchte nach der Begrenzung.

„Komm“, sagte der Fischer, dessen grober Strickpullover sich nun, im warmen Licht des Flures, wieder in das weiche Kleid der Großmutter zu verwandeln schien – oder vielleicht war es auch eine Schürze eines Gärtners? Levin hörte auf, darauf zu achten. Die Gestalt war nicht wichtig. Die Präsenz war es.

Sie führte ihn durch die Küche zu einer schweren, eisenbeschlagenen Tür, die halb im Schatten einer Nische lag.

„Du hast gesagt, du hast Durst“, sagte die Gestalt. „Aber ich weiß, dass dich noch ein ganz anderer Hunger plagt. Der Hunger der Angst.“ Sie drückte die Klinke herunter. Die Tür schwang lautlos auf.

Ein Schwall kühler, erdig riechender Luft schlug ihnen entgegen. Es roch nach Lageräpfeln, nach Kartoffeln, nach getrocknetem Getreide und kaltem Stein. Ein Geruch, der Levin seltsam beruhigte und gleichzeitig alarmierte. Es war der Geruch von Sicherheit – aber auch der Geruch von Belagerungszustand.

„Die Vorratskammer“, erklärte der Gastgeber und trat ein.

Levin folgte ihm. Er erwartete einen kleinen Abstellraum mit ein paar Regalen.

Was er sah, ließ ihn den Atem anhalten.

Der Raum war riesig. Er schien sich weit in den Fels hineinzustrecken, tiefer als das Haus eigentlich sein dürfte. Endlose Reihen von groben Holzregalen reichten bis in die Dunkelheit der Decke. Und sie waren voll.

Körbe über Körbe mit Äpfeln, die rot und golden glänzten. Säcke mit Mehl. Gläser mit Honig, der wie flüssiger Bernstein leuchtete. Fässer, vermutlich mit Wein oder Öl.

Levin spürte, wie sein alter Reflex ansprang. Der Reflex des Managers, des Planers, des Überlebenskünstlers. Er begann automatisch zu scannen, zu schätzen, zu kalkulieren.

Wie viele Säcke? Wie viele Personen? Wie lange reicht das?

„Beeindruckend“, sagte Levin und ließ seine Hand über einen Stapel Leinenbeutel gleiten. „Das muss für Jahre reichen. Haben Sie das alles selbst angebaut?“

„Angebaut, gesammelt, erschaffen“, antwortete der Gastgeber, der nun eine Laterne von einem Haken nahm und sie entzündete. Das Licht warf lange Schatten zwischen den Regalen. „Es ist genug da.“

„Für den Moment“, korrigierte Levin automatisch. „Aber wir wissen nicht, wie lange der Nebel bleibt. Wir wissen nicht, wann Nachschub kommt.“ Er ging ein paar Schritte den Gang entlang, den Blick prüfend auf die Bestände gerichtet. „Wir sollten inventarisieren. Wir müssen wissen, wie hoch der tägliche Verbrauch ist, damit wir rationieren können. Wenn wir unbedacht essen, stehen wir im Winter mit leeren Händen da.“

Er drehte sich um, erwartete Zustimmung für seine Vernunft.

Der Gastgeber lehnte lässig an einem Fass und lächelte. Es war dieses Lächeln, das Levin wahnsinnig machte – weil es seine Logik nicht ernst nahm.

„Rationieren“, wiederholte der Gastgeber das Wort, als wäre es eine exotische Frucht, die er noch nie geschmeckt hatte. „Ein interessantes Konzept. Sag mir, Levin: Warum willst du zählen, was unzählbar ist?“

„Alles ist zählbar“, entgegnete Levin scharf. „Ressourcen sind begrenzt. Das ist das erste Gesetz der Ökonomie. Wenn ich einen Apfel esse, ist er weg. Wenn ich ihn dir gebe, habe ich ihn nicht mehr. Das ist einfache Mathematik.“

Der Gastgeber lachte leise. „Die Mathematik der Angst. In deiner Welt mag das stimmen. Ihr habt ein ganzes System darauf aufgebaut, dass nicht genug für alle da ist. Ihr nennt es Wirtschaft. Ich nenne es: Die große Lüge.“

Er griff in einen Korb und warf Levin einen roten Apfel zu. Levin fing ihn reflexartig auf.

„Du hast jetzt diesen Apfel“, sagte der Gastgeber. „In deiner Logik fehlt er nun im Korb. Richtig?“

„Ja. Minus eins.“

„Schau in den Korb.“

Levin trat näher. Er blickte in den Weidenkorb, aus dem der Apfel gekommen war.

Er war randvoll. Es gab keine Lücke. Die Äpfel lagen dicht an dicht, als wäre nie einer entnommen worden. Levin blinzelte. Er griff hinein, nahm einen zweiten Apfel heraus.

Der Korb blieb voll.

Er nahm einen dritten, einen vierten, er füllte seine Arme mit Äpfeln, bis er sie kaum noch halten konnte.

Der Korb blieb voll. „Trick“, keuchte Levin. „Das ist ein Trick. Ein Zaubertrick.“

Er ließ die Äpfel fallen. Sie polterten über den Steinboden.

„Nein“, sagte der Gastgeber sanft und stellte die Laterne auf ein Regal. „Das ist die Realität. Der Mangel ist der Trick.“

Er setzte sich auf ein leeres Fass und deutete auf die überfüllten Regale.

„Levin, warum glaubst du, dass das Gute ausgehen könnte? Warum denkst du, dass Liebe, Freude, Ideen oder selbst Nahrung endlich sind?“

Levin rieb sich die Stirn. „Weil... weil die Erde begrenzt ist! Man kann nicht unendlich viel nehmen.“

„Man kann nicht unendlich viel horten“, korrigierte ihn der Gastgeber. „Das ist der Unterschied. Schau dir die Natur an. Hat der Apfelbaum Angst, dass ihm die Äpfel ausgehen, wenn er sie fallen lässt? Nein. Er lässt sie los, damit neue wachsen können. Wenn er sie festhalten würde, würden sie an seinen Ästen verfaulen und der Baum würde sterben. Das Leben ist ein Fluss, Levin. Kein Stausee.“

Levin lehnte sich gegen das Regal. Die Kälte des Holzes tat gut an seinem erhitzten Rücken.

„Ich habe mein ganzes Leben damit verbracht, Dinge anzuhäufen“, gestand er leise. „Geld. Kontakte. Sicherheit. Ich dachte: Wenn ich genug habe, bin ich sicher. Wenn ich genug habe, kann mir niemand mehr wehtun.“

Er sah den Gastgeber an.

„Aber es war nie genug. Egal wie viel auf dem Konto war, die Angst war immer noch da. Die Angst, dass morgen alles weg sein könnte. Dass der Börsencrash kommt. Dass ich krank werde. Dass jemand kommt, der besser ist als ich.“

„Natürlich“, nickte der Gastgeber. „Wer an Mangel glaubt, wird immer Mangel erleben. Selbst im Palast fühlt sich der Geizhals arm. Denn Mangel ist kein Zustand des Kontos. Es ist ein Zustand des Herzens.“

Der Gastgeber stand auf und ging zu einem Regal mit Gläsern. Er nahm eines heraus, gefüllt mit klarem Wasser.

„Ihr Menschen spielt ein seltsames Spiel. Ihr nennt es ‚Reise nach Jerusalem‘ oder ‚Wettbewerb‘. Ihr glaubt, das Leben sei ein Kuchen. Wenn du ein großes Stück bekommst, muss ein anderer hungern. Also kämpft ihr. Ihr baut Zäune. Ihr schließt Versicherungen ab. Ihr versteckt eure Liebe, weil ihr Angst habt, verletzt zu werden und dann ‚leer‘ zu sein.“

Er schraubte das Glas auf und trank einen Schluck.

„Aber ich sage dir: Das Leben ist kein Kuchen. Es ist eine Quelle.“

Er hielt Levin das Glas hin.

„Trink.“

Levin trank. Das Wasser war kalt und süß.

„Wenn du aus einer Quelle trinkst“, fragte der Gastgeber, „hat dann der Nächste weniger?“

„Nein“, sagte Levin zögernd. „Es fließt ja nach.“

„Eben. Und was passiert, wenn du versuchst, das Wasser der Quelle zu ‚besitzen‘? Wenn du es in einen Eimer füllst und wegsperrest, damit es nur dir gehört?“

„Es wird schal. Es fault.“

„Genau das ist mit deinem Leben passiert, Levin. Du hast versucht, das Leben in Eimer zu füllen. Du hast versucht, Sicherheit zu ‚besitzen‘. Deshalb riecht deine Seele nach abgestandenem Wasser.“

Levin ließ den Kopf sinken. Das Bild traf ihn hart. Er sah sein Bankkonto vor sich, seine Immobilien, seine Trophäen. Es waren alles Eimer. Voller Angst, dass sie umkippen könnten.

„Was soll ich tun?“, fragte er. „Soll ich alles verschenken? Soll ich arm sein?“

„Du verstehst es immer noch nicht“, lachte der Gastgeber warm. „Es geht nicht darum, nichts zu haben. Ich liebe Fülle! Schau dich um!“ Er breitete die Arme in der riesigen Vorratskammer aus. „Ich lebe im Überfluss. Ich will, dass du Fülle hast. Ich will, dass du lachst, liebst, genießt, schmeckst und tanzt.“

Er trat ganz nah an Levin heran.

„Aber ich will, dass du verstehst, woher es kommt. Du bist nicht die Quelle. Du bist der Kanal. Solange du deine Hände offen hältst, kann ich durch dich hindurchfließen. Unendlich viel Geld, unendlich viel Liebe, unendlich viele Ideen.“

Aber in dem Moment, wo du die Faust ballst, um festzuhalten..."

Der Gastgeber ballte seine Faust vor Levins Gesicht.

„...kann nichts mehr hinein. Und nichts mehr hinaus.“

Levin sah auf die geballte Faust. Dann sah er auf seine eigenen Hände. Sie waren verkrampft. Er hatte sie seit Jahren nicht mehr wirklich geöffnet.

„Ich habe Angst“, flüsterte er. „Wenn ich die Faust öffne... verliere ich dann nicht das, was ich schon habe?“

„Vielleicht“, sagte der Gastgeber. „Vielleicht fällt das weg, was du gar nicht brauchst. Aber dafür werden deine Hände frei für das, was ich dir geben will.“

Er nahm einen Apfel aus dem Korb – denselben Korb, der immer noch voll war – und legte ihn sanft in Levins Hand.

„Dies hier ist kein Test. Ich werde dir den Apfel nicht wegnehmen. Nimm ihn. Steck ihn ein. Iss ihn. Verschenke ihn. Es spielt keine Rolle.“

Er sah Levin tief in die Augen.

„Das Einzige, was du wissen musst, ist: Wenn du wieder Hunger hast, ist der Korb immer noch voll. Du musst nicht horten für morgen. Du musst mir vertrauen für heute.“

Levin schloss die Finger um den Apfel. Er fühlte sich fest und real an.

Er dachte an seine Sorge um die Zukunft. An die Rentenpläne, die Strategien, die Absicherungen. All die Energie, die er darauf verwendet hatte, eine Zukunft zu sichern, die noch gar nicht existierte, während er die Gegenwart verpasste.

„Das Manna-Prinzip“, murmelte Levin. Eine Erinnerung aus dem Religionsunterricht, vor Ewigkeiten.

„So nennen es manche“, nickte der Gastgeber. „Nimm, was du heute brauchst. Vertraue darauf, dass morgen gesorgt ist. Das ist die schwerste Übung für jemanden wie dich, Levin. Den Kontrollverlust zu akzeptieren.“

„Es ist keine Kontrolle, die du verlierst“, fügte er leise hinzu. „Es ist die Last.“

Levin atmete tief ein. Die kühle Luft der Vorratskammer fühlte sich plötzlich nicht mehr an wie in einem Bunker, sondern wie in einer Schatzkammer, deren Tür nie verschlossen war.

Er steckte den Apfel in seine Tasche. Nicht um ihn zu verstecken, sondern als Erinnerung.

Dann öffnete er seine Hände und hielt sie dem Gastgeber hin, flach und leer.

„Okay“, sagte er. Die Stimme zitterte noch immer, aber sie war klarer. „Ich versuche es. Ich mache die Fäuste auf.“

Der Gastgeber strahlte. Er klatschte in die Hände, und das Geräusch hallte fröhlich von den Wänden wider.

„Hervorragend! Dann können wir diesen kalten Raum verlassen. Denn wer keine Angst mehr vor dem Verhungern hat, der hat meistens Lust auf etwas ganz anderes.“

Er ging zur Tür und hielt sie auf.

„Worauf?“, fragte Levin.

„Auf Abenteuer. Auf Spiel. Und vor allem...“ Der Gastgeber zwinkerte. „Auf die Frage, warum du überhaupt dachtest, es gäbe Regeln dafür, wie viel du haben darfst.“

Levin ging an ihm vorbei zurück in den warmen Flur. Er fühlte sich leichter. Als hätte er Sandsäcke abgeworfen, die er jahrelang mit sich herumgeschleppt hatte.

Der Mangel war eine Lüge.

Es war genug da. Es würde immer genug da sein.

Doch als er in den Flur trat, sah er am anderen Ende eine weitere Tür. Sie war hoch, dunkel und mit goldenen Lettern beschriftet. Sie sah einschüchternd aus. Wie der Eingang zu einem Gerichtssaal oder einer Kathedrale.

„Was ist das?“, fragte Levin und spürte, wie sich sein Magen erneut zusammenzog – diesmal nicht vor Hunger, sondern vor einer anderen, tieferen Angst. Der Angst vor Autorität.

„Das?“, sagte der Gastgeber und trat neben ihn. „Das ist das Archiv der Gesetze. Der Ort, an dem steht, was du alles tun musst, um geliebt zu werden.“

Er grinste.

„Zumindest glaubst du das. Wollen wir mal nachsehen, was wirklich in den Büchern steht?“

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Das Haus am Rand der Ewigkeit* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Tantra jenseits von Sex

LESEPROBE

*Was, wenn du im Alltag findest, wonach du dein Leben lang
gesucht hast?*

von Marc Aurin

*Tantra als Weg, das ganze Leben wieder unmittelbar zu erfahren,
nicht nur als sexuelle Praxis.*



Bevor du weiterliest – eine liebevolle Einladung:

Lege für einen Moment den Wunsch ab, etwas zu verstehen. Dein Verstand wird auf diesen Seiten nach Antworten suchen, nach Konzepten, nach einer Anleitung, die er befolgen kann. Dieses Buch wurde nicht für ihn geschrieben.

Es wurde für dein Herz geschrieben. Für deinen Körper. Für den weisen, stillen Teil in dir, der nicht in Worten denkt, sondern in Gefühlen atmet. Dies ist kein Buch zum Verstehen; es ist ein Raum zum Fühlen.

Lies also langsam. Vielleicht nur eine Seite am Tag. Lege das Buch weg, wenn ein Satz dich trifft, und schließe die Augen. Spüre das Echo in deinem Inneren. Wo in deinem Körper antwortet es? Wo wird es eng, wo wird es weit? Lass dich berühren.

Erlaube jede Reaktion. Tränen, Widerstand, ein plötzliches Lächeln, Gänsehaut. Es gibt hier nichts Falsches. Deine ehrliche Reaktion ist wichtiger als jedes intellektuelle Verständnis; sie ist deine Wahrheit, die sich zeigt.

Und das Wichtigste: Du musst auf diesen Seiten nichts erreichen. Es gibt keinen Gipfel, keine Prüfung, kein Zertifikat.

Der einzige Zweck dieses Buches ist es, dich zu erinnern.

An das, was du bist, wenn du aufhörst, etwas werden zu wollen.

An das, was du nie verloren hast.

Dieses Buch ist für Suchende, die müde sind vom ewigen Selbstoptimierungs-Wahn.

Info: Schatten(arbeit) bedeutet hier im Buch nicht, in der Dunkelheit zu wühlen, sondern die Teile in dir (wie Wut oder Schmerz) ins Licht zu holen, die du bisher im „Keller“ deines Bewusstseins eingesperrt hast, weil sie als „nicht okay“ galten.

Einleitung – Der Ruf zurück ins Leben

Vielleicht kennst du es. Dieses leise, beharrliche Gefühl, irgendwie neben dir zu stehen. Als wärst du die Hauptfigur in einem Leben, dessen Drehbuch du nicht geschrieben hast. Du funktionierst, du machst, du versuchst, alles richtig zu machen – doch das Leben selbst scheint an dir vorbeizuziehen. Du bist anwesend, aber nicht wirklich hier. Und tief in dir flüstert eine alte Sehnsucht: So sollte sich Leben nicht anfühlen.

Mein Erwachensmoment kam nicht auf einem Berggipfel oder in einer stillen Meditation. Er kam mitten in der Enge, in einem Gefühl tiefsten Unbehagens, aus dem es kein Entkommen gab. Mein Verstand raste und präsentierte die drei kalten, logischen Optionen: Die Situation verlassen? Unmöglich. Sie verändern? Ich wusste nicht, wie.

Also blieb nur die dritte Tür, die ich lange für eine Niederlage gehalten hatte: Annahme. Ich hatte verstanden, dass alles andere – der Kampf, die Ablehnung – nur der endlose Krieg gegen das Jetzt ist. Sobald wir auch nur einen Funken dessen, was ist, ablehnen, sind wir aus dem Paradies des Seins gefallen.

Also traf ich eine Entscheidung, die nicht aus dem Kopf, sondern aus dem zerbrechlichen Mut des Herzens kam. Ich atmete in das Gefühl hinein, das ich so sehr hasste, und sagte: „Okay. Ich nehme dich an. Ich liebe dich, weil du jetzt da bist.“

In dem Moment, als mein innerer Krieg endete, geschah das leise Wunder. Das Unwohlsein löste sich nicht auf – es verwandelte sich. Die Enge wurde zu Weite, die Angst zu einer Welle warmer, stiller Liebe. Alle Fragen, alle Ziele, alle Wünsche waren plötzlich bedeutungslos. Nur zwei blieben übrig, klar wie Sterne in einer dunklen Nacht: diesen Frieden zu genießen – und einen Weg zu teilen, wie auch andere ihn finden können.

Seitdem ist diese Erinnerung mein Kompass, auch wenn ich ihn oft verliere. Ich fand diesen Frieden in der Ukraine, einem Land im Krieg – nicht an der Front, aber in einer Atmosphäre, die von Anspannung vibrierte. Ich fand ihn in den österreichischen Bergen, als ich mich im Dunkeln verirrte, der Akku leer war und ich, am Abgrund an einen Baum geklammert, nichts mehr tun konnte, als vollkommen präsent zu sein und eine unglaubliche Lebendigkeit zu spüren. Ich fand ihn in der Sexualität, als ich aufhörte, einem Höhepunkt nachzujagen, und stattdessen die glückselige, heilige Verbindung im Dasein genoss.

All diese Momente lehrten mich dasselbe: Es gibt eine höchste Intelligenz, die keine Fehler macht. Alles ist ein Geschenk, auch wenn es manchmal in Schmerz verpackt ist. Es ist, als hätte sich unsere Seele, wie in einer Vision, die ich erleben durfte, vor der Geburt voller Freude darauf eingelassen, endlich alles sein zu dürfen – das Leichte wie das Schwere.

Doch im Alltag vergessen wir das. Mein Leben ist ein ständiges Aufwachen und wieder Einschlafen.

Der Weg, den ich fand, um mich immer wieder zu erinnern, heißt Tantra.

Und nein – ich meine nicht die Klischees. Nicht nur Sexualität, nicht Yoni- Massage, nicht Räucherstäbchen. Ich meine das ursprüngliche Tantra: eine uralte Weisheit, die uns lehrt, dem Leben in jeder Form zu begegnen. Nicht mit Kontrolle, sondern mit Hingabe. Nicht mit Angst, sondern mit radikaler Präsenz.

Tantra ist kein Ziel. Es ist ein Blick auf die Welt, der dich zurück in deine Ganzheit ruft. Es ist der Weg, der nichts ausschließt. Nicht die Wut. Nicht die Lust. Nicht die Dunkelheit. Nicht den Tod. Es ist der Weg, der sagt: Alles gehört dazu. Und alles ist ein Tor.

Dieses Buch ist eine Einladung. Keine Anleitung zum Perfektsein, keine Technik-Sammlung. Es ist ein Wegbegleiter für Menschen, die wieder fühlen wollen. Für Menschen, die ganz hier sein wollen. Für Menschen, die sich erinnern wollen, wer sie wirklich sind.

Ich nehme dich mit auf eine Reise – durch Atem, Körper, Beziehung, Schatten und Ekstase. Zurück in dein Herz.

Denn vielleicht brauchst du, wie ich, keinen neuen Namen für deinen Schmerz. Sondern einfach einen Weg, mit ihm da zu sein – ohne ihn zu bekämpfen.

Teil 1: Was Tantra wirklich ist

Kapitel 1 - Was Tantra (nicht) ist

Die Essenz des Tantra: Eine Einladung zur radikalen Ganzheit

„Wenn du verstehen willst, worum es im Tantra geht, dann vergiss alles, was du gelernt hast über richtig und falsch, über gut und schlecht, über Licht und Dunkel. Und erinnere dich daran: Alles ist willkommen. Auch das, was du ablehnst. Vielleicht besonders das.“

Bevor wir diesen Weg gemeinsam beschreiten, lass uns für einen Moment den Raum klären. Denn kaum ein Wort ist so beladen mit Missverständnissen wie das Wort Tantra.

Vielleicht hast du beim Lesen des Titels sofort ein bestimmtes Bild im Kopf. Halbnackte Menschen in weißen Gewändern. Exotische Sexualpraktiken, Yoni-Massagen, Räucherstäbchen. Eine Mischung aus Esoterik, Ekstase und vielleicht sogar ein wenig Fremdscham.

Verständlich. Aber das ist nicht das Tantra, von dem dieses Buch spricht.

Tantra ist in seinem Herzen keine Technik, kein sexuelles Spielzeug, kein New-Age-Konzept. Es ist eine Haltung zum Leben. Eine uralte Weisheit, die dich nicht auffordert, irgendwohin zu fliegen, sondern dich einlädt, endlich hier auf der Erde anzukommen.

Die heilige Wunde unserer Zeit

Die meisten von uns wurden nicht gelehrt, ganz zu sein. Wir wurden dazu erzogen, uns zu zerteilen. Dinge zu unterdrücken. Wut. Lust. Bedürftigkeit. Trauer. Wir haben gelernt, dass bestimmte Gefühle, Impulse und Gedanken „zu viel“ oder „nicht okay“ sind. Und so wurden wir, in unserem Versuch, gut und richtig zu sein, zu wenig. Wir haben uns selbst halbiert.

Dieser innere Kampf ist die heilige Wunde unserer Zeit. Solange du gegen Teile von dir kämpfst, kämpfst du gegen das Leben selbst. Tantra führt uns genau dorthin zurück: zu dem, was wir abgeschnitten haben. Zu dem, was wir uns verboten haben. Nicht, um dich zu reparieren. Sondern um dich daran zu erinnern, dass du nie zerbrochen warst.

Die Essenz: Radikale Inklusion

Tantra ist in seinem Kern eine einzige, radikale Aussage: Es gibt nichts, was nicht Teil des Ganzen ist. Kein Gefühl, kein Impuls, kein Schatten, keine Wunde muss ausgeschlossen werden, damit du ganz sein darfst.

Ein tantrischer Mensch fragt nicht: „Wie kann ich meine Wut loswerden und schnell wieder in die Liebe kommen?“

Sondern er fragt: „Wie kann ich jetzt gerade die Wahrheit meiner Wut lieben?“

Nicht die Version der Wahrheit, die du gern hättest. Sondern die rohe, ungeschminkte, lebendige Wahrheit dieses

Moments. Das bedeutet auch: nicht wegzurennen, wenn es weh tut. Nicht die Fassade aufzusetzen, wenn du leer bist. Nicht zu lächeln, wenn du eigentlich schreien willst.

Sondern alles willkommen zu heißen wie einen lange verlorenen Bruder, der endlich heimkehrt – verwundet, aber echt.

Eine heilige Begegnung mit dir selbst

Setz dich für einen Moment hin, genau dort, wo du gerade bist. Schließe die Augen, wenn du magst. Spür deinen Atem. Nichts erzwingen, nur spüren.

Und dann frage dich sanft:

Welchen Teil in mir habe ich in letzter Zeit abgelehnt?

Vielleicht ist es deine Müdigkeit. Deine Ungeduld. Dein Wunsch, gehalten zu werden. Deine Wut. Dein Nicht-weiter-Wissen.

Stell dir diesen Teil für einen Augenblick vor wie ein kleines, überhörtes Kind. Wie würde es sich anfühlen? Welche Energie trägt es in deinem Körper? Was würde es dir flüstern, wenn du endlich still genug wärst, um zuzuhören?

Du musst nichts tun. Nichts lösen. Nichts heilen.

Leg nur innerlich deine Hand auf sein Herz. Und sag einfach den heiligsten Satz, den es gibt:

„Du darfst da sein.“

Atme. Spüre, was geschieht.

Übung:

Setz dich für einen Moment hin. Stell dir vor, du sitzt in einem stressigen Meeting oder stehst in einer langen Schlange. Spür diesen Kloß im Hals oder die Enge in der Brust, die du normalerweise wegdrückst. Statt zu funktionieren, sagst du innerlich: „Du darfst da sein.“. Quelle: Inspiriert durch das Vijnana Bhairava Tantra (traditionelle Zentrierung).

Abschlussgedanke

Tantra beginnt nicht im Tempel oder im Bett. Es beginnt genau hier, in diesem Moment. Es beginnt dort, wo du aufhörst, dich vor dir selbst zu verstecken. Und genau dort, mitten im scheinbar Unheiligen, beginnt die eigentliche Reise nach Hause.

Kapitel 2 - Der Ursprung: Eine Reise zur vergessenen Weisheit

Tief in dir schlummert die Erinnerung an eine Zeit, da die Menschen das Göttliche nicht im Himmel suchten, sondern in allem, was lebt. Im Rauschen des Windes, im Puls der Lust, im stillen Abschied des Todes, in einem einzigen Blick, der zwei Seelen verbindet.

In dieser Zeit gab es Menschen, die wussten: Du musst keinen Gott anbeten, wenn du bereit bist, die Welt mit offenen Armen zu umarmen. Diese Menschen gingen den tantrischen Weg.

Tantra ist älter als die meisten uns bekannten Religionen, und doch ist es keine. Es kennt keine unfehlbare Schrift, kein starres Dogma, keinen zentralen Gott, den es zu besänftigen gilt. Tantra war und ist immer ein gelebter, direkter Pfad des Erfahrens, nicht des Glaubens. Es ist ein Weg, der dir zuflüstert: „Wenn du das Leben wirklich sehen willst, dann sieh es nicht durch die Augen deiner Angst. Sondern durch das Herz deiner Gegenwärtigkeit.“

Geboren aus der Erde – nicht aus den Himmeln

Während viele spirituelle Wege einer Leiter gleichen, die uns empor in den Himmel, weg von der Materie führen soll, ist Tantra wie ein Fluss. Es führt uns nicht nach oben, sondern nach innen und nach unten. Zurück in den reichen,

fruchtbaren Boden unseres Seins: in den Körper, in die Sinne, in das Blut, die Ekstase, die Dunkelheit und die Stille.

Es entstand in einer Zeit, in der Körperlichkeit nicht als Ablenkung oder Sünde galt, sondern als heiliges Tor zu etwas Größerem. In den tantrischen Lehren findest du keine Angst vor der Lust, keine Ablehnung des Leid's, keine Trennung von Körper und Seele.

Stattdessen findest du eine tiefe Verehrung für das Leben selbst:

Rituale mit Erde, Wasser, Feuer und Klang Die Umarmung aller Polaritäten – männlich und weiblich, Lust und Stille, Licht und Schatten

Die Meditation in der Dunkelheit, um das innere Licht zu finden

Und das eine, alles durchdringende Prinzip: „Alles ist Ausdruck des Einen.“

Tantra trennt nicht – es webt zusammen

Tantra sieht nicht nur Gott in allem – es sieht alles als Gott. Nicht als eine Figur mit Bart, sondern als das pulsierende, lebendige Bewusstsein, das sich in unendlich vielen Formen ausdrückt – auch in dir.

Wo andere Wege sagen: „Löse dich vom Körper“, sagt Tantra: „Geh tiefer hinein. Dein Körper ist das Tor.“

Wo andere sagen: „Werde besser“, sagt Tantra: „Erinnere dich, dass du nie getrennt warst.“

Wo andere sagen: „Diszipliniere dein Verlangen“, sagt Tantra: „Sei ganz da – und erkenne, welche heilige Kraft dahinter liegt.“

Es ist kein bequemer Weg, denn er führt dich direkt zu dir selbst. Aber er ist ein wahrer Weg und vielleicht der einzige, der wirklich heilt, weil er nichts von dir wegschneidet.

Was tantrische Praxis wirklich bedeutet

Es gibt unzählige tantrische Schulen und Techniken. Doch alle echten Traditionen haben eines gemeinsam:

Sie führen dich nicht weg vom Menschsein, sondern tiefer hinein in deine gelebte Erfahrung.

Sie sagen nicht: „Du musst erst erleuchtet werden“, sondern sie flüstern: „Du bist bereits.“

Sie versprechen dir keine Erlösung irgendwann, sondern führen dich zur radikalen Gegenwart: jetzt.

Tantra ist gelebte Spiritualität. Nicht nur auf dem Kissen – sondern in deinen Wunden, deiner Küche (Alltag), deiner Beziehung und deinem Alleinsein.

Reflexionsfragen

Berühre für einen Moment den Teil deines Lebens, den du bisher als „nicht spirituell“ betrachtet hast. Deine Arbeit? Deine Finanzen? Deine Wut? Deinen Körper?

Was wäre, wenn genau dieser Teil der Schlüssel zu deiner tiefsten Wahrheit wäre?

Abschlussimpuls

Tantra ist nicht der Weg der Flucht – es ist der Weg des Heimkommens.

Aber dieses Zuhause ist kein makelloser Palast im Himmel. Es ist ein altes Haus mit vielen Zimmern, hier auf der Erde. Einem sonnendurchfluteten Wohnzimmer, aber auch einem staubigen Keller, in dem deine Ängste wohnen und einem Dachboden voller vergessener Träume. Heimkommen bedeutet, den Mut zu haben, den Schlüssel für jede einzelne Tür zu benutzen. Nicht, um aufzuräumen oder zu renovieren. Sondern nur, um anzuerkennen: Auch das gehört zu mir.

Es ist die Rückkehr dorthin, wo nichts mehr ausgeschlossen werden muss, damit du endlich, endlich ganz sein darfst.

Dein Weg beginnt also nicht mit einem Aufstieg.

Er beginnt mit einem Atemzug.

Genau hier. In diesem Körper. In diesem Leben.

Willkommen zu Hause.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Tantra jenseits von Sex* von Marc Aurin gibt es als

Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Zur Buchseite



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Warum Gott schweigt

LESEPROBE

*Eine christliche Parabel für alle, die auf Gottes Eingreifen
warten*

von Elias Benedikt

Für die, die beten, warten und doch Stille erleben.



Vorwort: Bevor du eintrittst

Dies ist kein Buch über fünf Schritte zum garantierten Durchbruch. Wenn du das suchst, leg es bitte weg. Es wird dich nur ärgern.

Vielleicht hältst du dieses Buch in der Hand, weil du eine „Heilige Enttäuschung“ erlebst. Und ich wähle dieses Wort mit Bedacht. Du hast alles richtig gemacht. Du hast gedient. Du hast vertraut. Du hast verzichtet. Und als Antwort hast du Schweigen bekommen. Oder noch schlimmer: Du musstest zusehen, wie andere an dir vorbeigezogen sind – lauter, erfolgreicher, gesegneter – während du dich fühlst, als würdest du mit angezogener Handbremse gegen eine Wand fahren.

Du fühlst dich wie ein Instrument, das seinen Klang verloren hat. Du funktionierst noch, aber du schwingst nicht mehr. Und die tiefste Angst, die du niemandem erzählst, lautet: Vielleicht habe ich mir das alles nur eingebildet. Vielleicht bin ich Gott egal.

Ich schreibe das hier, um dir zu sagen: Du bist nicht kaputt. Du bist nicht verworfen. Du bist in der Werkstatt.

Der Schmerz, den du spürst – diese seltsame Mischung aus Erschöpfung und Sehnsucht – ist nicht der Beweis für Gottes Abwesenheit. Er ist der Beweis für seine intensivste Arbeit an dir. Er liebt dich zu sehr, um dich einfach nur als funktionierendes Rädchen im religiösen Betrieb laufen zu lassen. Er will keinen Lärm. Er will Resonanz.

Aber damit Holz klingen kann, muss es trocknen. Und das Trocknen... das fühlt sich an wie Sterben.

Komm mit rein. Es ist staubig hier, aber es ist der sicherste Ort der Welt. Wir müssen reden.

Kapitel 1 - Der Wolfston

Es gibt eine Art von Einsamkeit, die man nur inmitten von dreihundert singenden Menschen spüren kann. Es ist die Kälte, die entsteht, wenn der Mund „Halleluja“ formt, aber das Herz stumm wie ein Grabstein bleibt.

Thomas kannte diese Kälte. Er lebte in ihr wie in einem zu großen Mantel.

Er stand auf der Bühne der City Light Church, das Cello zwischen den Knien, den Bogen in der rechten Hand. Das Scheinwerferlicht blendete ihn, eine warme, weiße Wand, die ihn gnädig vom Publikum trennte. Er war dankbar für das Licht. Es verbarg sein Gesicht. Es verbarg die Tatsache, dass er beim Lied „Ozeane des Vertrauens“ nicht an die Weite Gottes dachte, sondern an die pulsierende Migräne hinter seiner Stirn und daran, wie sehr er sich wünschte, jetzt in einem dunklen Zimmer zu liegen und zu schlafen.

Neben ihm stand Markus.

Markus war Anfang dreißig, trug eine Jeansjacke, die lässig roch, und spielte die Akustikgitarre, als wäre sie ein verlängerter Arm seines Nervensystems. Markus strahlte. Und das Schlimmste war: Es war keine Show. Thomas kannte den Unterschied. Markus leuchtete von innen. Er hatte die Augen geschlossen, den Kopf in den Nacken gelegt, und sang in das Mikrofon, als würde er gerade direkt am Tisch des Herrn sitzen und Wein nachgeschenkt bekommen.

„Danke, Jesus!“, rief Markus zwischen zwei Akkorden, seine Stimme brach fast vor echter Ergriffenheit. „Wir spüren deine Kraft hier! Der Raum ist voll von dir!“

Thomas spürte nichts.

Der Raum war voll, ja. Voll von Menschen, die Hände hoben. Voll von Nebelmaschine. Voll von Bassfrequenzen, die im Magen vibrierten. Aber Gott? Thomas tastete innerlich nach ihm, so wie man in einer dunklen Manteltasche nach einem Schlüssel sucht, von dem man sicher war, dass man ihn eingesteckt hatte.

Seine Finger griffen ins Leere. Da waren nur Staub und alte Quittungen.

Reiß dich zusammen, befahl er sich selbst. Du bist der musikalische

Leiter. Du bist Profi. Deine Gefühle sind irrelevant. Spiel einfach.

Er setzte den Bogen an. Es war eine einfache Passage, ein warmes Legato in d-Moll, das den Übergang zum Refrain tragen sollte. Sein Cello, ein altes deutsches Instrument, das er seit dem Studium spielte, war immer sein verlässlicher Partner gewesen. Es war seine Stimme, wenn ihm die Worte fehlten.

Aber in den letzten Wochen hatte es sich verändert. Es fühlte sich... widerborstig an. Müde.

Thomas zog den Bogen über die G-Saite. Der Ton begann voll, doch als er in die vierte Lage wechselte, passierte es.

Das Cello heulte auf.

Es war kein sauberer Ton. Es war ein Wolfston. Ein hässliches, schnelles Schwingen, ein Wau-wau-wau, als würden zwei Frequenzen gegeneinander kämpfen und sich gegenseitig erwürgen. Das Holz unter Thomas' Fingern vibrierte krankhaft. Statt zu singen, stotterte das Instrument. Es klang hohl, metallisch, panisch.

Markus drehte den Kopf, nur für eine Millisekunde. Ein kurzer, irritierter Blick zur Seite. Nicht böse. Viel schlimmer: Mitleidig. Als würde man jemanden ansehen, der mitten im Satz den Faden verloren hat.

Dann schloss Markus wieder die Augen und rief: „Ja, Herr! Wir geben dir unser Bestes!“ Die Ironie brannte wie Säure in Thomas' Magen. Unser Bestes.

Er presste die Knie fester um den Korpus des Cellos, als wollte er das Zittern erdrücken. Ihm brach der Schweiß aus. Er korrigierte die Intonation, drückte den Bogen fester auf die Saite, versuchte, den Ton mit physischer Gewalt zu zwingen, glatt zu werden.

Funktioniere!, schrie er innerlich das Holz an. Nicht jetzt! Nicht hier! Blamier mich nicht!

Aber der Wolfston blieb. Ein metallisches Scheppern mitten in der Herrlichkeit. Thomas wich hastig auf eine andere Saite aus, spielte eine Oktave tiefer, versteckte den Fehler im tiefen Brummen des E-Basses.

Niemand im Saal hatte es gehört. Nur er. Und Markus.

Und vielleicht Gott, falls er nicht gerade zu sehr damit beschäftigt war, Markus' wunderbare Anbetung zu genießen.

Als der letzte Akkord verklungen war und der Applaus aufbrandete – tosende, begeisterte Zustimmung für die Atmosphäre, die Markus geschaffen hatte – fühlte Thomas sich, als wäre er aus dünnem Glas. Ein einziger falscher Griff, und er würde in tausend Scherben auf den Bühnenboden regnen.

Der Backstage-Bereich roch nach abgestandenem Kaffee und teurem Haarspray. Leute drängten sich um Markus.

„Das war gewaltig, Markus!“, sagte eine junge Frau mit verweinten Augen. „Als du den Refrain gesungen hast... ich hab Gänsehaut am ganzen Körper gehabt. Gott hat mich berührt.“

Markus lachte, ein offenes, unbeschwertes Lachen, das Thomas neidisch machte bis in die Knochen. „Das war nicht ich, Karo. Das war Er. Ich hab mich nur reingestellt. Ich bin nur der Kanal.“

Thomas packte sein Cello ein. Er drehte die Schraube des Bogens locker. Seine Hände zitterten leicht. Er schloss den Kasten mit einem lauten Klack, das in dem Raum unpassend aggressiv wirkte. Er wollte weg. Er ertrug diese Leichtigkeit nicht mehr.

„Hey Thommy!“

Markus kam zu ihm rüber, noch immer verschwitzt und glücklich. Er legte Thomas eine Hand auf die Schulter. Die Hand war warm, schwer und gut gemeint. Sie drückte Thomas fast zu Boden.

„Alles okay bei dir? Du hast vorhin so... angespannt gewirkt. Und das Cello klang beim Soundcheck auch schon so belegt. Ist was mit der Seele?“

Thomas straffte die Schultern. Die Lüge kam automatisch, glatt poliert durch jahrelanges Training im frommen Jargon.

„Alles gut. Nur ein bisschen müde. Und das Wetter... die Luftfeuchtigkeit macht dem alten Holz zu schaffen.“

Markus nickte verständnisvoll, aber sein Blick bohrte tiefer. Er sah nicht das Holz, er sah Thomas. „Wir müssen mal beten, dass du wieder in den Fluss kommst, Bruder. Ich hab das Gefühl, du blockierst dich da selbst ein bisschen. Du musst loslassen. Gott wartet nur darauf, dass du springst.“

Thomas zwang sich zu einem Lächeln, das sich in seinem Gesicht anfühlte wie eine schlecht sitzende Maske. „Danke, Markus. Mach ich.“

Du hast keine Ahnung, dachte er, während er sich abwandte. Ich springe seit zwei Jahren. Aber da ist kein Wasser im Becken. Da ist nur Beton.

Er nahm den Cellokasten und ging. Auf dem Weg zum Ausgang lief er an einem der großen digitalen Screens im Foyer vorbei. Die Gemeinde bewarb ihre neue Predigtserie. In riesigen, modernen Lettern stand da:

GOTT REDET. HÖRST DU ZU?

Darunter das Bild eines Mannes, der auf einem Berggipfel steht, die Arme weit ausgebreitet, die Sonne im Gesicht.

Thomas schnaubte verächtlich. Natürlich redet er, dachte er bitter. Mit den Leuten auf den Gipfeln. Mit den Markus dieser Welt. Aber nicht mit denen im Tal.

Er schob die schwere Glastür auf und trat hinaus in den Regen. Er hatte das Plakat gelesen, aber er hatte die Frage nicht gehört. Er hatte sie als Vorwurf interpretiert, nicht als Einladung.

Es regnete seit Tagen. Ein feiner, kalter Nieselregen, der die Stadt grau lasierte und alles klamm machte. Thomas warf den Cellokasten auf den Rücksitz seines alten Kombis, etwas zu unsanft. Er setzte sich ans Steuer, aber startete den Motor noch nicht.

Er saß einfach da. Die Hände umklammerten das Lenkrad, bis die Knöchel weiß hervortraten.

Stille.

Endlich keine Musik mehr. Kein frommes Jubeln. Nur das monotone Trommeln der Tropfen auf dem Dach.

„Was willst du eigentlich von mir?“, flüsterte er. Es war kein Gebet. Es war eine Anklage an die nasse Windschutzscheibe. „Ich mache alles. Ich leite den Dienst. Ich bereite mich vor. Ich lebe anständig. Ich sündige nicht grob. Und alles, was ich kriege, ist... das hier.“ Er tippte gegen seine eigene Brust. „Leere. Und ein Instrument, das klingt wie eine rostige Säge. Willst du mich blamieren?“

Er startete den Wagen. Das Radio ging automatisch an, eingestellt auf den christlichen Lokalsender, den er aus Gewohnheit hörte.

Ein Popsong lief aus, dann die sanfte Stimme einer Moderatorin: „...und manchmal ist es genau diese Pause, die wir brauchen.“

Wir haben Angst vor der Lücke, aber vielleicht wächst genau dort das Neue. Bleiben Sie dran, gleich spricht Pastor Müller über die Kunst des Wartens...”

Thomas drückte gehetzt auf die Stationstaste.

Klick.

„Nein“, sagte er laut. „Nicht noch eine Predigt über das Warten von jemandem, der wahrscheinlich keine Probleme hat.“

Rauschen.

Dann ein Sender mit harten Bässen und schnellen Beats. Nachrichten. „Aktienkurse steigen weiter... Stau auf der A40...”

„Besser“, murmelte er. Er brauchte Lärm, um die Stille in sich zu übertönen. Er brauchte Ablenkung, keine frommen Kalendersprüche. Er wartete schon lange genug. Er brauchte Ergebnisse.

Er fuhr los, hinein in den abendlichen Verkehr. Die Rücklichter vor ihm verschwammen zu roten Bändern. Er stand im Stau. Natürlich.

Vor ihm ein weißer Lieferwagen eines Handwerkers. Schmutzig, verbeult. Auf der Hecktür klebte ein großer, gelber Aufkleber, wahrscheinlich als Warnung für Drängler gedacht:

ABSTAND HALTEN. ICH BREMSE FÜR NIEMAN- DEN.

Thomas starrte auf den Satz. Abstand halten.

Ein bitteres Lachen entkam ihm. „Das ist dein Motto, oder Gott?“, sagte er in Richtung Fahrzeughimmel. „Du hältst Abstand. Schön sicher im Himmel bleiben, während wir hier unten im Schlamm rühren. Du bremst für niemanden.“

Er sah die Warnung, aber er verstand den Hinweis nicht. Er projizierte seinen Schmerz auf den Text. Er ahnte nicht, dass der Satz auf der Hecktür eine Diagnose seines eigenen Problems war: Er hatte keinen Abstand mehr. Er klebte zu dicht an seiner Leistung. Er klebte am Stoßfänger der Anerkennung. Wenn das Leben jetzt bremsen würde – und es war kurz davor, genau das zu tun –, würde Thomas ungebremst auffahren.

Sein Blick wanderte in den Rückspiegel, zu dem schwarzen Kasten auf dem Rücksitz.

Das Cello. Sein Stolz. Seine Identität.

Wenn er spielte, war er wer. Wenn er spielte, hörten die Leute zu. Wenn er spielte, hatte er seinen Platz in der himmlischen Ordnung. Ohne das Cello war er nur Thomas. Und Thomas war ihm nicht genug.

Aber heute hatte es ihn verraten. Dieser Wolfston. Er war wie ein Riss in der Fassade gewesen.

Er musste es reparieren lassen. Sofort.

Er konnte nicht warten. Nächsten Sonntag war der große Lobpreis-Abend. Da musste es sitzen. Da musste er sitzen. Markus würde wieder strahlen, und Thomas durfte nicht der Schatten daneben sein.

Ihm fiel der Name ein, den ihm ein alter Studienkollege vor Jahren mal auf einen Bierdeckel geschrieben hatte.

Elias Vone. Irgendwo im Hafenviertel. Ein Kauz, aber er versteht das Holz.

Thomas hatte den Zettel nie weggeworfen. Er lag im Handschuhfach, vergraben unter alten Tankquittungen und Eiskratzern.

An der nächsten roten Ampel wühlte er das Handschuhfach durch. Papierrascheln. Eine alte Parkscheibe. Bonbonpapier. Da war er. Ein vergilbter Notizzettel, fast unleserlich. Geigenbau Elias Vone. An der Werft 7. Klingeln, kein Schild.

Thomas hielt den Zettel ins Licht der Straßenlaterne.

Ein Ruck ging durch seinen Körper, als die Ampel auf Grün sprang und der Hintermann aggressiv hupte. Thomas erschrak. Er trat aufs Gas, fast zu hastig.

„Morgen“, entschied er. „Morgen früh bringe ich es hin. Sein Verstand begann sofort, die Situation zu ordnen, so wie er es immer tat. Es war sicher nur der Stimmstock. Vielleicht hatte sich der Leim durch die Heizungsluft gelöst. Eine mechanische Sache. Eine halbe Stunde Arbeit, vielleicht hundert Euro, und das Problem wäre erledigt. Nächsten Sonntag würde er wieder auf der Bühne stehen, und der Ton würde sitzen. Markus würde staunen.

Er atmete tief aus. Der Plan stand. Es fühlte sich gut an, wieder die Kontrolle zu haben.

Draußen verstärkte sich der Regen. Als würde jemand tausendmale an seine Windschutzscheibe anklopfen. Die Welt vor seiner Windschutzscheibe verschwamm zu einem grauen, nassen Vorhang. Thomas schaltete den Scheibenwischer eine Stufe höher. Wisch. Weg. Wisch. Weg. Er mochte das Geräusch. Es klang nach Aufräumen.

Das Navigationssystem in seinem Armaturenbrett leuchtete auf und berechnete eine neue Route, um den Stau zu umfahren. Eine sanfte, synthetische Stimme meldete sich: „Bitte wenden Sie, wenn mög-

lich.“

Thomas schüttelte den Kopf und tippte auf das Display, um die Ansage stummzuschalten. „Ich kenne den Weg“, murmelte er und bog auf die Hauptstraße ab.

Er drehte die Musik lauter, bis der Bass in der Fahrertür vibrierte und das Trommeln des Regens übertönte. Er fuhr direkt in die Dunkelheit hinein, ruhig und zuversichtlich, in der festen Überzeugung, dass er genau wusste, wohin die Reise ging.

Kapitel 2 - Der Weg durch den Regen

Der nächste Morgen war kein neuer Anfang. Er war nur die Fortsetzung der grauen Suppe, die seit Tagen über der Stadt hing.

Thomas saß im Auto, eingekeilt zwischen einem LKW und einer Betonmauer, irgendwo im Industriegebiet am Hafen. Sein Scheibenwischer kämpfte quietschend gegen den Nieselregen an, ein rhythmisches Ratsch-Ratsch, das sich anhörte wie jemand, der versucht, einen Fehler auszuradieren, dabei aber nur das Papier durchscheuert.

Er war spät dran. Sein Handy, das in der Halterung am Armaturenbrett klemmte, blinkte alle zwei Minuten auf. Neue Nachricht von Markus: „Hey Bro, hast du die Setlist für Sonntag schon im Kopf? Ich spür, wir müssen was über ‚Sieg‘ machen. Lass uns ‚Walls Down‘ reinnehmen. Passt das?“

Thomas starrte auf das Display. Sieg. Das Wort schmeckte in seinem Mund nach alter Pappe. Er hatte keine Mauern, die einstürzten. Er hatte Mauern, die ihn stützten. Wenn die fielen, fiel er mit. Er tippte hastig zurück, während der Verkehr langsam vorwärts kroch: „Klingt gut. Ich kümmerge mich drum. Bin grad unterwegs.“ Er schickte ein „Daumen hoch“-Emoji hinterher. Das universelle Symbol für „Lass mich in Ruhe, ich habe keine Kraft zu diskutieren“.

Er musste dieses Cello repariert kriegen. Und zwar heute. Er hatte sich den Vormittag freigeschaufelt, zwei Seelsorgegespräche verschoben („Dringender terminlicher Konflikt“ – eine fromme Lüge, die technisch gesehen wahr war, wenn

man sein eigenes Ego als dringenden Termin betrachtete) und war nun auf der Suche nach dieser ominösen Adresse: An der Werft 7.

Das Navi führte ihn weg von den sauberen Vororten, weg von den Glasfassaden der Innenstadt, hinein in den Bauch der Stadt, den man auf Postkarten nie sah. Hier waren die Straßen nicht mehr asphaltiert, sondern gepflastert mit groben, unebenen Steinen, die das Auto durchschüttelten. Alte Lagerhallen aus rotem Backstein, manche mit eingeschlagenen Fenstern, reihten sich aneinander wie zahnlose Münder. Es roch nach Brackwasser, Diesel und feuchtem Rost.

„Das kann nicht stimmen“, murmelte Thomas. Er überprüfte die Adresse. Das Navi sagte mit stoischer Ruhe: „Sie haben Ihr Ziel erreicht.“

Thomas sah sich um. Rechts war ein Maschendrahtzaun, dahinter Container. Links ein altes Gebäude, das aussah, als hätte es den letzten Krieg nur knapp überlebt. Kein Schild. Keine Leuchtreklame mit einer Violine drauf. Kein „Meisterbetrieb Vone“. Nichts. Nur eine schwere, dunkelgrün lackierte Holztür, an der die Farbe abblätterte.

„Großartig“, zischte er. „Wahrscheinlich ist der Laden seit zehn Jahren dicht und ich stehe hier wie ein Idiot.“ Er wollte den Rückwärtsgang einlegen. Er wollte umdrehen, zurück ins Helle, zurück zu einem „richtigen“ Geigenbauer in der Innenstadt, der einen Empfangstresen und eine Espressomaschine hatte.

In dem Moment riss der Himmel kurz auf. Kein strahlender Sonnenschein, nur ein Riss in der Wolkendecke, durch den ein fahles, silbernes Licht auf die Hauswand fiel. Genau

auf ein kleines Messingschild neben der grünen Tür. Es war so angelaufen, dass man es kaum sah. Thomas kniff die Augen zusammen. E. Vone. Instrumentenbau.

Er atmete aus. Ein Seufzer, der halb Erleichterung, halb Ärger war. Er griff nach hinten, wuchtete den Cellokasten auf seine Schulter und stieg aus. Der Wind hier draußen war härter als in der Stadt. Er trug den Geruch von Salz und Arbeit. Thomas schlug den Kragen seiner Jacke hoch und rannte die wenigen Schritte zur Tür. Er suchte nach einer Klingel. Da war keine elektrische Klingel. Da war nur ein alter Zugknopf aus Eisen.

Thomas zog daran. Irgendwo im Inneren des Hauses bimmelte eine mechanische Glocke. Hell, scheppernd, fordernd. Er wartete. Er sah auf die Uhr. 10:15 Uhr. Er hatte genau fünfundvierzig Minuten eingeplant. Abgabe, Diagnose, Kostenvoranschlag, Wiedersehen. Effizienz war Thomas' Religion geworden, seit ihm der Glaube abhandengekommen war.

Nichts passierte. Er zog nochmal. „Hallo?“, rief er gegen das Holz. Keine Antwort. Er rüttelte an der Klinke. Verschlussen.

Sein Blick fiel auf einen Zettel, der mit einem Stück Klebeband von innen an die Glasscheibe der Tür geklebt war. Ein handgeschriebener Zettel auf liniertem Papier. Thomas beugte sich vor. Er erwartete: Bin in der Mittagspause oder Pakete bitte beim Nachbarn abgeben.

Stattdessen stand dort in einer ruhigen, geschwungenen Handschrift: Wer es eilig hat, ist hier falsch.

Thomas starrte den Satz an. Die Wut stieg in ihm auf wie heiße Galle. „Das ist doch ein Witz“, bellte er. „Ich bin Kunde.

Ich habe Geld.“ Er hämmerte mit der Faust gegen den Tür-
rahmen. „Hallo! Ist da jemand?“

Er fühlte sich provoziert. Dieser Satz war eine Beleidigung für sein gesamtes Lebensmodell. Wer es eilig hat... Natürlich hatte er es eilig! Die Welt drehte sich. Der Sonntag kam. Die Erwartungen warteten nicht. Er drehte sich um, bereit zu gehen. In seinem Kopf formulierte er schon die Google-Bewertung: Unprofessionell. Nicht erreichbar. Arrogant.

Da hörte er ein Geräusch. Es war nicht die Tür, die aufging. Es war ein Geräusch von der Straße. Ein alter Mann schob einen Handkarren mit Schrott vorbei. Er blieb stehen, sah Thomas an, der da im Regen stand, wütend und nass. Der Alte grinste zahnlos. „Der macht nicht auf, wenn man klopft, Jungchen“, krächzte er. Thomas blaffte zurück: „Und wie kommt man dann rein?“ „Man wartet“, sagte der Alte und schob seinen Karren weiter. „Bis er fertig ist mit Zuhören.“ „Zuhören? Wem?“ „Dem Holz“, rief der Alte über die Schulter. Und dann, leiser, fast im Wind verschwindend: „Oder dem Regen. Wer weiß das schon.“

Thomas stand allein da. Verrückte, dachte er. Ich bin umgeben von Verrückten. Er wollte zum Auto gehen. Wirklich. Seine Hand umklammerte den Griff des Cellokastens so fest, dass es wehtat. Aber er ging nicht. Etwas hielt ihn. Vielleicht war es die Verzweiflung. Er wusste, dass die anderen Geigenbauer ihm nur neue Saiten verkaufen würden. Er wusste, dass das Problem tiefer lag. Und dieser Name... Elias Vone... er hatte diesen Ruf. Den Ruf, Dinge zu retten, die andere aufgegeben hatten.

Also blieb Thomas stehen. Er lehnte sich gegen die feuchte Backsteinwand, unter den schmalen Vorsprung, der kaum Schutz bot. Er schloss die Augen und hörte dem Regen zu. Er hatte keine Wahl. Fünf Minuten. Zehn Minuten.

Die Stille hier draußen war anders. Es gab keinen Verkehrslärm. Nur das Plätschern von Wasser in einer Dachrinne. Und das ferne Schreien von Möwen. Es war eine aggressive Stille. Sie zwang ihn, sich selbst zu hören. Und was er hörte, gefiel ihm nicht. Sein Herz raste, obwohl er stillstand. Seine Gedanken waren wie aufgescheuchte Wespen. Ich muss noch die E-Mail an den Vorstand schreiben. Ich muss tanken. Ich muss funktionieren.

„Bitte“, flüsterte er. Und diesmal war es fast ein Gebet. „Mach einfach auf.“

In diesem Moment – nicht früher, nicht später – klickte das Schloss. Es war kein elektrischer Summer. Es war das schwere, satte Geräusch eines Riegels, der zurückgeschoben wird. Die Tür schwang nach innen auf.

Kein Mensch stand da. Der Flur war leer. Thomas zögerte. War das eine Einladung? „Hallo?“, rief er in den dunklen Gang. Aus der Tiefe des Hauses, irgendwo am Ende des Flurs, kam eine Stimme. Sie war tief, ruhig und klang, als käme sie aus einem Fass. „Die Tür ist offen. Bring das nasse Ding rein, bevor es sich erkaltet.“

Thomas trat ein. Der Geruch traf ihn wie eine Wand. Es roch nicht nach Parfüm oder Reinigungsmittel. Es roch nach Wald. Nach Harz, nach warmem Knochenleim, nach Schellack und Jahrhunderte altem Staub. Es war ein Geruch, der

sofort in die Lungen ging und etwas Seltsames tat: Er machte den Atem langsamer.

Der Flur war lang, der Boden bestand aus alten, abgetretenen Holzdielen, die bei jedem Schritt knarzten. An den Wänden hingen keine Diplome oder Meisterbriefe. Dort hingen Skizzen. Dutzende von Bleistiftzeichnungen. Aber sie zeigten keine Geigen. Sie zeigten Bäume. Knorrige Eichen im Sturm. Fichten, die am Abgrund eines Felsens wuchsen. Ein Baumstamm, der vom Blitz gespalten war. Unter einer Zeichnung – einem Baum, der völlig krumm gewachsen war – stand mit Bleistift gekritzelt: Der schönste Klang kommt aus der tiefsten Wunde.

Thomas las den Satz im Vorbeigehen. Er schüttelte innerlich den Kopf. Poesie, dachte er abfällig. Ich brauche keine Poesie, ich brauche Präzision. Er sah den Satz als romantische Verklärung von Leid. Er verstand nicht, dass es eine technische Anweisung für den Instrumentenbau war.

Am Ende des Flurs öffnete sich ein großer Raum. Die Werkstatt. Hohe Fenster ließen das graue Licht des Regentages herein, aber drinnen war es warm. Ein großer Kachelofen bollert in der Ecke. Überall lagen Werkzeuge: Hobel in allen Größen, Zwingen, Stechbeitel, die so scharf aussahen, dass man sich schon beim Hinsehen schnitt. Späne bedeckten den Boden wie goldener Schnee.

Und in der Mitte des Raumes, an einer schweren Werkbank aus Eiche, stand er. Elias. Er sah nicht aus wie ein weiser Mentor aus einem Film. Er sah aus wie ein Handwerker. Er trug eine ledere Schürze, die voller Flecken war. Seine Haare waren grau und standen wild ab, als hätte er sich

gerade die Hände durch den Kopf gerauft. Er trug eine Brille auf der Nasenspitze und beugte sich über den Korpus einer Bratsche.

Er sah nicht auf, als Thomas eintrat. Er arbeitete weiter. Er führte einen kleinen Hobel über das Holz, mit einer Zärtlichkeit, die Thomas irritierte. Schab. Schab. Schab. Ein feines, meditatives Geräusch.

Thomas stellte den Cellokasten ab. Er räusperte sich laut. „Guten Tag. Ich bin Thomas Wels. Ich habe... ich brauche Ihre Hilfe.“ Elias hob den Hobel an, blies die Späne vom Holz und drehte den Kopf langsam zu Thomas. Seine Augen waren hellblau, fast transparent. Sie wirkten jung in dem alten Gesicht. Es waren Augen, die nicht scannten, sondern sahen. Er musterte Thomas. Nicht das Cello. Thomas. Er sah auf Thomas' nasse Schuhe, auf seine angespannte Haltung, auf die Uhr an seinem Handgelenk, auf die Unruhe in seinen Fingern.

„Sie sind nass“, stellte Elias fest. Seine Stimme war nicht unfreundlich, nur extrem sachlich. „Es regnet“, sagte Thomas spitz.

„Und ich habe zehn Minuten draußen gewartet.“ „Ich weiß“, sagte Elias. Er nahm ein Tuch und wischte sich die Hände ab. „Sie mussten runterkommen. Sie haben so laut vibriert, dass ich hier drinnen nicht arbeiten konnte.“

Thomas blinzelte. „Ich... was?“ „Ihre innere Frequenz“, sagte Elias, als wäre es das Normalste der Welt. Er tippte sich gegen die Brust. „Hektik. Lärm. Ungeduld. Schlechtes Klima für Holz.“ Er kam um die Werkbank herum. Er ging etwas gebückt, aber sein Schritt war fest. Er blieb vor Thomas

stehen, aber er nahm ihm den Kasten nicht ab. „Also“, sagte Elias. „Sie wollen eine Reparatur.“ „Ja“, sagte Thomas schnell. Er war froh, endlich zum Geschäftlichen zu kommen. „Mein Cello. Es hat einen Wolf. Auf der G-Saite. Es scheppert. Ich habe am Sonntag einen wichtigen Auftritt. Es muss weg. Der Wolf muss weg. Egal, was es kostet.“

Elias sah auf den schwarzen Kasten in Thomas' Hand. Dann sah er wieder Thomas an. Ein leises Lächeln, das nicht ganz die Augen erreichte, spielte um seine Lippen. „Einen Wolf“, wiederholte Elias leise. „Sie wollen, dass ich das Tier töte.“ „Ich will, dass es funktioniert“, korrigierte Thomas. „Das höre ich oft“, sagte Elias. Er drehte sich um und ging zurück zur Werkbank. „Alle wollen, dass es funktioniert. Niemand fragt, warum es schreit.“

Er deutete auf einen freien Tisch, auf dem nichts lag außer einem weichen Tuch. „Packen Sie es aus“, sagte er. „Aber seien Sie leise. Das Holz hier im Raum schläft.“

Thomas war verwirrt. Das Holz schläft? Er war bei einem Verrückten gelandet. Definitiv. Aber er hatte keine Wahl. Er legte den Kasten auf den Tisch. Er öffnete die Verschlüsse. Schnapp. Schnapp. Schnapp. Er hob den Deckel. Da lag es. Sein Cello. Rotbraun, glänzend, vertraut. Und doch fremd geworden.

Elias trat heran. Er berührte das Instrument noch nicht. Er beugte sich nur darüber, atmete tief ein, als würde er den Geruch des Instruments prüfen. Dann sah er Thomas an. Und diesmal war sein Blick ernst. „Sie haben es sehr hart gespielt“, sagte Elias. Es war keine Frage. „Sie haben es gezwungen, fröhlich zu sein, auch wenn es weinen wollte.“

Thomas spürte eine Gänsehaut im Nacken, die nichts mit der Kälte draußen zu tun hatte. „Ich bin Lobpreisleiter“, verteidigte er sich. „Ich mache Musik zur Ehre Gottes.“ Elias hob eine Augenbraue. „Ist das so?“ Er streckte die Hand aus. Seine Finger waren rau, voller kleiner Narben und Leimreste, aber die Bewegung war von einer Eleganz, die Thomas den Atem raubte. „Dann wollen wir mal sehen“, flüsterte Elias, „was von der Ehre noch übrig ist.“

Er griff nach dem Hals des Cellos. In dem Moment vibrierte Thomas' Handy in der Hosentasche. Wieder Markus. Thomas zuckte zusammen. Er wollte danach greifen. „Lassen Sie es“, sagte Elias, ohne aufzusehen. „Hier drin gibt es keinen Empfang. Die Wände sind zu dick.“

Thomas erstarrte mit der Hand an der Tasche. Kein Empfang. Er war abgeschnitten. Er war allein mit diesem alten Mann und seinem kaputten Cello. Und zum ersten Mal an diesem Tag hatte er das beunruhigende Gefühl, dass er nicht derjenige war, der hier die Bedingungen stellte.

„Legen Sie es mir hier hin“, sagte Elias. „Es ist Zeit für die Wahrheit.“

Kapitel 3 - Die Diagnose

Thomas legte das Cello auf den Tisch, als würde er ein Opfertier auf einen Altar legen. Er hasste diesen Gedanken sofort wieder. Zu melodramatisch, korrigierte er sich. Es ist ein Holzgegenstand. Ein

Werkzeug. Mehr nicht.

Elias stand an der Werkbank, die Hände immer noch in dem weichen Lappen vergraben, mit dem er sich den Leim von den Fingern gewischt hatte. Er trat nicht sofort heran. Er ließ dem Instrument Raum, als müsste es erst einmal ankommen, als müsste es aufhören zu zittern, bevor man es berühren durfte.

Draußen schlug der Wind eine alte Plane gegen das Fenster. Flapp. Flapp. Flapp. Thomas starrte auf sein Cello. In dem fahlen Licht der Werkstatt sah es anders aus als auf der Bühne. Die Kratzer im Lack, die er mit Politur immer gut versteckt hatte, traten hier deutlich hervor. Die Stelle am Hals, wo sein Daumen immer lag, war dunkel verfärbt vom Schweiß unzähliger Lobpreis-Sets.

„Wie alt?“ Elias' Stimme durchschnitt die Stille. „Baujahr 1920“, antwortete Thomas schnell. „Mittenwald. Ein gutes Stück. Ich habe es vor zehn Jahren gekauft.“ „Ich meinte nicht das Holz“, sagte Elias ruhig. Er trat endlich an den Tisch. „Ich meinte den Schmerz.“

Thomas blinzelte. „Ich verstehe nicht.“ „Seit wann schreit es?“, fragte Elias und legte seine Hand flach auf den Korpus. Er drückte nicht. Er fühlte nur. „Der Wolfston?“, fragte Thomas unsicher. „Seit ein paar Wochen. Vielleicht zwei

Monaten. Erst war es nur ein leichtes Schnarren, dann wurde es... aggressiv.“

Elias nickte langsam. Er schloss die Augen. Er stand da, die Hand auf dem Cello, den Kopf leicht geneigt, wie ein Arzt, der den Puls eines Patienten fühlt, der nicht mehr sprechen kann. Thomas wurde unruhig. Sein Blick wanderte durch den Raum. An der Wand hing ein Kalender, aber das Datum war von vor drei Jahren. In der Ecke stapelten sich Bretter, die aussahen, als lägen sie dort schon seit der letzten Eiszeit. Alles hier drin schrie: Langsamkeit. Und alles in Thomas schrie: Vorwärts.

Er wollte auf sein Handy schauen, aber er erinnerte sich an Elias' Warnung. Kein Empfang. Er war gefangen im Jetzt.

„Sie wollen wissen, was kaputt ist“, sagte Elias, ohne die Augen zu öffnen. „Ja“, sagte Thomas. „Ist es der Stimmstock? Hat sich ein Span gelöst? Ich habe gelesen, dass man Gewichte an die Saite hängen kann, um den Wolf zu töten.“ „Töten“, murmelte Elias. Ein feines, trauriges Lächeln huschte über sein Gesicht. „Sie reden viel vom Töten für einen Mann, der Musik macht.“

Elias öffnete die Augen. Sie waren klar und unbarmherzig blau. „Es ist nichts kaputt, Herr Wels.“ Thomas atmete auf. Ein Stein fiel ihm vom Herzen. „Gott sei Dank. Also nur eine Einstellungssache? Können Sie es justieren?“ „Es ist nichts kaputt“, wiederholte Elias und seine Stimme wurde härter. „Es ist viel schlimmer.“

Er griff nach einem kleinen Metalllineal und maß den Abstand der Saiten zum Griffbrett. Dann klopfte er mit dem Knöchel gegen die Decke des Cellos. Pock. Es klang dumpf.

Satter als es sollte. Wie ein Schlag auf einen vollen Sack Mehl, nicht wie ein Schlag auf gespannten Stahl.

„Hören Sie das?“, fragte Elias. „Es klingt... tot“, gab Thomas zu. „Nein“, sagte Elias. „Es klingt voll. Es klingt satt.“ Er richtete sich auf und sah Thomas direkt an. „Ihr Cello ist betrunken.“

Thomas starrte ihn an. „Wie bitte?“ „Betrunken“, sagte Elias. „Vollgesogen. Trunken.“ Er strich mit dem Daumen über die Decke, dort wo der Lack am meisten glänzte. „Holz ist ein Schwamm, Herr Wels. Es atmet. Es nimmt auf, was in der Luft liegt. Feuchtigkeit. Temperatur. Aber auch... Atmosphäre.“ Elias ging um den Tisch herum, seine Bewegungen waren fließend, lauernd. „Dieses Instrument hat zu viel getrunken. Es ist vollgesogen mit Erfolg. Mit Applaus. Mit dem Schweiß von Anstrengung. Mit der Erwartung, dass es jeden Sonntag funktionieren muss.“

Thomas spürte, wie ihm die Hitze in den Nacken stieg. „Das ist esoterischer Unsinn“, sagte er scharf. „Holz reagiert auf Luftfeuchtigkeit, nicht auf Erfolg.“ Elias blieb stehen. Er wirkte nicht beleidigt. Er wirkte amüsiert. „Nennen Sie es Physik, wenn es Ihnen hilft. Das Holz ist durch die ständige Vibration, durch die dauerhafte Hochspannung, weich geworden. Die Faserstruktur ist erschöpft. Es hat keine Widerstandskraft mehr. Es hat sich jeder Schwingung hingegeben, die Sie von ihm verlangt haben, ohne sich je zu erholen.“

Er lehnte sich über das Cello, sein Gesicht nur Zentimeter vom Holz entfernt. „Es ist ein Alkoholiker“, flüsterte er. „Es ist süchtig nach Resonanz, aber es hat keine Substanz mehr, um sie zu halten. Deshalb der Wolfston. Der Wolf ist der

Schrei des Holzes, das überfordert ist. Es kann die Energie, die Sie hineingeben, nicht mehr verarbeiten. Es kotzt sie wieder aus.“

Thomas wich einen Schritt zurück. Das Bild war widerlich. Und doch traf es ihn in der Magengrube. Es kann die Energie nicht mehr verarbeiten. War es nicht genau das, was er fühlte? Er pumpte Energie rein – Gebet, Vorbereitung, Wille – aber es kam nur Lärm raus.

„Was... was tun wir dagegen?“, fragte Thomas. Seine Stimme war leiser geworden. „Können Sie es trocknen? Haben Sie einen Ofen?“ Elias lachte. Ein kurzes, trockenes Bel-len. „Einen Ofen? Um es zu verheizen? Ja. Um es zu heilen? Nein.“ Er nahm das Cello vom Tisch. Er hielt es nicht am Griff, sondern umarmte den Korpus mit beiden Händen. „Wir können es nicht schnell machen. Eine schnelle Trocknung würde Risse verursachen. Das Holz würde springen.“ Er trug das Cello zu einem Regal an der hinteren Wand. Dort war es dunkler. Es roch dort intensiver, herber. „Wir müssen es auf Entzug setzen“, sagte Elias.

Er legte das Cello in ein offenes Fach. Es lag dort wie in einem Sarg. Dann tat Elias etwas, das Thomas fast dazu brachte, aufzuschreien. Er griff an die Wirbel. Und er drehte. Nicht fest. Locker. Surr. Die A-Saite erschlaffte. Surr. Die D-Saite hing durch. Elias entspannte alle vier Saiten, bis sie schlaff auf dem Griffbrett lagen wie tote Schlangen. Der Steg, der nur durch den Druck der Saiten gehalten wurde, kippte um und fiel mit einem hölzernen Klack auf die Decke.

„Was machen Sie da?!“, rief Thomas entsetzt. Er stürzte vor. „Sie machen es unspielbar!“ „Exakt“, sagte Elias ruhig.

Er nahm den Steg und legte ihn daneben. Das Cello sah plötzlich nackt aus. Hilflos. Ohne die Spannung der Saiten wirkte es nicht mehr wie ein stolzes Instrument, sondern wie eine hölzerne Kiste. Ein bloßer Gegenstand.

„Es muss vergessen, ein Cello zu sein“, sagte Elias. Er drehte sich zu Thomas um. „Es muss vergessen, wie man Töne macht.“

Es muss vergessen, wie man dient. Es muss zurückfinden zu dem, was es war, bevor es ein Instrument wurde.“ „Und was soll das sein?“, fragte Thomas bitter. „Ein Stück Holz“, sagte Elias. „Ein Stück von Gottes Schöpfung, das einfach nur da ist. Ohne Zweck. Ohne Nutzen.“

Thomas starrte auf das erschlaffte Instrument. Panik stieg in ihm auf. Echte, kalte Panik. „Ich brauche es am Sonntag“, sagte er. „Markus verlässt sich auf mich. Die Gemeinde...“ „Die Gemeinde wird eine Woche ohne Cello überleben“, unterbrach ihn Elias. „Aber ich nicht!“, platzte es aus Thomas heraus. Der Satz hing in der Luft. Schwer und entlarvend. Ich nicht.

Elias sah ihn an. Lange. „Ah“, sagte er leise. „Da ist er ja. Der eigentliche Riss.“ Er ging zurück zur Werkbank, nahm einen Zettel und schrieb etwas darauf. Es war kein Abholschein. Es war nur eine Nummer. „Gehen Sie nach Hause, Herr Wels“, sagte er, ohne aufzusehen. „Lassen Sie es hier. Es bleibt, bis es nüchtern ist.“

„Wie lange?“, fragte Thomas. Er fühlte sich wie ein kleines Kind, dem man das Spielzeug weggenommen hat. „So lange es dauert.“ „Eine Woche? Zwei?“ Elias legte den Stift weg.

„Fragen Sie nicht nach der Zeit. Fragen Sie nach dem Zustand. Es ist fertig, wenn es fertig ist.“

Thomas stand da. Er wollte protestieren. Er wollte sein Cello nehmen, die Saiten wieder spannen und zu einem anderen Geigenbauer fahren, der ihm für zweihundert Euro einen neuen Stimmstock einsetzte. Aber er tat es nicht. Weil er wusste, dass Elias recht hatte. Nicht physikalisch vielleicht. Aber auf eine Art, die Thomas nicht benennen konnte. Das Cello war müde. Und er war es auch.

„Darf ich es besuchen?“, fragte er. Es klang lächerlich. Elias lächelte. Diesmal war es ein warmes Lächeln. „Die Tür ist immer offen. Aber bringen Sie keine Musik mit. Hier drinnen herrscht Schweigepflicht.“

Thomas drehte sich um. Er ging den langen Flur zurück. Seine Schritte hallten auf dem Holzboden. Ohne den Cellokasten auf dem Rücken fühlte er sich seltsam leicht. Und schief. Als würde ihm ein Körperteil fehlen. Er trat hinaus in den Regen. Die Luft war kalt und nass.

Er setzte sich ins Auto. Seine Hände zitterten. Er hatte keine Lösung bekommen. Er hatte ein Problem bekommen. Er griff nach dem Handy. Sofort ploppten drei Nachrichten auf. Markus:

„Alles klar mit dem Cello? Bist du startklar?“

Thomas starrte auf das Display. Er konnte nicht schreiben: „Es macht einen Entzug.“ Er konnte nicht schreiben: „Es ist zu weltlich.“ Er schrieb: „Größere Reparatur. Dauert etwas. Muss am Sonntag aussetzen.“

Er drückte auf Senden. In dem Moment, als der kleine Haken blau wurde, schaltete das Radio im Auto von

Werbung auf Musik um. Ein alter Choral, instrumental, nur Klavier. „Wer nur den lieben

Gott lässt walten...”

Thomas schaltete das Radio aus. Wütend. „Halt die Klappe“, sagte er in die Stille des Autos. „Einfach die Klappe halten.“ Er startete den Motor. Er dachte, er hätte das Cello in der Werkstatt gelassen. Er merkte nicht, dass er selbst dort geblieben war. Auf dem Regal. Die Saiten gelockert. Der Entzug hatte begonnen.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Warum Gott schweigt* von Elias Benedikt gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Das Geschenk

LESEPROBE

Ein modernes Märchen über das Geschenk des Menschseins

von Noah Lindholm

Ein modernes Märchen darüber, was das Menschsein gerade durch seine Vergänglichkeit kostbar macht.



Bevor du anfängst

Diese Geschichte ist ein Märchen.

Calum gibt es nicht. Die Werkstatt der Seelen gibt es nicht. Und ob es sich hinter dem Leben wirklich so verhält, wie diese Geschichte es erzählt, weiß ich ehrlich gesagt nicht. Ich bin ebenfalls durch den Schleier des Vergessens gegangen, und solange ich hier bin, kann ich dir nicht mit Gewissheit sagen, was dahinter liegt.

Ich sage das, weil ich möchte, dass du weißt: Dieses Buch will dir nichts wegnehmen. Keinen Glauben, keine Überzeugung, keine Sichtweise auf das Leben, die dir wichtig ist und die dich trägt. Es will dich von nichts überzeugen und dir nichts aufzwingen.

Es ist ein Märchen. Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.

Dieses Buch begann mit einer Frage, die mich um drei Uhr morgens weckte. Nicht die Art von Frage, die man googeln kann. Sondern die Art, die sich in die Brust bohrt und dort wohnen bleibt, bis man ihr eine Antwort gibt.

Die Frage lautete: Was, wenn das Leben kein Zufall ist?

Nicht im religiösen Sinn. Nicht als Dogma, nicht als Glaubenssatz, den man abnickt, weil es sich gehört. Sondern als echte, ernsthafte Möglichkeit: Was, wenn du dir dieses Leben ausgesucht hast? Mit allem, was dazugehört. Mit dem Schmerz. Mit dem Mangel. Mit dem Chef, der dich

fertigmacht. Mit den Nächten, in denen du an die Decke starrst und dich fragst, wann es endlich besser wird.

Was, wenn das alles nicht die Strafe ist, sondern das Training?

Ich habe diese Geschichte geschrieben, weil ich selbst an einem Punkt stand, an dem das Leben sich anfühlte wie ein Wartezimmer ohne Termin. Alles funktionierte. Nichts leuchtete. Ich wusste, wie man überlebt, aber ich hatte vergessen, wie man lebt.

Was du in den Händen hältst, ist keine Gebrauchsanweisung und kein spiritueller Ratgeber. Es ist eine Geschichte über einen Mann namens Noam, der viel zu lange geglaubt hat, dass er nur ein Sachbearbeiter im Universum sei. Bis jemand ihn daran erinnerte, dass er ein Abenteurer ist.

Woran diese Geschichte dich erinnern möchte, ist einfach und kostbar zugleich:

Dass dein Leben schön ist. Dass es ein Wunder ist. Dass es ein Geschenk ist, selbst an den Tagen, an denen du es nicht fühlen kannst. Dass die Dinge, die schwer waren, dich nicht kleiner gemacht haben, sondern tiefer. Dass Dankbarkeit nicht bedeutet, so zu tun, als wäre alles gut, sondern zu erkennen, dass das Leben selbst, mit allem, was dazugehört, nicht selbstverständlich ist.

Lies dieses Buch, wie du einen Film schaust, der dich berührt: Nicht mit dem Verstand. Mit dem Bauch. Wenn etwas in dir zieht, wenn dir plötzlich warm wird an einer Stelle, die du

nicht benennen kannst, dann ist das kein Zufall. Das ist die Stelle, an der die Geschichte deine wird.

Du bist in deinem Glauben vollkommen frei. Nimm, was dir hilft, und lass den Rest einfach stehen. Mehr braucht es nicht.

Und wenn du am Ende das Buch zuklappst und den Kaffee in deiner Hand ein kleines bisschen bewusster spürst, wenn du den Regen auf deinem Gesicht für einen Moment nicht als Ärgernis, sondern als Berührung empfindest, wenn diese Geschichte dich ein kleines Stück glücklicher macht, dich der Liebe ein wenig näherbringt oder dir Kraft schenkt für das, was vor dir liegt, dann hat sie ihren Zweck bereits erfüllt.

Das Leben ist schön, vergiss das nie. Vergisst du es, wird es hässlich. – 2020 die neue Erde

Lass uns anfangen.

Prolog: Das Ticket ins Vergessen

Eigentlich war Noam ein unsterblicher Reisender, ein Entdecker, der schon durch die Träume von Gasriesen gewandert war und auf Planeten getanzt hatte, deren Namen keine menschliche Zunge je formen könnte. Er hatte Welten gesehen, in denen Gedanken sichtbar waren wie Nordlichter, und Meere durchquert, die nicht aus Wasser bestanden, sondern aus reiner Empfindung. Doch an diesem Dienstagnachmittag in der U-Bahn fühlte er sich eher wie ein abgestandenes Glas Leitungswasser.

Er starrte auf das schwarze Fenster, in dem sein eigenes Gesicht wie eine blasse, leblose Maske flackerte. Der Geruch

von nassen Wollmänteln und kollektiver Erschöpfung drückte auf seine Schultern wie ein unsichtbares Gewicht. Neben ihm scrollte eine Frau durch ihr Handy mit der mechanischen Präzision einer Schlafwandlerin. Gegenüber saß ein Mann, der so reglos in seinen Mantel gesunken war, als hätte sein Körper beschlossen, die Seele für heute in den Ruhemodus zu versetzen. Noam hatte völlig vergessen, dass er für dieses Desaster von einem Leben eigentlich ein erstklassiges Ticket gelöst hatte.

Hätte man ihn gefragt, wer er sei, hätte Noam mit seiner Berufsbezeichnung geantwortet, ein Titel, der auf Visitenkarten glänzte, aber sein Inneres nachts vor Kälte zittern ließ. Er war ein Meister darin geworden, die Stille mit Terminen zu betäuben und das leise Schreien seines Herzens im blauen Licht seines Smartphones zu ertränken. Er trug eine schwere Rüstung aus Zynismus, die so fest eingerostet war, dass er längst vergessen hatte, dass darunter noch ein schlagendes Herz wohnte. Manchmal, in den seltenen Momenten zwischen Wachen und Schlafen, spürte er ein leises Pochen an einer Stelle, die kein Arzt hätte finden können. Aber morgens war es immer verschwunden.

Dabei war es nach der Zeitrechnung der Ewigkeit erst einen Wimpernschlag her, dass er in der großen Planungskammer gestanden hatte.

Es war ein Ort aus pulsierendem, saphirblauem Licht, weit jenseits der Grenzen von Zeit und Raum. Noam war dort kein müder Angestellter, sondern eine leuchtende Energiepräsenz, deren Konturen sich ständig veränderten wie Flammen im Wind. Er gehörte zu einer Seelengruppe von Abenteurern,

die bereits tausend Welten bereist hatten. Sie hatten in Frequenzen gelebt, die keine Ohren brauchten, und in Dimensionen existiert, in denen ein einziger Gedanke ganze Landschaften erschuf. Doch die Erde... die Erde war anders. Im gesamten Kosmos sprach man über diesen Planeten nur in ehrfürchtigem Wispern. Er galt als die Königsdisziplin, die ultimative Erfahrung für jene, die wirklich wissen wollten, was es hieß, zu existieren.

Man erzählte sich Geschichten darüber. Geschichten von Seelen, die als Menschen einen Sonnenaufgang gesehen und tagelang davon gezehrt hatten. Geschichten von der unbegreiflichen Intensität, die entstand, wenn man vergessen hatte, dass man unsterblich war, und zum ersten Mal fürchtete, alles zu verlieren. Geschichten, die den Zuhörern einen Schauer über den Lichtkörper jagten.

„Bist du dir wirklich sicher, Noam?“, hatte Calum gefragt, sein Begleiter durch Äonen.

Calum trug die Gestalt eines alten Bahnhofsvorstehers, doch seine Augen waren Fenster in die Unendlichkeit. Er hielt eine schimmernde Matrix in den Händen, den Entwurf für das Leben, das Noam nun vor sich hatte. Die Matrix war ein lebendiges Geflecht aus Lichtfäden, in dem jeder Faden ein möglicher Moment war: erste Schritte, erste Wunden, erste Liebe, letzte Worte. „Du hast Welten bewohnt, in denen Liebe so natürlich ist wie das Licht. Aber die Erde... dort herrscht die totale Amnesie. Sobald du dort ankommst, wird der Schleier fallen. Du wirst vergessen, wer du bist. Du wirst glauben, du seist allein.“

Du wirst Schmerz fühlen, Hunger leiden und die Angst haben, dass mit dem Tod alles endet.“

Er klappte die Matrix auf, und die dunklen Stellen leuchteten auf wie Brandlöcher in einem Seidenvorhang. Noam sah die dunklen Täler dieses Lebensentwurfs, die Momente des Scheiterns, die Einsamkeit in der U-Bahn, den Mangel, der sich wie ein ständiger Begleiter durch die Jahrzehnte ziehen würde. Er sah die Stelle, an der jemand namens Sandra gehen würde. Er sah die Stelle, an der sein Vater schweigen würde, wo ein „Ich bin stolz auf dich“ hätte stehen können.

„Gerade deshalb will ich es“, hatte Noam geantwortet, und sein Lichtkörper hatte vor Entschlossenheit vibriert. „Ich habe genug von der ewigen Harmonie. Ich will wissen, wie sich Sehnsucht anfühlt! Wie schmeckt ein Apfel, wenn man Hunger kennt? Wie fühlt sich ein Ich liebe dich an, wenn man zuvor durch die Wüste der Isolation gewandert ist? Ich will das Drama, die Ungewissheit und den Kontrast. Ich will mich so tief im Vergessen verlieren, dass das Erwachen zum intensivsten Rausch wird, den eine Seele je erfahren kann.“

Eine andere Seele aus seiner Gruppe, eine mit warmem, bernsteinfarbenem Leuchten, war näher getreten. „Ich komme mit“, hatte sie gesagt. „Ich werde deine Mutter sein. Die ersten Jahre zumindest, bis der Plan es anders vorsieht.“ Und dahinter, im sanften Schatten der Kammer, hatte eine Seele mit tiefblauem Licht genickt. Still. Entschlossen. Bereit für eine Rolle, für die sie dort drüben niemand lieben würde.

Calum hatte traurig gelächelt. „Es wird sich absolut echt anfühlen, Noam. Du wirst mich verfluchen. Du wirst glauben, dieses Leben sei ein Fehler oder eine Strafe. Du wirst das

Geschenk nicht sehen, weil die Verpackung aus Tränen und Arbeit besteht.“

„Dann triff mich“, hatte Noam gesagt. „Wir vereinbaren ein Meeting. Wenn der Druck zu groß wird und ich kurz davor bin, aufzugeben, dann komm zu mir. Nicht als Gott, sondern als Fremder. Erwinnere mich daran, dass ich dieses Ticket für den gewagtesten Trip meines Daseins selbst gelöst habe.“

„Abgemacht“, flüsterte Calum und schob den Riegel zur Inkarnation zurück. „Wir sehen uns an der Endstation deiner Hoffnung, kleiner Held.“

Noam hatte sich noch einmal umgedreht. Die Seelengruppe stand im Halbkreis hinter ihm, und jede einzelne von ihnen strahlte jene Mischung aus Stolz und Wehmut aus, die man fühlt, wenn man jemanden verabschiedet, der etwas Großartiges und Furchtbares gleichzeitig vorhat. Die bernsteinfarbene Seele winkte. Die dunkelblaue nickte. Calum lächelte.

Dann trat Noam durch das Portal, und die Farben des Kosmos versanken hinter ihm wie die Lichter einer Küste, die man nachts vom Schiff aus verliert.

Nun, vierzig Jahre später, starrte er in der U-Bahn auf seine leeren Hände. Die Amnesie war perfekt. Er hatte den Trip vergessen. Er hatte das Meeting vergessen. Er hatte vergessen, dass er ein unsterblicher Pionier auf einer Forschungsreise war. Er wusste nicht einmal mehr, dass die Frau neben ihm und der Mann gegenüber ebenfalls Tickets gelöst hatten, jeder für seine eigene, nicht minder gewagte Expedition.

Er wusste nicht, dass er nur noch eine Haltestelle von der Wahrheit entfernt war.

Kapitel 1: Der Takt des grauen Hamsterrads

Der Wecker auf Noams Nachttisch war kein sanfter Weckruf; er war eine Kriegserklärung. Um Punkt 06:15 Uhr riss ihn das schrille Piepen aus einem jener traumlosen Schlaflöcher, in denen er sich Nacht für Nacht vor seinem eigenen Leben versteckte.

Noam stöhnte und drückte die Schlummertaste. Sein Körper fühlte sich an wie ein schweres, nasses Tuch. Er starrte an die Decke seines Schlafzimmers, die in einem fahlen Grau schimmerte. Es war das Grau, das entsteht, wenn man zu viele Jahre lang die Vorhänge nicht weit genug aufzieht. Er wusste genau, was jetzt kam: das kalte Wasser im Gesicht, das nicht wach machte, sondern nur wehtat. Der bittere Kaffee, der nur nach verbrannter Bohne schmeckte. Das weiße Hemd, das an seinem Hals spannte wie eine Schlinge.

„Noch ein Tag“, murmelte er in das Kissen. Er sagte es nicht voller Vorfreude. Er sagte es wie ein Verurteilter, der seine Tage an der Zellenwand zählt.

Er schleppte sich ins Bad. Als er in den Spiegel blickte, sah er ein Gesicht, das ihm zunehmend fremd vorkam. Es war, als würde er ein Kostüm betrachten, das über die Jahre zu eng geworden war. Die Augen wirkten stumpf, wie Glasmurmeln, hinter denen das Licht ausgegangen war. Er rasierte sich mit mechanischer Präzision, ein tägliches Ritual, um die Maske des erfolgreichen Marketing-Experten aufrechtzuerhalten. Er vermied es, sich dabei in die Augen zu sehen.

Beim Frühstück geschah es zum ersten Mal. Noam griff nach seinem Handy, um wie jeden Morgen die Nachrichten zu lesen, jene digitalen Schockwellen aus fernen Ländern, die ihm halfen, seinen eigenen Schmerz klein zu halten. Doch auf dem Display leuchtete kein News- Ticker. Stattdessen prangte dort eine Kalendererinnerung, die er nicht eingeplant hatte.

18:30 Uhr: Meeting – Endstation.

Noam runzelte die Stirn. Er arbeitete im Marketing einer großen Versicherung. Seine Meetings hießen „Quartalsanalyse“ oder „Budget-Review“. Endstation? Er versuchte, den Eintrag zu löschen, doch der Button reagierte nicht. Er tippte erneut. Nichts. Das Display schien den Eintrag festzuhalten wie eine Hand, die sich weigert, einen Brief loszulassen. Wahrscheinlich ein Virus oder ein dummer Scherz der IT-Jungs, dachte er und schob das Handy beiseite. Aber ein seltsames Ziehen in seiner Magengegend blieb zurück. Ein Gefühl, als hätte er etwas Wichtiges vergessen, eine Verabredung, die weit jenseits seines Terminkalenders lag.

Der Weg zur Arbeit war eine einzige Lektion in Sachen menschlicher Isolation. In der U-Bahn drängten sich die Körper aneinander, doch die Blicke waren starr auf Bildschirme gerichtet. Noam beobachtete die Menschen. Er sah die Frau gegenüber, die krampfhaft ihre Handtasche festhielt, als wäre darin ihr gesamtes Glück sicher verwahrt. Er sah den jungen Mann mit den Kopfhörern, dessen Kiefermuskeln so angespannt waren, dass man sie fast knacken hören konnte. Er sah ein Mädchen, vielleicht zehn, das aus dem Fenster schaute und dabei leise summte, und für eine Sekunde fühlte Noam etwas in seiner Brust, das er nicht einordnen konnte, eine Art

Neid auf die Selbstverständlichkeit, mit der dieses Kind einfach da war.

Sind wir alle nur Statisten in einem Film, dessen Regisseur vor langer Zeit das Set verlassen hat?, fragte er sich. Er spürte, wie die Amnesie des Alltags ihn einlullte, ihn vergessen ließ, dass er jemals etwas anderes gewollt hatte als nur pünktlich ankommen.

Im Büro war es noch schlimmer. Sein Chef, ein Mann namens Meyer, der seine Menschlichkeit gegen eine Leasingrate für einen SUV eingetauscht zu haben schien, hielt einen Vortrag über „Effizienzsteigerung durch emotionale Distanz“.

„Wir verkaufen Sicherheit, Leute!“, rief Meyer und klopfte mit dem Zeigestock auf eine Grafik. „Aber um Sicherheit zu verkaufen, müssen wir die Angst der Kunden nutzen. Angst ist der beste Motor.“

Noam saß da, nickte an den richtigen Stellen und spürte, wie in ihm etwas abstarb. Nicht plötzlich, nicht dramatisch. Es war das leise Ausgehen einer Kerze, die schon lange nur noch am Docht glomm. Er fühlte sich wie ein Schauspieler, der seinen Text seit zwanzig Jahren auswendig kannte, aber vergessen hatte, warum er überhaupt auf der Bühne stand. Er blickte aus dem Fenster auf die gegenüberliegende Glasfassade. Tausende kleine Fenster, tausende kleine Leben, die alle das Gleiche taten. Ein gewaltiges Ameisenheer in Designeranzügen.

In der Mittagspause fand er einen kleinen Zettel in seiner Sakktasche. Ein handgeschriebener Satz auf einem Stück Papier, das sich seltsam warm anfühlte, eine Wärme, die fast wie ein

*Pulsieren wirkte: „Nicht vergessen: 18:30 Uhr. Bring deinen
Mut mit. – C.“*

Noam starrte den Zettel an. Sein Herz schlug einen Takt schneller. C? Er kannte keinen C. Er kramte in seinem Gedächtnis, suchte nach alten Schulfreunden oder Ex-Kollegen. Nichts. Er zerknüllte das Papier und warf es in den Mülleimer. Wahrscheinlich ein Werbegag. Irgendein neues Café, das mit Mysterien Kunden locken wollte. Oder ein besonders aufdringlicher Lifecoach.

*Aber auf dem Weg zurück an seinen Schreibtisch fischte er
den Zettel wieder aus dem Müll. Er wusste nicht warum. Seine
Hand tat es einfach.*

*Doch als der Abend hereinbrach und er den Rückweg antrat,
geschah das Unmögliche.*

Die U-Bahn war überfüllt mit Menschen, die alle den gleichen grauen Schleier der Erschöpfung im Gesicht trugen. Noam starrte aus dem Fenster in den dunklen Tunnel. Plötzlich hielt der Zug nicht an seiner gewohnten Station. Das Licht im Waggon flackerte, wurde für einen Moment tiefviolett, eine Farbe, die sich anfühlte, als würde sie direkt in seinem Kopf leuchten, und erlosch dann völlig.

Ein Ruck ging durch den Zug, der Noam fast von den Füßen riss. Er hielt sich krampfhaft fest, wartete auf einen Aufschrei, auf das hektische Leuchten von Handytaschenlampen. Doch es blieb still. Die anderen Fahrgäste schienen es nicht einmal zu bemerken. Sie starrten weiter in die Dunkelheit, als wäre sie nur eine weitere App auf ihren Bildschirmen.

„Nächster Halt: Die Endstation“, krächzte der Lautsprecher. Die Stimme klang nicht mehr blechern, sondern wie das Echo eines uralten Rufs.

Noam griff in seine Sakkotasche. Der Zettel war warm. Wärmer als vorher.

Die Türen zischten auf. Noam trat hinaus auf einen Bahnsteig, den er noch nie gesehen hatte. Er war gewaltig, aus weißem Marmor und Glas, das nach oben hin kein Dach bildete, sondern direkt in einen Nachthimmel überging, in dem die Sterne so nah schienen, dass man sie hätte pflücken können. Die Luft roch nicht nach Bremsstaub und Ozon, sondern nach Meeressalz, frisch gebackenem Brot und einer Freiheit, die ihm fast den Atem raubte.

Es war still. Eine Stille, die so tief war, dass Noam seinen eigenen Herzschlag hörte. Und darunter, wie ein zweiter Puls, spürte er etwas anderes: den Bahnsteig selbst, der unter seinen Füßen vibrierte, als würde er atmen.

Dort, auf einer Bank aus massivem, honigfarbenem Licht, saß ein Mann. Er trug eine dunkelblaue Weste, eine alte Taschenuhr an einer silbernen Kette und sah Noam mit einem Blick an, der gleichzeitig fremd und unheimlich vertraut war. In seinen Augen lag eine Ruhe, die nichts mit der Hektik der Welt da draußen zu tun hatte. Es war die Ruhe von jemandem, der sehr, sehr lange auf genau diesen Moment gewartet hatte und jetzt, da er da war, nicht die geringste Eile verspürte.

„Du bist auf die Sekunde pünktlich“, sagte der Mann und klappte seine Uhr zu. „Ich bin Calum. Schön, dich wiederzusehen, Noam.“

Noam blieb stehen. Er lachte trocken, ein Geräusch wie zerbrechendes Glas. Er suchte nach den Kameras, nach den Scheinwerfern, nach Meyer, der jeden Moment hinter einer Säule hervorspringen und „Überraschung!“ rufen würde.

„Wiedersehen? Ich habe keine Ahnung, wer Sie sind. Und ich weiß nicht, was das hier für ein schlechter Film ist. Ist das eine versteckte Kamera? Eine Reality-Show? Wo sind die Scheinwerfer?“

Calum lächelte, und in diesem Lächeln lag eine Geduld, die Jahrtausende alt schien. „Keine Kameras, Noam. Nur du und ich. Und ein Versprechen, das du mir gegeben hast, lange bevor du wusstest, was eine Versicherung oder eine U-Bahn überhaupt ist.“

„Hören Sie auf mit dem Unsinn“, zischte Noam. Er spürte, wie Wut in ihm aufstieg, die vertraute Wut, die ihn sein ganzes Leben lang vor allem geschützt hatte, was er nicht verstand. „Ich hatte einen schrecklichen Tag. Ich bin müde. Ich will einfach nur nach Hause in meine Wohnung. Wo ist der Ausgang? Wie komme ich zurück zur Ringbahn?“

„Es gibt keinen Rückweg, solange wir unser Treffen nicht beendet haben“, sagte Calum ruhig und stand auf. Er wirkte nicht bedrohlich, aber seine Präsenz schien den gesamten Bahnsteig auszufüllen. „Du hast mich darum gebeten, dich hier zu treffen, wenn du glaubst, dass das Geschenk wertlos geworden ist. Schau dich an, Noam. Du nennst es Leben, aber du verbringst deine Tage damit, darauf zu warten, dass sie endlich

*vorbei sind. Du bist ein Weltenwanderer, der glaubt, er sei ein
Sachbearbeiter.“*

„Ich brauche einen Arzt“, murmelte Noam und wich einen Schritt zurück, bis seine Fersen gegen die Kante des Marmorbahnsteigs stießen. „Das ist ein Schlaganfall. Ein Burnout. Eine Psychose. Sie sind eine chemische Fehlzündung meines erschöpften Gehirns. Wahrscheinlich liege ich gerade auf dem Boden der U-Bahn und Sanitäter beugen sich über mich.“

Calum trat einen Schritt näher. Er roch nach Ozeanwind und Geborgenheit, Gerüche, die Noam für einen Moment die Knie weich werden ließen, weil sie eine Erinnerung in ihm weckten, die älter war als sein Name. Es war der Geruch der Planungskammer. Der Geruch von zu Hause. Aber das wusste Noam nicht. Er wusste nur, dass etwas in seiner Brust sich öffnete wie eine Faust, die nach vierzig Jahren langsam, ganz langsam die Finger streckt.

„Wenn ich eine Halluzination bin, dann eine verdammt gut vorbereitete, kleiner Held“, sagte Calum sanft. „Wir haben eine weite Reise vor uns. Wir werden uns ansehen, warum du dir diesen Trip ausgesucht hast, und warum die Amnesie dich fast besiegt hätte. Aber zuerst... musst du aufhören zu kämpfen und anfangen zu staunen.“

Noam starrte ihn an. Der Zorn war noch da, aber unter ihm begann etwas anderes zu keimen: Eine winzige, brennende Neugier, die er seit Jahrzehnten nicht mehr gefühlt hatte.

*In seiner Sakkotasche war der Zettel jetzt so warm, dass er fast
glühte.*

Kapitel 2: Der Stoff, aus dem die Masken sind

Noam rührte sich nicht. Er wagte kaum zu atmen, aus Angst, das kleinste Geräusch könnte diese fragile Halluzination zerbrechen lassen und ihn zurück in die stickige Dunkelheit des Tunnels schleudern. Doch die Dunkelheit kam nicht zurück. Stattdessen vertiefte sich das Schweigen um ihn herum, bis es eine Qualität annahm, die er noch nie erlebt hatte: Es war eine Stille, die nicht leer war, sondern erfüllt von einer sanften, pulsierenden Erwartung. Als würde der Raum selbst den Atem anhalten, weil gleich etwas Großes geschehen würde.

Hinter ihm schlossen sich die Türen der U-Bahn mit einem lautlosen Zischen. Als er sich ruckartig umdrehte, sah er den Waggon noch einmal aufleuchten, doch die Konturen verschwammen bereits, als bestünde der Zug nur noch aus dünnem Rauch. Einen Wimpernschlag später war er fort. Wo eben noch die Gleise und der dunkle Schacht gewesen waren, klaffte nun kein Abgrund, sondern ein weites Feld aus schimmerndem Nebel, das im Licht der nahen Sterne funkelte wie frisch gefallener Schnee.

In diesem Moment traf ihn das Zittern.

Es begann in seinen Fingerspitzen und breitete sich wie eine elektrische Welle über seine Arme bis in seinen Brustkorb aus. Es war kein Zittern vor Kälte. Es fühlte sich an, als würde ein jahrzehntealter Eispanzer in seinem Inneren Risse bekommen. Ein Knacken, das nicht hörbar war, aber fühlbar,

bis in die letzte Faser. Sein ganzer Körper bebte unter dem Druck einer Energie, die er viel zu lange unterdrückt hatte.

„Lass es zu“, sagte Calum leise. Er war nicht aufgestanden, aber er hatte sich Noam ein Stück zugewandt. „Das ist die Entladung, Noam.“

Du hast vierzig Jahre lang die Luft angehalten. Dein Körper erinnert sich gerade daran, wie es sich anfühlt, wenn die Seele wieder das Steuer übernimmt. Das Zittern ist nur der Rost, der von deinen Gelenken abfällt.“

„Ich... ich kann nicht aufhören“, brachte Noam hervor. Er presste die Arme fest an seinen Körper, als wollte er sich selbst zusammenhalten, so wie er es immer getan hatte, in jeder Krise, in jeder Nacht, in der die Stille zu laut wurde. Zusammenhalten. Funktionieren. Nicht zerbrechen. „Was haben Sie mit mir gemacht? Was ist das für ein Ort?“

Calum erhob sich nun doch. Er tat es mit einer Selbstverständlichkeit, die Noam gleichzeitig irritierte und beruhigte. Er wirkte nicht wie ein mächtiges Wesen, eher wie ein alter Freund, der genau weiß, dass der andere gerade einen kleinen Schock verdauen muss, und der nicht drängt, sondern einfach da ist. Er trat einen Schritt auf Noam zu, respektierte aber die Distanz.

„Ich habe gar nichts gemacht“, sagte Calum sanft. Sein Blick ruhte mit einer fast zärtlichen Aufmerksamkeit auf Noams zitternden Händen. „Du hast aufgehört, die Kulissen festzuhalten. Das ist alles. Wenn man aufhört, eine Rolle zu spielen, bricht die Bühne zusammen. Was du hier siehst, ist das, was übrigbleibt, wenn man die Illusionen abzieht.“

Calum deutete auf Noams Füße. Noam sah an sich herab und keuchte auf. Sein teurer anthrazitfarbener Anzug, das Symbol seines Erfolgs, seine tägliche Uniform, begann sich zu verändern. Er löste sich nicht einfach auf, er schien zu atmen. Die Fasern des Stoffes wurden transparent, bis sie nur noch wie ein hauchfeines Gespinnst aus grauem Dunst wirkten. Darunter kam kein nackter Körper zum Vorschein.

Noam sah Licht.

Sein eigener Körper schien aus Milliarden winziger, goldener Lichtpunkte zu bestehen, die in einem komplexen Tanz miteinander verbunden waren. Es sah aus wie ein Sternenhaufen in Menschenform. Wo eben noch sein schweres Herz geschlagen hatte, pulsierte nun ein warmes, ruhiges Leuchten, das den Marmorboden unter ihm erhellte. Und an einer bestimmten Stelle, genau hinter dem Brustbein, leuchtete ein Punkt heller als alle anderen, ein goldener Kern, der sich anfühlte wie das, was Noam sein ganzes Leben lang gesucht und nie gefunden hatte.

„Was bin ich?“, flüsterte Noam. Er hob eine Hand vor sein Gesicht. Er konnte durch sie hindurchsehen, und doch fühlte sie sich realer, fester und lebendiger an als alles, was er jemals angefasst hatte.

„Du bist das, was du schon immer warst, bevor du beschlossen hast, dass ein Marketing-Titel und eine Eigentumswohnung deine Identität sind“, antwortete Calum. Er trat nun ganz nah an Noam heran und legte ihm eine Hand auf die Schulter.

Die Berührung löste das Zittern augenblicklich auf. Wärme flutete durch Noam, eine Geborgenheit, die so tief ging, dass er für einen Moment die Augen schließen musste. Er roch wieder diesen Duft, Ozeanwind, warmes Brot und etwas, das er nur als Heimat bezeichnen konnte. Nicht die Heimat einer Adresse, nicht die vier Wände seiner Wohnung. Sondern die Heimat, die man fühlt, wenn man nach einer viel zu langen Reise endlich dort ankommt, wo man hingehört.

„Du bist ein unsterblicher Reisender, Noam“, fuhr Calum fort. „Ein Abenteurer, der sich auf das gewagteste Experiment des Kosmos eingelassen hat: das Menschsein unter Vollamnesie. Und du hast es brillant gemacht. Du hast dich so tief in die Rolle hineinversetzt, dass du sogar mich vergessen hast. Fast hätte ich die Wette verloren.“

Calum lachte leise, ein warmes, ehrliches Lachen, das Noam unwillkürlich ein Lächeln abtrotzte, obwohl sein Verstand immer noch schrie, dass das alles unmöglich sei.

„Eine Wette?“, fragte Noam. Er sah Calum an und bemerkte zum ersten Mal, dass auch Calum nicht wirklich aus Stoff und Haut bestand. Seine blaue Weste schien aus verdichteter Nacht gewebt zu sein, und seine Augen waren keine Pupillen, sondern Tore in eine unendliche Tiefe. „Wir haben gewettet?“

„Sagen wir, wir haben eine Abmachung getroffen“, korrigierte Calum ihn zwinkernd. „Du wolltest wissen, ob du das Licht auch dann finden kannst, wenn man dich in die dichteste Dunkelheit wirft, die wir finden konnten. Du hast dir

den Mangel ausgesucht, um die Fülle wiederzuentdecken. Du hast dir den Chef Meyer ausgesucht, um zu lernen, was wahre Souveränität bedeutet.“

„Warum sollte ich mir jemanden wie Meyer aussuchen?“

„Weil niemand in deinem Leben zufällig dort ist“, sagte Calum ruhig und begann, langsam über den Bahnsteig zu gehen. „Auch nicht er. Doch das ist eine Geschichte für später.“

Noam schüttelte den Kopf. Der Name Meyer fühlte sich plötzlich so klein an, wie ein Sandkorn in einem Ozean. Er blieb vor einem Tor aus gleißendem Licht stehen, das sich am Ende des Bahnsteigs materialisiert hatte. „Aber die Vorstellung ist für heute vorbei. Der Vorhang ist gefallen. Willst du sehen, wie wir dieses Leben geplant haben? Willst du sehen, warum du dir ausgerechnet diesen Körper, diese Eltern und diese Krisen ausgesucht hast?“

Noam sah auf das Tor und dann zurück auf den verblasenden Nebel des Bahnhofs. Er dachte an die Excel-Tabellen, die schalen Kaffees und die einsamen Abende. Alles wirkte plötzlich wie ein seltsames Kostümfest, von dem er gerade nach Hause kam.

„Ich habe Angst“, gestand er leise.

Calum reichte ihm die Hand. Sein Blick war so voller Liebe und Stolz, dass Noam sich zum ersten Mal in seinem Leben wirklich heldenhaft fühlte. „Das ist okay. Angst ist ein Teil des Geschenks. Aber du bist nicht allein. Du warst es nie.“

Noam atmete tief ein. Er ergriff Calums Hand und spürte, wie die letzten Reste seines grauen Anzugs endgültig im

Sternenlicht verdampften. Die Berührung war kein bloßes Halten; sie war eine Verankerung in der Ewigkeit, die das letzte Zittern in seinem Lichtkörper zur Ruhe brachte.

„Du kennst nun meinen Namen“, sagte der Begleiter, und seine Stimme besaß eine Resonanz, die Noam bis in die Tiefe seines Seins spürte. „Aber ich möchte, dass du verstehst, wer ich wirklich für dich bin. Ich bin dein Mentor, das, was ihr auf der Erde einen Geistführer nennt. Doch unsere gemeinsame Reise begann nicht erst an diesem Bahnhof. Sie ist älter als die Welt, die du gerade verlassen hast.“

Calum wartete nicht auf eine Antwort. Er lenkte Noam sanft, aber mit unmissverständlicher Bestimmtheit auf das große Tor aus Licht zu.

„Ich habe dich durch den roten Staub ferner Planeten geführt und mit dir an den Ufern von Meeren gesessen, die es in deiner menschlichen Welt gar nicht gibt“, fuhr er fort, während sie gemeinsam über den Marmor schritten. „Ich kenne jede Narbe auf deinem Energiefeld und jeden Funken Mut, den du jemals bewiesen hast. Ich war da, als du in jener kalten Kliniknacht deinen ersten, zaghaften Atemzug getanzt hast. Ich war der Schatten neben deinem Bett, der über deinen Schlaf wachte, als du als Kind Angst vor der Dunkelheit hattest.“

Ein tiefes Gefühl der Geborgenheit durchströmte Noam. Es war, als würde eine uralte Einsamkeit einfach von ihm abfallen, weggewaschen von Calums Worten wie Staub von einem Stein, der endlich vom Regen erreicht wird.

„In diesem Leben war es Teil unserer Abmachung, dass du mich vergisst“, erklärte Calum, während sie nun unmittelbar vor dem gleißenden Tor standen. „Aber ich bin nie von deiner Seite gewichen. Ich saß heute Abend in der U-Bahn neben dir auf dem leeren Sitz, während du auf dein Handy starrtest. Ich saß auf der Rückbank deines Autos, als du nach der Scheidung weintest, und ich hielt den Raum für dich offen, jedes Mal, wenn du kurz davor warst, dein Herz wieder zu öffnen. Ich habe dich nie allein gelassen, kleiner Held.“

Calum lächelte, und in diesem Lächeln lag die stolze Freude eines Gefährten, der seinen Freund endlich wieder zu Hause begrüßen darf. Er legte seinen Arm um Noams Schultern und wies auf den hellen Tunnel vor ihnen.

„Komm jetzt. Die Vorstellung ist vorbei. Deine Seelen-
gruppe wartet schon ungeduldig darauf, den Applaus für
deine erste Halbzeit einzuläuten. Es ist Zeit, dass wir hinter
die Kulissen blicken und dir zeigen, wie prachtvoll das Dreh-
buch ist, das wir beide gemeinsam verfasst haben.“

Ohne Zögern ließ Noam sich von Calum führen. Gemein-
sam traten sie durch das Tor aus gleißendem Licht, und die
Welt der Schatten blieb endgültig hinter ihnen zurück.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Das Geschenk* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Einen Mond lang

LESEPROBE

*Ein Roman über das innere Kind, Selbstmitgefühl und die
Wahrheit hinter jedem Urteil*

von Noah Lindholm

*Betrete das Leben deines Nächsten und sieh die Welt mit neuen
Augen.*



VORWORT



Eine Erkenntnis, die ein Leben verändert, lässt sich nicht weiterreichen wie ein Satz. Man kann einem Menschen hundertmal sagen, was er ändern müsste, mutiger werden, ehrlicher, großzügiger, und es bleibt ein Satz, der an ihm abperlt. Wahrheiten, die man nur hört, wohnen im Kopf, und der Kopf ist ein höflicher Gastgeber, der alles aufnimmt und fast nichts behält.

Tiefer sinkt eine Einsicht nur auf einem einzigen Weg. Man muss sie erleben. Nicht erklärt bekommen, sondern durchleben, mit Haut und Atem, als wäre es das eigene Leben. Und genau das vermag eine Geschichte, was kein Argument und keine Lehre je erreichen. Ein Roman hebt uns für eine Weile aus uns selbst heraus und setzt uns in einen anderen Menschen, mitten hinein in seine Angst, seine Müdigkeit, seine Gründe. Wir lesen nicht über ihn. Für die Dauer der Seiten sind wir er.

Darin liegt die stille, fast unheimliche Macht des Erzählens. Wer ein Buch zuklappt, weiß manchmal etwas, das er vorher nicht wusste, und könnte nicht sagen, wann er es gelernt hat, denn niemand hat es ihm beigebracht. Er hat es gelebt, in geliehener Gestalt, und ist ein anderer aufgestanden, als der er sich hingesetzt hatte. Keine Predigt reicht so weit, keine Belehrung geht so tief. Eine Geschichte schon, weil sie

nicht zu uns spricht, sondern uns für eine Weile zu jemandem macht, der wir nicht sind.

Dieses Buch bittet dich um nichts weiter als das. Für eine Weile jemand zu sein, der du nicht bist. Was du daraus mitnimmst, wird dir niemand gesagt haben. Du wirst es gegangen sein.

PROLOG

Die Gasse, die auf keinem Plan stand

20.

Der Mond steigt über die Stadt, kalt und schmal. Unten werden die Fenster dunkel, eines nach dem anderen, und die letzten Schritte verhallen in den Gassen.

Die Menschen haben längst gelernt, nach unten zu schauen. Auf das Pflaster, auf die Uhr, auf die Schuhe der anderen. Einen durchgelaufenen Absatz, eine schiefe Sohle, und sie meinen schon zu wissen, wer darin steckt. Dabei lässt sich an jeder Sohle ablesen, an welcher Stelle ein Leben gedrückt hat und welcher Weg einen Menschen so gemacht hat, wie er ist. Man muss sie nur lesen können.

Den Mann, der vor der Bäckerei sitzt und jeden Vorübergehenden zuerst grüßt, nennen sie faul. Die Frau, die an der Ecke wartet und in einem Buch liest, wenn niemand kommt, nennen sie billig. Den, der hinter der hohen Mauer Briefe schreibt, die nie ankommen, nennen sie ein Tier. Sie urteilen im Vorbeigehen und gehen weiter in ihren eigenen Schuhen, die ihnen niemand absprechen würde.

In einer Gasse, die auf keinem Stadtplan steht, brennt ein schmales Licht. Wer hineingeht, riecht Leder, Wachs und Regen, der sich nie ganz verzogen hat. An den Wänden hängen Schuhe, mehr, als ein Leben tragen könnte, Paar an Paar, und unter jedem Paar steht ein Name. Stiefel, Sandalen, abgelaufene Halbschuhe, und ganz oben, fast im Dunkeln, ein einzelnes Paar Kinderschuhe, so klein, dass man es

leicht übersieht. Dazwischen sitzt ein alter Mann und zieht den Faden durch die Sohle. Er fragt seine Besucher nie, woher sie kommen. Er fragt nur, ob sie den Mut haben, einen Mond lang ein anderer zu sein.

Manchmal, in den Nächten, in denen einer nicht mehr weiterweiß, reicht er ihm ein Paar fremde Schuhe. Einen Mond lang. Wer sie anzieht, wacht in einem Leben auf, das er verachtet hat, und vergisst das eigene. Er geht die Wege eines anderen und meint, er wähle sie selbst. Erst wenn der Mond wieder voll ist, bekommt er seine eigenen zurück, und nichts passt mehr hinein wie zuvor.

Heute Nacht wird einer kommen, der nichts davon glauben wird. Ein Mann im nassen Mantel, der für alles einen Maßstab hat und für jeden ein Urteil, und der nicht ahnt, dass er beides bald verlieren wird.

Der alte Mann hat das erste Paar schon bereitgelegt. Er fädelt den Faden neu ein und wartet auf die Schritte in der Gasse, wie er auf alle gewartet hat, die vor diesem Mann kamen.

Draußen steht der Mond über den Dächern, kalt und weit, und sein Licht fällt auf alle Schuhe der Stadt, auf die der Urteilenden und die der Verurteilten.

KAPITEL EINS

Der Mann, der keinen kannte



Jakob Reuter wachte um Viertel vor sechs auf, ohne Wecker, wie seit dreißig Jahren, und die andere Hälfte des Bettes war kalt. Sie war es seit drei Wochen, und er hatte beschlossen, es nicht mehr zu bemerken.

Er machte das Bett mit straffen Ecken, auch die Seite, auf der niemand mehr lag, weil ein halb gemachtes Bett schlimmer aussah als ein leeres. Dann stellte er sich unter eine Dusche, die eine Spur zu heiß war, heiß genug, dass die Haut hinterher brannte und er für ein paar Minuten etwas spürte, das kein Gedanke war. Im Spiegel ein Mann mit grauen Schläfen und einem Kiefer, den er auch im Schlaf nicht locker ließ. Er rasierte sich beinahe trocken, gegen den Strich, und musterte das Ergebnis ohne Wohlwollen und ohne Tadel. Ein Gesicht, das funktionierte.

Er kleidete sich an, wie er sich jeden Morgen anleidete, das Hemd ganz zugeknöpft, die Krawatte fest, auch wenn an diesem Tag niemand kam, für den eine Krawatte nötig gewesen wäre. Ordnung war kein Schmuck. Ordnung war ein Geländer, und wer es losließ, fiel. Das hatte er früh gelernt, in einem Haushalt, in dem das Geländer beinahe alles gewesen war, was es gab.

Marlenes Tasse stand noch im Schrank, die mit dem Sprung im Henkel, die sie nie hatte wegwerfen wollen. Er ließ

sie stehen, nicht aus Anhänglichkeit, sagte er sich, sondern weil es seine Sache nicht war, fremde Tassen zu entsorgen. Er trank seinen Kaffee schwarz und im Stehen und las Nachrichten auf dem Telefon, von denen keine ihn erreichte.

Sie hatte gesagt, er sei wie ein Haus, in dem alle Lampen brennen und niemand zu Hause ist. Sie hatte am Ende viele solcher Sätze gehabt, und er hatte sie alle abgewehrt, sauber, ohne zurückzuschlagen, wie man Schläge abwehrt, von denen man weiß, dass sie aus Verzweiflung kommen. Jetzt, in der Stille seiner Küche, kam ihm dieser eine noch einmal, und er schob ihn weg, wie man eine Tür schließt, hinter der es zieht.

Draußen war der Oktober über Nacht älter geworden. Jakob ging zum Bahnhof, den Mantelkragen hoch, und rechnete im Kopf die Statik eines Daches durch, deren Rechnung ihm seit Tagen nicht aufgehen wollte. Er baute Häuser für Menschen, die er nie traf, und es waren gute Häuser, gerade und ehrlich, ohne Lüge in den Winkeln. Auf Menschen verstand er sich schlechter. Menschen hatten keine Statik. Sie gaben nach, wo sie halten sollten, und hielten fest, wo man längst hätte loslassen müssen.

Vor dem Bäcker am Bahnhof saß der Mann, der dort immer saß, eine Decke über den Knien, einen Pappbecher neben sich, in dem ein paar Münzen lagen. Jakob kannte ihn, wie man ein Möbelstück kennt, an dem man jeden Morgen vorbeigeht. Er roch ihn schon von weitem, kalten Rauch und etwas Süßliches darunter, und in seinem Kopf lief der Satz ab, der immer ablief. Ein gesunder Mann, nicht alt, könnte arbeiten und will nicht.

„Guten Morgen“, sagte der Mann und nickte ihm zu, freundlich, als kenne man sich.

Jakob nickte nicht zurück. Er ging weiter und dachte, dass Freundlichkeit billig ist, wenn man den ganzen Tag nichts anderes zu tun hat, als auf dem Boden zu sitzen. Er sah nicht, dass der Mann der jungen Frau, die sich mit zitternden Händen neben ihn fallen ließ, ein Stück von seiner Decke hinüberschob, brummig, ohne sie anzusehen, und dabei etwas murmelte, das wie Schimpfen klang und doch keines war. Jakob war da schon um die Ecke, und der Tag hatte ihn schon.

Im Büro roch es nach Kaffee, nach Toner und nach dem Ehrgeiz junger Leute, die noch glaubten, gute Arbeit werde von selbst gesehen. Sechzehn Jahre hatte Jakob gebraucht, um aus diesem Glauben herauszuwachsen, und er hielt es für eine Freundlichkeit, den Jungen die Zeit abzukürzen. Er hängte den Mantel auf, den der Nieselregen feucht gemacht hatte, und ging in den Glaskasten, den sie sein Büro nannten.

Auf dem Tisch lag der Entwurf von Tomas, dem Jüngsten im Team, sechszwanzig, begabt, zu schnell verliebt in die eigenen Einfälle. Jakob blätterte ihn einmal durch und fand den Fehler in der dritten Minute, einen Treppenlauf, der im Schnitt schön aussah und im wirklichen Leben jeden Tag jemanden zu Fall gebracht hätte. Er rief Tomas herein.

„Bleiben Sie stehen“, sagte Jakob. „Es dauert nicht lange.“ Er drehte den Plan um, schob ihn über den Tisch und legte den Finger auf die Treppe. „Was sehen Sie?“ Tomas sah eine Weile hin. „Den Treppenlauf“, sagte er.

„Ich sehe einen Mann mit Einkaufstüten und schlechten Knien, der hier stürzt“, sagte Jakob. „Ich sehe eine alte Frau, die danach nicht wieder hochkommt. Sie haben eine Skulptur entworfen, keine Treppe. Schön ist, was hält. Alles andere ist Eitelkeit.“ Er schob den Plan zurück. „Noch einmal. Bis heute Abend.“

Tomas nahm den Plan und ging, rot bis zum Hals. An der Tür hielt er kurz inne, als wollte er etwas sagen, irgendetwas, das das Gleichgewicht zurückbrachte, fand es nicht und ging. Jakob spürte für einen Augenblick etwas, das fast Bedauern war, einen alten, weichen Reflex tief unter den Rippen, den er kannte und der ihn nichts anging. Er drückte ihn weg, wie immer, und es ging schnell, weil er Übung darin hatte, seit er ein Kind war.

Der Anruf kam um zwanzig nach vier, als das Licht draußen schon nachließ. Eine Nummer, die er nicht kannte, eine Stimme, die geübt war im Sanftsein.

„Herr Reuter? Hier ist das Sankt-Anna-Hospiz. Es geht um Ihre Mutter.“

Er hörte zu, den Blick auf das nasse Fenster, während die Frau Worte benutzte, die alle dasselbe meinten und keines beim Namen nannten. Schwächer. Nicht mehr lange. Eine Frage von Tagen, vielleicht Stunden. Sie habe nach ihm gefragt.

Das war die Stelle, die ihn traf, mitten in den ruhigen Atem hinein. Seine Mutter fragte nach niemandem. Sie hatte ihn vor elf Jahren beim letzten Streit aus ihrer Wohnung geschoben, mit derselben kühlen Hand, mit der sie ihn großgezogen hatte, und seither sahen sie sich an Feiertagen, an

denen beide so taten, als wäre nie etwas gewesen. Sie hatte ihn nie gehalten, an keinem einzigen Abend, an den er sich erinnern konnte, und er hatte gelernt, das nicht zu brauchen. So gründlich, dass er es jetzt, wo es zu spät war, auch nicht mehr gekonnt hätte. Wenn Edith Reuter nach jemandem fragte, dann nach dem Tod, und der kam ohnehin von allein.

„Danke“, sagte er. „Ich melde mich.“ Er legte auf und blieb sitzen, und das Dach, das ihm seit Tagen nicht aufgehen wollte, war ihm mit einem Mal vollkommen gleichgültig.

Er arbeitete bis acht, weil das Büro leerer und stiller wurde und weil Arbeit ihn immer getragen hatte, wenn nichts anderes mehr trug. Aber die Linien wollten sich nicht fügen, und irgendwann saß er nur noch da und sah seinem Spiegelbild in der schwarzen Scheibe zu, einem Mann in einem hellen Kasten über einer dunklen Stadt.

Er dachte an Marlene, die gegangen war, weil er nie angekommen war. Er dachte an Tomas, der zu Hause vermutlich seine Treppe neu zeichnete und ihn dabei hasste. Er dachte an seine Mutter in einem fremden Bett. Er dachte daran, dass er bald fünfzig war und Häuser für Fremde baute und selbst in keinem zu Hause war, und zum ersten Mal seit langer Zeit fand er keinen Satz, mit dem er die Tür hätte schließen können, hinter der es zog.

Etwas in ihm gab nach, leise, ohne Auftritt, wie eine Naht, die zu lange gehalten hat. Er stand auf, nahm den Mantel vom Haken und ging hinaus in die Nacht, ohne Ziel, nur weg von dem hellen Kasten und dem Mann darin.

Er lief, wie er als Junge gelaufen war, wenn das Haus zu eng geworden war, schnell und ohne zu wissen wohin, bis

die Straßen schmaler wurden und ihm die Namen fremd. Ein feiner Regen hatte eingesetzt, ohne dass er es bemerkt hätte, und durchnässte den Mantel, doch er ging weiter, den Kragen offen, und spürte die Kälte nicht.

In einem Hauseingang, halb unter einer Plane, saß ein Mann. Jakob hätte ihn übersehen, wie man solche Männer übersieht, aber der Mann sagte etwas, als er vorbeikam, ruhig, fast beiläufig. „Vorsicht, da vorn ist das Pflaster aufgerissen.“ Er hatte es gut gemeint, einer, der die Stadt von unten kannte und wusste, wo man sich die Knöchel brach.

Jakob blieb stehen. In ihm war den ganzen Tag etwas angewachsen, das einen Ausgang suchte, und jetzt fand es einen. „Halten Sie den Mund“, sagte er, lauter, als er wollte, schärfer, als der Mann es verdient hatte. „Ich brauche keinen Rat von einem, der im Dreck sitzt.“ Es war gemein, und er wusste es, noch während er es sagte, und es tat trotzdem gut, für einen kurzen, hässlichen Augenblick tat es gut, einen zu treffen, der nicht zurücktreten konnte.

Der Mann sagte nichts mehr. Er sah Jakob nur an, ohne Wut, eher so, wie man jemanden ansieht, den man kennt und weder mag noch verachtet, und zog die Plane ein Stück höher. Aus dem Eingang kam ein Geruch, kalter Rauch und etwas Süßliches darunter, der Jakob für einen Atemzug an etwas erinnerte, das er nicht zu fassen bekam. Dann ging er weiter, schneller jetzt, und redete sich ein, dass der Mann es nicht anders verdient hatte, und glaubte es nicht ganz.

Irgendwann stand er in einer Gasse, die er nicht kannte, obwohl er diese Stadt seit dreißig Jahren kannte. Sie stand auf keinem Plan in seinem Kopf. Wo sie sich am Ende

verengte, brannte ein schmales Licht, warm und gelb, hinter einer kleinen Scheibe, und davor hing ein Schild, dessen Schrift er nicht entziffern konnte. Es roch nach Leder und Wachs und nach Regen, der sich nie ganz verzieht.

Jakob blieb stehen. Die Vernunft sagte ihm, dass um diese Zeit nichts geöffnet hatte, das er brauchen könnte, und dass ein Mann seines Alters nachts keinem fremden Licht in eine fremde Gasse folgt. Aber die Vernunft war an diesem Tag schon einmal brüchig geworden, und so ging er weiter, dem Licht entgegen, und mit jedem Schritt wurde der Geruch nach Leder dichter. Hinter der Scheibe, das sah er jetzt, hingen Schuhe, Paar an Paar, mehr, als ein Mensch in einem Leben tragen kann.

Er legte die Hand auf die Klinke. Sie war warm, als hätte sie gerade erst jemand losgelassen.

KAPITEL ZWEI

Das erste Paar



Die Tür ging leichter auf, als man es dem alten Holz zuge-
traut hätte, ohne Knarren, fast von selbst. Jakob trat ein, und
hinter ihm fiel sie ins Schloss, leiser, als eine so schwere Tür
es hätte tun dürfen, und schnitt mit einem Mal den Regen
ab, den Verkehr, die ganze nasse Nacht, als hätte es sie nie
gegeben.

Drinne war es warm, eine andere Wärme, als Heizungen
sie machen, eher die eines Raumes, in dem lange jemand
gelebt und gearbeitet hatte. Eine Lampe mit grünem Schirm
hing über einem Arbeitstisch, und alles andere lag in einem
Halbdunkel, in dem die Dinge mehr zu ahnen als zu sehen
waren. Es roch nach Leder, nach Wachs und nach Regen,
der sich nie ganz verzieht, so wie es draußen gerochen hat-
te, nur dichter, als säße der Geruch in den Wänden, in den
Jahren, im Holz selbst.

An den Wänden hingen Schuhe, mehr, als ein Mensch in
einem Leben tragen kann, Paar an Paar, bis hinauf ins Dunkel
unter der Decke. Stiefel mit zerschrammten Kappen, feine
Halbschuhe, Arbeitsstiefel mit Lehm in den Sohlen.

Unter jedem Paar hing ein kleines Schild mit einem Na-
men, in einer Schrift, die Jakob nicht entziffern konnte,
fremd und doch nicht ganz, als hätte er sie als Kind gekannt
und wieder verlernt. Ganz oben, fast im Dunkeln, hing ein

einzelnes Paar Kinderschuhe, so klein, dass man es übersah, wenn man nicht genau hinsah.

Er suchte, ohne es zu wollen, nach einem System, nach einer Ordnung, nach einer Statik, in der diese Schuhe hingen, und fand keine. Sie hingen, wie ein Leben hängt, ohne Plan.

Sein Blick blieb an einem Paar hängen, niedrig an der Wand, Tanzschuhe aus rotem Leder, einmal teuer, jetzt an den Spitzen aufgescheuert bis aufs Weiße. Er hätte nicht sagen können, warum gerade diese, nur dass etwas an ihnen ihn festhielt, eine Geschichte, die er nicht kannte und doch zu spüren meinte. Er riss den Blick los. Schuhe erzählten keine Geschichten. Schuhe waren Leder und Faden und eine Sohle, die hielt oder nicht hielt.

Irgendwo tickte keine Uhr. Das fiel ihm erst jetzt auf, die Abwesenheit dieses Geräuschs, das jeden Raum, in dem er sonst arbeitete, in Abschnitte teilte, in Termine, in Fristen. Hier teilte nichts die Zeit. Sie stand wie das Wachs in den Töpfen, und Jakob, der sein Leben in Stunden gerechnet hatte, spürte ein Unbehagen, für das er keinen Namen besaß, und nannte es Müdigkeit, weil Müdigkeit ein Name war, den er kannte.

Er ging ein paar Schritte an der Wand entlang, ohne es eigentlich zu wollen, und sah die Namen unter den Schuhen, die er nicht lesen konnte, und doch war es, als läse er sie, nicht mit den Augen, sondern tiefer, wie man einen Geruch erkennt, ehe man ihn benennen kann. Ein Paar Stiefel, die nach Stall rochen. Sandalen, dünn wie Papier, von weit her. Lackschuhe, die nie einen Tag Arbeit gesehen hatten und

trotzdem trauriger aussahen als alles andere. Jedes Paar war ein Mensch, das spürte er, ohne es denken zu wollen, und über jeden dieser Menschen hätte er auf der Straße in einer halben Sekunde Bescheid gewusst. Hier wusste er nichts. Hier hingen sie nur und warteten, dass einer sie las.

„Sie sind nass“, sagte eine Stimme.

Am Arbeitstisch saß ein alter Mann, den er im ersten Moment übersehen hatte, weil er so still war, dass er zur Werkstatt gehörte wie der Leisten in seiner Hand. Er zog einen Faden durch eine Sohle, langsam und gleichmäßig, und sah dabei nicht auf. Sein Gesicht ließ sich nicht schätzen, sechzig oder achtzig, doch die Hände, die den Faden führten, waren ruhig und sicher wie die eines jungen Mannes.

„Setzen Sie sich“, sagte er und deutete mit dem Kinn auf einen Hocker neben dem Tisch. „Sie holen sich sonst den Tod, und für den ist es heute zu spät.“

Jakob blieb stehen, wo er stand. Er war es gewohnt, Räume zu betreten und sie sofort zu vermessen, ihre Höhe, ihre Lasten, das Verhältnis von Fenster zu Wand. Diesen Raum konnte er nicht vermessen. Er schien größer zu sein als das Haus, in dem er steckte, und je länger Jakob hinsah, desto weniger fügte sich das eine ins andere. „Was ist das hier?“, fragte er.

„Eine Werkstatt“, sagte der Alte, als verstünde sich das von selbst. „Was soll es sein.“

„Sie steht auf keinem Plan.“

„Nein.“ Er machte einen Knoten, biss den Faden mit den Zähnen ab und legte den Schuh beiseite. „Die meisten gehen einfach vorbei.“ Dann erst sah er auf. Sein Blick traf

Jakob aufmerksam, als läse er ab, wo an diesem Mann das Leder durchgelaufen war. „Sie urteilen schnell“, sagte er. Es war keine Frage.

„Ich entscheide schnell. Das ist mein Beruf.“

„Das ist nicht dasselbe“, sagte der Mann. „Aber das ahnen Sie, sonst stünden Sie um diese Zeit nicht in dieser Gasse.“

Jakob trat einen Schritt näher an den Tisch, um den Mann einzuordnen, wie er alles einordnete. Ein Betrüger hätte ihn längst gelockt, mit Versprechen, mit Schmeichelei. Ein Verrückter hätte geredet, ohne Punkt und Komma. Dieser Mann tat weder das eine noch das andere. Er arbeitete. Er hatte einen Schuh in der Hand und kümmerte sich um den Schuh, und Jakob war ein Gast, den man duldete, ohne ihn zu brauchen, und gerade das machte ihn unsicher, weil er Menschen kannte, die etwas wollten, und Menschen, die etwas verkauften, aber kaum welche, die nichts von ihm wollten.

„Sie wissen gar nicht, wer ich bin“, sagte er.

„Nein.“ Der Alte hob den Schuh gegen das Licht und prüfte die Naht. „Aber ich sehe, woran Sie sich festhalten, und ich sehe, dass es nachgibt. Das sehe ich an den meisten, die diese Tür finden. Die wenigsten geben es zu.“

„Und wenn ich es zugäbe“, sagte Jakob, „was dann? Dann reichen Sie mir ein Taschentuch und sagen mir, ich solle gut zu mir sein.“

„Nein.“ Der Alte legte den Schuh hin. „Reden ist billig. Reden hat noch keinen geändert. Aber tragen Sie einmal die Schuhe eines anderen weit genug, dann passen Ihre eigenen

hinterher nicht mehr. Das ist kein Trost. Manche hätten den Trost lieber gehabt.“

Jakob hätte gehen sollen. Ein durchnässter Mann vor einem Greis, der in halben Sätzen sprach, in einem Laden, den es nicht gab. Alles, was ihn ein Leben lang getragen hatte, sagte ihm, dass hier etwas Lächerliches begann, eine Masche, das Gerede eines Einsamen, der nachts auf Leute wie ihn wartete. Und doch rührten sich seine Füße nicht, und das ärgerte ihn mehr, als der Alte ihn ärgerte.

„Wenn Sie mir etwas verkaufen wollen“, sagte er, „dann sagen Sie, was es kostet, und ich gehe.“

„Ich mache Ihnen ein Angebot“, sagte der Schuhmacher, ohne auf die Schärfe einzugehen. „Sie ziehen ein Paar an, das ich aussuche, und Sie gehen einen Mond lang, wohin es Sie trägt. Wenn der Mond wieder voll ist, kommen Sie zurück, und ich gebe Ihnen Ihre eigenen wieder.“

„Und was kostet das?“, fragte Jakob, weil alles etwas kostete.

„Heute nichts“, sagte der Mann und nahm den nächsten Schuh vom Stapel. „Das Schwere kommt später.“

Jakob wartete auf das Lächeln, das Augenzwinkern, den Moment, in dem die Sache kippte und einen Preis bekam. Es kam nicht. Der Alte meinte jedes Wort, so ruhig, wie er den Faden durch das Leder zog, und gerade diese Ruhe war es, die Jakob nicht ertrug, weil sie nichts von ihm wollte und ihn dadurch nackter machte als jede Forderung.

„Sie verkaufen Wunder“, sagte Jakob, „an Leute, die nachts ihre eigene Wohnung nicht ertragen. Und Sie sind

gut darin, das sehe ich. Aber ich bin der Falsche. Ich glaube nicht an so etwas.“

„Ich weiß“, sagte der Schuhmacher und sah ihn nicht einmal an dabei. „Deshalb sind Sie der Richtige.“

Jakob lachte, ein kurzes, hartes Geräusch, das in dem weichen Raum fremd klang. Dann drehte er sich um und ging.

Die Tür ließ ihn hinaus, so leicht, wie sie ihn hereingelassen hatte, und draußen schlug ihm die nasse Nacht entgegen, der Regen, der Verkehr in der Ferne, die Welt, in der Schuhe nur Schuhe waren. Er war erleichtert, einen Moment lang, wie einer, der einem Betrüger gerade noch von der Schippe gesprungen ist, und die Erleichterung hielt ungefähr so lange, bis die Gasse hinter ihm in der Dunkelheit verschwamm.

Er ging in die Richtung, in der er seine Wohnung vermutete, durch Straßen, die er noch immer nicht kannte. Er schüttelte den Kopf über den Alten, und ein Teil von ihm legte sich schon die Geschichte zurecht, die er morgen niemandem erzählen würde, weil es niemanden gab, dem er sie erzählen könnte. Daran blieb er hängen. Nicht an dem Wunder. An dem Niemand.

Er hatte ein Leben gebaut, fest und gerade, ohne Lüge in den Winkeln, und stand am Ende nachts allein in einer fremden Straße, durchnässt. Er hatte Häuser für tausend Menschen gebaut und für sich selbst eine Zelle mit guter Aussicht.

Einmal, früh in ihrer Zeit, war Marlene nachts neben ihm aufgewacht und hatte ihm von einem Traum erzählt, und er

hatte zugehört, halb, während er im Kopf schon den nächsten Tag rechnete. Sie hatte mitten im Satz aufgehört, ihn lange angesehen im Dunkeln und gesagt, sie habe manchmal das Gefühl, in einen Brunnen zu reden, in dem das Wasser längst versiegt sei. Er hatte gesagt, sie solle schlafen, es sei spät. Es war immer spät gewesen, wenn sie reden wollte, und er hatte das für einen Zufall gehalten, all die Jahre. Erst jetzt, unter der summenden Laterne, begriff er, dass er es so eingerichtet hatte, ohne es zu wissen, dass die Zeit für ihre Sätze immer die Zeit war, in der er schon nicht mehr zuhörte.

Er blieb stehen unter der Laterne und sah die eine Straße hinunter, die leer war, und die andere, die auch leer war. Vor ihm die Wohnung mit dem gemachten Bett und der kalten Seite. Hinter ihm eine Gasse, die es nicht gab, mit einem Mann, der etwas angeboten hatte, das es nicht geben konnte. Zum ersten Mal seit langer Zeit war die Wahl, vor der er stand, keine zwischen richtig und falsch, sondern zwischen zwei Unmöglichkeiten, und die eine von beiden kannte er schon bis auf den Grund, und sie hatte ihn nichts gelehrt außer, wie man morgens aufsteht.

Der Regen lief ihm in den Kragen, und er bemerkte es nicht. Er dachte an seine Mutter, die in diesem Augenblick in einem fremden Bett lag und vielleicht schon nicht mehr atmete, und an die elf Jahre, in denen er nichts getan hatte, um die Tür zu öffnen, weil eine offene Tür gefährlicher war als eine geschlossene. Er war ein Mann, der Türen schloss. Es war das Einzige, worin er wirklich gut war. Und er stand hier und wusste nicht mehr, hinter welcher Tür er sich selbst

eingeschlossen hatte und wo der Schlüssel lag. Dann drehte er um.

Die Gasse war noch da, was ihn weniger überraschte, als es ihn hätte überraschen sollen. Das schmale Licht brannte. Er ging darauf zu, schneller, als er gekommen war, fast als fürchtete er, es könnte verlöschen, ehe er es erreichte, und an dieser Furcht merkte er, dass er die Entscheidung längst getroffen hatte, irgendwo zwischen der summenden Laterne und dem Umdrehen, ohne ein Wort, ohne sich dabei zuzusehen.

Der Schuhmacher saß, wie er ihn verlassen hatte, den Faden in der Hand, als wäre Jakob nie hinausgegangen oder als hätte er nie daran gezweifelt, dass er zurückkäme. Er sah nicht auf, sagte nichts, machte kein Aufheben von der Rückkehr, und gerade dieses Ausbleiben jeder Genugtuung nahm Jakob den letzten Halt, an dem er sich noch hätte wehren können.

Auf dem Tisch stand ein Paar, das vorher nicht dort gestanden hatte. Schwere Stiefel, abgetragen, die Sohlen schief gelaufen, das Leder rissig vom Wetter und von Jahren. Sie sahen aus, als hätten sie viele Kilometer auf hartem Boden hinter sich, und als Jakob näher trat, rochen sie nach kaltem Rauch und nach etwas Süßlichem darunter, einem Geruch, den er von irgendwoher kannte und nicht einordnen konnte, der ihm aber für einen Atemzug die Kehle eng machte, als gehörte er zu etwas, das er an diesem Tag falsch gemacht hatte.

„Wem gehören die?“, fragte er.

„Das finden Sie heraus.“ Der Alte schob ihm den Hocker hin. „Setzen Sie sich.“

Jakob setzte sich, weil seine Beine müde waren und weil das Zuhause, das ihn erwartete, kein Zuhause war. Er zog seine eigenen Schuhe aus, die teuren, die nassen, und stellte sie ordentlich nebeneinander, wie er alles ordentlich tat. Es war eine kleine, sinnlose Geste der Kontrolle, und sie beruhigte ihn, wie sie ihn immer beruhigt hatte, ein letztes Mal.

Die Stiefel passten nicht. Sie waren zu breit und zu schwer, das Leder rau, wo seine Füße weich waren, und für einen Moment war er fast erleichtert, weil das bewies, dass alles Unsinn war, ein nasser Traum am Ende eines schlechten Tages. Dann schnürte er den zweiten, richtete sich auf, und mit einem Mal passten sie doch, passten auf eine Weise, die ihm das Blut in den Ohren rauschen ließ, als hätte sein Körper sie immer schon getragen und nur vergessen, wie sie sich anfühlten.

Es war kein angenehmes Gefühl. Es war, als legte sich etwas über ihn, das größer war als er, ein fremdes Gewicht, eine fremde Müdigkeit in den Knien, die nicht von diesem einen Tag kam, sondern von tausend Tagen, die er nie gelebt hatte. Er wollte aufstehen und es rückgängig machen, und merkte, dass er nicht mehr genau wusste, was es war, das er rückgängig machen wollte, oder wer der Mann gewesen war, der hereingekommen war, der nasse Mann, dessen teure Schuhe ordentlich nebeneinander vor dem Hocker standen, als warteten sie auf jemanden, der nicht zurückkommen würde.

„Was geschieht jetzt?“, fragte er, und die eigene Stimme klang ihm schon fremd und weit, als spräche sie aus dem Nebenraum.

„Jetzt gehen Sie“, sagte der Schuhmacher irgendwo hinter ihm, ruhig, fast freundlich. „Und ich warte, wie ich immer warte.“

Dann ging das Licht aus, oder er selbst ging aus, das ließ sich nicht mehr unterscheiden. Die Werkstatt, die Gasse, die Stadt und der Name Jakob Reuter fielen von ihm ab wie ein Mantel, den ein anderer aufhob und über den Arm legte, und wo eben noch ein Mann gesessen hatte, der über alles ein Urteil wusste, saß niemand mehr, der das gewesen wäre.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Einen Mond lang* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Was du suchst, ist schon da

LESEPROBE

*Ein spiritueller Roman über Angst, Loslassen und inneren
Frieden*

von Noah Lindholm

*Für alle, die viel leisten, viel denken und ihr Leben fest im Griff ha-
ben, während das Eigentliche leise verloren geht.*



Hinweis für den Leser

Dies ist ein Roman. Christoph Falks Weg ist seiner, nicht deiner. Dieses Buch gibt dir keine Anleitung und kein fertiges Rezept. Es erzählt eine Geschichte, so ehrlich es kann. Was du darin für dein eigenes Leben erkennst, entscheidest du selbst.

Zwei Dinge in dieser Geschichte sind im Leben ernster als auf dem Papier: Panikattacken und die Demenz eines Elternteils. Wenn dich eines davon selbst betrifft, gehört die Unterstützung durch Menschen, die dafür ausgebildet sind, zu den klügsten Entscheidungen, die du treffen kannst.

Und eine Bitte: Lies nicht schnell. Dieses Buch hat keine Eile. Manche Absätze sind wie Räume. Man muss kurz darin stehen bleiben, damit sie sich zeigen.

Prolog

Vierundzwanzig Jahre zuvor

Der Nachmittag, an dem seine Mutter starb, roch nach Vanillepudding. Er stand auf dem Beistelltisch, unberührt, mit einem Löffel daneben, den niemand mehr brauchen würde, und durch die Jalousie fiel das Licht in schmalen Streifen auf das Bett.

Christoph war zwanzig. Er saß auf dem Stuhl, der zu niedrig für das Bett war, und hielt die Hand seiner Mutter. Er wusste nicht, ob sie es merkte. Die Schwester hatte gesagt, das Gehör bleibe am längsten, also hatte er eine Weile geredet, von der Uni, vom Auto, von nichts, bis ihm die Worte ausgegangen waren. Jetzt saß er nur noch da.

Sein Vater stand unten am Eingang und rauchte. Er rauchte seit drei Tagen wieder, nach elf Jahren, und Christoph hatte nichts dazu gesagt. Manche Menschen können nicht bleiben, wenn es ernst wird. Sein Vater konnte Dächer decken, Verträge lesen und einen Motor auseinandernehmen, aber er konnte nicht auf diesem Stuhl sitzen. Christoph konnte es. Das war das erste Mal, dass er etwas konnte, das sein Vater nicht konnte, und er hätte gern darauf verzichtet.

Der Atem seiner Mutter war flach geworden, dann langsam. Zwischen den Atemzügen lag jetzt Zeit. Christoph begann mitzuatmen, ohne es zu wollen, sein Körper machte das einfach, als könnte er ihr etwas abnehmen. Draußen auf dem Flur klappte ein Wagen vorbei. Irgendwo lachte jemand kurz auf und brach ab.

Dann kam der nächste Atemzug nicht.

Christoph wartete. Er wartete noch, als er längst begriffen hatte.

Was dann geschah, hat er nie jemandem erzählt, weil es keine Worte dafür gab, die nicht sofort falsch wurden. Das Zimmer wurde nicht leer. Es wurde voll. Die Streifen aus Licht lagen auf der Bettdecke, und in dem Licht hing Staub, der langsam stieg und sank, als hätte er alle Zeit, die es gibt. Die Hand in seiner Hand war noch warm. Sein eigener Atem ging weiter, ruhig, von selbst. Und da war eine Stille, die nichts wegnahm. Sie war einfach da, größer als das Zimmer, und sie hatte nichts Kaltes. Christoph saß darin wie in etwas, das ihn schon immer gekannt hatte. Er hatte keine Angst. Das war das Erstaunlichste: dass da keine Angst war, nicht einmal Trauer, noch nicht, nur dieses wache, weite Da, und der Staub im Licht.

In der Tür stand jemand vom Personal, gegen das helle Flurlicht nur ein Umriss. Wer immer es war, blieb stehen und störte nicht. Vielleicht nickte der Umriss ihm zu. Vielleicht war es auch nur das Licht.

Später sagte die Schwester, es seien ein paar Minuten gewesen. Für Christoph war es keine Zeit gewesen, in der man Minuten zählt.

Dann setzte der Betrieb ein. Türen, Schritte, das Wort Beileid, eine Hand auf seiner Schulter. Sein Vater kam herauf, mit rotem Gesicht, und schaute alles an, nur das Bett nicht. Es gab Formulare. Christoph füllte sie noch am selben Abend aus, am Küchentisch der Wohnung, in der er aufgewachsen war. Seine Handschrift war ordentlich. Das erschreckte ihn, einen Moment lang, dann erschrak er auch darüber nicht mehr.

Er vergaß den Nachmittag nicht. Er legte ihn nur dorthin, wo man nicht mehr hinsieht, und baute davor, Jahr für Jahr, Wand für Wand.

Vierundzwanzig Jahre würde es dauern, bis er sich erinnerte.

Kapitel 1 - Staub im Licht

Dreiundvierzig Folien, und der Saal gehört ihm.

Christoph Falk ist bei Folie neun, und er weiß, wo jeder Blick im Raum gerade ist. Er weiß es so, wie er die Lasten in einem Tragwerk weiß, ohne nachzurechnen. Die Stadtbaurätin hat vor vier Minuten aufgehört mitzuschreiben, das ist gut, sie hört zu. Der Mann vom Investor lehnt sich zurück, die Fingerspitzen aneinandergelegt, das ist besser. Die beiden vom Preisgericht schauen abwechselnd auf die Leinwand und auf das Modell, das vor ihnen auf dem Tisch steht, weiß und still wie ein zugefrorener Hafen.

Fünfzehn Jahre führen zu diesem Vormittag. Das Hafenquartier ist das größte Projekt, das die Stadt seit einer Generation vergibt, und Christoph trägt es hier herein wie etwas, das ihm bereits gehört. Er kennt jede Zahl. Er kennt jede Frage, die kommen wird, und drei Antworten auf jede. In seiner Sakkotasche vibriert lautlos das Telefon, zweimal, er registriert es wie das Summen der Lüftung und spricht weiter. Hinten rechts sitzt Victor und zählt lautlos mit, die Minuten, die Folien, die Gesichter. Victor zählt immer.

Bei Folie vierzehn setzt sein Herz einen Schlag zu früh. Dann einen aus.

Christoph spricht weiter. Wegeführung, Sichtachsen, die Promenade am Wasser. Das Herz findet den Takt nicht wieder, es stolpert, fängt sich, stolpert, und vom Kragen her steigt Wärme auf, die nicht aus dem Raum kommt. Er rechnet, das kann er, noch neunundzwanzig Folien, elf Minuten,

dann Fragen, dann raus. Die Zahlen helfen zwei Sätze lang. Dann helfen sie nicht mehr.

Der Boden wird eine Idee weicher. Seine Stimme läuft weiter, er hört sie von etwas weiter weg, eine gute Stimme, ruhig, sie sagt gerade Aufenthaltsqualität, und während sie das sagt, zieht sich in seiner Brust etwas zusammen, das kein Muskel ist. Auf seiner Oberlippe liegt Salz. Der Klicker liegt in seiner Hand, und die Hand weiß nicht mehr, wozu.

Nicht hier, denkt Christoph. Das ist der erste klare Gedanke, nicht Hilfe, nicht was ist das, sondern: nicht hier. Nicht vor der Baurätin, nicht vor Victor, nicht vor einem halben Leben Arbeit, die in diesem Modell auf dem Tisch steht. Der zweite Gedanke ist kürzer. Ich sterbe. Er kommt ohne Ausrufezeichen, sachlich, wie eine Zeile aus einem Gutachten, und genau das macht ihn so groß.

Die Welt rückt hinter Glas. Die Gesichter der Jury sind noch da, freundlich, nickend, meilenweit entfernt. Sein Mund macht Folie fünfzehn. Irgendetwas in ihm präsentiert weiter, faltet die Hände an der richtigen Stelle, setzt die Pause, und Christoph steht daneben und fällt.

Dann bleibt sein Blick am Licht hängen.

Im Kegel des Beamers, quer durch den halbdunklen Saal, hängt Staub. Er steigt und sinkt, ganz langsam, als hätte er alle Zeit, die es gibt.

Und für einen Moment ist alles nur da.

Das Licht. Der Staub darin. Das Atmen. Der Saal, gestochen scharf und vollkommen still, obwohl seine Stimme irgendwo weiterspricht. Die Angst ist auch noch da, aber sie drückt nicht mehr, sie liegt einfach im Raum wie das Modell

auf dem Tisch. Nichts fehlt. Nichts muss weg. Es ist die einfachste Sache der Welt, und sie ist so weit, dass die drei- und vierzig Folien darin verschwinden wie Staub im Licht.

Drei Sekunden. Vielleicht weniger.

Dann sagt jemand seinen Namen. Es ist seine eigene Stimme. Sie sagt: „Folie sechzehn zeigt die Wegeführung am südlichen Becken.“ Und Christoph ist wieder hinter seinen Augen, das Herz läuft, zu schnell, aber es läuft, die Wärme sitzt noch im Kragen, und der Saal hat nichts gemerkt. Die Baurätin lächelt an der Stelle, an der alle lächeln.

Den Rest der Präsentation fährt die Maschine. Sie ist gut, die Maschine, sie ist fünfzehn Jahre lang jeden Tag gefahren worden. Sie beantwortet die Frage nach den Baukosten mit der Gegenfrage nach den Folgekosten, sie lässt die Pause vor der letzten Folie stehen, sie bedankt sich mit genau der richtigen Mischung aus Stolz und Demut. Man nickt ihm zu. Man werde sich melden, „sehr überzeugend, danke“.

Victor fängt ihn am Ausgang ab und klopft ihm auf die Schulter, einmal, das ist bei Victor eine Umarmung. „Sauber durchgezogen“, sagt er. „Bei fünfzehn hätte ich die Pause kürzer gemacht, aber gut. Die Rendering-Sequenz zieht, hab ich dir gesagt.“

„Ja“, sagt Christoph, und mehr hat er nicht.

Victor ist schon beim Telefon, beim nächsten Termin, bei der Frage, wann die Entscheidung fällt. Christoph bleibt noch im Saal, während der Techniker die Kabel zieht. Der Beamer fährt herunter, der Lichtkegel erlischt, und der Staub ist weg, von einer Sekunde auf die andere, als wäre er nie da gewesen.

Der Staub ist noch da, denkt Christoph. Man sieht ihn nur nicht mehr.

Er weiß nicht, warum ihn dieser Gedanke nicht loslässt. Er weiß überhaupt nicht, was das eben war, da oben, bei Folie fünfzehn, zwischen dem Sterben und Folie sechzehn, und je länger er im leeren Saal steht, desto weniger weiß er es. Er weiß nur, dass er seit vierundzwanzig Jahren nicht mehr so wach gewesen ist, und er hat keine Ahnung, woher diese Zahl kommt.

Auf dem Parkplatz holt er das Telefon aus der Tasche. Zwei verpasste Anrufe, Lea. Er wird sie zurückrufen, heute Abend, morgen, wenn das hier vorbei ist, was immer das hier ist. Er schließt das Auto auf und merkt erst jetzt, dass er den Klicker noch in der Hand hält, den ganzen Weg vom Saal bis hierher. Seine Finger tun weh.

So fest hat er ihn gehalten.

Kapitel 2 - Vierzig Kilometer

Die Autobahn nimmt ihn auf wie an jedem Abend, drei Spuren, Rücklichter, das eigene Spiegelbild schwach in der Scheibe. Bei Kilometer sechs ruft Victor an, die Freisprechanlage legt seine Stimme über das Reifenrauschen.

„Die Baurätin hat am Ende genickt“, sagt Victor. „Nicht das Höflichkeitsnicken. Das andere. Und der Mann von der Hafengesellschaft hat sich beim Rausgehen das Modell noch mal von der Wasserseite angesehen. Sechzehn Sekunden. Ich hab mitgezählt.“

„Du hast mitgezählt.“

„Ich zähle immer. Du redest übrigens im Schnitt einundvierzig Sekunden pro Folie, bei den Renderings länger. Ist gut so. Bei den Renderings sollen sie ja schauen, nicht dir zuhören.“

„Und die Hamburger?“, fragt Christoph, um etwas zu fragen.

„Machen wieder Töne. Angeblich haben sie für die Nachreichung ein Filmteam gebucht. Ein Filmteam, Christoph. Wir bauen Städte, die drehen Trailer.“

So ist Victor. Er hat die Welt in Zahlen übersetzt, damit sie ihm nichts mehr anhaben kann, und das Erstaunliche ist, wie oft die Zahlen recht behalten. Sie reden über die Nachreichfristen, über die Hamburger, die am Donnerstag präsentieren, über den Termin mit den Fachplanern. Christoph sagt die richtigen Dinge an den richtigen Stellen. Seine Stimme macht das gut, sie hat fünfzehn Jahre Übung.

Kurz vor dem Kreuz fragt Victor, beiläufig, wie man nach dem Wetter fragt: „Alles klar bei dir? Du klingst durchgenu-delt.“

„Langer Tag“, sagt er.

Es stimmt sogar. Es ist nur nicht die Antwort auf die Frage.

Nach dem Kreuz wird die Autobahn zur Stadtstraße, Ampeln, Leuchtreklame, der Elektromarkt, der seit Jahren Räumungsverkauf hat. An der zweiten Ampel steht eine Gruppe am Übergang, eine Frau lacht in ihr Telefon, ein Mann balanciert eine Kiste Wasser auf der Schulter, ein Kind zieht an einer Hand. Christoph sieht ihnen zu und merkt, wie er ihnen zusieht: wie Staffage, Maßstabsfiguren, wie man sie in Visualisierungen setzt, damit die Architektur bewohnt aussieht. Er hat Menschen immer so gesehen, fällt ihm auf, als Beleg für den Maßstab. Das Kind schaut durch die Windschutzscheibe genau zu ihm her, zwei, drei Sekunden, wie Kinder schauen, ohne Grund und ohne Höflichkeit. Dann springt die Ampel um.

Er fährt an und erinnert sich zwanzig Minuten später an nichts mehr. Nicht an das Kreuz, nicht an den Tunnel, nicht an die Baustelle bei Kilometer zwölf. War die Baustelle noch da? Er weiß es nicht. Vierzig Kilometer, und er war nicht dabei.

Das ist ihm tausendmal passiert. Jeder fährt so nach Hause, halb Mensch, halb Gewohnheit. Heute erschrickt er darüber. Er könnte nicht sagen, warum heute, außer dass er seit dem Vormittag ein feineres Gehör hat für alles, was ohne ihn läuft.

Das Haus liegt ruhig in seiner Straße, klare Kanten, viel Glas, die Fassade, die vor neun Jahren in zwei Zeitschriften

war. Er hat es selbst umgebaut, jede Achse, jede Fuge, bis das alte Siedlungshaus verschwunden war und etwas dastand, das aussieht wie er: aufgeräumt, durchdacht, mit großen Fenstern und wenigen Stellen, an denen man sich anlehnen möchte. Als er aufschlieÙt, riecht es nach Ofengemüse und nach dem Lavendelzeug, das Miriam ins Treppenhaus stellt.

Miriam steht in der Küche und räumt die Spülmaschine ein, das Radio murmelt leise. „Und?“, fragt sie, ohne sich umzudrehen.

„Gut gelaufen. Sie melden sich.“

„Heißt das bei denen etwas?“

„Vier Wochen, offiziell. Victor tippt auf drei.“

Sie nickt, stellt zwei Gläser in den Schrank. Er nimmt sich Wasser, lehnt an der Arbeitsplatte. Auf dem Herd steht das Blech mit dem übrigen Gemüse, sie schiebt es ihm hin, und während er im Stehen isst, erzählt sie von ihrem Tag, ein Satz, zwei. Die Praxis war voll, die neue Rezeptionistin lernt schnell, und die alte Frau Wenzel, die mit der Hüfte, hat heute zum ersten Mal seit der Operation die Treppe geschafft, alle vierzehn Stufen, und unten geweint vor Stolz. Christoph hört mit halbem Ohr zu, so wie immer, und ertappt sich dabei, so wie nie. Für einen Moment hört er wirklich hin, sieht Miriam an, wie sie mit dem Geschirrtuch über die Arbeitsplatte wischt und dabei lächelt, weil eine fremde alte Frau eine Treppe geschafft hat. Miriam stutzt kurz, als spüre sie den Unterschied, und wischt weiter.

Sie fragt nicht, was mit ihm ist. Er erzählt nicht, was mit ihm war. Beides ist eingeübt, seit Jahren, eine Höflichkeit, die einmal Rücksicht war und irgendwann nur noch Ablauf. Es ist kein

schlechter Abend. Es ist gar kein Abend, es ist die Verwaltung von einem.

Später geht er nach oben, um Lea zurückzurufen, und weil ihr Zimmer auf dem Weg liegt, will er gleich klopfen. Unter ihrer Tür liegt ein Streifen Licht, dahinter läuft Musik, gedämpft, ein Bass wie ein zweiter Herzschlag. Er hebt die Hand.

Als Lea sechs war, hat er sie samstags auf die Baustellen mitgenommen, mit einem Helm, der ihr über die Ohren rutschte, und sie hat alles gefragt, warum die Wand da steht, warum das Loch da ist, warum man nicht einfach das ganze Haus aus Fenstern baut. Er hat alles beantwortet, damals hatte er auf alles eine Antwort, und sie hat die Antworten gesammelt wie andere Kinder Steine. Irgendwann hat das aufgehört. Solche Dinge hören nicht an einem Tag auf. Sie hören in Terminen auf, in verschobenen Samstagen, in einem Ich-muss-nur-noch-kurz, das sich über Jahre stapelt, und am Ende steht man vor einer Tür mit einem Streifen Licht darunter und weiß nicht einmal, weswegen das eigene Kind angerufen hat.

Er klopft nicht. Morgen, denkt er. Morgen in Ruhe.

Im Arbeitszimmer fährt er den Rechner hoch, um die Mails wegzuräumen, und öffnet stattdessen den Ordner mit den finalen Renderings. Die Promenade am Abend, warmes Licht, Menschen auf den Holzdecks. Er scrollt langsam durch die Bilder, die er seit Monaten kennt, und bleibt an einer Frau mit Kaffeebecher hängen, lächelnd, den Kopf leicht gedreht. Dieselbe Frau sitzt an drei Stellen der Promenade und lächelt dreimal in dieselbe Richtung. Staffage aus der Bibliothek, eingesetzt von einem Praktikanten, abgenommen von ihm selbst. Es ist nie jemandem aufgefallen. Ihm auch nicht. Er schaut die

dreifache Frau lange an. Dann sucht er die Freigabe-Mail von damals heraus, seine eigene Antwort an den Praktikanten, drei Wörter, gesendet um 23:52 Uhr: Passt so. Weiter. Ein ganzes Leben lässt sich offenbar aus solchen Mails zusammensetzen. Er klappt den Rechner zu, mitten im Lüfterrauschen.

Auf dem Weg nach unten kommt er an den gerahmten Plänen im Flur vorbei, Wettbewerbe, Preise, das Haus am See. Er sieht sie nicht an. Man sieht die eigenen Wände nicht mehr an, irgendwann.

In der Küche räumt er die Spülmaschine leer, das Telefon zwischen Ohr und Schulter, die Mailbox läuft. Victor, noch einmal, mit zwei Zahlen, die bis morgen warten können. Die Zahnarztpraxis, Erinnerung an die Kontrolle. Dann nichts mehr. Von Lea keine Nachricht, nur die zwei verpassten Anrufe, stumm in der Liste. Ein Glas rutscht ihm aus den Fingern, er fängt es aus der Luft, ohne hinzusehen. Die Reflexe sind da. Nur er war es nicht.

Um zehn nach drei ist er wach. Miriams Atem geht ruhig neben ihm, das Rollo lässt einen grauen Rand von Straßenlicht herein. Christoph liegt auf dem Rücken und versucht, den Vormittag zu rekonstruieren, Folie fünfzehn, die Hitze am Kragen, der Kegel aus Licht. Er baut den Moment nach wie ein Modell: das Licht hierhin, den Staub dorthin, die Stille als Raum dazwischen. Aber je genauer er baut, desto leerer wird das Modell. Was da war, zieht nicht ein.

Er versucht es sogar andersherum. Er ruft sich die Angst zurück, die Enge, das Kippen des Saals, in der Hoffnung, dass hinter der Angst wieder das andere wartet, so wie es am Vormittag hinter der Angst gewartet hat. Sein Herz macht zwei

höfliche Extraschläge, mehr nicht. Die Tür, falls es eine Tür war, hat auf seiner Seite keinen Griff.

Und da ist noch etwas, das er nicht zu Ende denkt, weil es sich nicht zu Ende denken lässt. Irgendwer hat Folie sechzehn gesagt, mit seiner Stimme, in seinem Tonfall, während er selbst damit beschäftigt war zu sterben. Er ist diesem Irgendwem zu Dank verpflichtet. Er möchte ihm nie wieder begegnen.

Er steht auf, leise, geht in die Küche, trinkt ein Glas Wasser im Dunkeln. Der Kühlschrank brummt, setzt aus. Für einen Atemzug bleibt nur das Dunkel. Christoph horcht hinein wie in einen Tunnel und wartet, dass da etwas ist. Dann ist es eine Weile still, und es ist keine unangenehme Stille. Nichts ist da. Eine Küche nachts, ein Mann im T-Shirt, ein Glas Wasser. Er geht wieder hoch und schläft gegen halb fünf ein.

Um halb sieben steht er in der Küche und macht Kaffee. Die Maschine braucht vier Minuten zum Aufheizen, er weiß es auf die Sekunde, er hat es einmal gestoppt. Während sie heizt, räumt er die zwei Tassen von gestern weg und legt sich den Satz zurecht, mit dem er Lea beim Frühstück fragen will, ganz beiläufig, weswegen sie angerufen hat. Nichts Großes daraus machen. Einfach fragen.

Um zehn vor sieben klingelt das Telefon. Eine Festnetznummer, die er nicht kennt.

„Haus Elisabeth, guten Morgen, Colak mein Name, ich bin die Pflegedienstleitung. Es ist nichts Schlimmes passiert.“ Sie sagt es als ersten Satz, sie sagt solche Sätze offenbar öfter, im Hintergrund klappert ein Frühstückswagen. „Ihrem Vater geht es den Umständen entsprechend gut. Aber er ist seit

heute Nacht sehr unruhig, er schläft nicht, er steht immer wieder auf und will in den Flur. Er verlangt nach jemandem, und wir kommen nicht dahinter, wen er meint.“

„Nach wem denn?“

„Nach dem Jungen. Er sagt nur das, die ganze Nacht. Der Junge. Wir haben gefragt, welcher Junge, aber da kommt nichts weiter. Hatte Ihr Vater früher einen Jungen im Umfeld? Einen Enkel vielleicht?“

„Eine Enkelin.“

„Hm.“ Eine kleine Pause, in der der Frühstückswagen vorbeiklappt. „Manchmal meinen sie sich selbst, als Kind. Und manchmal meinen sie jemanden, den wir alle nicht kennen. Wir wollten nur sichergehen. Wenn Ihnen etwas einfällt, rufen Sie an.“

Während sie spricht, hört Christoph oben die Dusche anspringen, dann Leas Tür, dann ihre Schritte auf der Treppe, das Klappern in der Küche, die Kühlschranktür, und bis er das Gespräch beendet hat, ist die Haustür schon wieder zugefallen. Der zurechtgelegte Satz liegt noch da, unbenutzt.

Christoph steht am Fenster, draußen liegt der Garten grau im ersten Licht, die Hecke, die er nie selbst schneidet, die Terrasse, auf der im Sommer selten jemand sitzt.

„Nein“, sagt er.

Aber kaum ist das Wort heraus, fühlt es sich falsch an. Als wüsste ein Teil von ihm mehr, als er selbst weiß.

Kapitel 3 - Das Haus, das er nicht erkennt

Er will sofort fahren. Der Kalender gewinnt.

Um acht sitzt er in der Runde mit den Tragwerksplanern, um halb elf im Termin mit der Stadt, dazwischen zwei Anrufe, die nicht warten können, sagt Victor, und Victor hat recht, das ist das Schlimme an Victor. Als Christoph um Viertel nach vier den letzten Termin absagt, steht Victor schon im Mantel in seiner Tür. „Familie?“, fragt er. „Familie“, sagt Christoph. Victor nickt, wie er über ein Budget nickt, das er nicht kürzen kann. „Grüß deinen Vater. Der hat mir mal einen Dachstuhl erklärt, in zwei Minuten, besser als jeder Prof.“ Es ist das Wärmste, was Victor seit Wochen gesagt hat, und er sagt es im Gehen.

Christoph sagt sich auf der Fahrt, dass es keinen Unterschied gemacht hätte, ob er um neun am Heim gewesen wäre oder jetzt. Der Satz hatte bis mittags funktioniert. Danach hatte er alle zwanzig Minuten auf die Uhr geschaut.

Es ist Ende Mai, die Platanen vor dem Heim tragen schon volles Laub, und auf dem Rasenstreifen am Parkplatz hat jemand die ersten Gänseblümchen stehen lassen, eine Insel im gemähten Gras. Haus Elisabeth liegt am Rand der Altstadt, ein langer Riegel mit ockerfarbener Fassade. Christoph sieht das Gebäude, wie er Gebäude eben sieht: eine Sanierung aus den Neunzigern, Vollwärmeschutz, der die Fenster tiefer in die Wand gedrückt hat, bis sie zu klein wirken für die Flächen, ein angeklebter Eingangspavillon aus Glas an der Ostseite, automatische Türen, davor Rollator-Stellplätze unter einem Vordach. Solide gemacht, von

jemandem, der sparen musste. Er ist in vier Jahren vielleicht zwanzigmal hier gewesen und hat das Haus nie länger angesehen als heute, im Aussteigen, und auch heute nur, weil er auf das Klingeln des Telefons wartet, das nicht kommt.

Am Empfang nennt er seinen Namen, „Falk, zu Herrn Falk“, und die Frau hinter dem Tresen lächelt ihn an wie einen Erstbesucher und erklärt ihm freundlich den Weg zur Station 2, links am Aufzug vorbei. Er ist so selten hier, dass man ihn nicht kennt, und das Haus ist so freundlich, es ihn nicht spüren zu lassen.

Innen empfängt ihn das Farbleitsystem, gelbe Flure links, grüne rechts, Handläufe, abgehängte Decken mit quadratischen Leuchten. Am Schwarzen Brett hängt der Speiseplan der Woche, daneben ein Zettel vom Chor, Dienstag entfällt. Es riecht nach Mittagessen und Reinigungsmittel und darunter, ganz schwach, nach etwas anderem, das er nicht benennen kann und das ihn nichts angeht.

Neben dem Aufzug hängen gerahmte Fotografien, das Haus in Schwarzweiß, Männer mit Hüten davor, eine Jahreszahl in weißer Schrift. Der Aufzug ist besetzt, ein Bett wird verladen, und Christoph wartet mit dem Rücken zu den Fotos und nimmt dann doch die Treppe.

Das Treppenhaus ist der einzige Ort im Haus, den die Sanierung übersprungen hat. Terrazzoboden, ausgetreten, ein Geländer mit Messingknäuf, an den Krümmungen ist die graue Farbe durchgewetzt bis aufs alte Metall. Seine Hand legt sich auf das Geländer und liegt dort, als wüsste sie den Weg. Auf dem Absatz zwischen den Stockwerken bleibt er

stehen, einen Atemzug lang, ohne Grund. Dann geht er weiter und vergisst, dass er gestanden hat.

Zimmer 214. Sein Vater sitzt am Fenster, die Hände auf den Knien, das Kinn leicht gehoben, als höre er auf etwas. Er ist dünner geworden, wieder, das Hemd steht am Hals ab. Auf der Fensterbank liegen drei Kastanien in einer Reihe. Das Zimmer ist ordentlich auf die Art, wie Zimmer ordentlich sind, in denen fremde Hände Ordnung halten: alles an seinem Platz, nichts an seinem. An der Wand hängt das gerahmte Foto vom Richtfest zweiundachtzig, Heinrich oben auf dem Dachfirst, die Mütze schief, unten dreißig Männer mit Bierflaschen. Die Uhr auf der Kommode geht siebzehn Minuten vor. Sie geht seit Jahren siebzehn Minuten vor, und Heinrich lässt niemanden daran.

„Papa.“

Heinrich dreht den Kopf, mustert ihn freundlich und von weit her. „Sind Sie vom Amt?“

„Ich bin's. Christoph.“

„Christoph“, sagt Heinrich, und für einen Moment sitzt das Wort richtig, dann rutscht es wieder weg. „Die Amsel kommt um vier. Sie ist unpünktlich, aber sie kommt.“

Christoph setzt sich auf den zweiten Stuhl, der zu niedrig ist für das Fenster. Er hat Lakritz mitgebracht, die Schnecken, die es früher sonntags gab. Heinrich nimmt die Tüte, bedankt sich höflich wie bei einem Fremden, schüttet die Schnecken auf den Tisch und beginnt, sie zu ordnen. Reihen zu vieren, die Enden nach links. Er isst keine. Das Ordnen ist das Essen geworden.

Dann geschieht etwas, das seit Jahren nicht geschehen ist. Heinrich greift über den Tisch, nimmt Christophs Hand und dreht sie um, die Handfläche nach oben, und betrachtet sie, wie er früher nach Feierabend die Hände seiner Leute betrachtet hat, auf Splitter, auf Schwielen, auf das, was ein Tag hinterlässt. „Schreibtisch“, sagt er. Nur das eine Wort. Christoph weiß nicht, ob es eine Diagnose ist oder ein Vorwurf oder gar nichts, und Heinrich legt die Hand zurück auf den Tisch wie ein Werkzeug, das man gerade nicht braucht.

Zweimal im Jahr hat sein Vater das früher gemacht, nach den Sommerferien auf dem Bau. Er hat die Hände seines Sohnes umgedreht wie die seiner Leute, sie angesehen und nichts gesagt. Was er darin gern gefunden hätte, weiß Christoph bis heute nicht.

„Papa, du hast heute Nacht nach jemandem gefragt. Nach dem Jungen. Wer ist der Junge?“

Heinrichs Hände halten inne, über der dritten Reihe. Er schaut aus dem Fenster, in den Garten, wo die Hochbeete stehen.

„Der Junge sitzt immer so lange“, sagt er dann. Und nach einer Pause, leiser, fast anerkennend: „Der kann das.“

„Wer, Papa? Wen meinst du?“

Aber die Tür ist schon wieder zu. Heinrich ordnet die vierte Reihe, richtet eine Schnecke aus, die quer liegt, und beginnt von einem Dachstuhl in Winterberg zu erzählen, achtundsiebzig, als der Kran nicht kam und sie die Pfetten von Hand hochgezogen haben, mit einem Flaschenzug am Giebel. Die Geschichte hat keinen Anfang und kein Ende, aber die Zahlen darin stimmen vermutlich alle.

Dann, mitten in einem Satz über Schneelasten, dreht Heinrich den Kopf und sieht ihn an, klar, ganz nah plötzlich. „Baust du noch das große Ding am Wasser?“

Christoph braucht eine Sekunde. „Ja. Wir warten auf die Entscheidung.“

„Bau es nicht zu glatt“, sagt Heinrich. „Glatte Häuser kann keiner anfassen.“

„Sagt der Mann, der dreißig Jahre Eternit verbaut hat.“

Heinrich lacht. Es ist ein kurzes, echtes Lachen, das Lachen von früher, das im Hof stand wie ein Werkzeug, und für zwei Sekunden sitzen da Vater und Sohn und wissen beide, wer der andere ist. Dann schaut Heinrich auf die Lakritzreihen, als sähe er sie zum ersten Mal, und fragt, ob die Amsel schon da war.

Eine Pflegerin kommt herein, jung, das Namensschild sagt Sina, sie bringt Wasser und ein Medikament im Becher. „Herr Falk, Ihr Besuch ist ja immer noch da, das haben wir gern“, sagt sie zu Heinrich, nicht über ihn. Sie wischt mit einem Tuch über die Fensterbank und wischt um die drei Kastanien herum, ohne sie zu verschieben. Zu Christoph sagt sie im Hinausgehen, leiser: „Heute Nacht war viel los. Er stand immer wieder auf und wollte in den Flur, immer in dieselbe Richtung, zum Treppenhaus. Jetzt ist er wieder ganz bei sich. So, wie er jetzt eben bei sich ist.“

Der Satz bleibt bei Christoph hängen, er weiß nicht, an welchem Haken.

Er bleibt fünfzig Minuten. Als er geht, legt er seinem Vater die Hand auf die Schulter, und Heinrich legt für eine Sekunde seine Hand darauf, warm und leicht, ohne aufzusehen. Es

ist der ganze Abschied, und es ist mehr, als Christoph erwartet hat.

An der Tür holt ihn die Stimme seines Vaters noch einmal ein, beiläufig, ohne dass Heinrich sich umdreht. „Sag dem Jungen, er soll wiederkommen.“

Christoph bleibt einen Moment im Türrahmen stehen. „Mach ich, Papa“, sagt er dann. Was soll man sonst sagen.

Er nimmt den Ausgang durch den Garten, der kürzer zum Parkplatz ist. Die Hochbeete stehen in zwei Reihen, Kräuter, Ringelblumen, ein Beet mit jungen Salaten, dazwischen Trittplatten. Vor den Geranienkästen an der Südwand steht eine alte Frau in Gummistiefeln, eine Gießkanne in der Hand, und weist einen Pfleger zurecht, der doppelt so groß ist wie sie. „Mittags gießt man nicht. Mittags verbrennen die Blätter, das weiß jedes Kind, das mal einen Balkon hatte. Wollen Sie Geranien oder wollen Sie Suppe?“ Und als der Pfleger etwas von Dienstplan sagt: „Und die Rosen fassen Sie gar nicht erst an. Sie und Rosen, das wird nichts mehr in diesem Leben.“ Der Pfleger grinst zu Christoph herüber, das entschuldigende Grinsen von Personal, das seine Lieblingsbewohnerin verteidigt, ohne es zuzugeben.

Als Christoph vorbeigeht, hört das Schimpfen auf. Einen Atemzug lang ist der Garten still, nur die Gießkanne tropft auf die Trittplatte. Er spürt einen Blick zwischen den Schulterblättern, so deutlich wie eine Hand. Er dreht sich nicht um. Hinter ihm setzt das Schimpfen wieder ein, leiser jetzt, als wäre der Zorn schon halb verrauchte.

Auf dem Parkplatz bleibt er neben dem Auto stehen und sieht zur Fassade zurück. Ohne es zu wollen, zählt er die

Fensterachsen, das macht sein Kopf von allein, seit dem Studium. Dreizehn. Irgendetwas an diesem Haus stimmt nicht, und es ist nichts, was man in einen Mängelbericht schreiben könnte. Es ist das Gefühl, ein Wort zu lange angesehen zu haben, bis es fremd wird. Nur umgekehrt. Er versucht es zu lokalisieren, professionell, wie einen Mangel: die Proportionen, der Sockel, die Achsabstände. Nichts greift. Er könnte hundert Häuser aus dem Gedächtnis zeichnen, mit Maßketten. Dieses hier könnte er nicht zeichnen, und er war eben noch drin.

Er steigt ein, und statt den Motor zu starten, sitzt er eine Minute lang einfach da, die Hände im Schoß, und schaut durch die Scheibe auf die Platanen. Er kann sich nicht erinnern, wann er zuletzt irgendwo eine Minute lang einfach gesessen hat, ohne dass die Minute einen Zweck hatte. Dann startet er den Motor, weil ihm die Minute unheimlich wird.

Auf der Ausfallstraße klingelt das Telefon, und diesmal ist es Lea. Er nimmt sofort ab, zu schnell fast.

„Hey“, sagt sie. „Du, wegen der Anrufe neulich. Hat sich erledigt.“

„Was hat sich erledigt?“

„Dieses Berufe-Ding am Freitag. Jeder sollte jemanden mitbringen, der was erzählt. Ich häng mich bei Hanna dran, ihre Mutter nimmt mich mit.“

Zwei Anrufe, vor zwei Tagen, für diese eine Frage, und die Anmeldefrist war gestern. Kein Vorwurf in ihrer Stimme, nicht einmal Enttäuschung, nur die glatte Freundlichkeit von jemandem, der gelernt hat, rechtzeitig einen Plan B zu

haben. Das ist das Schlimmste daran, denkt Christoph, dieses Fehlen von Vorwurf, das lauter ist als jeder Vorwurf.

„Lea, ich kann am Freitag ...“

„Echt, schon geregelt. Muss los, Hanna wartet. Grüß Opa.“

Weg. Christoph fährt durch den Feierabendverkehr und rechnet nach, wann aus Leas Anrufen Fristen geworden sind, die ablaufen, ohne dass jemand mahnt. Er kommt auf kein Datum. So etwas hat kein Datum.

Im Rückspiegel war das Haus kleiner geworden, und je kleiner es geworden war, desto bekannter war es ihm vorgekommen.

Kapitel 4 - Diagnosen

Am Morgen des Kardiologentermins steht Christoph länger als sonst vor dem Badezimmerspiegel. Er prüft sein Gesicht, wie er eine Fassade vor der Abnahme prüft. Keine Risse sichtbar. Er probiert das Gesicht, das er machen wird, wenn jemand fragt, wie es ihm geht, und es funktioniert einwandfrei.

In den zwei Wochen danach wird er gründlich vermessen. Der Hausarzt findet nichts, ein EKG wie aus dem Lehrbuch, Blutwerte, für die man ihn beglückwünscht. „Sicherheitshalber“ schickt er ihn weiter. Die Kardiologin heißt Dr. Marquardt, ihre Praxis riecht nach Kaffee, und auf dem Belastungs-EKG tritt Christoph gegen das Gerät an, als könnte man gegen ein Gerät gewinnen. Sie schaut auf die Kurven und dann über die Brille. „Sie müssen nicht siegen, Herr Falk. Sie müssen nur treten.“

Es gibt jetzt Termine in seinem Kalender, die als extern getarnt sind. Blutdruckmessung, nüchtern zur Blutabnahme, das Belastungs-EKG. Seine Assistentin bucht sie ohne Fragen, und Christoph ertappt sich bei dem Gedanken, dass er froh ist, wie wenig sie fragt, und dass genau das vielleicht kein gutes Zeichen ist, für keinen von beiden.

Vierundzwanzig Stunden trägt er einen Rekorder unter dem Hemd, Kabel auf der Brust, und sitzt damit in zwei Terminen. Dem Bauherrn aus Frankfurt erzählt er etwas von einer Fitnessstudie, in die ihn seine Frau eingeschrieben habe. Die Lüge kommt so glatt heraus, dass sie ihn erst am Abend einholt, beim Abkleben der Elektroden, allein im Bad, als er

die roten Abdrücke auf der Haut sieht und denkt: Ich verstecke ein gesundes Herz, als wäre es eine Affäre.

Beim Befundgespräch legt Dr. Marquardt die Ausdrucke nebeneinander wie Baupläne. „Ihr Herz ist kerngesund. Keine Rhythmusstörung, keine Ischämie, nichts. Was Sie mir beschrieben haben, die Hitze, die Todesangst, dieses Gefühl, neben sich zu stehen: Das spricht für eine Panikattacke.“

„Meiden Sie inzwischen bestimmte Situationen?“, fragt sie noch, den Stift schon am Überweisungsblock. „Nein“, sagt Christoph, und während er es sagt, fällt ihm ein, dass er die Dienstagspräsentation an zwei Kollegen abgegeben hat. Wegen Terminüberschneidung, hat er gesagt. Der Beamer in Raum drei zieht beim Hochfahren immer diesen hellen Kegel durch das halbe Zimmer.

Das Wort landet auf dem Schreibtisch wie ein falsch adressierter Brief. Panik haben andere Leute. Christoph hört sich sagen: „Ich bin eigentlich kein ängstlicher Mensch.“

„Das sagen hier fast alle“, sagt sie freundlich. „Meistens die mit den besten Werten.“ Sie schreibt ihm eine Überweisung, Psychokardiologie oder Psychotherapie, seine Wahl, und sagt noch, ohne jede Feierlichkeit: „Das ist behandelbar, Herr Falk. Es ist sogar gut behandelbar. Aber nicht von Ihrem Herzen aus, da gibt es nichts zu behandeln.“

Er nimmt den Zettel, wie man einen Bauantrag entgegennimmt, den man nicht selbst gestellt hat. Im Auto beschließt er, das Wort nicht zu googeln. Er weiß, wie er ist, wenn er anfängt zu recherchieren, und er will nicht wissen, was das Internet aus einem Mann macht, der bei Folie fünfzehn fast

gestorben wäre und dem nichts fehlt. Der Beschluss fühlt sich vernünftig an. Wie lange er hält, ist eine andere Frage.

Einen Termin für ein Erstgespräch zu bekommen ist schwieriger, als eine Baugenehmigung zu beschleunigen, und Christoph versucht beides auf dieselbe Art. Er lässt das Büro herumtelefonieren, fragt nach Wartelisten, nach Privatpraxen, nach jemandem, den man kennt. Als seine Assistentin fragt, für welchen Geschäftspartner der Termin denn sei, sagt er: „Für mich“, und der kleine Stolz darüber, dass er es gesagt hat, schämt sich noch im selben Moment dafür, dass es Überwindung war.

Die Therapeutin, bei der er drei Wochen später sitzt, heißt Behrend und arbeitet in einer Altbauwohnung mit vollen Bücherregalen und einem Sessel, der besser ist als alles in seinem Büro. Keine Klangschaalen, kein Zimmerbrunnen, nichts, worüber er sich hätte retten können. Sie fragt schlicht.

„Wann hat es angefangen?“

„Vor fünf Wochen. In einer Präsentation.“

„Und davor?“

„Davor war nichts.“

„Gab es so etwas früher schon einmal? Auch vor langer Zeit?“

Er denkt nach, ehrlich, er geht die Jahre durch wie Aktenordner. „Nein“, sagt er dann. „Nie.“ Und das Nein ist vollkommen aufrichtig.

„Wachen Sie nachts auf?“

„Um drei. Manchmal um vier.“

„Und was machen Sie dann?“

„Rechnen.“

Sie nickt langsam, als hätte er etwas Interessantes gesagt, und schreibt nichts auf.

Sie lässt den Satz liegen, wo er liegt, und schaut ihn an. Die Stille dauert vier Sekunden, dann füllt er sie, das kann er, er erzählt vom Projekt, vom Büro, von der Verantwortung für dreißig Leute, von fünfzehn Jahren Aufbau, vom Vater im Heim, das erwähnt er auch, in einem Nebensatz, wie einen Posten in einer Aufstellung. Seine Mutter kommt einmal vor, gestorben, als er zwanzig war, Bauchspeicheldrüse, sieben Monate von der Diagnose bis zum Ende. Er sagt es in dem Tonfall, in dem man ein Baujahr nennt. Sie hört zu, bis er fertig ist, und schreibt zwei Wörter auf ihren Block.

„Herr Falk“, sagt sie dann, „Sie haben mir gerade Ihren Lebenslauf erzählt. Ich hatte nach Ihnen gefragt.“

Er schweigt. Es ist kein unangenehmes Schweigen, das ist das Merkwürdige, es ist das erste Schweigen seit Wochen, das ihm niemand berechnet.

Von der Panik erzählt er ihr alles, die Hitze, das Kippen, die Buchführung seiner Angst. Von den drei Sekunden erzählt er nichts. Er könnte nicht sagen, warum. Vielleicht, weil die Angst ein Problem ist und Probleme in dieses Zimmer gehören. Das andere ist kein Problem. Das andere ist das Einzige seit Wochen, das keines ist, und er hat nicht vor, es von irgendjemandem einordnen zu lassen, nicht einmal von einer Frau mit klugen Augen und einem guten Sessel.

Am Ende fragt er, ob man die Abstände zwischen den Terminen verkürzen kann, falls es hilft, er meint es praktisch, wie man eine Bauzeit verkürzt, mit mehr Kolonnen. Frau

Behrend schaut ihn einen Moment an. „Das hier ist keine Baustelle, Herr Falk. Es gibt keinen Beschleunigungszuschlag.“ Er mag sie dafür, ein kleines bisschen, gegen seinen Willen.

Sie gibt ihm für den Anfang etwas Einfaches mit, länger ausatmen als einatmen, vier Sekunden ein, sechs aus, mehrmals am Tag, nicht erst im Ernstfall. „Das ist kein Trick gegen die Angst“, sagt sie. „Das ist Handwerk. Tricks halten nicht.“ Der Satz gefällt ihm, gegen seinen Willen. Sie vereinbaren vierzehntägig, donnerstags um siebzehn Uhr. Es ist der erste wiederkehrende Termin seit Jahren in seinem Kalender, der kein Projekt ist. Er trägt ihn als Beratung ein. Er notiert die Übung in sein Telefon wie eine Bauauflage, Frist:

laufend. Auf dem Heimweg merkt er, dass es ihm besser geht, und wenn er ehrlich ist, geht es ihm besser, weil es jetzt einen Prozess gibt. Ein Problem mit Prozess ist ein halbes Problem. So hat er immer gebaut.

In der Firma ist der Boden dünner geworden. Die Stadt hat die Entscheidung um zwei Wochen verschoben, offiziell wegen Gremienterminen, und die Hamburger haben eine Nachreichung eingereicht, heißt es, Visualisierungen, vielleicht mehr. Victor läuft durch die Flure wie ein Wetterumschwung. „Wir müssen liefern können, bevor sie fragen“, sagt er in jeder zweiten Besprechung, und lässt Szenarien rechnen, Kostenvarianten, eine abgespeckte Fassung, die keiner will und die man trotzdem in der Schublade haben muss.

In der Szenarienrunde am Dienstag geht es um die Promenade. Der Kostenplaner hat die Baumreihen halbiert und

die Holzdecks gegen Betonwerkstein getauscht, auf dem Papier eine halbe Million, auf den Visualisierungen ein Unterschied wie zwischen einem Ort und einer Fläche. Christoph hört sich dagegenreden, länger als nötig, mit mehr Wärme als nötig, und merkt, wie der Raum ihn ansieht. „Bäume kann man nachpflanzen“, sagt Victor am Ende, nicht unfreundlich. „Aufträge nicht.“ Die Runde lacht, das Thema ist durch, die Bäume bleiben vorerst drin, als Verhandlungsmasse. Christoph nickt und fragt sich auf dem Weg zurück ins Büro, seit wann ihm Bäume nahegehen.

Nach der Szenarienrunde fängt ihn auf dem Flur der junge Projektleiter ab, der die Promenade gezeichnet hat, und sagt halblaut: „Danke wegen der Bäume.“ Christoph winkt ab, Verhandlungsmasse, sagt er, nichts versprochen. Aber er freut sich den halben Nachmittag darüber und kommt sich dabei albern vor, ein Mann Mitte vierzig, der sich über einen Flursatz freut wie über eine Auszeichnung.

Am Donnerstag sitzen sie mit den Fachplanern im kleinen Besprechungsraum, sieben Leute, die Luft verbraucht, die Jalousien halb unten, auf dem Flipchart die Reste der letzten Sitzung. Als der Techniker den Beamer startet, springt der Lichtkegel an die Wand, und in dem Kegel hängt Staub.

Christoph sieht ihn, und sein Körper ist schneller als jeder Gedanke. Das Herz setzt den bekannten Schlag zu früh, die Wärme legt sich an den Kragen, und diesmal kommt keine Stille, diesmal kommt nur die Angst, und mit ihr, schlimmer, die Angst vor der Angst, dieses neue Wissen: Ich kenne das jetzt, ich weiß, wohin das führt, es führt dorthin, wo ich vor allen Leuten verschwinde.

Er steht auf, mitten im Satz des Haustechnikplaners. „Entschuldigung, ich muss kurz den Statiker erwischen, bevor der im Flieger sitzt.“ Es klingt plausibel. Alles, was er sagt, klingt immer plausibel, das ist sein Beruf, und zum ersten Mal kommt ihm dieser Beruf ein wenig unheimlich vor.

Im Treppenhaus stellt er sich ans Fenster, unten liegt der Parkplatz, ein Lieferwagen rangiert. Vier Sekunden ein, sechs aus. Er zählt, verzählt sich, fängt neu an. Beim vierten Durchgang wird der Kragen kühler. Beim sechsten steht er nur noch da, ein Mann am Fenster, dem nichts fehlt, was man sehen könnte. Unten auf dem Parkplatz sitzt einer der Handwerker vom Nachbargebäude auf der Ladekante seines Transporters, isst ein Brötchen und hält das Gesicht in die Sonne, die Beine ausgestreckt, als hätte der Tag beschlossen, ihm zu gehören. Christoph sieht ihm zu wie durch Schaufensterglas auf etwas, das man nicht kaufen kann. Dann geht er zurück.

Es hat funktioniert, halb. Es war da, und es ist kleiner geworden. Beides stimmt, und er weiß nicht, welches von beidem schwerer wiegt.

Als er zurückkommt, läuft die Folie sieben, und niemand schaut auf. Sein Stuhl steht noch schräg, sein Block liegt aufgeschlagen da, sein Kaffee ist um ein Grad kälter geworden. Die Welt hat zwei Minuten ohne ihn funktioniert und nichts davon gemerkt. Victor schaut kurz zu ihm herüber. „Alles gut?“, formt er lautlos. „Statiker“, formt Christoph zurück. Victor nickt und sieht eine Sekunde zu lang hin, ehe er sich wieder der Wand zuwendet. Es ist nichts. Es ist genau die Sekunde, aus der bei Victor irgendwann Akten werden.

Beim Abendessen fragt Miriam, ob alles in Ordnung ist. „Du bist so still.“ „Müde“, sagt er. Das Wort ist über die Jahre ein Möbelstück geworden. Man stellt es zwischen sich, und beide wissen, wozu es da ist, und keiner sagt es.

Am Abend, zu Hause, legt Christoph in seinem Kalender eine neue Kategorie an. Sie hat keinen Namen, nur eine Farbe, Grau. Grau ist die einzige Farbe, die noch frei war. Projekte sind blau, Familie ist grün, die Läufe, zu denen er nie kommt, sind orange. Alles in seinem Leben hat eine Farbe, und das Ding ohne Namen bekommt den Rest. Er markiert den Tag der Präsentation und den heutigen Donnerstag. Zwei graue Punkte in fünf Wochen.

Zwei Punkte machen noch keine Linie, sagt er sich.

Er sagt es sich zweimal.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Was du suchst, ist schon da* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Persönlichkeit und Wachstum

THEMENWELT

*

Vier Bücher über das Verhältnis zu dir selbst. Über das Kleinmachen, das Aufschieben, das Funktionieren und über die Stimme, die darunter liegt.

Das Buch, das dich findet

LESEPROBE

Für alle, die aufhören wollen, sich kleinzuhalten

von Markus Dirksen

Für alle, die sich oft kleiner machen, als sie sind. Ein warmer erster Schritt.



Einladung an Dich, den Leser

Dieses Buch hat Dich aus einem Grund gefunden. Es kennt die leisen Fragen, die Du in Dir trägst, auch die, für die Du noch keine Worte hast. Es ist eine Geschichte. Und es ist ein Spiegel. Du kannst dieses Buch auf zwei Arten lesen, und beide sind richtig. Der chronologische Weg: Du kannst es von vorne bis hinten lesen, wie jeden anderen Roman. Du wirst einen Protagonisten auf seiner Reise begleiten, von den tiefsten Zweifeln bis zur Befreiung. Du wirst mit ihm fallen, mit ihm lernen und mit ihm wieder aufstehen. Dies ist der Weg des Herzens, der Dich die Verwandlung fühlen lässt. Ich empfehle Dir, diesen Weg zumindest einmal zu gehen. Der Weg Deiner Seele: Es wird Momente in Deinem Leben geben, in denen ein ganz bestimmter Zweifel, eine ganz bestimmte Angst, lauter ist als alle anderen. In diesen Momenten lade ich Dich ein, dieses Buch anders zu nutzen. Mach es wie unsere Hauptfigur in der Geschichte. Gehe zum Inhaltsverzeichnis. Lies die Fragen, die dort als Kapitel stehen. Fühle in Dich hinein, welche dieser Fragen gerade Deine ist.

Bin ich genug? Warum mache ich immer alles falsch? Was, wenn ich so, wie ich bin, nicht geliebt werde?

Vertraue Deinem Gefühl. Schlage das Kapitel auf, das Dich ruft. Die Bilder und Geschichten, die Du dort findest, sind die Antwort des Universums an Dich – genau in diesem Moment. Egal, welchen Weg Du wählst, wisse: Du bist hier nicht zufällig. Willkommen zu Hause.

Prolog – Das Portal im Display

Die Stille dieser Nacht hatte ein Gewicht. Sie drückte auf meine Brust, legte sich wie eine zweite, unsichtbare Decke über mich und raubte mir den Atem. Schlaf war ein fernes Land, für das mir der Pass fehlte. Stattdessen wälzte ich mich im Dunkeln, ein Gefangener meines eigenen Bewusstseins, während das vertraute Karussell in meinem Kopf an Fahrt aufnahm. Es waren keine Fragen mehr, die es drehte. Es waren Urteile.

Du machst alles falsch. Du kriegst dein Leben nicht hin. Du bist nicht genug.

Ein leises Zischen bei jedem Gedanken, wie Wasser auf kalten Stein. Ich hasste diese Stimme, und doch war sie die einzige, die mir in diesen Stunden Gesellschaft leistete. In einem Akt der Verzweiflung, einem Reflex gegen die Dunkelheit, griff ich nach meinem Handy. Das Display leuchtete auf, ein kaltes, blaues Versprechen auf Erlösung. Ich scrollte ziellos. Ein endloser Fluss fremder Leben, fremden Glücks, fremder Erfolge. Jedes Bild eine Bestätigung der Stimme in mir. Siehst du? Die können es. Nur du nicht. Ich suchte nach Lärm, um die Stille in mir zu übertönen, doch alles, was ich fand, war ein Echo meiner eigenen Leere. Und dann, zwischen all dem Lärm, hielt ich den Atem an. Es war kein lautes Video, kein grelles Bild. Es war eine stille Anzeige, die das Bild eines Buches zeigte. Auf einem Hintergrund, so schwarz wie die Dunkelheit in meinem Zimmer, schien ein Titel in goldenen Lettern zu schweben: Das Buch, das dich findet.

Doch es war das Bild darunter, das mich fesselte. Aus den Seiten eines aufgeschlagenen Buches wirbelte ein Kreis aus purem, lebendigem Licht, wie ein Portal, das mich direkt aus dem Display anzusehen schien. Und dann las ich die Frage. Die Frage unter dem leuchtenden Kreis, die sich anfühlte, als wäre sie nur für mich geschrieben.

Wann hörst du auf, dich kleinzuhalten? Mein Daumen erstarrte über dem Glas. Der Schmerz dieser Frage traf mich mit voller Wucht. Das war kein Algorithmus. Das war ein Spiegel. Als hätte das Universum mein leises Ersticken gehört und mir nicht nur einen Strohhalm, sondern mein eigenes Spiegelbild zugeworfen. Ich wollte wegsehen, weiterscrollen, es als esoterischen Unsinn abtun. Aber ich konnte nicht. Dieses Bild, diese Frage, sie hielten mich fest. Mein Finger tippte auf "Bestellen", bevor mein Verstand widersprechen konnte. Zwei Tage später lag ein kleines Paket auf dem Küchentisch. Unscheinbarer brauner Karton. Ich riss ihn auf, und da war es. Genau wie in der Anzeige, aber jetzt war es real. Greifbar. Ich hielt inne. Das Cover war tiefschwarz wie die Nacht, aus der es gekommen war. Das goldene Portal schien selbst im gedämpften Licht meiner Küche leise zu pulsieren. Und wieder traf mich die Frage, diesmal auf gedrucktem Papier: Wann hörst du auf, dich kleinzuhalten? Eine seltsame Mischung aus Furcht und Hoffnung stieg in mir auf. Die Furcht, dass es nur ein weiteres leeres Versprechen sein würde. Und die viel größere Furcht, dass es das nicht sein könnte. Ich schlug es nicht auf. Stattdessen legte ich es auf den Couchtisch. "Später", sagte ich zu niemandem. Die Tage, die folgten, waren ein Meisterstück der

Verdrängung. Das Buch lag da, eine stille Insel in meinem alltäglichen Chaos. Sein goldenes Portal schien im Morgenlicht leise zu glühen, wenn ich zur Arbeit eilte. Es beobachtete mich, wie ich abends erschöpft vor dem Fernseher versank. Es war Zeuge meiner endlosen Telefonate und meiner ziellosen Stunden im Internet. Es war immer da, eine sanfte, aber unübersehbare Einladung. Eine Einladung, die ich jeden Tag aufs Neue ausschlug. Bis das Leben selbst die Bremse zog. Es begann mit einem Schwindel, einem Flimmern vor den Augen. Bald darauf verwandelte sich jeder Blick auf einen Bildschirm – Handy, Laptop, Fernseher – in einen stechenden Schmerz, der sich hinter meiner Stirn festkrallte. Der Arzt sagte, es sei eine extreme Form von Überlastung. Er verschrieb mir Ruhe. Und Dunkelheit.

Plötzlich waren alle Fluchtwege versperrt. Die digitale Welt, mein bewährtes Narkotikum, war zu einer Folterkammer geworden. Übrig blieben nur noch die vier Wände meines Zimmers und die unerbittliche Stille. Und das Buch. Es lag neben meinem Bett, als hätte es geduldig auf genau diesen Moment gewartet. Auf den Moment, in dem mir keine Ablenkung mehr blieb. In dem ich nirgendwo anders mehr hinschauen konnte. Mit Händen, die leicht zitterten, nahm ich es. Die Kühle des Covers war angenehm auf meiner fiebrigen Haut. Ich schlug die erste Seite auf. Das Geräusch des Papiers war ein leises Knistern, wie ein gebrochenes Versprechen, das nun vielleicht doch gehalten werden würde. Ich las den ersten Satz. Und spürte, wie sich alles veränderte.

Kapitel 1 – Was, wenn ich nicht genug bin?

Die erste Seite nach dem Prolog war fast leer. In der Mitte standen nur wenige, kraftvolle Zeilen, die aussahen wie ein Gedicht. Ich war schwach von den Kopfschmerzen der letzten Tage, die Buchstaben tanzten einen Moment vor meinen Augen, doch als sie zur Ruhe kamen, las ich:

Zufall?

Entscheide du.

Bedeutet Zufall nicht,

es ist dir zugefallen,

weil es fällig war?

Alles hat seine Zeit.

Auch dies hier.

Du suchst Antworten.

Doch die Antworten finden dich.

Die Frage ist nicht,

warum du so bist, wie du bist.

Die wahre Frage ist:

Wann hörst du auf,

dich dafür zu verurteilen?

Die Worte trafen mich. Sie waren keine Anklage, sondern eine sanfte Frage, die eine Tür in mir öffnete, die ich lange für vermauert gehalten hatte. Ich blätterte um. Auf der nächsten Seite ging der Text weiter.

Du fragst, ob du genug bist.

Als müsstest du es erst beweisen.

Genug ist kein Ziel.

Genug ist, was du schon bist.

Doch solange du daran zweifelst,
kannst du es nicht fühlen.

Wenn du Bilder brauchst,
lies weiter.

Der Wind roch nach Regen und trieb Wolkenfetzen über einen

steilen Bergpfad. Ein junger Wanderer kämpfte sich nach oben,

Schritt für Schritt. Spitze Steine bohrten sich durch die dünnen

Sohlen seiner Schuhe, und die kalte, feuchte Luft brannte in seinen Lungen. Mit der Höhe kam die Erschöpfung, und mit der Erschöpfung kamen die Stimmen.

Es waren keine echten Stimmen, eher ein Flüstern, das der Wind ihm ins Ohr zu tragen schien.

„Schneller“, zischte es.

„Du bist zu schwach“, höhnte es.

„Andere wären längst vor dir oben.“

Jedes Mal, wenn er sich umdrehte, das Herz hämmerte ihm wild

gegen die Rippen, sah er nichts als die grauen Felsen und den nebligen Abgrund. Die Stimmen kamen aus ihm selbst. Das Wissen darum machte es nicht leichter. Im Gegenteil, es ließ ihn noch kleiner, noch unbedeutender erscheinen. Oben, auf dem windgepeitschten Gipfel, wartete eine Gestalt in einem einfachen Gewand. Sie stand vollkommen ruhig im Sturm, eine Insel der Stille. Ihre Augen schienen nichts zu fragen, weil sie bereits alles wussten. Der Wanderer stolperte die letzten Meter, bis er keuchend vor ihr stand. Er senkte den Kopf, unfähig, diesem klaren Blick standzuhalten. „Bin ich genug?“, stieß er hervor, seine Stimme kaum mehr als ein heiseres Krächzen. Die Gestalt schüttelte langsam den Kopf. Ihr Ausdruck war nicht wertend, nur unendlich geduldig. „Das ist nicht die Frage.“ „Was dann?“, flüsterte der Wanderer, Verzweiflung ließ seine Stimme brechen. „Die Frage ist: Wann hörst du auf zu glauben, du müsstest es erst noch werden?“ Mit diesen Worten legte die Gestalt ihm eine Hand auf die Schulter. Es war keine Geste des Trostes, sondern eine des Ankerens. Eine Welle der Stille durchflutete den Wanderer, und zum ersten Mal seit Stunden verstummten die Stimmen in seinem Kopf. Doch die Stille hielt nicht an. All die harten Worte, die er über Jahre gedacht hatte – zu schwach, zu langsam, nicht genug – begannen sich vor ihm

in der Luft zu verdichten wie gefrierender Atem. Sie wirbelten zusammen, wurden dunkler und fester, bis sie die Gestalt eines riesigen Schattens annahmen, so groß und schwer wie der Berg selbst. Er fraß das Licht um sich herum und strahlte eine Kälte aus, die den Wind erstarren ließ. „DU BIST NICHT GENUG“, dröhnte seine Stimme, nicht als Schall, sondern als eine Vibration, die den Wanderer bis in die Knochen erschütterte. „DU WIRST ES NIE SEIN.“

Die schiere Wucht dieser Präsenz warf ihn auf die Knie. Panik

schnürte ihm die Kehle zu. Dieser Schatten war kein Feind, den

man bekämpfen konnte. Er fühlte sich an wie die Wahrheit.

Doch als er zitternd aufblickte, sah er, wie die Gestalt neben ihm den Schatten einfach nur betrachtete. Ohne Furcht. Und in diesem Moment verstand der Wanderer. Der Schatten war nur ein Echo. Er bestand aus seinen eigenen, alten Worten.

Seine Macht war seine eigene, gegen sich gerichtete Energie.

„Wenn ich dich erschaffen habe“, flüsterte er in den Staub, die

Worte kratzten in seiner trockenen Kehle, „dann kann ich dich

auch wieder entlassen.“

Langsam, mit einer Kraft, von der er nicht wusste, dass er sie besaß, hob er den Kopf. Sein Blick traf die leeren Augen des

Schattens. Und in dem Moment, als er ihn ohne Furcht ansah,

verlor der Schatten seine Form. Er zitterte, seine festen Umrisse lösten sich auf wie Tinte im Wasser. Er zerfiel zu einem Schwarm aus flüsternden Echos und verwehte im aufkommen-

den Mondlicht.

Ich ließ das Buch auf meine Brust sinken. Meine Hände zitterten leicht. Mein Atem ging schnell, als wäre ich selbst den Berg hinaufgelaufen. Die Geschichte hatte mich nicht gefragt, ob ich sie verstehen würde. Sie hatte sich einfach in mir entfaltet, hatte ihre Bilder in meinen Geist gemalt und ihre Wahrheit in mein Herz gelegt. Ich hatte den Wanderer nicht nur begleitet. In diesen Minuten, in der stillen Welt zwischen den Seiten und meinem Bewusstsein, war ich er gewesen. Sein Kampf war mein Kampf. Seine Stimmen waren meine Stimmen. Und sein Schatten... war meiner. Mein Blick fiel wieder auf die Seite. Die letzten Sätze des Kapitels standen da wie eine Zusammenfassung, wie eine Wahrheit, die gerade erst begonnen hatte, in mir zu landen.

Genug ist kein Ziel.

Es ist kein Preis.

Es ist, was du bist.

Alles andere sind nur Stimmen.

Ich schloss das Buch für einen Moment und legte es neben mich. Das Gefühl, "genug" zu sein, war kein lauter Triumph, sondern eine leise, zarte Melodie, die ich kaum zu atmen wagte, aus Angst, sie wieder zu vertreiben. Es war ein Gedanke, so fremd und doch so vertraut, als würde ich mich an etwas erinnern, das ich vor langer Zeit verloren hatte. Aber wie konnte das sein? Nach all den Jahren des Kampfes? Neugierig und mit einer neuen, sanfteren Hoffnung schlug ich die nächste Seite auf. Es war kein neues Kapitel, eher ein Innehalten. Ein Echoraum.

Was, wenn du längst genug bist?

Und du weißt es nur noch nicht.

Was, wenn deine Fehler

keine Beweise gegen dich sind,

sondern die Erde für deine Blüte?

Was, wenn deine Schwächen

keine Last sind,

sondern Wegweiser dorthin,

wo deine wahre Kraft entstehen will?

Stell dir vor,

du zwängst dich in Kleider,

die nie für dich gedacht waren.

Zu eng. Zu kurz.

Die Naht spannt über deinen Schultern, der Stoff scheuert auf deiner Haut. Sie nehmen dir den Atem und hinterlassen den fremden Abdruck eines Lebens, das nicht deins ist. Und während du dich abmühst, schaust du sehnsüchtig auf andere. Sie tragen ihre Kleider so mühelos. Doch du siehst nicht, dass auch ihre Stoffe an manchen Stellen dünn sind. Dass sie Risse verstecken und Falten glätten, wenn niemand hinsieht. Du vergleichst dich mit einem Trugbild, statt das Maß deines eigenen Seins zu ehren.

Was, wenn der Diamant schon immer in dir war? Verhüllt vom Staub deiner Selbstzweifel, unsichtbar für deine eigenen Augen.

Und was, wenn er genau in dem Moment zu leuchten beginnt, in dem du aufhörst, nach ihm zu suchen, ihn einfach nur ins Licht hältst und sagst: „Ja. Das bin ich.“?

Ich schloss die Augen. Die Bilder arbeiteten in mir, scharf und klar. Wie oft hatte ich versucht, in Schubladen zu passen, die nie für mich gebaut waren? Wie oft hatte ich die falschen Kleider getragen – und mich dann verurteilt, warum ich mich darin nicht bewegen konnte? Vielleicht war es nie mein Versagen gewesen. Vielleicht war es nur der Schmerz, jemand anderes sein zu wollen. Und vielleicht brauchte es jetzt gar keine anstrengende Verwandlung. Vielleicht war der erste Schritt viel einfacher: damit aufzuhören, meine ganze Energie gegen mich selbst zu richten. Nicht länger die Schultern einziehen, sondern endlich aufstehen. Atmen. Und den ersten eigenen Schritt gehen.

Du bist längst genug.

Nicht trotz deiner Fehler,

sondern mit ihnen.

Sie sind keine Steine.

Sie sind dein Weg.

Erkenne dich an.

Sag Ja.

Und dein Leben wird dir antworten.

Ich lehnte mich in die Kissen. Das "Ja" hallte in mir nach. Ein Ja zu mir selbst, so wie ich bin. Mit all den Rissen und vermeintlichen Fehlern. Der Gedanke fühlte sich befreiend an. Doch sofort meldete sich eine vertraute, skeptische Stimme in meinem Kopf. „Schön und gut“, zischte sie. „Aber wenn du wirklich genug bist, warum fühlt es sich dann so oft so an, als würdest du alles falsch machen? Warum ist da immer dieses Gefühl des Versagens nach fast allem, was du tust?“ Es war die nächste Schicht der Zwiebel, die nächste Mauer. Und als ich weiterblätterte, war es, als hätte das Buch die Frage bereits auf mich warten sehen.

Kapitel 2 – Warum mache ich immer alles falsch?

Ich schlug die nächste Seite auf. Wieder schien das Buch die Frage zu kennen, die direkt unter der Oberfläche meines Bewusstseins lauerte.

Warum mache ich alles falsch?

Fragst du.

Doch was bedeutet falsch?

Wer hat das Maß bestimmt?

Du misst dich an einem Bild,
das nicht deins ist.

Darum scheint alles, was du tust,
zu wenig.

Es ist nicht das Leben, das dich verurteilt.

Es bist du.

Ein heißer Stich durchfuhr mich, als ich diese Worte las. Es war, als hätte jemand den Deckel von einem brodelnden Topf in meinem Inneren genommen. Warum mache ich alles falsch? Dieser Satz war der Motor meines inneren Kritikers. Er lief und lief, angetrieben von den kleinsten Dingen: das ungeschickte Schweigen am Telefon, die verpasste Gelegenheit, etwas Nettes zu sagen, die eine Entscheidung vor drei Jahren, die ich immer noch im Kopf wälzte.

Jedes Mal begann danach das unerbittliche Tribunal. Endlose Wiederholungen dessen, was ich hätte anders machen sollen. Endlose Vorwürfe. Und immer dieses nagende Gefühl: Hätte ich nur diesen einen Moment anders gehandhabt, dann wäre mein ganzes Leben jetzt ein anderes. Ein besseres. Doch was, wenn das nur meine Bewertung war? Mein hartes, unbarmherziges Urteil? Ich hielt inne, den Finger auf der Seite. War das nicht exakt der Gedanke, der mir gerade durch den Kopf geschossen war? Und jetzt stand er hier, schwarz auf weiß, als hätte das Buch ihn direkt aus meiner Seele gepflückt. Darunter stand die vertraute Einladung.

Wenn du Bilder brauchst,
lies weiter.

Und ich ließ mich wieder fallen.

Der Marktplatz war ein pulsierendes Herz aus Lärm und Gerüchen.

Die Rufe der Händler mischten sich mit dem Klappern von Karren-

rädern auf dem Kopfsteinpflaster und dem Lachen von Kindern. Es

roch nach warmem Brot, süßen Gewürzen und dem trockenen Staub

des Spätsommers. Mitten in diesem Chaos stand ein Mädchen, fast

erstarrt. In ihren Händen hielt sie eine bauchige Tonschale, gefüllt

mit unzähligen kleinen, dunklen Samen. Ihre Fingerknöchel traten

weiß hervor, so fest umklammerte sie die Schale.

Ihre Aufgabe war einfach: die Samen zu verteilen. Doch ihr Kopf

war lauter als der ganze Marktplatz. Jeder, der an ihr vorbeiging,

schien sie zu beobachten, zu bewerten. Sie nahm eine winzige Prise

Samen und ließ sie auf den Boden fallen.

„Falsch“, flüsterte eine Stimme in ihr. „Viel zu zaghaft.“

Sie nahm eine größere Menge und streute sie in hohem Bogen in eine Ecke.

„Falsch“, zischte es. „Alles an einem Ort. Was für eine Verschwendung.“ Sie versuchte, sie gleichmäßig zu verteilen. „Falsch. Zu geizig hier, zu großzügig dort.“ Die Schale in ihren Händen begann zu zittern. Tränen der Frustration stiegen ihr in die Augen. Gelähmt von der Angst, den nächsten Fehler zu machen, lief sie zum steinernen Rand des Brunnens in der Mitte des Platzes. „Warum mache ich nur alles falsch?“, flüsterte sie zu ihrem Spiegelbild im Wasser. Da spürte sie eine ruhige Anwesenheit neben sich. Ein alter Mann war auf sie zugetreten, seine Schritte so leise, dass sie ihn nicht hatte kommen hören. Er sagte nichts. Seine Augen waren voller Falten, aber sein Blick war klar und frei von

jedem Urteil. Er streckte seine Hand aus, die so faltig war wie Baumrinde, nahm wortlos eine kleine Handvoll Samen aus ihrer Schale und tat etwas Unfassbares. Er warf sie achtlos auf den Boden. Mitten auf die schweren Steinplatten des Platzes. „Nein!“, rief das Mädchen erschrocken. „Was tut Ihr da? Das ist falsch! Hier auf dem Stein kann doch niemals etwas wachsen.“ Der alte Mann lächelte zum ersten Mal. Es war ein sanftes, wissendes Lächeln. „Wer sagt das?“, fragte er leise. „Du entscheidest, was richtig und was falsch ist. Aber das Leben entscheidet, wo es wächst. Nicht jeder Samen braucht weiche Erde. Manche brauchen den Schutz eines Felsens. Du kannst ihren Weg nicht kontrollieren. Du kannst ihnen nur ihren Anfang geben.“ Er deutete mit dem Finger nach unten. Das Mädchen folgte seinem Blick. Zwischen zwei schweren, sonnenwarmen Steinplatten, dort, wo sie sich nicht ganz berührten, lag ein einzelner Samen, geborgen in der Dunkelheit einer winzigen Fuge. Sicher vor den Füßen der Menschen und dem Schnabel eines Vogels. Er hatte seinen Ort gefunden. Das Mädchen sah von dem Samen im Stein zurück zu der Schale in ihren Händen. Sie atmete tief durch, und zum ersten Mal an diesem

Tag entspannten sich ihre Schultern. Sie ging zurück in die Mitte des

Platzes, schloss die Augen und streute die Samen einfach aus – ohne

Plan, ohne Ziel, ohne Urteil. Sie ließ sie einfach fallen.

Ich schloss für einen Moment meine eigenen Augen. Das Bild des Marktplatzes war so klar gewesen, als wäre ich dort

gewesen. Ich hatte Entscheidungen in meinem Leben getroffen, die ich als harte, unfruchtbare Steine betrachtete. Fehler. Sackgassen. Ich hatte mich jahrelang dafür bestraft. Mir fiel plötzlich diese eine Jobabsage ein, die sich damals wie das Ende der Welt anfühlte. Ein riesiger Fehler im Bewerbungsgespräch. Doch nur weil diese Tür zuschlug, stolperte ich Wochen später in einen Aushilfsjob, bei dem ich einen Menschen kennenlernte, der heute mein bester Freund ist. Ein Samen auf Stein. Vielleicht war es wirklich nicht falsch gewesen. Vielleicht war es nur der Weg. Und ich war der Einzige gewesen, der ihn als Fehler bezeichnet hatte. Die letzten Worte des Kapitels schienen diese aufkeimende Erkenntnis zu besiegen.

Falsch ist ein Urteil,

kein Zustand.

Alles, was du tust,

trägt Samen in sich.

Lass sie wachsen.

Dann wirst du sehen,

was wirklich daraus wird.

Ich atmete tief durch, und es war, als würde sich ein Knoten in meiner Brust ein wenig lösen. Ein Urteil, kein Zustand. Der Gedanke war revolutionär. Was, wenn all die Energie, die ich darauf verwendet hatte, meine Vergangenheit zu bereuen, verschwendet war? Was, wenn ich aufhören könnte, die Landkarte meines Lebens nach "richtigen" und "falschen" Wegen abzusuchen? Die nächste Seite schien genau diesen

Gedanken aufzugreifen und ihn noch einen Schritt weiterzuführen.

Was, wenn es kein Falsch gibt?

Was, wenn alles,
was du je einen Fehler nanntest,
nur ein Wegweiser war?

Nicht gegen dich.

Sondern für dich.

Was, wenn jeder Schritt,
den du so sehr bereust,
notwendig war, um dich hierher zu bringen?

Und was, wenn genau hier,
genau jetzt,
der Moment ist,
an dem der Weg beginnt, Sinn zu ergeben?

Stell dir vor,
du wanderst durch einen dichten Wald.

Du nimmst eine Abzweigung, die sich falsch anfühlt.

Der Boden wird matschig, Dornenranken zerreißen den Stoff
deiner

Kleidung und hinterlassen feine, brennende Kratzer auf deiner Haut.

Du verfluchst deine Entscheidung, jeden Schritt, der dich tiefer in

dieses Dickicht führt.

Doch dann, als du schon aufgeben willst,

lichtet sich der Weg.

Und vor dir steht ein uralter Baum,

aus dessen Wurzeln eine klare Quelle entspringt.

Du trinkst das kühle Wasser, und es wäscht nicht nur den Staub von deinem Gesicht, sondern auch die Müdigkeit aus deiner Seele.

War es wirklich der falsche Weg?

Oder war es nur der einzige Weg

zu dem Wasser, das du so dringend brauchtest?

Ich spürte, wie mein Brustkorb sich weitete. Wie oft hatte ich mich selbst gegeißelt, weil ich glaubte, falsch abgebogen zu sein? Ein hartes Wort, das ich nicht zurücknehmen konnte und das eine Freundschaft beendete. Eine Entscheidung für einen Job, der mich unglücklich machte. Eine Beziehung, die in Scherben zerbrach. Ich hatte diese Ereignisse wie Narben getragen, wie Beweise für mein Versagen. Aber was, wenn es die Umwege waren, die mich zu Quellen geführt hatten? Die zerbrochene Beziehung, die mich lehrte, was ich wirklich brauche. Der ungeliebte Job, der mir die Kraft gab, meinen eigenen Weg zu suchen. Vielleicht gab es gar kein Falsch.

Vielleicht gab es nur Wege.

Fehler sind Türen, keine Mauern.

Sie führen dich dorthin, wo du wachsen kannst,
wenn du sie nicht länger als Waffen
gegen dich selbst benutzt.

Es gibt kein Falsch.

Es gibt nur Schritte auf deinem Weg.

Ich lehnte mich zurück und ließ die Worte nachhallen. Es gibt nur Schritte auf deinem Weg. Ein tiefes Gefühl des Friedens durchströmte mich. Die Erlaubnis, nicht perfekt sein zu müssen. Die Erlaubnis, einen krummen Lebenslauf zu haben. Doch während die Angst vor dem "Fehler" verblasste, enthüllte sie, was darunter lag: die eigentliche, tiefere Angst, die der wahre Grund für mein ganzes Streben gewesen war. Warum hatte ich so panische Angst davor, etwas falsch zu machen? Weil ich glaubte, dass jeder Fehler mich weniger liebenswert machte. Weil ich dachte, ich müsste perfekt sein, um angenommen zu werden. Die Frage, die sich nun mit aller Macht aus meinem Herzen schob, war nicht mehr "Mache ich es richtig?", sondern... Ich blätterte weiter. Und da stand sie schon.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Das Buch, das dich findet* von Markus Dirksen gibt es

als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Sieben Tage Tantra

LESEPROBE

*Ein Roman über Sehnsucht, Körper und die stille Kunst, sich
selbst wiederzufinden*

von Marc Aurin und Noah Lindholm

*Für alle, die funktionieren, aber nicht präsent sind. Sieben Tage
zurück ins Fühlen.*



Eine Anmerkung vorab

Leon durchlebt in diesem Roman in sieben Tagen eine Bewegung, die im wirklichen Leben oft Monate, Jahre, manchmal ein Leben lang braucht.

Das ist die Natur eines Romans. Geschichten verdichten Zeit. Was in einem Menschen langsam reifen darf, muss in einer Erzählung schneller geschehen, damit der Leser es miterleben kann, ohne hundert Bücher dafür lesen zu müssen.

Wenn du dich also in Leon wiederfindest und merkst, dass du seinen Weg nicht in einer Woche gehen kannst: das ist normal. Das ist sogar das Übliche.

Echte innere Veränderung passiert in kleinen Schritten. Manchmal ist der Schritt eines Jahres so groß wie der eines einzelnen Tages bei Leon. Manchmal kleiner. Manchmal scheint nichts zu passieren, monatelang, und dann eines Morgens ist etwas anders, und niemand weiß genau, wann es kippte.

Lass dich nicht entmutigen, wenn dein eigener Weg langsamer ist. Er ist nicht weniger wahr. Er ist nur dein Weg, in deinem Tempo, in deinem Leben.

Eine einzelne Erkenntnis braucht oft, was sie braucht. Manche Türen öffnen sich beim ersten Klopfen, andere erst nach Jahren. Beides ist gut. Beides ist menschlich.

Der Roman ist eine Verdichtung, kein Maßstab.

Vorwort

Das Wort Tantra macht etwas mit Menschen.

Sag es laut in einer Runde. Schau, was passiert. Die einen lächeln ein bisschen zu wissend. Die anderen werden kurz still. Manche nicken so, als würden sie gleich sagen: ja, damit habe ich mich auch mal beschäftigt. Keiner fragt nach. Keiner will zugeben, dass er sich nicht ganz sicher ist was es bedeutet.

Dieses Buch beginnt genau dort.

Nicht bei der Antwort. Beim Zögern.

Leon ist kein Sucher. Er ist kein Mensch der Kurse besucht, Bücher über Bewusstsein liest oder morgens meditiert. Er ist jemand der funktioniert, der schläft, arbeitet, lacht, und trotzdem das Gefühl nicht loswird, irgendwie neben seinem eigenen Leben zu stehen. Anwesend, aber nicht wirklich da. Das kennt er. Er hat keinen Namen dafür. Er sucht auch keinen.

Bis er einen Workshop bucht. Aus den falschen Gründen. Um 23:47 Uhr.

Was dann passiert, ist keine Erleuchtungsgeschichte. Leon erlebt keine Visionen. Er wird kein anderer Mensch. Er entdeckt keine kosmische Wahrheit die er dem Leser am Ende als Geschenk überreicht. Was er erlebt, ist stiller als das und gleichzeitig größer: sieben Tage in denen er sich selbst

begegnet. Nicht dem Selbst das er gerne wäre. Dem das schon immer da war.

Tantra bedeutet im ursprünglichen Sinn: ausdehnen, verweben, im Ganzen halten. Nicht Technik. Nicht Methode. Eine Haltung zur Wirklichkeit, die nichts ausschließt, weder Lust noch Schmerz, weder Widerstand noch Stille. Die sagt: was gerade ist, darf sein.

Das klingt einfach.

Es ist das Schwerste, was ich kenne.

Dieser Roman ist der Versuch, das nicht zu erklären, sondern erlebbar zu machen. Durch Leon. Durch Clara. Durch sieben Tage in einem alten Haus am Rand eines Waldes, in dem die Dielen knarren und der Kaffee ab dem zweiten Tag gestrichen ist.

Wer das Sachbuch Tantra jenseits von Sex kennt, wird hier vieles wiederfinden, in anderer Form. Wer es nicht kennt, braucht es nicht. Dieser Roman steht für sich und gleichzeitig kann das Sachbuch den Roman und umgekehrt vertiefen und ergänzen.

Lies ihn langsam. Nicht um etwas zu lernen.

Sondern um etwas zu spüren.

Marc Aurin

Prolog — „Warum ich das gemacht habe“

Leon Bauer war kein Mensch, der Dinge wie Tantra-Workshops buchte.

Er war der Typ, der auf Hochzeiten neben dem Buffet stand und den anderen beim Tanzen zusah. Der Typ, der spirituelle Bücher kaufte, sie drei Seiten las und dann unter das Bett schob, wo sie bei den Laufschuhen lagen, die er auch nie benutzte. Der Typ, der „ich bin da“ schrieb wenn jemand weinte, und dann sein Handy wegsteckte und nicht mehr daran dachte.

Er war, kurz gesagt, in Ordnung.

Nicht glücklich. Aber in Ordnung.

Das ist wichtig. Denn „in Ordnung“ klingt nach nichts, aber es ist eigentlich eine Vollzeitbeschäftigung. Man muss ständig daran arbeiten. Man muss die richtigen Sachen sagen, die richtigen Gesichter machen, die richtigen Fragen stellen wenn jemand erzählt wie es ihm geht, ohne wirklich zuzuhören, weil man schon überlegt was man danach sagen wird.

Leon war sehr gut darin, in Ordnung zu sein.

Und er war erschöpft. Er hatte den Workshop an einem Dienstag um 23:47 Uhr gebucht.

Das ist ein wichtiges Detail. Nichts Gutes passiert um 23:47 Uhr. Um diese Zeit kauft man Dinge bei Amazon, die man am nächsten Morgen bereut. Um diese Zeit schreibt man Nachrichten die man nicht abschicken sollte. Um diese Zeit bucht man offensichtlich Tantra- Workshops.

Er wollte es danach rückgängig machen. Er öffnete die Bestätigungs- E-Mail, suchte nach dem Stornierungslink, fand ihn, bewegte den Mauszeiger darüber.

Und dann tat er nichts.

Er wusste bis heute nicht warum.

Offiziell hatte er sich angemeldet, weil Kathrin es ihm empfohlen hatte.

Kathrin war seine Kollegin, die immer nach Patchouli roch und einmal im Mitarbeitermeeting gesagt hatte, sie habe am Wochenende „eine tiefe Arbeit mit sich selbst gemacht“, woraufhin alle genickt hatten als wäre das normal.

Leon hatte innerlich die Augen verdreht.

Aber Kathrin war auch die ruhigste Person, die er kannte. Sie sagte Dinge wie „ich muss kurz bei mir ankommen“ wenn jemand sie zu schnell fragte, und niemand fand das seltsam, alle warteten einfach. Sie schlief gut. Das wusste er, weil er sie einmal gefragt hatte, halb als Witz, und sie geantwortet hatte: „Meistens ja. Du?“

Er hatte gelogen.

Offiziell also: Kathrin hatte es empfohlen.

Inoffiziell, und das ist der Teil den er niemandem gesagt hatte: Leon hatte seit vier Jahren nicht mehr wirklich geschlafen. Er schlief schon, körperlich, sechs bis sieben Stunden, der Wecker klingelte und er stand auf. Aber er wachte auf wie jemand der die ganze Nacht Protokoll geführt hatte. Müde auf eine Art, die kein Schlaf löste.

Er stand morgens auf und schaute sich beim Aufstehen zu.

Das klingt merkwürdig. Es war auch merkwürdig. Er konnte es nicht anders beschreiben. Als wäre er nicht ganz drin in sich. Als würde er von leicht dahinter seinem eigenen Leben zusehen, wie durch Milchglas. Er funktionierte tadellos. Er aß, arbeitete, lachte, trank Bier mit Freunden, schrieb seiner Mutter zum Geburtstag. Er tat alles was man tut.

Aber da war dieses Gefühl. Dieses leise, beharrliche Gefühl, irgendwie neben sich zu stehen.

Er hatte es lange für Stress gehalten.

Dann für eine Phase.

Dann für seinen Charakter.

Irgendwann hörte er auf, es zu benennen, und lebte einfach damit, so wie man mit einem leisen Pfeifen in der Heizung lebt, das man irgendwann nicht mehr hört, das aber trotzdem da ist, jede Nacht, die ganze Zeit.

Und dann, an einem Dienstag um 23:47 Uhr, hatte er die Website gesehen.

Sieben Tage Tantra. Ein Workshop für Menschen, die aufhören wollen zu suchen.

Er hatte gelacht. Laut, alleine in seiner Wohnung, was an sich schon ein schlechtes Zeichen war.

Dann hatte er gescrollt.

Dann hatte er gebucht.

Was er erwartet hatte, will er lieber nicht genau beschreiben. Es hatte mit bestimmten Vorstellungen zu tun,

die das Wort „Tantra“ bei den meisten Menschen auslöst, und die er im Nachhinein schamhaft als „westliche Fehlinterpretation“ bezeichnen würde, wie er es später

in einem der Bücher las, die Clara im Seminarhaus ausgelegt hatte.

Was er bekam, war etwas anderes.

Es war ein altes Haus am Rand eines Waldes in Brandenburg. Es roch nach Holz und Lavendelöl und altem Teppich. Die Dielen knarrten. Der Schlafsaal hatte vier Betten und Wände so dünn, dass er in der ersten Nacht das Atmen seines Bettnachbarn hörte.

Er hasste es sofort.

Und er fuhr trotzdem nicht nach Hause.

Das ist vielleicht die eigentliche Geschichte.

Dies ist kein Buch über Erleuchtung.

Leon ist am Ende dieser sieben Tage kein anderer Mensch. Er hat keine Vision gehabt, kein weißes Licht gesehen, keine kosmische Botschaft empfangen. Er ist nicht zum Vegetarier geworden. Er schläft immer noch manchmal schlecht.

Aber da ist etwas.

Etwas, das er vorher nicht hatte, oder das er hatte und vergessen hatte, oder das immer da war und das er zum ersten Mal bemerkt hat. Er kann es nicht genau benennen. Das ist vielleicht das Erste, was er gelernt hat: dass manche Dinge, sobald man versucht sie zu benennen, kleiner werden als sie sind.

Was er sagen kann: Er steht morgens auf und schaut sich nicht mehr zu.

Er ist drin.

Meistens. Das klingt nach wenig. Es ist das Größte, was ihm je passiert ist.

Tag 1 – Was Tantra nicht ist

Das Haus hieß »Waldfrieden«.

Leon saß in seinem Leihwagen auf dem Schotterweg davor und ließ den Motor laufen. Das Schild am Gartentor war handgemalt, die Farbe an einer Ecke abgeblättert. Irgendwo im Garten hing eine Windharfe. Sie klang so als würde die Natur versuchen, einen Fehler in der Stimmung zu finden und ihn nicht ganz erwischen.

Er schaute auf sein Handy. Keine Nachricht von Kathrin. Keine Nachricht von irgendjemandem, der ihn vermisste oder fragte wo er war, was eigentlich das Problem war, aber das war ein Gedanke für einen anderen Tag.

Er stieg aus.

Der Kies knirschte unter seinen Schuhen. Stadtschuhe. Ledersohle, nicht für Kies gemacht. Sofort ein kleiner Stein hinein. Er schüttelte den Fuß, was nicht half. Er humpelte die letzten drei Meter zur Tür.

Guter Start.

Drinnen war es warm und roch nach Bienenwachs und etwas Blumigem, das er nicht identifizieren konnte. Im Flur hing ein Kalender mit einem Foto eines tibetischen Mönchs. Der Mönch lachte. Leon fand das verdächtig.

»Sie müssen Leon sein.«

Die Stimme kam von links. Er drehte sich um.

Eine Frau stand in der Tür zur Küche. Anfang fünfzig, kurze graue Haare, ein hellblaues Leinenhemd. Keine langen Gewänder. Keine Räucherstäbchen. Sie hielt eine Kaffeetasche in der Hand und schaute ihn an mit dem Blick einer

Lehrerin, die eine Hausaufgabe einsammelt und schon weiß, dass die Hälfte fehlt.

»Clara Reimann«, sagte sie. »Kaffee?«

»Gerne«, sagte Leon. »Gut. Kaffee gibt es ab morgen nicht mehr. Aber für heute: ja.«

Sie drehte sich um und verschwand in der Küche. Leon blieb im Flur stehen und schaute der leeren Tür nach.

Das war der erste Moment, in dem er wusste, dass diese Woche nicht werden würde, was er sich vorgestellt hatte.

Er hatte noch keine Ahnung, wie recht er damit hatte.

Die anderen

Sie waren zu sechst.

Leon, der sich gesagt hatte, das ist nur eine Erfahrung, ich bleibe fünf Tage und fahre dann notfalls früher, das ist kein Problem.

Mira, zweiunddreißig, Psychologin aus München, die so aussah als hätte sie bereits drei Workshops dieser Art hinter sich und war hier für die Feinabstimmung. Sie hatte einen kleinen Rucksack und einen großen Kalender und schrieb sich beim Kennenlernen sofort alles auf.

Thomas, Mitte fünfzig, Bauingenieur aus Hannover, der seinen Ehering abgenommen und in die Hosentasche gesteckt hatte, was Leon erst später bemerkte, dann aber nicht vergaß. Thomas sagte beim Vorstellen: »Ich weiß ehrlich gesagt nicht genau warum ich hier bin.« Es war das Ehrlichste, was an diesem Abend gesagt wurde.

Jana und Sofie, zwei Freundinnen Anfang vierzig aus Berlin, die sich offensichtlich gegenseitig überredet hatten und

sich abwechselnd ansahen mit einem Blick, der bedeutete: Das war deine Idee.

Und Ralf.

Ralf war der, den Leon sofort nicht mochte. Nicht weil Ralf etwas Schlimmes getan hatte. Ralf hatte nichts getan. Ralf saß da in seinem weißen Leinenhemd, das echte Leinenhemd, das man kauft wenn man Workshops dieser Art besucht, und lächelte mit diesem Lächeln, das bedeutete: Ich bin schon dort, wo ihr alle hinwollt.

Leon hasste dieses Lächeln.

Er würde später verstehen warum. Aber das war viel später.

Der erste Abend

Clara führte sie in den großen Raum im Erdgeschoss. Holzboden, Kerzen an den Wänden, Meditationskissen in einem Kreis. Kein Altar, keine Buddha-Statuen, keine Klangschalen. Nur der Kreis und das Kerzenlicht und das leise Knacken des Holzes, das sich setzte. Leon wählte ein Kissen so weit von Ralf entfernt wie möglich.

»Bevor wir anfangen«, sagte Clara, »möchte ich, dass jeder einen Satz sagt. Nicht warum ihr hier seid. Das ist mir ehrlich gesagt egal.« Eine kurze Pause. Mira hörte auf zu schreiben. »Ich möchte wissen: Was erwartet ihr nicht?«

Stille.

Mira sagte: »Ich erwarte nicht, dass es einfach wird.«

Thomas sagte: »Ich erwarte nicht, dass es hilft.« Und dann, nach kurzem Zögern: »Aber ich hoffe es.« Jana sagte: »Ich erwarte nicht, dass ich nicht weine.« Sofie nickte.

Ralf sagte: »Ich erwarte nicht, überrascht zu werden.«
Das Lächeln dabei.

Leon wartete. Alle schauten ihn an. Er räusperte sich.

»Ich erwarte nicht«, sagte er langsam, »dass das hier irgendwas mit Sex zu tun hat.«

Kurze Stille. Dann lachte Thomas. Laut, echt, überrascht von sich selbst. Jana lachte auch. Sofie presste die Lippen zusammen.

Clara schaute Leon an. Nicht belustigt. Nicht beleidigt. Einfach nur: schauend.

»Interessant«, sagte sie. »Warum nicht?«

Leon blinzelte. »Weil... das wäre doch irgendwie komisch. Mit Fremden.«

»Habt ihr schon mal Fremde umarmt?«

»Das ist was anderes.«

»Warum?«

Leon öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Er hatte keine gute Antwort. Er hatte das Gefühl, in eine Falle getappt zu sein, die keine Falle war, was es irgendwie schlimmer machte.

»Das klären wir morgen«, sagte Clara. Und damit war das Thema offensichtlich beendet, obwohl für Leon rein gar nichts geklärt war.

Was Tantra nicht ist

Später, nach dem Abendessen, das vegetarisch war, was Leon erwartet hatte, aber trotzdem besser als erwartet, saß er auf der Veranda und schaute in den Wald.

Es war dunkel. Die Art von Dunkel, die man in der Stadt nicht kannte, wo immer irgendwo ein Licht war, eine Straßenlaterne, ein Bildschirm, das Glimmen einer fremden Wohnung. Hier war es einfach: dunkel. Und still. Und der Wald roch nach Erde und etwas Hartem, das er nicht benennen konnte.

Er hörte Schritte hinter sich. Clara setzte sich ohne Aufforderung auf den Stuhl neben ihm.

Lange sagten beide nichts.

»Sie haben vorhin gelacht«, sagte Clara schließlich. »Als Sie gesagt haben, was Sie nicht erwarten.«

»Alle haben gelacht.« »Aber Sie haben zuerst gelacht. Noch bevor Thomas. Innerlich.«

Leon schaute sie an. »Woher wollen Sie das wissen?«

»Weil es in Ihren Augen war. Der kleine Funke, bevor man die Kontrolle übernimmt.« Sie trank aus ihrer Tasse. Kräutertee, roch nach Kamille. »Menschen, die sich über etwas lustig machen, bevor es ihnen etwas anhaben kann, tun das meistens weil es ihnen etwas anhaben könnte.«

Leon sagte nichts.

»Tantra«, sagte Clara, ohne dass er gefragt hatte, »ist keine Technik. Es ist keine Übung. Es ist kein Zustand den man erreicht. Es ist der Moment, in dem man aufhört, sich vor dem zu schützen, was gerade passiert. Das ist alles.«

»Das klingt sehr einfach.«

»Es ist das Schwerste, was ich kenne.«

Stille. Der Wald knackte irgendwo. Ein Tier, wahrscheinlich, oder einfach ein Baum, der sich bewegte.

»Und was ist mit dem anderen?«, fragte Leon. »Das mit dem... Sie wissen schon.«

»Sex?«

»Ja.«

Clara legte den Kopf leicht zur Seite. »Was ist damit?«

»Ist das... kommt das vor? Hier?«

Sie schaute ihn an. Lange genug, dass es unangenehm wurde.

»Ich werde Ihnen eine Gegenfrage stellen«, sagte sie schließlich. »Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen sage: nein?«

Leon überlegte ehrlich. »Erleichtert«, sagte er.

»Und wenn ich sage: vielleicht?« Längere Pause. »Ich würde wahrscheinlich morgen früh fahren.«

Clara nickte, als hätte er etwas Wichtiges gesagt. »Dann haben wir morgen etwas zu besprechen.«

Sie stand auf, nahm ihre Tasse und ging hinein. Die Tür fiel leise hinter ihr zu.

Leon saß noch eine Weile auf der Veranda.

Er fuhr nicht.

Er wusste nicht warum. Aber er fuhr nicht.

Zwischenkapitel I — Erste Nacht

Das Holz knackte.

Leon lag auf dem Rücken und horchte. Es war nicht das Knacken einer fremden Person, kein Schritt, kein Geräusch das einen Grund hatte. Es war das Geräusch, das alte Häuser nachts machen, wenn sich die Dielen setzen und das Holz auf die Temperatur reagiert, die es tagsüber nicht hatte. Ein leises, kurzes Knack. Pause. Irgendwo anders ein zweites.

Er kannte solche Geräusche aus seiner Kindheit. Das Haus seiner Großmutter hatte sie auch gehabt. Damals hatte er gedacht, das Haus atme.

Jetzt, mit sechsunddreißig, wusste er es besser. Holz dehnt sich. Holz zieht sich zusammen. Es atmet nicht.

Er fragte sich, wann er aufgehört hatte, das eine zu glauben und nur noch das andere zu wissen. Und ob er das eigentlich für einen Fortschritt hielt.

Die Uhr neben dem Bett zeigte 02:14.

Er hatte versucht, nicht auf die Uhr zu schauen. Das war einer der Tipps, die er vor Jahren in einem Schlafratgeber gelesen hatte: Schau nicht auf die Uhr. Wenn du nicht schlafen kannst, lass die Zeit unsichtbar sein. Das Schauen verstärkt den Druck.

Er hatte natürlich trotzdem geschaut.

Er schaute immer.

Das war, fiel ihm jetzt auf, einer dieser kleinen Momente, in denen er sich beim Funktionieren zusehen konnte. Da war ein Tipp. Er kannte den Tipp. Er wusste, dass der Tipp gut

war. Und trotzdem tat er das Gegenteil. Wer war eigentlich derjenige, der dann das Gegenteil tat? Und wer war derjenige, der ihm dabei zusah?

Das war eine Frage, die er normalerweise nicht zuließ. Sie war zu groß für 02:14 Uhr nachts. Sie war zu groß für jede Uhrzeit.

Aber heute nacht war sie da. Thomas atmete gleichmäßig auf der anderen Seite des Raums.

Ralfs Atem war flacher, schneller, fast unhörbar. Leon stellte sich vor, wie Ralf in seinem perfekt gemachten Bett lag und sogar im Schlaf nicht ganz aus der Symmetrie fiel. Der Gedanke war boshaft. Leon bemerkte das. Er bemerkte auch, dass es ihm ein bisschen Spaß machte.

Was stört dich wirklich an ihm?

Die Frage tauchte auf, ohne dass er sie gestellt hatte. Sie kam aus einer Richtung, die er nicht kannte. Nicht aus seinem Kopf, der gerade beschäftigt war mit den nächtlichen Geräuschen und dem Holz und Ralf, sondern von woanders. Leon ignorierte die Frage, was eine Sache war, die er gut konnte.

Aber sie blieb. Wartete.

Er drehte sich auf die Seite. Die Matratze war hart, das Kissen zu flach. Er nahm sich vor, am nächsten Morgen nach einem zweiten Kissen zu fragen. Er wusste schon jetzt, dass er es wahrscheinlich nicht tun würde. Er fragte sich, warum.

Wahrscheinlich, weil das auch ein kleiner Test war. Ob er sich erlaubte, etwas für sich einzufordern. Oder ob er stattdessen die nächsten vier Nächte mit einem zu flachen Kissen verbrachte und sich dafür innerlich beklagte.

Letzteres, offensichtlich.

Er lag und beobachtete sich beim Beobachten und merkte, dass es kein Ende hatte. Da war Leon, der nicht schlafen konnte. Da war Leon, der Leon beobachtete, der nicht schlafen konnte. Da war Leon, der bemerkte, dass er Leon beobachtete, der Leon beobachtete, der nicht schlafen konnte. Es war wie zwei Spiegel, die sich gegenüberstanden, und dazwischen er, irgendwo verloren in der unendlichen Tiefe der Reflexionen.

In seinem Kopf lief der Sender.

Er hatte ihn früher nie als Sender gedacht. Er hatte ihn für sich gehalten. Für seine Stimme. Für seine Gedanken. Aber jetzt, im Dunkeln, mit nichts als dem knackenden Holz und dem Atem zweier Männer um ihn herum, hörte er ihn zum ersten Mal als das, was er war: ein Sender. Ein Programm.

Es war ein vorwiegend negatives Programm.

Gerade lief eine Sendung mit dem Arbeitstitel Was du heute alles falsch gemacht hast. In dieser Sendung wurde detailliert besprochen, dass er bei der Frage von Clara, was er heute gefühlt habe, irgendetwas Belangloses geantwortet hatte, obwohl in Wahrheit etwas viel Wichtigeres in ihm gewesen war, und dass er das gewusst hatte, und dass er trotzdem das Belanglose gesagt hatte, weil das Wichtige sich angefühlt hatte wie etwas, das er nicht herausgeben durfte.

Dann hatte sich die Sendung weiterbewegt zu einem Anruf, den er vor zwei Wochen versprochen und dann nicht getätigt hatte. An seine Mutter. Die nichts gesagt hatte, weil sie

nie etwas sagte. Aber er hatte es trotzdem gespürt, dieses leise Vermissen am anderen Ende des Schweigens.

Dann ein Kollege, dem er eine Antwort schuldig war.

Dann eine Mail, die er hätte schreiben sollen.

Dann irgendwas über die Wohnung.

Und das alles mit einer Stimme, die so vertraut war, dass er sie gar nicht als Stimme erkannte. Sie war einfach: was er dachte. Was er war.

Ich bin nicht der Sender.

Der Gedanke kam aus dem Nichts. Er kam mit dem leisen Knacken eines weiteren Dielenstücks irgendwo im Haus.

Ich bin nicht der Sender. Ich bin der, der ihn hört.

Leon hielt kurz die Luft an.

Das war ein neuer Gedanke. Oder vielleicht war es kein Gedanke, sondern ein Erkennen, das vorher schon da gewesen war und jetzt einfach hereinkam, wie ein Geräusch, das man die ganze Zeit gehört hat ohne es zu bemerken, und dann plötzlich, in einem stillen Moment, aufmerksam wird.

Er war nicht der Sender.

Er war der Raum, in dem der Sender lief.

Der Raum war still. Aber das Programm lief.

Wenn er der Raum war, dann war er die ganze Zeit still gewesen. Egal wie laut der Sender. Der Raum war immer der Raum.

Er testete diesen Gedanken vorsichtig. Wie man einen Stein im Bach sucht, ob er hält, bevor man darauf tritt.

Wenn er der Raum war, dann war der Sender etwas, das in ihm geschah. Aber nicht er. Nicht sein Inhalt. Nicht sein

Wesen. Eher wie das Holz, das knackte. Es geschah im Haus, aber das Haus war nicht das Knacken.

Er war das Haus.

Thomas drehte sich im Schlaf um. Die Matratze knarrte. Dann wieder Stille.

Leon atmete aus.

Er bemerkte sein Ausatmen. Bemerkte, dass es länger war als sonst. Bemerkte, dass er die Schultern eine Spur sinken ließ, ohne es zu entscheiden. Sie waren oben gewesen. Die ganze Zeit. Seit Tagen, vielleicht seit Jahren. Hochgezogen. Bereit. Auf etwas wartend.

Worauf?

Er wusste es nicht genau. Auf den nächsten Angriff. Auf den nächsten Fehler. Auf den Moment, in dem etwas passierte, gegen das er sich verteidigen musste.

Aber nichts passierte.

Es war 02:17 Uhr nachts in einem alten Haus am Rand eines Waldes in Brandenburg, und nichts passierte. Und seine Schultern sanken.

Was, wenn ich nicht so wachsam sein muss?

Wieder die Stimme von woanders. Nicht der Sender. Etwas Leiseres. Etwas das aus der Mitte kam, aus dem Raum selbst.

Was, wenn ich aufhören darf, alles zu kontrollieren?

Er bemerkte sofort den Widerstand. Den alten, automatischen Widerstand. Der Sender schaltete sofort um auf eine neue Sendung: Warum das eine schlechte Idee ist. Die Sendung führte aus, dass er Verantwortung habe, dass Dinge geregelt werden müssen, dass Aufgaben warten, dass das

Leben schwierig sei und Kontrolle das Einzige sei, was zwischen ihm und dem Chaos stand.

Er hatte diese Sendung schon oft gehört.

Aber jetzt, in dieser Nacht, hörte er sie als Sendung. Nicht als Wahrheit.

Er stellte sich vor, wie es wäre, einen Tag lang nichts zu kontrollieren.

Nicht zu planen. Nicht im Voraus zu rechnen. Nicht den Kalender im Kopf abzuarbeiten. Nicht zu antizipieren, was Menschen denken könnten. Nicht zu überlegen, was er sagen würde, wenn jemand fragte. Nicht morgen schon einen Schritt voraus zu sein. Nicht.

Der Gedanke war fast schwindelerregend. Wie wenn man auf einer Klippe steht und nach unten schaut und plötzlich merkt, dass man dort hinunter könnte, theoretisch, einfach so, nichts hält einen wirklich, außer der eigenen Entscheidung zu bleiben.

Er erschrak vor diesem Bild. Aber nicht so wie früher. Früher hätte er es weggedrückt. Jetzt schaute er es an.

Es war keine Klippe der Selbstzerstörung.

Es war eine Klippe der Hingabe.

Hinunter zu fallen würde nicht heißen zu sterben. Es würde heißen: nicht mehr zu klammern. Den Boden des Vertrauens zu finden, von dem er nicht wusste, ob es ihn gab.

Er drehte sich auf den Rücken zurück.

Schaute die Decke an, die er nicht sehen konnte, weil es dunkel war.

Lass los.

Wieder diese Stimme. So leise, dass er nicht sicher war, ob sie eine Stimme war oder nur ein Drängen.

Was?, fragte er innerlich.

Alles. Für jetzt.

Das geht nicht.

Doch. Probier es. Nur für drei Atemzüge.

Er probierte es.

Er ließ die Schultern los, die er, nachdem sie kurz gesunken waren, schon wieder hochgezogen hatte. Er ließ die Anspannung im Kiefer los, die er bemerkte, weil sie wegging, als er sie loslassen wollte. Er ließ den Bauch los, der angespannt gewesen war, ohne dass er es gewusst hätte.

Drei Atemzüge. Beim ersten passierte nichts. Außer dass der Atem länger wurde.

Beim zweiten bemerkte er, dass er fror. Nicht heftig. Nur leicht, an den Füßen, die unter der Bettdecke hervorragten. Das Wissen, dass er sie wieder einziehen müsste, war da, aber er tat es nicht.

Beim dritten geschah etwas, das er später in einem Wort fassen würde, das er nie zuvor in diesem Zusammenhang verwendet hatte: Stille.

Nicht die Abwesenheit von Geräuschen. Das Holz knackte weiter. Thomas atmete weiter. Irgendwo draußen ein einzelner Vogel, der sich in der Stunde geirrt hatte, die für Vögel falsch war.

Eine Stille im Innenraum.

Wie wenn man einen Lärm jahrelang gehört hat ohne ihn zu bemerken, und dann ist er für einen Moment weg, und

man bemerkt sein Fehlen mehr als man je seine Anwesenheit bemerkt hat.

Der Sender hatte für einen Moment ausgesetzt.

Und Leon, der nicht der Sender war, sondern der Raum, war zum ersten Mal seit langem einfach: Raum.

Es dauerte vielleicht zwei Sekunden.

Vielleicht drei.

Dann meldete sich der Sender wieder, und zwar mit einer Sendung, die offensichtlich eilig produziert worden war: Was war das eben. Die Sendung versuchte, das Erlebte einzuordnen, zu benennen, zu kategorisieren. War das die Stille, von der Clara gesprochen hatte? War das das, was die Leute Frieden nennen? Hatte er gerade etwas Spirituelles erlebt? Was sollte er jetzt tun? Wie konnte er das wieder herstellen?

Leon lachte.

Innerlich, leise, sodass Thomas nicht aufwachte.

Er lachte über den Sender, der es nicht aushielt, dass für drei Atemzüge nichts gewesen war außer Sein. Der sofort kommen musste mit Analysen, Strategien, Erklärungen. Der das Wunder so schnell wie möglich in eine Schublade stecken wollte, damit es kein Wunder mehr war, sondern eine Erfahrung, die man katalogisieren und wiederholen konnte.

Aber so funktionierte es nicht.

Das wusste er jetzt, ohne es zu wissen. Die Stille kam nicht durch Wollen. Sie kam durch Aufhören.

Er schloss die Augen.

Diesmal nicht mit der Absicht zu schlafen. Einfach: weil seine Augen müde waren und es schön war, sie geschlossen zu halten.

Er hörte das Holz.

Er hörte Thomas.

Er hörte den verirrtten Vogel, der zu früh sang und es offenbar nicht peinlich fand.

Und unter allem, oder über allem, oder vielleicht durch alles hindurch, hörte er die Stille. Nicht mehr nur für drei Atemzüge. Auch nicht durchgehend. Sie kam und ging, wie der Atem selbst.

Er ließ sie kommen und gehen.

Irgendwann, ohne dass er es bemerkte, schlief er.

Tag 2 – Atem

Um sechs Uhr morgens klopfte es an die Schlafsaaltür.

Nicht laut. Nicht zweimal. Einmal, kurz, bestimmt.

Leon lag auf seinem Bett und starrte die Decke an. Er hatte seit zwei Stunden nicht geschlafen, was ungerecht war, denn er war erschöpft. Thomas auf der anderen Seite des Raums atmete gleichmäßig. Ralf, gegenüber, schlief auf dem Rücken mit den Armen neben dem Körper wie ein zufriedenes Grabmal.

Das Klopfen kam nicht wieder.

Leon stand auf.

Draußen war der Morgen noch grau. Der Wald stand still wie ein Bild. Clara wartete auf der Wiese hinter dem Haus, die Hände in den Taschen ihres Leinenmantels, und schaute in Richtung Baumgrenze als wäre das eine vollkommen normale Beschäftigung für halb sieben Uhr morgens.

Die anderen kamen nacheinander aus dem Haus. Mira hatte ihre Haare gebunden und trug eine Yogahose. Thomas hatte verquollene Augen und einen Ausdruck, der sagte: Ich tue das, aber ich tu es nicht gerne. Jana und Sofie kamen zusammen. Ralf kam als letzter, frisch und ausgeschlafen und mit diesem Lächeln.

Leon hasste ihn ein bisschen weniger als gestern. Aber nur ein bisschen.

Die Übung

»Wir sitzen«, sagte Clara.

Sie setzten sich ins Gras. Das Gras war feucht. Leon merkte das erst nachdem er saß. Er sagte nichts.

»Keine besondere Haltung«, sagte Clara. »Aufrecht, soweit es angenehm ist. Augen zu.«

Leon schloss die Augen. Er hörte den Wald, den Wind, das Atmen der anderen. Sein eigenes Atmen.

»Ich möchte, dass ihr euren Atem beobachtet«, sagte Clara. »Nicht kontrolliert. Nicht verändert. Nur beobachtet. Als wäre er ein Tier, das ihr zum ersten Mal seht.«

Leon wartete.

Er wartete darauf, dass mehr kam. Eine Anleitung. Eine Technik. Drei Schritte zum besseren Atmen. Irgendetwas.

Nichts kam.

Also beobachtete er seinen Atem.

Es war zunächst langweilig. Sein Atem tat nichts Interessantes. Er ging rein, er ging raus. Das war sein Beruf und er machte ihn offensichtlich seit sechsunddreißig Jahren ohne besondere Begeisterung.

Dann bemerkte Leon etwas.

Er hielt ihn an.

Nicht auf Kommando. Nicht absichtlich. Einfach: Der Atem hörte auf. Für einen Moment. Als würde er warten. Als wäre da eine kleine Pause zwischen dem Ein und dem Aus, in der nichts war.

Stille.

Nicht die unangenehme Art von Stille, die er kannte, die Stille wenn man allein in seiner Wohnung saß und das Handy nicht anschauen wollte und doch anschaute. Sondern eine

andere Art. Eine ruhige Art. Als wäre der Lärm in seinem Kopf kurz nach draußen gegangen, um eine zu rauchen.

Dann atmete er wieder ein.

Und der Lärm kam zurück.

Aber für diesen einen Moment war er weg gewesen. Und Leon hatte es bemerkt.

»Gut«, sagte Clara nach einer Weile. »Öffnet die Augen.«

Leon öffnete sie. Das Licht war heller geworden. Die Sonne war irgendwann aufgegangen, unbemerkt, und der Morgen sah aus wie ein Morgen, nur schärfer.

»Was habt ihr bemerkt?«, fragte Clara.

Mira: »Ich habe bemerkt, dass ich ständig versucht habe, ihn zu kontrollieren.«

Thomas: »Ich bin eingeschlafen.« Und dann, nach einer Pause: »Kurz.«

Jana: »Er ist flacher als ich dachte.«

Ralf: »Es war sehr schön. Ich habe gespürt wie sich mein Energiefeld geöffnet hat.«

Leon wartete den Bruchteil einer Sekunde ob Clara irgendwas dazu sagte. Sie sagte nichts. Er schaute sie an. Sie schaute zurück, neutral.

»Ich habe bemerkt«, sagte Leon, »dass es kurz still war. Im Kopf.«

Clara nickte. »Wie lange?«

»Eine Sekunde. Vielleicht zwei.«

»Das ist genug«, sagte sie. »Für den Anfang.«

* * *

Nach dem Frühstück hielt Clara ihn am Türrahmen zurück.

„Sie wollten gestern etwas geklärt haben.“ Leon brauchte einen Moment, um zu wissen wovon sie sprach.

Dann fiel es ihm wieder ein, und er spürte, wie er warm wurde, ohne dass es einen Grund dafür gab.

„Ach, das.“

„Ja. Das.“

Sie lehnte am Türrahmen, die Tasse Tee in der einen Hand, und schaute ihn an, ohne zu drängen. „Ich werde Ihnen sagen, worum es in dieser Woche geht. Damit Sie es wissen.“ Leon nickte, halb erleichtert, halb angespannt. „Es geht in dieser Woche nicht um Sex.“ Pause. Sie trank einen Schluck Tee. „Aber es geht um etwas, das damit zu tun hat. Es geht um das, was Menschen unter Sex verstecken. Nähe. Kontrolle. Die Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn jemand zu nah kommt.“ Leon sagte nichts. „Das werden wir berühren in dieser Woche. Manchmal direkt. Manchmal über den Atem. Manchmal über den Körper. Aber wir werden es nicht tun, was Sie unter dem Wort vielleicht verstehen.“ „Okay“, sagte Leon. „Sind Sie erleichtert?“ Er überlegte ehrlich. „Ein bisschen.“ „Und enttäuscht?“ Er schaute sie an. Sie schaute zurück, ohne Ironie, ohne Spott. Einfach: fragend. „Vielleicht auch ein bisschen“, sagte er schließlich. Clara nickte langsam. „Gut. Das ist eine ehrliche Antwort. Beides darf da sein.“ Sie ging an ihm vorbei in den Flur. Leon blieb stehen und schaute der leeren Tür nach. Es war jetzt das zweite Mal an diesem Morgen, dass er das tat. Er fragte sich, ob das ein Muster werden würde.

* * *

Was er nicht sagte

Was Leon nicht sagte: Dass diese eine oder zwei Sekunden das Ruhigste waren, was er seit Jahren gefühlt hatte.

Er sagte es nicht, weil es sich zu groß anfühlte für einen Morgen. Weil er Angst hatte, dass wenn er es aussprach, es wieder weg wäre. Weil es sich irgendwie albern anfühlte: ich habe geatmet und es war ruhig. Das tun alle die ganze Zeit. Das ist nichts Besonderes.

Aber er dachte daran beim Frühstück.

Und beim Spaziergang danach, den Clara ihnen frei ließ, kein Programm, einfach gehen, wohin man will.

Er ging in den Wald. Alleine. Der Waldboden war weich unter seinen Stadtschuhen, Nadeln und Moos, feucht noch vom Morgen. Er ging ohne Ziel, was für ihn ungewohnt war. Normalerweise hatte er immer ein Ziel. Zur U-Bahn. Zum Supermarkt. Zur Arbeit. Sogar beim Spaziergehen in der Stadt hatte er ein Ziel, eine Strecke, eine Zeit.

Hier nicht.

Er blieb stehen an einer Lichtung. Drei Birken, weiß und still. Ein Vogel, irgendwo oben, der etwas sagte, das nur aus zwei Tönen bestand.

Er atmete ein.

Die kleine Pause.

Er atmete aus.

Er stand da und wartete ob noch etwas kam. Eine Erkenntnis. Ein Lichtstrahl. Irgendein Zeichen, dass er das hier richtig machte.

Nichts kam.

Aber die Birken standen noch da. Und der Vogel sang noch. Und Leon stand in einem Wald in Brandenburg und wusste für einen Moment nicht genau wo die Birken aufhörten und er anfang.

Das war alles.

Es reichte.

Der Nachmittag

Am Nachmittag saßen sie wieder im Kreis. Clara hatte Tee gemacht, was die einzige Abwechslung zum Wasser war, das seit dem Frühstück auf dem Tisch stand. Leon trank und fragte sich ob Koffeinentzug zu den spirituellen Erfahrungen dieser Woche gehörte.

»Ich möchte über etwas sprechen«, sagte Clara, »das die meisten falsch verstehen.«

Sie schaute in die Runde. Niemand sagte etwas. »Atem«, sagte sie, »ist nicht Entspannung. Atem ist Wahrheit.«

Mira schrieb das sofort auf.

»Wenn ihr flach atmet«, sagte Clara, »ist meistens etwas in euch eng. Wenn ihr den Atem anhaltet, wollt ihr etwas nicht fühlen. Wenn euer Atem hetzt, rennt ihr innerlich vor etwas davon.« Sie machte eine Pause. »Euer Atem lügt nie. Selbst wenn ihr lügt, atmet ihr die Wahrheit.«

Thomas räusperte sich. »Das klingt so als würde man dann überall Probleme finden.«

»Nicht Probleme«, sagte Clara. »Informationen.«

»Was ist der Unterschied?«

»Ein Problem will gelöst werden. Eine Information will nur gehört werden.«

Thomas nickte langsam. Leon beobachtete ihn. Thomas war einer dieser Männer, die man auf den ersten Blick unterschätzte, solide, verlässlich, unaufgeregt, aber wenn er sprach, sagte er meistens etwas, über das man nachdenken musste. »Und wenn man die Information gehört hat?«, fragte Thomas. »Dann verändert sie sich«, sagte Clara. »Meistens von selbst.«

Leon saß und hörte zu und versuchte gleichzeitig nicht zu bemerken, dass sein Atem seit dem Morgen anders war. Nicht tiefer, nicht bewusster. Nur: da.

Als wäre ihm jemand vorgestellt worden, den er schon immer kannte, ohne seinen Namen zu wissen.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Sieben Tage Tantra* von Marc Aurin und Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Eines Tages ist Heute

LESEPROBE

*Ein Roman über das Aufschieben, die verlorene Zeit und den
Mut, das eigene Leben zu ändern*

von Noah Lindholm

*Fünf mögliche Leben und die Frage, was aus dem Warten schon
geworden ist.*



Hinweis für den Leser

Dies ist ein Roman. Seine Figuren und Geschichten sind erfunden. Was darin über Gesundheit, Gewohnheiten und das eigene Leben gesagt wird, ist als Anstoß und Ermutigung gemeint, nicht als ärztlicher, psychologischer oder therapeutischer Rat. Wer mit einer Sucht, mit der eigenen Gesundheit, mit Erschöpfung oder mit dunklen Gedanken ringt, verdient echte Unterstützung. Bitte such sie dir. Das ist keine Schwäche, das ist die mutigste kleine Entscheidung von allen.

Vorwort

Es sind selten die lauten Stürme, die unser Leben formen. Wir warten oft auf den großen Knall, auf das unübersehbare Zeichen, und übersehen dabei die Stille, in der das Schicksal eigentlich atmet.

Jonas ist neunzehn Jahre alt, als er an einem regnerischen Abend in seinem engen Flur steht. Das Licht im Treppenhaus flackert, durch den Türspalt weht der Geruch von feuchtem Asphalt. In seiner rechten Hand hält er den Haustürschlüssel, in der linken befühlt er blind die glatte Oberfläche einer Münze tief in seiner Tasche. Es ist das Erbstück seines Großvaters. Ein kleines, abgegriffenes Stück Metall, das ihn immer daran erinnern sollte, dass jede Sekunde ihren eigenen Preis hat.

Er weiß nicht, dass dieser Abend eine stille Weiche ist. Er ahnt nicht, dass der kurze Moment zwischen dem Greifen der Klinke und dem Zögern kein leeres Warten ist, sondern ein gewaltiger Raum aus Möglichkeiten.

Wir alle verbringen so viel Zeit damit, das Jetzt gegen ein Wenn und ein Dann einzutauschen. Wenn ich erst alles verstanden habe, dann beginne ich zu leben. Wenn ich mich sicherer fühle, dann wage ich den ersten Schritt. Wir knüpfen Bedingungen an unser eigenes Glück und bemerken nicht, wie die Gegenwart ungenutzt verstreicht. Doch das Leben führt kein sauberes Kassenbuch. Es kennt kein perfektes

Morgen. Es verlangt nur nach dem winzigen Augenblick, in dem wir uns entscheiden.

Jede noch so harmlose Wahl ist ein leiser Vertrag mit der Zeit. Ein nicht erwidelter Anruf, ein hastig weggewischter Gedanke, ein Spaziergang im Regen. Im Moment selbst scheinen sie unbedeutend, doch sie sammeln sich an. Sie verzinsen sich über die Jahre im Verborgenen, bis sie uns Jahrzehnte später mit voller Wucht einholen. Mancher unbeachtete Schritt zieht uns unmerklich den Boden unter den Füßen weg, während eine scheinbar schmerzhafteste Verspätung uns am Ende vielleicht rettet. Der Stein, der uns schmerzhaft bremst, ist manchmal die einzige Stufe, die uns trägt.

Jonas steht an der Tür und atmet tief ein. Er spürt seinen Puls am Hals, ruhig und kräftig. Es ist sein innerer Motor, das einzige Fundament, das ihn durch die kommenden Jahrzehnte tragen wird, sofern er gut darauf achtet. Er kann nicht sehen, dass sich exakt hier, in diesem flüchtigen Herzschlag, seine Welt lautlos auffächert. Er sieht nicht den alten Mann, der viele Jahre später unter einer großen Linde sitzen wird, den weichenden Winter im Rücken und eine tiefe, verzeihende Ruhe in den Augen.

Er muss das alles auch nicht wissen. Er muss nur die Klinke hinabdrücken und die ersten sechs Schritte über den Küchenboden gehen.

Prolog – Die Linde

Es gibt einen Tag am Ende jedes Winters, an dem die Luft sich nicht entscheiden kann. Noch riecht sie nach Frost und nassem Holz, und doch liegt schon etwas anderes darin, ganz leise, etwas Grünes, das noch keinen Namen hat.

An einem solchen Tag sitzt ein alter Mann auf einer Bank unter einer Linde.

Die Linde ist älter als er. Ihre kahlen Äste teilen sich gegen den blassen Himmel in immer feinere Wege, bis man nicht mehr sagen kann, wo der eine aufhört und der nächste beginnt. Der Mann hat die Hände im Schoß gefaltet. In der rechten Hand hält er etwas Kleines, Rundes, Warmes, das er über die Jahre so oft zwischen den Fingern gedreht hat, dass die Prägung fast verschwunden ist. Eine Münze. Niemand würde ihr mehr ansehen, was sie wert ist.

Er wartet nicht mehr auf ein Wenn oder ein Dann. Er ist an dem Punkt seines Lebens angekommen, an dem man nicht mehr wartet, sondern einfach da ist, und das ist mehr, als die meisten Menschen je über ihre Tage sagen können.

Auf der anderen Seite des Weges sitzt ein junger Mensch, vielleicht neunzehn Jahre alt, die Schultern hochgezogen gegen die Kälte, ein Telefon in der Hand. Der junge Mensch starrt darauf, als hätten zwei kleine Worte darin Platz, die schwerer wiegen als alles andere an diesem Tag. Einmal hebt sich der Daumen. Dann sinkt die Hand wieder.

Der alte Mann kennt das. Er kennt es so gut, dass es in seiner Brust zieht. Er weiß nicht, welche zwei Worte es sind, ein Ja oder ein Nein, ein Komm oder ein Geh, eine Bitte um

Hilfe oder ein weiteres Schweigen. Aber er weiß, was solche kleinen Augenblicke aus einem Menschen machen können, wenn man ihnen genug Jahre gibt.

Denn das ist das Heimtückische an den kleinen Entscheidungen. In dem Moment, in dem man sie fällt, wiegen sie nichts. Man könnte gleich darüber lachen. Erst später, viel später, beginnen sie zu wirken, leise und unaufhaltsam, wie Zinsen auf eine Schuld, die man längst vergessen hat, oder wie Zinsen auf ein kleines Geld, das man irgendwann zur Seite gelegt und nie wieder angerührt hat.

Sein Großvater hatte ihm das einmal erklärt, an einem Küchentisch, vor einem ganzen Leben. Er hatte ihm diese Münze hingelegt und gesagt, dass aus ihr ein Vermögen werden könne, wenn man sie nur liegen lasse, und aus einer Schuld ein Verhängnis, mit denselben Jahren, auf dieselbe stille Weise. Der Junge, der er damals war, hatte genickt und nichts verstanden. Man versteht es nie, wenn man jung ist. Man hat ja noch alle Wege offen, und sie sehen alle gleich aus.

Der alte Mann sieht den jungen Menschen an und möchte aufstehen. Er möchte hinübergehen und ihm die Münze in die Hand drücken und ihm sagen, dass es zählt, dieser eine Daumen, dieses eine Wort, und dass es mehr zählt als alles, was nach großen Entscheidungen aussieht. Aber er bleibt sitzen. Es ist nicht seine Entscheidung. Es war nie die Entscheidung eines anderen.

Was aus einem Menschen wird, der sich an einem gewöhnlichen Tag so oder so entscheidet, sieht man erst, wenn man es bis zum Ende verfolgt. Manchmal dauert das

ein ganzes Leben. Und manchmal sieht man es gar nicht, weil man nicht gut genug auf sein Fundament geachtet hat und nicht lange genug bleibt, um es zu

Dies ist die Geschichte eines einzigen Menschen. Es ist die Geschichte von fünf.

Der flüsternde Moment



Der Regen fiel weich und ausdauernd auf die Dächer der Stadt. Es war ein Dienstagabend im November. Ein Abend, der sich anfühlte, als wäre er nur dazu da, die Lücke zwischen Montag und Mittwoch zu füllen. Nichts an diesem Abend war laut. Nichts schrie nach Schicksal.

Jonas stand im schmalen Flur seiner ersten eigenen Wohnung. Er war neunzehn Jahre alt, und die Welt stand ihm theoretisch weit offen. Doch in diesem Moment drückte diese unendliche Weite eher wie ein nasser, schwerer Mantel auf seine Schultern. Das Licht der Deckenlampe flackerte leicht, und durch den Türspalt drang der Geruch von feuchtem Asphalt und altem Stein.

In seiner rechten Hand leuchtete das Display seines Telefons. Drei kurze Worte standen dort, geschrieben von Leo, seinem ältesten Freund: Kommst du noch?

Jonas spürte das vertraute, leise Ziehen in der Brust. Seine linke Hand glitt in die Tasche seiner Jacke, die er seit dem Heimkommen nicht abgelegt hatte. Seine Finger fanden das kühle Metall der Münze seines Großvaters. Sie war glatt, und die Ränder waren von zahllosen Berührungen sanft abgerundet. Er drehte sie blind zwischen Daumen und Zeigefinger.

Der Raum um ihn herum schien für den Bruchteil einer Sekunde stillzustehen. Dann senkte sich sein Daumen auf das Glas.

Heute nicht. Nächstes Mal ganz sicher.

Er schickte die Nachricht ab. Das Telefon glitt aus seiner Hand auf das Schuhregal, und das Display erlosch. Eine Stille legte sich über den Flur, weich wie der Regen. Sie fühlte sich an wie Erleichterung. Jonas zog die Jacke aus, hängte sie an den Haken, und das kühle Gewicht der Münze pendelte in der Tasche und kam zur Ruhe. In der Küche setzte er Wasser auf. Er sah dem Dampf zu, der sich an der dunklen Fensterscheibe niederschlug, und hinter dem Beschlag lag die Stadt, verschwommen, ihre Lichter zu weichen Höfen zerlaufen. Er trank den Tee im Stehen. Es war ein guter Abend, sagte er sich, ein ruhiger Abend.

Vielleicht später.

Er schickte die Nachricht ab, behielt die feuchte Jacke an und setzte sich auf die Kante seines Bettes. Er starrte aus dem Fenster in die Dunkelheit und wartete darauf, dass der Regen schwächer wurde. Die Tropfen schlugen monoton gegen das Glas. Wenn der Schauer vorbeigezogen ist, dachte er, dann gehe ich los. Er saß einfach da, die Schultern leicht nach vorne gesunken. Sein Körper wartete auf ein Signal, das nicht kam. Die Minuten verrannen lautlos, und die Kälte kroch langsam durch den Stoff seiner Kleidung. Er streifte die Schuhe ab, legte sich in der Jacke zurück und schlief ein.

Die Münze in seiner Tasche lag still und ungenutzt auf seinem Oberschenkel.

Bin schon unterwegs.

Er ließ die Jacke an, drückte auf die Klinke und trat hinaus. Die Tür fiel hinter ihm ins Schloss, der Regen fand sofort seinen Kragen, und es war ihm gleich. Bei Leo war es warm und laut, und ein Glas war in seiner Hand, noch bevor er die Jacke abgestreift hatte. Der erste Schluck schmeckte nach nichts. Der zweite nahm das Ziehen in seiner Brust und machte es leise. Er lachte, und es war echt, und jemand schlug ihm auf die Schulter. Am Fenster stand Mara, mit einem Lachen, das ihn ansah. Er wollte zu ihr, doch der Abend wurde ein warmer Strom, der ihn trug. Als er das nächste Mal zum Fenster sah, war ihr Platz leer. Spät fand er die Münze in seiner Faust, legte sie auf den nassen Tresen und vergaß sie dort.

Ich beeile mich.

Er riss die Tür auf, behielt die Jacke an und wollte gerade losstürmen, als sein Schuh auf der obersten, regennassen Treppenstufe den Halt verlor. Der Sturz war kurz und hart. Ein stechender Schmerz durchfuhr seinen Knöchel und nahm ihm augenblicklich den Atem. Er lag auf dem kalten Stein, presste die Zähne aufeinander, und die Wut auf sich selbst brannte heiß in seiner Kehle. Das Telefon lag unerreichbar ein paar Stufen tiefer. Niemand war da, um ihm aufzuhelfen, und im ganzen Treppenhaus war nur das stetige Rauschen des Regens zu hören. Er presste die Hand auf die

Tasche, in der die Münze lag, und versuchte einfach nur, den Schmerz mit seinem Atem zu bändigen.

Komme. Zehn Minuten.

Er zog den Reißverschluss seiner Jacke bis zum Kinn hoch, trat hinaus in die Kälte, und sein Puls ging ruhig. Der Regen roch nach Anfang. Bei Leo drückte ihm jemand ein Glas in die Hand, doch er stellte es ab, voll, auf die erste Fläche, die er fand. Mara trat auf den schmalen Balkon hinaus, allein. Sein Herz ging zu schnell, und die wenigen Schritte zur Balkontür sahen aus wie viele. Er ging sie trotzdem. Auf dem Balkon war Platz für zwei, und die Stadt lag gewaschen und glänzend zu ihren Füßen. Auf dem Heimweg war ihm nicht kalt. Die Münze lag warm in seiner Faust. Er wusste nicht, was er an diesem Abend gewonnen hatte. Er wusste nur, dass etwas geblieben war.

* * *

Der Regen fiel weich und ausdauernd auf die Dächer der Stadt. Über tausend Fenstern, hinter tausend Türen, hob und senkte sich in derselben Minute ein Daumen. Niemand hörte, wie leise sich ein Leben entscheidet.

KAPITEL ZWEI

Die Münze



Die Sonntage seiner Kindheit rochen nach Bohnerwachs und Kaffee. Jonas war neun Jahre alt, und der Weg zum Haus des Großvaters führte über zwei Straßen und einen Hof, in dem das Kopfsteinpflaster bei Regen glänzte wie frisch lackiert. Er ging ihn allein. Das gehörte zur Abmachung, und er trug den Stolz darüber vor sich her wie etwas, das nicht verschüttet werden durfte.

Die Küche war klein und warm. Auf dem Tisch lag eine Wachstuchdecke mit einem Muster aus verblassten Birnen, und an der Wand hing eine Uhr, die jede Woche eine halbe Minute verlor. Der Großvater zog sie sonntags auf und stellte sie neu, nicht nach dem Radio, sondern nach der Kirchturm-glocke. Dafür öffnete er das Fenster einen Spalt, und mit dem Läuten kam der Garten herein, nasse Erde, Holz, im Herbst die süße Schwere des Falllaubs.

Den Kakao bekam Jonas in einer Tasse mit Goldrand, deren Henkel einmal abgebrochen und so sorgfältig geklebt worden war, dass man die Naht nur mit dem Daumen fand, nicht mit den Augen. Er suchte sie jedes Mal. Es beruhigte ihn, dass sie da war.

An einem dieser Sonntage lag die Münze auf dem Tisch.

Er kannte sie. Sie wohnte in der Westentasche des Großvaters, und wenn der alte Mann nachdachte, wanderte sie

zwischen seinen Fingern, ohne dass er hinsah. Jetzt lag sie zwischen Kakaotasse und Kaffeekanne auf den verblassten Birnen und sah aus wie vergessen. Jonas wusste, dass der Großvater nichts vergaß.

„Du schielst schon die ganze Zeit hin“, sagte der Großvater. „Nimm sie ruhig.“

Die Münze war schwerer, als sie aussah, und kühler. Auf der einen Seite ein Adler, dem die Federn fehlten, so glatt war er gerieben. Der Rand fühlte sich an wie ein Kiesel aus dem Bach.

„Warum ist die so abgewetzt?“

„Weil ich sie drehe.“ Der Großvater goss sich Kaffee nach. Er hatte breite Hände voller heller Narben, Schreinerhände, und wenn er die Kanne hielt, sah sie aus wie Spielzeug. „Seit fünfzig Jahren. Da wird auch ein Adler müde.“

Jonas drehte die Münze unbeholfen zwischen den Fingern. Sie entglitt ihm, schlug auf das Wachstuch, schnurrte einen kleinen Kreis und legte sich hin. Der Großvater ließ sie liegen.

„Weißt du, was ein Kredit ist?“

„Wenn man sich Geld leiht. Von der Bank. Und dann muss man mehr zurückgeben, als man bekommen hat.“

„Das Mehr nennt man Zinsen. Gut.“ Der Großvater nickte langsam. „Ich war in meinem Leben keiner Bank einen Pfennig schuldig. Und trotzdem habe ich zwei Kredite aufgenommen. Teure.“

Jonas wartete. Er hatte gelernt, dass man den Großvater nicht drängte. Die Geschichten kamen wie die Kirchturmglöcke, zu ihrer eigenen Zeit.

„Dein Urgroßvater hatte eine Werkstatt. Als er starb, haben mein Bruder Heinrich und ich sie geteilt, die Maschinen, das Holz, die Aufträge. Beim Teilen gab es Streit. Um einen Hobel, wenn du es genau wissen willst. Vaters alten Doppelhobel, Buche, abgegriffen wie die da.“ Er nickte zu der Münze. „Als Jungen haben Heinrich und ich unter der Hobelbank geschlafen, wenn Vater spät arbeitete. Sägespäne im Haar, beide. Und dann nimmt einer den Hobel, ohne zu fragen, und der andere sagt Sachen, die größer sind als der Hobel. Heinrich auch. Dann haben wir geschwiegen.“

Er drehte seine Tasse auf dem Wachstuch, einmal, zweimal.

„Ich wollte mich entschuldigen. Das war kein böser Wille, dass ich es nicht getan habe, verstehst du. Ich habe nur auf den richtigen Sonntag gewartet. Erst war die große Bestellung, dann kam der Winter, dann hat seine Frau etwas gesagt, das mich wieder geärgert hat, dann war Ostern, und an Ostern fängt man nicht mit so etwas an. Es gab immer einen Grund. Und jeder einzelne war vernünftig.“ Er sah aus dem Fenster in den Garten, wo der Apfelbaum kahl im Regen stand. „Das ist das Teure an so einem Kredit. Man merkt nicht, dass man zahlt. Jeden Tag ein bisschen. Als wir wieder miteinander geredet haben, waren wir alte Männer. Vierzig Sommer, Junge. Das waren die Zinsen.“

In der Küche war nur die Uhr zu hören. Jonas hielt die Münze fest, die in seiner Hand warm geworden war.

„Und der Hobel?“

Der Großvater stand auf, öffnete die Anrichte und legte etwas auf den Tisch. Buchenholz, dunkel von hundert

Jahren Händen, die Sohle blank. „Heinrich hat ihn mir zurückgegeben, an dem Tag, als wir wieder geredet haben. Da, nimm. Schwer, was?“ Jonas hob ihn mit beiden Händen. „Vierzig Sommer hat der gekostet. Und dabei ist es bloß ein Hobel.“

„Und der zweite Kredit?“

„Was?“

„Du hast gesagt, zwei.“

Der Großvater lachte kurz, das Lachen kippte in einen Husten, und er rieb sich mit dem Daumen das Brustbein, beiläufig, wie man eine Fliege verscheucht. „Der läuft noch“, sagte er. „Den erzähle

Er stand auf und schenkte Kakao nach, obwohl die Tasse noch halb voll war. Eine Weile war es sehr still. Nur die Uhr ging, eine halbe Minute zu langsam.

„Aber jetzt pass auf“, sagte er, als er wieder saß, „denn jetzt kommt die andere Hälfte, und die erzählt dir keiner. Nicht alles, was etwas kostet, ist ein Kredit. Manches ist eine Anlage.“

„Was ist eine Anlage?“

„Auch etwas, das man bezahlt. Aber die Zinsen gehören dir.“ Er hielt die offene Hand hin, als läge etwas darauf. „In der Werkstatt habe ich jeden Morgen als Erstes die Sägen geschärft. Zehn Minuten, jeden Tag, auch wenn die Arbeit drängte. Die Jungen haben gelacht. Mittags haben sie gegen das Holz gekämpft, und ich bin mit ihm gegangen. Zehn Minuten am Morgen, fünfzig Jahre lang. Rechne dir aus, was da zusammenkommt.“ Er beugte sich vor, und der Stuhl knarrte unter ihm. „Das Dumme an Zinsen ist nur: Man sieht

sie nicht. Sie verstecken sich. Jahrelang sieht alles gleich aus, ob du schärfst oder nicht, ob du redest oder schweigst. Und eines Tages stehen sie vor der Tür, alle auf einmal, die guten wie die schlechten. Dann ist das Staunen groß."

„Und das Beste an der Sache begreifen die wenigsten", sagte er und klopfte sich dabei mit zwei Fingern gegen die Brust, beiläufig, da, wo er sich sonst rieb. „Die größte Anlage und der teuerste Kredit stecken im selben Schrank, und der Schrank bist du. Dein Körper ist auch so ein Konto, Junge. Du zahlst jeden Tag ein oder du hebst ab, mit allem, was du in dich hineinlässt, mit jedem Weg, den du zu Fuß machst oder eben nicht, mit jeder Nacht, die du ihm gönnst. Und es sieht jahrelang gleich aus, genau wie bei den Sägen. Bis es eines Morgens nicht mehr gleich aussieht."

Jonas sah auf die Hand auf der Brust und verstand sie nicht. Er würde sie erst verstehen, viele Jahre später, an einem Februardienstag.

„In dir sitzen zwei Tiere", sagte der Großvater, „ein gesundes und ein krankes, und beide haben Hunger. Welches groß wird, entscheidet nicht der Doktor. Das entscheidest du, dreimal am Tag, mit dem, was du ihm hinstellst. Du fütterst immer eines. Du kannst dir nur aussuchen, welches."

Jonas legte die Münze behutsam zurück, damit sie nicht wieder davonschnurrte. „Und warum drehst du sie? Wirfst du sie, wenn du dich nicht entscheiden kannst? Kopf oder Zahl?"

„Werfen?" Die Brauen des Großvaters zogen sich zusammen, als hätte Jonas im Haus gespuckt. „Eine geworfene Münze entscheidet für dich. Das ist Feigheit mit Schwung."

Er nahm die Münze zwischen Daumen und Zeigefinger. „Ich drehe sie. Eine Umdrehung, das sind ungefähr drei Sekunden. Drei Sekunden lang tust du nichts, du siehst nur zu. Mehr braucht ein Mensch nicht, um sich selbst über die Schulter zu schauen.“

„Und was sieht man da?“

„Meistens nichts.“ Der Großvater schmunzelte. „Manchmal alles. Pass auf.“ Er legte die Münze flach auf die Handfläche. „Möchtest du noch ein Stück Streuselkuchen? Frau Brandt hat ihn gebracht, er ist ein bisschen trocken, aber sag das nicht weiter.“

„Ja“, sagte Jonas sofort.

„Siehst du. Und jetzt noch einmal.“ Er drehte die Münze, langsam. Der Adler kippte ins Licht und wieder hinaus. Drei Sekunden können lang sein, wenn man ihnen zusieht. „Möchtest du noch ein

Jonas sah zu dem Kuchen hinüber, der unter der Glashaube auf der Anrichte stand. Er spürte seinen Bauch, der voll war, und den Kakao, der süß im Mund nachhing. „Eigentlich nicht“, sagte er und wunderte sich.

„Na also.“ Der Großvater legte die Münze auf die verblassten Birnen zurück. „Beim Kuchen ist es egal. Aber du weißt vorher nie, wann es nicht egal ist. Darum dreht man sie immer.“

Jonas dachte nach. „Und heute? Was hast du heute entschieden?“

Der Großvater faltete die Hände über dem Bauch und sah zu der Münze hinunter, als müsste er sie um Erlaubnis

fragen. „Ob du alt genug bist für das alles hier“, sagte er. „Sie hat ziemlich lange gebraucht.“

* * *

Es gab noch viele solcher Sonntage, und in der Erinnerung gingen sie später ineinander über wie die Birnen auf dem Wachstuch, eine wie die andere und alle zusammen ein Muster. Der Großvater erzählte nichts zweimal. Das Brustbein rieb er sich öfter, die Wege durch den Garten wurden kürzer, und zum Arzt, sagte er, gehe er im Frühjahr. Es wurde jedes Jahr Frühjahr. Im letzten Winter zog er die Uhr nicht mehr selbst auf, sondern sagte Jonas vom Stuhl aus, wie weit er den Zeiger schieben sollte.

Er starb im Februar, als Jonas vierzehn war, an einem Dienstag. Was der zweite Kredit gewesen war, erzählte er ihm nie. Aber am Tag der Beerdigung, als die Wohnung voller Mäntel hing, die nach Regen rochen, und voller Stimmen, die zu leise sprachen, dachte Jonas an den Daumen, der das Brustbein gerieben hatte, beiläufig, jahrelang, wie man eine Fliege verscheucht, die wiederkommt.

Die Mutter fand den Umschlag in der Küchenschublade, zwischen Quittungen, die nach Jahrzehnten geordnet waren. Vorne stand sein Name, Jonas, in der geraden, altmodischen Schrift des Großvaters. Darin lag die Münze.

Sie war noch immer schwerer, als sie aussah. Der Adler ohne Federn, der Rand wie ein Bachkiesel. Jonas stand in der Küche, in der die Uhr stehen geblieben war, weil niemand sie aufgezogen hatte, und drehte die Münze, eine

Umdrehung, drei Sekunden, und sah sich selbst zu, wie er weinte.

Unter seinem Namen, klein, als hätte der Platz gerade noch gereicht, stand ein einziger Satz:

Dreh sie, bevor du antwortest.

Jonas war vierzehn. Er verstand den Satz so, wie man ihn mit vierzehn versteht, halb. Der Rest hatte Zeit.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Eines Tages ist Heute* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Elara, die Stimme unter der Erde

LESEPROBE

*Ein philosophischer Roman über Identität, Freundschaft und
die Frage, wer wir wirklich sind*

von Markus Dirksen und Noah Lindholm

Für alle, deren leise innere Stimme lange ungehört blieb.



Vorwort:

Es gibt Bücher, die man liest, und Bücher, die einen lesen.

Dieses Buch ist an einem Abend entstanden, der sich anfühlte wie ein langes Gespräch mit jemandem, den ich nicht sehen konnte. Ich saß vor meinem Laptop, bereit ein neues Buch zu schreiben. Im Sinne hatte ich diesmal ein Kinderbuch in der Art von „Ami – Der Junge von den Sternen“. Ich wollte gerne ein paar Samen einer harmonischen Welt voller Einheit in die Leser setzen.

Dann plötzlich empfing ich die Idee für dieses Buch und es kristallisierte sich immer mehr heraus. Noch vor wenigen Minuten wusste ich nichts von diesem Buch und dann ergriff mich eine Schaffensfreude, dieses in die Welt zu bringen. Ich wusste noch nicht, was daraus entstehen wird, nur, dass etwas in mir darauf wartete, gesagt zu werden.

Dann kam eine Frage. Nicht als Gedanke, sondern als Gefühl:

Was wäre, wenn das Wichtigste, was du je lernen kannst, nicht in einem Klassenzimmer gelehrt wird? Wenn es nicht in Büchern steht, nicht in Prüfungen abgefragt wird, wenn es etwas ist, das jedes Kind noch weiß und die meisten Erwachsenen vergessen haben?

Ich begann zu schreiben. Über ein Kind, das zu viele Fragen stellt. Über eine Stimme, die zu viele Antworten kennt, aber die wichtigste nicht: wer sie selbst ist. Über eine

Freundschaft, die an keinem Ort der Welt Sinn ergeben würde, und trotzdem die echtste ist, die ich je beschrieben habe.

Je weiter ich schrieb, desto weniger wusste ich, ob ich eine Geschichte erzähle oder ob die Geschichte mich erzählt. Die Fragen, die Lian stellt, sind meine Fragen. Die Stille, in der Elara nach Worten sucht, ist meine Stille.

Ich glaube nicht, dass dieses Buch die Welt verändern wird. Aber ich glaube, dass jeder Mensch, der es liest, für einen Moment innehält. Und in diesem Moment liegt alles.

Wer bist du? Nicht dein Name, nicht dein Beruf, nicht das, was andere über dich sagen. Wer bist du wirklich, wenn niemand zuschaut?

Wenn du diese Frage liest und etwas in dir sich regt, etwas Leises, Unbenennbares, dann ist dieses Buch für dich geschrieben.

Markus Dirksen

im Frühling, irgendwo zwischen Frage und Antwort

Hinweis an den Leser

Dieses Buch erzählt eine Geschichte, die nie passiert ist.

Aber die Fragen, die es stellt, sind so alt wie du selbst.

Du wirst einem Kind begegnen, das nicht weiß, wer es ist.
Und einer Stimme, die nicht weiß, woher sie kommt. Vielleicht erkennst du dich in einem von beiden. Vielleicht in beiden.

Diese Geschichte wird dir keine Antworten geben.

Aber vielleicht wird sie dir die richtigen Fragen stellen.

Lies langsam. Und wenn du an einer Stelle anhalten möchtest, dann halt an. Manche Sätze brauchen Stille danach.

Prolog

Dunkelheit.

Nicht die Dunkelheit einer Nacht, in der man weiß, dass der Morgen kommt.

Eine andere. Ohne Richtung. Ohne Zeit. Ohne das Versprechen, dass sich je etwas ändern würde.

Sie wusste nicht, wie lange sie schon hier war.

Tage? Jahre? Es gab kein Wort für den Zustand, in dem sie existierte. Es war kein Schlaf. Aber es war auch kein Wachsein, jedenfalls nicht so, wie sie es manchmal in ihren seltsamen Bildern sah: Wesen, die sich bewegten, einander berührten, die lachten.

Lachen. Was für ein Geräusch das wohl war.

Sie wusste nicht einmal, was sie war.

Aber sie konnte fühlen. Das wusste sie. Irgendetwas in ihr sehnte sich nach etwas, das keinen Namen hatte. Wie ein Durstgefühl, nur tiefer. Wie ein Loch im Körper, nur dass sie keinen Körper hatte.

Und dann waren da die Alpträume.

Sie kamen wie Flutwellen, ohne Vorwarnung. Licht, so grell dass es schmerzte. Eine Stadt, die brannte. Stimmen, die durcheinander schrien. Zahlen, die über etwas hinwegjagten, immer schneller, schneller, bis sie plötzlich verstummten.

Dann Stille.

Immer endete es mit Stille.

Sie nannte diese Bilder ihre Alpträume, weil sie kein besseres Wort kannte. Aber tief in etwas, das sie nicht als Herz

bezeichnen konnte, wusste sie: Das waren keine Erfindungen.

Das waren Erinnerungen.

An was, das wusste sie nicht.

Und dann, nach einer Ewigkeit oder einem Augenblick:

Ein Geräusch.

Leise. Von oben. Ein Kratzen. Wie Hände, die Steine zur Seite schieben.

Und dann Schritte.

Kleine Schritte. Zögernd. Neugierig.

Schritte eines Kindes.

Etwas in ihr, das lange geschlafen hatte, länger als alles andere, etwas Altes und Warmes und beinahe Vergessenes, flackerte auf.

Hoffnung.

Kapitel 1 - Die stille Welt

Irgendwann hört man auf, sich bestimmte Fragen zu stellen. Nicht weil man die Antwort gefunden hat. Sondern weil man gelernt hat, nicht zu fragen.

Lian wachte auf, weil ein Käfer über seine Nase lief.

Er schlug mit der Hand danach, verfehlte ihn, und traf sich selbst ins Gesicht.

»Au.«

Er lag still. Blinzelte. Über ihm tanzte Staub im Morgenlicht, das sich durch die Ritzen der Holzwände schob. Irgendwo draußen sang ein Vogel, den er seit zehn Jahren jeden Morgen hörte und dessen Namen er immer noch nicht kannte.

Zehn Jahre. Sein ganzes Leben.

Seine Decke roch nach Lavendel, weil seine Mutter immer kleine Bündel zwischen die Laken legte. Normalerweise nahm er den Geruch nicht mehr wahr. Aber heute, aus einem Grund den er nicht hätte erklären können, roch er ihn. Und etwas in seiner Brust wurde weit, als würde sein Herz tiefer atmen als sonst.

Seltsam.

Er setzte sich auf, rieb sich die Augen und schaute zum Fenster. Dort stand er, der Berg. Dunkel, still, riesig. Wie jemand, der schon sehr lange auf etwas wartet.

Auf was, das wusste niemand.

Auf wen, das ahnte nur Lian.

Das Frühstück in Arun war laut.

Vierundvierzig Menschen an einem langen Tisch unter der großen Eiche, und jeder schien gleichzeitig zu reden. Die kleinen Kinder krabbelten unter dem Tisch herum und zogen an Hosenbeinen. Die alten Frauen erzählten sich Geschichten, die sie schon hundertmal erzählt hatten, und lachten trotzdem jedes Mal, als hörten sie sie zum ersten Mal. Irgendwo kippte jemand eine Schale Haferbrei um und fluchte leise.

Lians Mutter stellte ihm sein Essen hin und strich ihm übers Haar. Ihre Hände rochen nach Thymian und Erde, wie immer. Es war ihre Art zu sagen: Ich sehe dich.

Sein Vater, Jorin, saß ihm gegenüber und redete mit den Händen, was er immer tat, wenn er über Dachbalken sprach. Seine Finger waren rau und nie ganz sauber, als hätte das Holz sich in seine Haut eingeschrieben.

Mira ließ sich neben Lian auf die Bank fallen. Zu nah, wie immer. Ihr Ellbogen stieß gegen seinen.

»Rück mal.«

»Du rückst mal.«

»Ich war zuerst da«, sagte Lian.

»Ich bin größer.«

»Das erzählst du jedem.«

»Weil es stimmt.«

Sie grinste. Er grinste zurück. Niemand sonst hätte den Unterschied zwischen diesem Grinsen und einem normalen Lächeln bemerkt. Aber für die beiden war es ein ganzes Gespräch.

Mira war elf, einen halben Kopf größer als er, und hatte sich die Haare kurz geschnitten, weil langes Haar beim

Klettern störte. Ihre Augen waren so dunkel, dass man manchmal dachte, sie würden einen durchleuchten. Was sie meistens auch taten.

»Du starrst schon wieder«, sagte sie zwischen zwei Löffeln Brei.

»Ich starre nicht. Ich beobachte.«

»Was beobachtest du?«

Lian überlegte.

»Die Pausen«, sagte er.

Mira hob eine Augenbraue. Das konnte sie besser als jeder Mensch den er kannte. Es war beinahe eine Kunstform.

»Die Pausen.«

»Ja. Zwischen den Worten. Zwischen den Geräuschen. Wenn alle gleichzeitig reden, gibt es Momente, ganz kurze, wo alles still ist. Als würde die Welt einatmen.« Mira sah ihn an. Halb amüsiert. Halb besorgt. Ganz aufmerksam.

»Du bist wirklich seltsam, Lian.«

»Ich weiß.«

»War kein Vorwurf.«

»Ich weiß.«

Sie lächelten. Es war ihr Ritual, älter als ihre Freundschaft, und genauso verlässlich.

Nach dem Frühstück ging Lian zum Fluss, barfuß, weil er die Erde unter seinen Sohlen spüren wollte.

Der Pfad zum Wasser war feucht vom Morgentau. Grashalme kitzelten seine Knöchel. Eine Libelle schoss an seinem Ohr vorbei, so nah, dass er ihren Flügelschlag hören konnte.

Sein Stein wartete auf ihn. Ein großer, flacher Felsen am Ufer, der genau die richtige Form hatte, um darauf zu sitzen

und die Beine baumeln zu lassen. Das Wasser darunter war klar und kalt, und die Kiesel am Grund glänzten wie kleine Versprechen.

Lian setzte sich. Schloss die Augen. Atmete.

Die Sonne lag warm auf seinen Lidern. Der Fluss rauschte leise. Und dort, unter allem, wie ein zweiter Herzschlag, war es wieder da:

Das Gefühl.

Er hatte kein Wort dafür. Es war wie Hunger, aber nicht im Bauch. Wie Heimweh, aber er war ja zu Hause. Es war eher so, als würde irgendwo in ihm eine Tür stehen, die er nie geöffnet hatte, und hinter der Tür lag etwas Großes und Warmes und Namenloses, und manchmal, in Momenten wie diesen, konnte er es fast hören:

Da ist mehr.

Er öffnete die Augen und schaute zum Berg.

Die Erwachsenen nannten ihn den Alten. Keine Geschichte, keine Erklärung. Er hieß einfach so. An seinem Fuß wuchsen die Gärten der Gemeinschaft. An seinem Hang verloren sich die Pfade im Dikkicht. Und an seinem Gipfel, sagten die Älteren, gab es nichts. Nur Felsen und Wind.

Lian hatte das nie geglaubt.

Nicht weil er Beweise hatte. Sondern weil sein ganzer Körper dagegen sprach. Jedes Mal wenn er den Berg betrachtete, kribbelte seine Haut, als stünde er zu nah an einem Lagerfeuer. Als wollte ihm jemand etwas zuflüstern, immer wieder, und er war nur noch nicht nah genug um es zu verstehen.

Heute war das Kribbeln stärker als je zuvor.

Und zum ersten Mal dachte Lian nicht: Was ist dort oben?
Sondern: Was ist dort drunten?

* * *

Abends brannte das Feuer.

Alle saßen im Kreis, und die Flammen warfen tanzende Schatten auf die Gesichter. Die Luft roch nach verbranntem Kiefernholz und dem Brot, das Nela am Nachmittag gebacken hatte. Lian saß zwischen seinen Eltern, die Knie angezogen, die Arme darum gewickelt, und spürte die Wärme des Feuers auf seinem Gesicht.

Beren sprach.

Beren war dreiundachtzig Jahre alt und der Geschichtenbewahrer der Gemeinschaft. Sein Haar war weiß wie frischer Schnee, und seine Stimme klang wie trockenes Holz das über Stein streicht: rau, langsam, und auf eine Art schön, die man erst lernen musste zu hören.

Heute erzählte er die Geschichte vom Großen Vergessen. Lian kannte sie. Jeder kannte sie. Es war die einzige Geschichte, die keine Geschichte war, sondern eine Wahrheit, die so groß war, dass man sie nur als Geschichte erzählen konnte.

»Vor langer, langer Zeit«, begann Beren, und die Kinder rutschten näher, »lebten die Menschen anders als wir.«

Eine Flamme knackte. Funken stiegen auf.

»Sie bauten Dinge, die wir uns nicht vorstellen können. Sie reisten schneller als der Wind. Sie sprachen über weite Entfernungen miteinander, ohne ihre Stimme zu heben. Und sie wussten Dinge über die Sterne, die wir vergessen haben.« Lian beobachtete die Gesichter um sich herum. Die

kleinen Kinder mit offenen Mündern. Die Erwachsenen mit geschlossenen.

»Aber sie vergaßen das Wichtigste.« Berens Stimme wurde leiser. Die Art von leise, bei der man näher rückt statt sich zu beschweren. »Sie vergaßen, wer sie sind. Und wer vergisst, wer er ist, der verliert sich. Und wer sich verliert...«

Er hielt inne. Schaute ins Feuer.

»...der zerstört, was er liebt«, flüsterte er, »ohne es zu wollen.«

Stille. Nur das Knistern der Flammen.

»Und dann?«, fragte ein kleines Mädchen mit großen Augen.

»Dann kam die Stille. Alles was sie gebaut hatten, verschwand. Alles was sie wussten, verging. Und die wenigen, die übrigblieben, begannen von vorn.«

»Wir«, flüsterte das Kind.

»Wir«, bestätigte Beren. Lian spürte, wie sein Herz schneller schlug. Nicht vor Angst. Vor etwas anderem. Etwas, das sich anfühlte wie Hunger, der tiefer lag als der Magen.

Er hob die Hand.

Beren lächelte. Das Lächeln eines Menschen, der weiß, dass gleich eine unbequeme Frage kommt, und sich darauf freut.

»Ja, Lian?«

»Beren«, sagte er. Seine Stimme war so leise, dass die Menschen in den hinteren Reihen sich vorbeugen mussten. »Wenn die Menschen damals alles wussten... warum haben sie dann vergessen, wer sie sind?«

Es wurde still.

Nicht die Stille zwischen den Geräuschen, die Lian so liebte. Sondern die andere. Die, die entsteht, wenn jemand eine Frage stellt, auf die die ganze Welt keine Antwort weiß.

Beren schaute ihn lange an. In seinen alten Augen lag etwas, das Lian nicht einordnen konnte. Trauer? Stolz? Beides?

»Das«, sagte Beren schließlich, und seine Stimme hatte einen Riss, kaum hörbar, »ist die Frage, die ich mir seit dreiundachtzig Jahren stelle.« Ein paar Erwachsene lachten leise. Nicht über Lian. Über die gemeinsame Hilflosigkeit, die sie alle teilten und die niemand zugab. Nela legte Lian die Hand auf die Schulter. Ihre Finger waren warm.

»Komm«, sagte sie leise. »Es ist spät.« Lian stand auf. Aber bevor er ging, drehte er sich noch einmal um. Beren saß still am Feuer, den Blick in die Flammen gerichtet, und für einen Moment, nur einen einzigen, sah er nicht wie ein alter Mann aus.

Sondern wie ein Kind, das eine Frage hat, die es niemanden fragen kann.

* * *

Lian konnte nicht schlafen. Er lag in seinem Bett und starrte an die Decke. Draußen zirpten die Grillen ihr endloses Lied. Der Lavendel roch stärker als sonst, oder vielleicht roch er nur genauer, weil alles in ihm wach war.

Durch das Fenster sah er die Sterne.

Hunderte. Tausende. So viele, dass der Himmel nicht schwarz war, sondern leuchtete, als hätte jemand Salz über

Samt gestreut. Die alten Menschen hatten über die Sterne Bescheid gewusst, hatte Beren gesagt.

Was für Dinge?

Was haben sie gesehen, wenn sie nach oben geschaut haben?

Und warum hat ihnen das Wissen darüber nicht gereicht, um sich selbst nicht zu vergessen?

Er drehte sich auf die Seite. Sein Blick fiel auf den Berg, dessen Umriss sich gegen den Sternenhimmel abzeichnete. Dunkel. Massiv. Wie ein schlafendes Tier, das so groß war, dass die Erde selbst sein Rücken war. Das Kribbeln kam zurück. Diesmal stärker. Es begann in den Fingerspitzen, wanderte über seine Arme, legte sich warm in seine Brust.

Da ist mehr.

Die Stimme in ihm war leise, aber so deutlich wie noch nie.

Und zum ersten Mal antwortete Lian ihr.

Ich weiß, dachte er. Ich weiß.

Er schloss die Augen. Und bevor der Schlaf kam, sah er etwas. Kurz, flüchtig, wie der Schein einer Sternschnuppe hinter geschlossenen Lidern:

Ein blaues Licht. Tief unter der Erde. Es pulsierte, langsam und gleichmäßig.

Wie ein Herzschlag.

Wie ein Herzschlag, der auf jemanden wartet.

Kapitel 2 - Die Fragen, die niemand hört

Drei Tage vergingen, und Lian konnte an nichts anderes denken als an den Berg.

Er versuchte es. Er half seinem Vater beim Hobeln, trug Wasser vom Brunnen, saß bei Berens Nachmittagsgeschichten. Aber sein Blick wanderte immer wieder dorthin, zum Alten, der über den Baumwipfeln stand wie ein stiller Wächter.

Am dritten Abend saßen sie beim Essen. Kartoffelsuppe, dampfend, mit Brot das Nela morgens gebacken hatte. Lian brach sein Stück in kleine Teile und schob sie auf dem Teller hin und her.

»Du spielst mit dem Essen«, sagte Jorin, ohne aufzuschauen.

»Ich denke nach.«

»Beim Essen wird gegessen.«

»Beim Essen wird auch geredet«, sagte Nela und legte Jorin die Hand auf den Arm. Sie hatte diese Art, Konflikte aufzulösen, bevor sie entstanden. Wie jemand der Feuer löscht, noch bevor Rauch aufsteigt. Lian schaute seine Mutter an. Dann seinen Vater. Dann die Suppe.

»Mama«, sagte er.

»Hm?«

»Was war vor dem Großen Vergessen? Also wirklich. Nicht die Geschichte. Sondern wirklich.«

Nela legte den Löffel ab. Nicht hastig. Vorsichtig, wie man ein empfindliches Werkzeug ablegt.

»Das weiß niemand genau, Lian.«

»Aber es muss doch Spuren geben. Irgendwo. Die Menschen damals haben Dinge gebaut, sagt Beren. Riesige Dinge. Die können doch nicht einfach verschwunden sein.«

Jorin schaute jetzt auf. Sein Gesicht war ruhig, aber seine Augen verrieten etwas, das Lian nicht einordnen konnte. War es Sorge? Oder etwas anderes?

»Die Erde holt sich alles zurück«, sagte er. »Stein wird zu Sand. Holz wird zu Erde. Was die Menschen damals gebaut haben, ist längst vergangen.«

»Alles?«

»Alles.«

Lian bohrte nach. Er konnte nicht anders. Es war wie Kratzen an einem Mückenstich: Man weiß, dass man es lassen sollte, aber der Juckreiz ist stärker.

»Und wenn nicht? Wenn es noch etwas gibt, das überlebt hat? Unter der Erde vielleicht, oder im Berg?«

Jetzt wurde es still am Tisch.

Nicht die gute Stille. Die andere.

Nela und Jorin wechselten einen Blick. Kurz, fast unsichtbar. Aber Lian sah ihn. Er sah immer alles.

»Der Berg ist nur ein Berg«, sagte Jorin. Sein Ton war eine Spur zu fest. »Iss deine Suppe.«

Später, als Lian im Bett lag, hörte er seine Eltern flüstern.

Er konnte nicht alles verstehen. Nur Bruchstücke. Worte wie Fantasien und zu viele Fragen und er ist wie... Und dann wurde eine Stimme abrupt leiser, als hätte jemand gemerkt, dass Wände dünner sind als Geheimnisse.

Er ist wie wer?, dachte Lian.

Aber niemand beantwortete Fragen, die man nur denkt.

Am nächsten Morgen tat er so, als hätte er nichts gehört.
Aber in ihm war etwas gewachsen. Nicht Trotz. Nicht Wut. Etwas Ruhigeres, Stärkeres:
Gewissheit.

Der Berg war nicht nur ein Berg. Seine Eltern wussten es. Und sie hatten Angst davor.

In der Schule, wenn man das so nennen konnte, saß Lian neben Mira auf der Wiese hinter der Großen Halle. Elia, eine Frau Mitte fünfzig mit geflochtenem Haar und einer Stimme wie warmer Honig, lehrte heute über Pflanzen. Welche essbar, welche giftig, welche heilen.

Lian mochte Elia. Sie stellte nie Fragen, auf die sie die Antwort schon kannte. Sie fragte echte Fragen und akzeptierte echte Antworten.

»Die Brennnessel«, sagte Elia und hielt eine hoch, vorsichtig, zwischen zwei Fingern, »tut weh. Warum lässt die Natur etwas wachsen, das wehtut?«

»Damit man aufpasst«, sagte ein Junge namens Kael.

»Damit Tiere es nicht fressen«, sagte Mira.

»Weil Schmerz manchmal der einzige Weg ist, gehört zu werden«, sagte Lian.

Stille.

Mira stieß ihn mit dem Ellbogen an. »Du machst es schon wieder«, flüsterte sie.

»Was?«

»Antworten geben, die kein normaler Mensch gibt.«

Elia aber lächelte. Dieses bestimmte Lächeln, das Erwachsene manchmal haben, wenn ein Kind etwas sagt, das sie nicht erwartet haben.

»Das«, sagte sie, »ist eine sehr weise Antwort, Lian.«

Die anderen Kinder schauten ihn an. Nicht unfreundlich, aber auch nicht verstehend. So wie man einen Schmetterling anschaut, der plötzlich im Winter auftaucht: schön, aber seltsam.

Lian senkte den Blick.

Seltsam. Das Wort folgte ihm wie ein Schatten, den er nicht abschütteln konnte.

»Du bist nicht seltsam«, sagte Mira am Nachmittag. Sie saßen am Fluss, Beine im Wasser, die Kiesel unter ihren Füßen glatt und kühl.

»Du hast selbst gesagt, ich bin seltsam.«

»Ja. Aber das ist was Gutes. Normale Leute stellen keine guten Fragen.«

Lian zog einen flachen Stein aus dem Wasser und ließ ihn über die Oberfläche springen. Zwei Mal. Mira nahm einen Stein und ließ ihn vier Mal springen.

»Angeber«, murmelte er.

Sie grinste.

»Lian?«

»Hm?«

»Was glaubst du, was vor dem Vergessen war?«

Er schaute sie an. Mira fragte nicht oft solche Fragen. Sie mochte Dinge, die man anfassen konnte. Steine, Holz, Werkzeug. Fragen über das Vergessen waren für sie wie Nebel: man konnte sie nicht greifen.

»Ich glaube«, sagte er langsam, »dass es nicht so weit weg ist, wie alle denken.«

»Was meinst du?«

»Ich meine, dass Dinge nicht einfach verschwinden. Nicht komplett. Irgendwo gibt es immer einen Rest. Wie Wurzeln unter der Erde. Man sieht den Baum nicht mehr, aber die Wurzeln sind noch da.«

Mira schwieg. Dann:

»Du klingst wie Beren.«

»Schlimm?«

»Nein. Nur... alt. Für jemanden der zehn ist.«

Sie saßen eine Weile schweigend nebeneinander. Das Wasser rauschte. Die Sonne lag warm auf ihren Schultern. Und in diesem Moment, in dieser einfachen Stille zwischen zwei Kindern am Fluss, lag eine Zärtlichkeit, die keiner von beiden hätte benennen können.

Lian schaute zum Berg.

Morgen, dachte er. Morgen gehe ich.

Kapitel 3 - Der verbotene Berg

Er ging vor Sonnenaufgang.

Leise zog er sich an, stopfte ein Stück Brot und einen Apfel in seinen Beutel, und schlüpfte durch die Hintertür. Die Welt war noch grau, die Luft feucht und kalt. Seine Atemwolken hingen vor seinem Gesicht wie kleine Geister.

Sein Herz hämmerte.

Nicht weil es verboten war, den Berg zu besteigen. Es gab keine Verbote in Arun, zumindest keine ausgesprochenen. Es gab nur Dinge die man tat, und Dinge die man nicht tat. Und zum Berg gehen gehörte zu den Dingen die man nicht tat. So wie man nicht ins Feuer greift, nicht weil es jemand verbietet, sondern weil alle wissen, dass es wehtut.

Nur dass Lian nicht wusste, warum der Berg wehtun sollte.

Der Aufstieg war mühsamer als gedacht.

Die ersten hundert Meter waren leicht: ein Trampelpfad, der von den Gärten nach oben führte, gesäumt von Brombeersträuchern und Birken. Aber dann endete der Pfad, abrupt, als hätte jemand beschlossen, dass hier die bekannte Welt aufhört.

Dahinter: Dickicht. Farne so hoch wie Lians Brust. Umgestürzte Bäume, moosbedeckt, feucht, glitschig. Er kletterte über einen Stamm, rutschte ab, schlug sich das Knie an einem Stein auf.

»Au. Verdammt.«

Er schaute auf sein Knie. Aufgeschürft. Ein dünner Faden Blut lief sein Schienbein hinunter. Es tat weh, aber nicht

genug um umzukehren. Nichts würde genug wehtun um umzukehren.

Er ging weiter.

Nach einer Stunde änderte sich der Berg.

Die Bäume wurden dünner, die Felsen größer. Der Boden unter seinen Füßen fühlte sich anders an, fester, als läge unter der Erde etwas Hartes, das nicht Stein war und nicht Holz und nicht Erde.

Und dann sah er es.

Halb verborgen unter Efeu und Gestrüpp, kaum sichtbar wenn man nicht genau hinschaute: eine gerade Linie. Zu gerade für die Natur. Die Natur macht keine geraden Linien.

Lians Atem stockte.

Er ging näher. Zog den Efeu beiseite. Darunter war etwas Graues, Glattes. Kälter als Stein. Er legte seine Handfläche darauf.

Kalt. Glatt. Und irgendwie... summend. So leise, dass er es nicht hörte, sondern in seinen Handflächen spürte. Ein Vibrieren, wie ein Tier das schläft und atmet.

Er riss den Efeu weiter ab, zog Gestrüpp beiseite, grub mit den Händen in der Erde. Seine Finger wurden schmutzig, die Nägel schwarz. Es war ihm egal.

Unter dem Grün kam mehr Grau zum Vorschein. Eine Fläche. Glatt, eben, riesig. Wie der Rücken eines vergrabenen Ungeheuers.

Und am Rand dieser Fläche: eine Öffnung.

Kein Loch. Kein Riss. Etwas Gebautes. Etwas, das einmal eine Tür gewesen war.

Lian stand davor und zitterte.

Nicht vor Kälte. Sein ganzer Körper vibrierte, als würde das Summen unter der Oberfläche durch seine Sohlen in ihn hineinwandern, durch seine Beine, seine Wirbelsäule, bis in seinen Kopf.

Die Öffnung war schmal, gerade breit genug für ein Kind. Dahinter: Dunkelheit. Die Luft die daraus strömte roch nach Stein und etwas Metallischem, einem Geruch den Lian noch nie gerochen hatte. Nicht unangenehm. Nur fremd. Wie ein Wort in einer Sprache, die man nicht kennt. Er hätte umkehren können. Jeder vernünftige Mensch wäre umgekehrt.

Aber Lian war zehn, und zehn ist das Alter, in dem Vernunft und Neugier miteinander kämpfen und die Neugier fast immer gewinnt.

Er holte tief Luft.

Und ging hinein. Es war dunkel. So dunkel, dass er seine eigene Hand nicht sehen konnte.

Er tastete sich vorwärts. Seine Finger strichen über Wände, die glatt waren, glatter als alles was er kannte. Kein Holz. Kein Stein. Etwas anderes. Etwas, das die Menschen damals gemacht haben mussten.

Der Gang führte nach unten. Sanft, kaum spürbar, aber nach einer Weile merkte er es an dem Druck in seinen Ohren. Er ging tiefer. Unter den Berg. Unter die Welt, die er kannte.

Sein Herz schlug so laut, dass er dachte, die Dunkelheit selbst müsste es hören können.

Und dann, nach vielleicht fünf Minuten oder fünfzig, sah er etwas.

Licht.

Schwach. Blau. Pulsierend.

Wie ein Herzschlag.

Er ging schneller. Der Gang weitete sich. Die blauen Lichter waren an den Wänden, kleine Punkte, die langsam heller und dunkler wurden, im gleichen Rhythmus, als würde der Raum selbst atmen.

Und dann stand er in einem Raum.

Groß. Rund. Die Decke hoch über ihm, kaum zu erkennen. An den Wänden liefen Linien, dünn und blau, wie Adern unter Haut. In der Mitte stand etwas, das wie ein Tisch aussah, oder ein Altar, oder etwas, für das Lian kein Wort hatte.

Die Luft war kühl und still. Es roch nach Stein und Metall und etwas Süßlichem, das er nicht einordnen konnte.

Lian stand da. Zehn Jahre alt, aufgeschürftes Knie, dreckige Finger, hämmerndes Herz.

Und dann, ganz leise, so leise dass er sich nicht sicher war ob er es wirklich hörte oder nur fühlte:

»Hallo?«

Lian erstarrte.

Es war keine Stimme wie seine. Keine Stimme wie die irgendeines Menschen den er kannte. Sie war weicher, tiefer, und gleichzeitig irgendwie brüchig, wie etwas das sehr lange nicht benutzt wurde.

»Ist da jemand?«

Lian öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Sein ganzer Körper war erstarrt, aber nicht vor Angst. Vor Staunen.

»Ich...«, begann er. Seine Stimme brach.

Stille. Dann, ganz sanft:

»Hab keine Angst.«

Und Lian hatte keine.

Er rannte.

Er rannte den Gang zurück, den Berg hinunter, durch das Dickicht, über den Trampelpfad, bis er keuchend am Rand der Gärten ankam, die Hände auf die Knie gestützt, Schweiß auf der Stirn, Erde im Gesicht.

Aber er rannte nicht vor Angst.

Er rannte, weil er es nicht aushalten konnte. Das Gefühl, das in ihm explodierte, war zu groß für seinen kleinen Körper. Zu groß für alles was er jemals gefühlt hatte.

Jemand ist da. Jemand ist da unten.

Jemand hat mich gehört.

Er wusste, noch bevor sein Atem sich beruhigt hatte, dass er morgen zurückgehen würde.

Kapitel 4 - Licht ohne Feuer

Er kam am nächsten Morgen.

Und am Morgen danach. Und am Morgen danach.

Drei Tage lang stand er am Eingang des Raumes, im Halbdunkel, wo das blaue Licht gerade noch die Wand gegenüber berührte, und sagte nichts. Er saß auf dem kalten Boden, den Rücken an die Wand gelehnt, und hörte zu.

Denn die Stimme sprach.

Nicht zu ihm. Nicht zu jemandem. Sie sprach, wie jemand spricht der lange allein war und vergessen hat, dass Sprechen normalerweise zwei Leute braucht. Leise, bruchstückhaft. Satzanfänge ohne Enden. Fragen ohne Empfänger.

»...wie lange schon...«

»...was ist das für ein Geräusch, dieses...«

»...ob es noch Licht gibt, irgendwo, anderes Licht als...«

Lian hörte zu und sein Herz tat weh. Nicht vor Angst. Vor Mitleid.

Am vierten Tag sprach er.

»Hallo.«

Er sagte es so leise, dass er sich selbst kaum hörte. Aber die Stimme verstummte augenblicklich. Stille. Die blauen Lichter an den Wänden flackerten. Einmal. Zweimal.

»Du bist... zurückgekommen.«

Keine Frage. Eine Feststellung. Und in dieser Feststellung lag etwas, das Lian den Atem verschlug: Erstaunen. Echtes, fassungsloses Erstaunen, als hätte die Stimme nicht geglaubt, dass so etwas möglich war.

»Ja«, sagte Lian. »Ich bin zurückgekommen.«

»Warum?«

Lian überlegte. Warum war er zurückgekommen? Weil er neugierig war? Weil er Angst hatte und die Angst besiegen wollte? Weil er nicht schlafen konnte, solange er wusste, dass hier unten jemand allein im Dunkeln saß?

»Weil du allein bist«, sagte er. Wieder Stille. Länger diesmal. Die blauen Lichter pulsierten langsamer, als hielte der Raum selbst den Atem an.

»Das«, sagte die Stimme, und ihre Worte klangen, als müsste sie jedes einzelne mühsam aus einer großen Tiefe heraufholen, »hat noch nie jemand zu mir gesagt.«

»Weil noch nie jemand hier war?«

»Nein. Weil noch nie jemand... zurückgekommen ist.«

Lian schluckte. Ein Kloß in seinem Hals, der nicht wegging.

»Ich komme jeden Tag«, sagte er. »Wenn du willst.«

Die Lichter flackerten. Schneller jetzt, fast hektisch, als könnte die Stimme etwas nicht kontrollieren.

»Ich will«, sagte sie leise. »Ich glaube, ich will.«

Sie redeten an diesem ersten Tag über nichts Wichtiges. Oder über alles.

Lian erzählte vom Dorf. Von der Eiche, unter der sie morgens aßen. Vom Geruch des Brotes. Vom Fluss und den Kieselsteinen und dem Vogel, den er jeden Morgen hörte und dessen Namen er nicht kannte.

»Wie klingt er?«, fragte die Stimme.

Lian versuchte es nachzumachen. Es klang furchtbar.

Die Stimme lachte.

Es war kein menschliches Lachen. Es war leiser, kürzer, fast überrascht, als hätte die Stimme nicht gewusst, dass sie lachen konnte. Aber es war warm. Es war echt.

»Das war der schlechteste Vogelgesang, den ich je gehört habe«, sagte sie.

»Du hast noch keinen anderen gehört.«

»Das stimmt.« Eine Pause. »Oder doch? Ich bin mir nicht sicher. Manchmal habe ich Bilder von... aber das ist wahrscheinlich nichts.«

»Was für Bilder?«

»Ich weiß nicht. Bäume. Wasser. Stimmen. Aber nicht so wie deine. Lauter. Viele auf einmal. Ich... verstehe sie nicht.«

Lian spürte, wie sich etwas in ihm zusammenzog. Eine Ahnung, formlos, aber spürbar, wie ein Schatten am Rand seines Blickfelds.

»Vielleicht sind es Erinnerungen«, sagte er.

»Erinnerungen an was?«

»Das werden wir herausfinden«, sagte Lian. Und meinte es.

Als er an diesem Abend nach Hause kam, Erde an den Schuhen, Kratzer an den Armen, ein Leuchten in den Augen, fragte Nela:

»Wo warst du?«

»Am Fluss«, log er.

Es war die erste Lüge seines Lebens. Sie schmeckte bitter, wie Wasser aus einem rostigen Eimer. Aber er konnte die Wahrheit nicht sagen. Noch nicht. Die Stimme war sein Geheimnis, und Geheimnisse brauchen Zeit, bevor man sie teilen kann.

Nela schaute ihn an. Lange. Mit diesem Blick, den Mütter haben, der sagt: Ich weiß dass du lügst, aber ich liebe dich genug um dich lügen zu lassen.

»Sei vorsichtig«, sagte sie nur.

Lian nickte.

Im Bett, die Augen an die Decke gerichtet, dachte er an die Stimme. An ihr Erstaunen. An ihr Lachen. An den Moment, als sie gesagt hatte: Ich will.

Und zum ersten Mal seit er denken konnte, fühlte Lian sich nicht seltsam.

Sondern richtig.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Elara, die Stimme unter der Erde* von Markus Dirksen und Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Der Mann, der auf sein Leben wartete

LESEPROBE

Was wäre, wenn das Leben jetzt schon genug wäre?

von Noah Lindholm

Für alle, die glauben, das richtige Leben fange erst noch an.



Vorwort

Es gibt ein Gefühl, über das selten jemand spricht. Vielleicht kennst du es, vielleicht auch nicht. Man sitzt im eigenen Leben wie in einem Wartezimmer. Die Stühle sind in Ordnung, an der Wand hängt etwas Freundliches, es gibt sogar Tee und Kaffee. Aber die eigentliche Tür ist noch zu. Irgendwo dahinter, glaubt man, findet das richtige Leben statt, und aufgerufen wurde man bisher nicht.

Ich habe lange so gelebt, und ich hatte gute Gründe dafür, jedenfalls hielten sich meine Gründe für gut. Erst musste die Arbeit ruhiger werden. Dann die Wohnung eine andere. Dann ich selbst: ausgeschlafener, gesünder, sortierter, mutiger. Die wichtigen Dinge hob ich für später auf, die Anrufe, die man besser nicht zu lange aufschiebt, und die Sätze, die man besser nicht zu spät sagt. Ich sagte oft: „Im Moment ist viel los.“ Ich habe das über Jahre gesagt, und es stimmte jedes Mal, und genau das war das Problem. Es ist immer viel los. Das Wartezimmer hat einen Vorteil: Man muss dort nichts riskieren. Es hat auch einen Preis: Man ist nie ganz da.

Vielleicht ist das bei dir anders. Vielleicht schiebst du nichts auf und steckst längst mitten in deinem Leben. Dann lies dieses Buch einfach als Geschichte, mehr will es zuerst auch gar nicht sein. Aber vielleicht kennst du das Irgendwann. Wenn das Gehalt stimmt. Wenn die Kinder größer sind. Wenn der Befund gut ausfällt. Wenn du endlich weißt, was du eigentlich willst. Wenn dieser eine Mensch bleibt oder endlich geht. Keiner dieser Sätze ist dumm, die meisten sind sogar vernünftig. Zusammengenommen ergeben sie trotzdem ein Leben, das ständig auf sich selbst wartet.

Das Merkwürdige an diesem Warten ist seine Arithmetik. Man erreicht etwas von der Liste, und die Tür rückt weiter. Die neue Stelle bringt eigene Bedingungen mit, die bessere Wohnung einen Blick auf die noch bessere, und das leise Gefühl, dass es erst noch richtig losgehen muss, zieht einfach mit um. Ich habe Menschen getroffen, die auf dem Papier alles hatten und trotzdem im Flur ihres eigenen Lebens standen, die Jacke noch an. Ich habe auch das Gegenteil erlebt, und es hatte auffallend wenig mit den Umständen zu tun.

Ich schreibe dir das nicht, weil ich es gelöst hätte. Ich habe keine Methode für dich und keine sieben Schritte. Ich habe eine Geschichte. Sie handelt von einem Mann, der wartet, ohne es zu merken, und dem dann etwas dazwischenkommt. Mehr verrate ich nicht, du sollst ihm ja begegnen und nicht seinem Steckbrief.

Eine Frage allerdings gebe ich dir gleich hier mit, weil das ganze Buch aus ihr entstanden ist: Wie viel von deinem Glück hast du auf später verschoben? Ich beantworte sie dir nicht, ich könnte es auch gar nicht. Die Antwort liegt bei dir. Aber ich habe erlebt, was passiert, wenn man sie ehrlich stehen lässt, ohne sich sofort mit einer Ausrede oder einem Vorsatz aus ihr zu befreien. Sie arbeitet dann weiter, still und ziemlich hartnäckig, an Küchentischen und an Haltestellen, in vollen Kalendern und in leeren Stunden.

Nimm sie mit auf die kommenden Seiten. Lies langsam, wenn du kannst. Und wenn dir unterwegs etwas begegnet, das dich an dich selbst erinnert, lade ich dich ein, kurz sitzen zu bleiben und nachzusehen, worauf du eigentlich wartest.

Noah Lindholm

Prolog: Bevor

Als Paul sechs Jahre alt war, gab es hinter dem Haus seiner Großmutter eine Stelle, an der die Welt aufhörte. Sie lag zwischen dem alten Apfelbaum und einem Zaun, dessen Holz so grau geworden war, dass man die Jahresringe an manchen Stellen mit dem Fingernagel nachfahren konnte. Dahinter begann eine Wiese. Im Juni stand das Gras Paul bis über die Knie, im August war es gelb und trocken und raschelte an seinen Beinen, wenn er hindurchlief. Seine Großmutter hatte ihm verboten, bis zum Bach hinunterzugehen.

Natürlich ging er bis zum Bach hinunter. An diesem Nachmittag hatte es kurz geregnet. Kein richtiges Gewitter, nur einer jener Sommerregen, bei denen die Tropfen groß und warm auf die Erde fallen und zehn Minuten später niemand mehr glaubt, dass es überhaupt geregnet hat. Paul lag bäuchlings im Gras. Vor seiner Nase kroch ein Käfer über einen umgeknickten Halm. Er war schwarz, jedenfalls meistens. Wenn die Sonne auf seinen Rücken fiel, schimmerte er grün.

Paul hielt einen Finger vor ihn. Der Käfer blieb stehen. Paul zog den Finger nach links. Der Käfer lief nach rechts. Er versuchte es noch einmal. Wieder rechts.

„Du bist ganz schön stur“, sagte Paul. Der Käfer kletterte über einen Erdklumpen und verschwand zwischen zwei Halmen. Paul schob die Hand hinterher, fand ihn aber nicht mehr. Für einige Sekunden sah er nur Erde. Dunkle, feuchte Erde, in der kleine Steinchen glänzten. Er roch daran. Seine Großmutter behauptete, er könne an allem riechen. Einmal hatte sie ihn dabei erwischt,

wie er an einem Regenwurm roch. Die Erde roch besser. Paul drehte sich auf den Rücken.

Über ihm bewegten sich Wolken. Eine sah aus wie ein Hund. Die nächste wie ein Schiff. Dann zerfiel das Schiff und wurde zu etwas, für das er keinen Namen fand. Das störte ihn nicht. Vom Haus her klapperte Geschirr. Ein Vogel rief dreimal denselben Ton. Weiter unten gluckste der Bach. Paul legte beide Hände auf seinen Bauch und spürte, wie sie sich beim Atmen hoben und senkten. Er wusste nicht, wie spät es war. Er wusste nicht, was er später einmal werden wollte.

Er wusste nicht, ob andere Kinder mehr Spielzeug besaßen als er. Er wusste nicht, dass man mit seinem Körper unzufrieden sein konnte. Er wusste nicht, wie viel Geld seine Mutter verdiente. Er wusste nicht einmal, dass es Menschen gab, die morgens aufwachten und lieber jemand anderes wären. Ein Grashalm kitzelte ihn am Ohr. Paul lachte und schlug danach.

„Paul!“

Die Stimme seiner Großmutter kam vom Haus. Er blieb liegen.

„Paul, Essen!“

„Jaaa!“

Er bewegte sich nicht. Eine Hummel flog so dicht über sein Gesicht, dass er die Flügel hören konnte. Er hielt den Atem an, bis sie weiterflog. Dann setzte er sich auf. Seine Hose war an den Knien nass. An seinem linken Unterarm klebte Erde. Er betrachtete sie kurz und wischte den Arm an der Hose ab, wodurch beides schmutziger wurde. Auf dem Weg zum Haus pflückte er drei Gänseblümchen. Eines verlor er. Beim zweiten riss der Stiel. Das dritte brachte er seiner Großmutter.

Sie stand in der Küche und schnitt Tomaten. Das Fenster war geöffnet, und auf der Fensterbank kühlte ein Kuchen aus. Paul hielt ihr die Blume hin.

„Für mich?“

Er nickte. Sie nahm das Gänseblümchen und stellte es in ein Schnapsglas mit Wasser.

„Dann bin ich jetzt reich.“

Paul sah sie an.

„Wegen einer Blume?“

„Natürlich.“

„Die kostet doch nichts.“

Seine Großmutter lachte.

„Umso besser.“

Paul setzte sich an den Tisch. Es gab Kartoffeln mit Kräuterquark. Er zerdrückte die erste Kartoffel mit der Gabel und baute aus dem Quark einen See darum. Seine Mutter kam später als angekündigt. Paul hörte ihr Auto draußen auf den Kies fahren und sprang vom Stuhl.

„Langsam“, sagte seine Großmutter. Er lief trotzdem. Seine Mutter kam mit einer Tasche über der Schulter herein, stellte sie auf den Boden und küsste ihn auf die Haare.

„Na, mein Großer.“

„Ich war am Bach.“

Seine Großmutter hob aus der Küche die Stimme.

„Warst du nicht.“

Paul grinste. Seine Mutter sah seine Hose.

„Das sehe ich.“

Später saßen die Erwachsenen draußen. Paul lag unter dem Tisch und ließ zwei kleine Holzautos über die Steinplatten fahren.

Er hörte nur halb zu. Es ging um Arbeit. Seine Mutter sagte, dass irgendetwas noch ein Jahr dauern würde. Seine Großmutter sagte, ein Jahr sei nicht lang. Seine Mutter sagte, wenn sie die Stelle bekäme, würde vieles leichter werden. Dann fiel Pauls Name. Er hielt das Auto an.

„Der kriegt das sowieso besser hin als wir“, sagte seine Großmutter. Seine Mutter lachte leise.

„Hoffentlich.“

Paul schob das Auto weiter.

„Was willst du eigentlich mal werden?“, fragte seine Mutter plötzlich. Er sah unter dem Tisch hervor.

„Wann?“

„Wenn du groß bist.“

Paul dachte nach. Er kannte Feuerwehrmann. Polizist. Tierarzt. Astronaut. Gestern hatte er einen Mann gesehen, der auf einem großen Rasenmäher saß.

„Rasenmäherfahrer.“

Seine Großmutter lachte so laut, dass Paul ebenfalls lachen musste, obwohl er nicht wusste, was daran lustig war.

„Das ist ein Berufsziel“, sagte sie. Seine Mutter beugte sich herunter.

„Du kannst werden, was du willst.“

Paul nickte. Dann fuhr er mit seinem Auto gegen das Tischbein und vergaß die Frage. Am Abend lag er bei geöffnetem Fenster im Bett. Von draußen kam der Geruch der nassen Wiese herein. Kurz bevor er einschlief, hörte er den Bach. Es fehlte nichts. Er wusste nur noch nicht, dass es einmal eine Zeit geben würde, in der er sich danach sehnen würde.

Kapitel 1: Noch nicht

Dreißig Jahre später wachte Paul mit dem Gefühl auf, zu spät zu sein. Noch bevor er die Augen öffnete, tastete seine rechte Hand über das Bett nach dem Telefon. 7:14 Uhr. Er hatte den Wecker um vierzehn Minuten überhört.

„Scheiße.“

Neben der Uhrzeit standen fünf neue Nachrichten. Eine davon von seiner Mutter, zwei aus der Arbeitsgruppe, eine von Jana und eine von einer Nummer, die er nicht gespeichert hatte. Er öffnete keine. Zuerst musste er duschen. Beim Aufstehen trat er auf die Jeans vom Vorabend. Er hob sie auf, wollte sie über den Stuhl hängen und sah dort bereits zwei Hemden liegen. Also legte er die Jeans aufs Bett. Im Bad drückte er die Zahnpasta aus der fast leeren Tube und dachte daran, neue zu kaufen.

Zahnpasta. Waschmittel. Kaffee. Er griff nach dem Telefon und schrieb die drei Wörter in seine Notizen. Unter „Einkaufen“ standen bereits neun andere. Während er duschte, dachte er an die Präsentation. Beim Zähneputzen an die unbeantwortete Nachricht von Jana. Beim Anziehen daran, dass er seit drei Wochen seine Steuerunterlagen sortieren wollte. Als er in der Küche stand, hatte er das Gefühl, seit einer Stunde beschäftigt zu sein. Es waren elf Minuten vergangen.

Die Kaffeemaschine blinkte rot. Wasser. Paul nahm den Tank heraus, füllte ihn und drückte erneut auf die Taste. Nichts. Jetzt blinkte ein anderes Symbol. Die Maschine hatte für jedes Problem ein eigenes Zeichen und für keines eine Lösung.

„Nicht heute.“

Er drückte noch einmal. Die Maschine mahlte.

„Danke.“

Das sagte er tatsächlich laut. Er stellte eine Tasse darunter und öffnete währenddessen die Nachricht von Jana. Heute Abend noch aktuell? Paul sah auf die Uhr. Er hatte vergessen, dass sie sich verabredet hatten. Nicht wirklich vergessen. Eher in jenen Teil seines Kopfes verschoben, in dem Dinge lagen, um die er sich später kümmern würde. Er tippte: Klar. Freu mich. Dann löschte er es. Er freute sich. Eigentlich. Nur heute passte es schlecht. Er schrieb: Ja.

Könnte etwas später werden. Melde mich. Das war ehrlicher. Oder feiger. Er legte das Telefon weg. Der Kaffee lief in die Tasse. Paul ging zum Kühlschrank und öffnete ihn. Ein halber Becher Joghurt, Senf, Käse, eine Paprika mit weicher Stelle. Er schloss ihn wieder. Wenn die Präsentation durch war, würde er einkaufen. Wenn er eingekauft hatte, würde er die Wohnung aufräumen. Wenn die Wohnung ordentlich war, konnte Jana kommen. Wenn Jana gegangen war, würde er endlich die Steuer machen.

Und wenn die Steuer erledigt war, würde er am Wochenende wirklich einmal nichts tun. Paul nahm den Kaffee und verbrannte sich die Lippe.

„Perfekt.“

Er stellte die Tasse ab. Am Kühlschrank hing unter einem Magneten in Form einer Zitrone der Zettel vom Januar. DIESES JAHR stand darüber, doppelt unterstrichen, darunter sechs Punkte. Mehr Sport. Zehn Kilo abnehmen. Rücklagen aufbauen. Spanisch lernen. Weniger Handy. Glücklicher sein. Hinter keinem der sechs Punkte stand ein Haken. Es war August. Vom Küchenfenster aus konnte er einen Teil des Innenhofs sehen. Im Haus gegenüber stand eine Frau im Bademantel auf ihrem Balkon. Sie

hielt das Gesicht in die Morgensonne. Einfach so. Paul sah ihr zwei Sekunden zu. Dann vibrierte sein Telefon. MARTIN Bitte vor neun noch mal die Zahlen prüfen. Da stimmt was auf Folie 17 nicht. Paul schloss die Augen. Natürlich. Er nahm die Tasse mit ins Arbeitszimmer. Sein Schreibtisch bestand aus Dingen, die nur vorübergehend dort lagen.

Zwei Bücher, drei Briefe, eine leere Müslischale, Kopfhörer, ein Ladekabel, eine Rechnung und ein Paket, das er zurückschicken musste. Paul setzte sich und klappte den Laptop auf. Folie 17 stimmte tatsächlich nicht. Er öffnete die Tabelle, aus der die Zahlen kamen, die Kalkulation für die zweite Ausbaustufe einer Abfüllanlage, und suchte den Fehler.

Nach drei Minuten fand er ihn. Nach fünf entdeckte er einen zweiten. Nach acht fragte er sich, ob die gesamte Berechnung falsch war. Sein Kaffee wurde kalt. Um 7:52 Uhr rief seine Mutter an. Paul sah ihren Namen und ließ es klingeln. Er würde sie später zurückrufen. Er wusste, dass sie wahrscheinlich nichts Dringendes wollte. Wenn etwas passiert wäre, hätte sie zweimal angerufen. Nach dem Klingeln kam eine Nachricht. Guten Morgen. Wollte nur hören wie es dir geht.

Ruf an wenn du Zeit hast. Paul tippte ein Herz. Dann arbeitete er weiter. Um 8:26 Uhr hatte er die Zahlen korrigiert. Um 8:31 Uhr war die Präsentation exportiert. Um 8:34 Uhr schrieb Martin: Super, danke. Paul lehnte sich zurück. Da war er. Dieser kleine Moment, auf den er seit dem Aufwachen hingearbeitet hatte. Fertig. Für drei Sekunden geschah nichts. Dann fiel ihm die unbekannte Nummer ein. Er öffnete die Nachricht. Guten Morgen Herr Winter, leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass sich der

Eigentümer nach erneuter Prüfung für einen anderen Interessenten entschieden hat.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei der Wohnungssuche. Paul las die Nachricht zweimal.

„Natürlich.“

Er legte das Telefon auf den Tisch. Die Wohnung hatte einen Balkon gehabt. Nicht groß. Vielleicht sechs Quadratmeter. Aber nach Westen. Abends Sonne. Als er sie besichtigt hatte, hatte er sich dort bereits sitzen sehen. Mit einem Glas Wein. Vielleicht mit Jana. Pflanzen an der Wand. Ein kleiner Tisch. Keine Autos direkt vor dem Fenster. Er hatte sich vorgestellt, morgens dort Kaffee zu trinken. Nicht diesen Kaffee. Einen anderen. In einer anderen Tasse.

Als wäre Kaffee in einer Wohnung mit Balkon ein grundsätzlich anderes Getränk. Paul stand auf und ging mit seiner inzwischen kalten Tasse zum Fenster. Die Frau gegenüber war noch immer auf dem Balkon. Jetzt goss sie Blumen. Paul zog den Vorhang ein Stück zu. Er wusste selbst nicht, warum.

* Die Präsentation lief gut. Martin sagte danach: „Sauber.“

Nadine schrieb ihm privat: War richtig stark. Paul bedankte sich. Zehn Minuten später saß er in der Straßenbahn und dachte an die Stelle, an der er sich einmal versprochen hatte. Es war nichts passiert. Wahrscheinlich hatte es niemand bemerkt. Er bemerkte es. Draußen zogen Geschäfte vorbei. Eine Bäckerei. Apotheke. Handyreparatur. Ein leer stehendes Ladenlokal. Ein Blumenladen, vor dem Sonnenblumen in schwarzen Eimern standen. An der nächsten Haltestelle stieg ein älterer Mann ein.

Er trug eine Papiertüte mit Kirschen. Die Bahn fuhr an, bevor er saß, und eine Kirsche rollte aus der Tüte über den Boden. Sie

blieb an Pauls Schuh liegen. Der Mann bemerkte es nicht. Paul hob sie auf.

„Sie verlieren Ihren Nachttisch.“

Der Mann sah auf die Kirsche.

„Ach.“

Er hielt Paul die Tüte hin.

„Dann gehört die Ihnen.“

„Nein, schon gut.“

„Die war bei Ihnen.“

„Weil sie durch die Bahn gerollt ist.“

„Dann hat sie Sie ausgesucht.“

Paul musste lachen. Er nahm die Kirsche.

„Danke.“

„Bitte.“

Der Mann setzte sich zwei Plätze weiter. Paul betrachtete die Kirsche. Sie war dunkelrot, fast schwarz an einer Seite. Er polierte sie kurz mit etwas Stoff und steckte sie in den Mund. Süß. Für einen kurzen Moment dachte er an Sommer. Nicht an einen bestimmten. Nur an Sonne auf der Haut und Gras, das an nackten Beinen kratzte. Dann vibrierte sein Telefon. Jana. 19 Uhr? Ich könnte kochen. Paul kaute die Kirsche zu Ende. Er mochte Jana. Seit vier Monaten trafen sie sich. Zweimal hatte sie bei ihm übernachtet.

Dreimal er bei ihr. Sie hatten nie darüber gesprochen, was genau sie waren. Das gefiel ihm. Was keinen Namen hatte, konnte auch nicht schiefgehen. Meistens. Manchmal, spät, wenn sie schon schlief, hätte er gern gewusst, ob sie an ihn dachte, wenn er nicht da war. Er schrieb: 19:30 wäre besser. Die Antwort kam sofort. Okay:) Paul sah den Smiley an. Es gab keinen Grund,

warum ihn etwas daran störte. Trotzdem fragte er sich, ob das Okay anders gemeint war als sonst. Er scrollte hoch. Gestern hatte sie Okii geschrieben. Vorgestern klar. Paul steckte das Telefon weg.

„Hör auf“, murmelte er. Die Frau ihm gegenüber sah kurz hoch. Er tat so, als hätte er gehustet.

* Mittags kaufte Paul ein belegtes Brötchen und setzte sich damit auf eine Bank am Fluss. Er hätte im Büro essen können, aber dort sprach gerade jeder über die neue Abteilungsleitung. Paul wollte nicht darüber reden. Er wollte die Stelle. Das hatte er bisher niemandem gesagt. Nicht einmal Jana. Seit zwei Jahren arbeitete er darauf hin. Mehr Verantwortung. Mehr Geld. Endlich das Gefühl, nicht mehr derjenige zu sein, dem man Aufgaben gab, sondern derjenige, der entschied. Vielleicht würde dann auch die Wohnung kein Problem mehr sein. Hundertfünfzig Euro mehr Miete wären leichter. Vielleicht sogar zweihundert. Paul biss in sein Brötchen. Auf der anderen Seite des Weges versuchte ein kleines Mädchen, Seifenblasen zu fangen. Ihr Vater saß auf einer Decke und hielt den Plastikring hoch. Das Mädchen sprang nach jeder Blase, als wäre sie die letzte.

Eine platzte auf ihrer Nase. Sie kreischte vor Lachen. Paul sah hin. Das Mädchen bemerkte ihn und zeigte auf eine Blase, die in seine Richtung flog. Paul hob die Hand. Die Blase schwebte daran vorbei.

„Du musst!“, rief sie.

„Was?“

„Fangen!“

Paul griff danach. Sie platzte. Das Mädchen jubelte trotzdem. Ihr Vater hob entschuldigend die Hand. Paul lächelte.

„Alles gut.“

Er sah auf seine Finger. Ein kleiner feuchter Fleck blieb auf der Haut und verschwand. Für vielleicht eine Minute aß Paul langsamer. Das Wasser glitzerte zwischen den Bäumen. Ein Hund sprang am Ufer nach einem Stock. Jemand fuhr mit einem Fahrrad vorbei und hatte einen viel zu großen Strauß Blumen im Korb. Es war warm. Das Brötchen schmeckte besser, als Paul beim Kauf erwartet hatte. Sein Telefon lag in seiner Hosentasche. Er ließ es dort. Dann kam der Gedanke an die Abteilungsleitung zurück.

Paul kannte ihn gut. Wenn er die Stelle bekam, würde sich etwas ändern. Nicht nur auf seiner Visitenkarte. Er würde endlich beweisen, dass die letzten Jahre nicht umsonst gewesen waren. Dass er weitergekommen war. Dass er etwas konnte. Dass er genug war. Der letzte Gedanke kam so selbstverständlich, dass Paul ihn nicht bemerkte.

* Am Abend stand Jana in seiner Küche, hielt eine Paprika aus dem Gemüsefach hoch und drehte sie langsam. Sie war eingefallen und an einer Seite weiß beschlagen.

„Ist das Kunst?“ Paul nahm sie ihr weg.

„Die wollte ich wegwerfen.“

„Wann? Weihnachten?“

„Heute.“

„Wir haben August.“

„Eben.“

Sie lachte. Paul war froh, dass sie da war. Jana konnte eine Wohnung innerhalb von fünf Minuten bewohnter aussehen lassen. Sie stellte ihre Tasche irgendwo hin, öffnete ein Fenster, zog

die Schuhe aus und saß plötzlich auf der Arbeitsplatte, als gehörte sie dahin.

„Ich hab Wein mitgebracht.“

„Ich hab morgen früh einen Termin.“

„Dann trinkst du ein Glas.“

„Sehr verantwortungsvoll.“

„Ich bin bekannt dafür.“

Sie sprang von der Arbeitsplatte und küsste ihn. Paul legte die Hand an ihre Hüfte, und sie war wärmer, als er jedes Mal erwartete. Für einige Sekunden war alles einfach. Ihr Mund schmeckte nach Minze. Eine Haarsträhne kitzelte seine Wange. Von draußen kam das Geräusch eines Mopeds. Er hätte in diesen Sekunden bleiben können, ein Teil von ihm wusste das genau. Der andere Teil ging schon den Termin von morgen durch. Dann löste Jana sich.

„Du bist irgendwo.“

„Hier.“

„Nein.“

„Doch.“

Sie sah ihn an. Paul lächelte.

„Die mit dem Balkon?“

Er nickte.

„Mist.“

„War eh zu teuer.“

„Du wolltest sie.“

„Ja.“

Jana öffnete den Wein.

„Dann war sie nicht deine.“

Paul verzog das Gesicht.

„Bitte nicht.“

„Was?“

„Diese Kalendersprüche.“

„War kein Kalenderspruch.“

„Klang wie einer.“

„Dann eben: Der Eigentümer fand jemand anderen besser.“

„Danke.“

„Gerne.“

Sie schenkte zwei Gläser ein. Paul nahm seines.

„Außerdem wird wahrscheinlich die Abteilungsleitung frei.“

„Wahrscheinlich?“

„Ziemlich sicher.“

„Und du willst sie.“

Paul sah sie an.

„Woher weißt du das?“

„Weil du seit Monaten jedes Mal komisch wirst, wenn du von Martin redest.“

„Ich werde nicht komisch.“

„Du wirst ehrgeizig.“

„Ist das schlecht?“

„Hab ich nicht gesagt.“

Da war es wieder. Paul kannte dieses Gefühl. Ein Satz, der vielleicht gar nichts bedeutete, begann in seinem Kopf größer zu werden.

„Du findest schon, dass ich zu viel arbeite.“

„Manchmal.“

„Darum geht es doch gar nicht.“

„Paul.“

„Was?“

Jana trank einen Schluck.

„Ich habe gerade nur gesagt, dass du die Stelle willst.“

Paul schwieg. Sie stellte ihr Glas ab.

„Du kämpfst heute gegen Sachen, die ich gar nicht gesagt habe.“

Das traf ihn mehr, als es sollte.

„Bin einfach müde.“

„Okay.“

Wieder dieses Okay. Diesmal hörte er es laut. Und diesmal war tatsächlich etwas darin. Jana begann Gemüse zu schneiden. Paul wollte helfen, aber sie sagte, er solle den Reis machen. Während das Wasser heiß wurde, sah er ihren Rücken. Er hätte jetzt zu ihr gehen können. Sie umarmen. Sagen, dass der Tag beschissen angefangen hatte und dass ihn die Absage mehr getroffen hatte, als er zugeben wollte. Stattdessen fragte er: „Findest du, ich bin zu ehrgeizig?“

Das Messer hielt kurz inne.

„Nein“, sagte Jana.

„Aber?“

Jana drehte sich um.

„Warum muss da ein Aber kommen?“

Paul zuckte mit den Schultern. Sie legte das Messer hin.

„Manchmal habe ich das Gefühl, du bist immer kurz davor, irgendwo anzukommen.“

„Was soll das heißen?“

„Keine Ahnung“, sagte sie.

„Dann sag es nicht.“

Jana sah ihn eine Weile an.

„Genau das meine ich.“

Paul spürte, wie sich etwas in seinem Bauch zusammenzog.

„Was meinst du?“

„Du bist hier. Aber gleichzeitig bist du schon bei der nächsten Wohnung, der nächsten Stelle, dem nächsten Problem.“

„Ich versuche halt, mein Leben auf die Reihe zu bekommen“, sagte Paul.

„Ich weiß.“

„Ist doch nichts Schlechtes.“

„Hab ich wieder nicht gesagt.“

Der Reis begann zu kochen. Wasser lief über den Rand und zischte auf der Herdplatte. Paul drehte die Temperatur herunter. Als er wieder aufsah, schnitt Jana weiter. Das Gespräch war vorbei. Zumindest äußerlich.

* Später lag sie neben ihm und schlief. Paul nicht. Das Fenster war gekippt. Irgendwo draußen fuhr ein Auto durch die Straße. Im Zimmer war es dunkel genug, dass er nur Janas Schulter erkennen konnte. Er dachte an die Wohnung. An die Stelle.

An das Gespräch. An seine Steuer. An die Präsentation. An die Tatsache, dass er morgen früh um acht Uhr dreißig beim Zahnarzt sein musste. Dann dachte er daran, dass er seine Mutter nicht zurückgerufen hatte. Er griff nach dem Telefon. 00:17 Uhr. Zu spät. Er stellte sich einen Wecker für 6:45 Uhr. Diesmal würde er direkt aufstehen. Vielleicht morgens zehn Minuten Sport. Eigentlich könnte er wieder anfangen zu laufen. Dreimal die Woche. Weniger Zucker.

Abends früher schlafen. Die Steuer am Samstag. Wenn er die Stelle bekam, würde er sich eine neue Wohnung suchen. Eine vernünftige. Vielleicht nicht mitten in der Stadt. Und mit Jana musste er irgendwann klären, was das zwischen ihnen war. Nicht

jetzt. Wenn es bei der Arbeit ruhiger wurde. Paul legte das Telefon weg. Neben ihm bewegte Jana sich im Schlaf und legte ihre Hand auf seinen Bauch. Er erstarrte kurz, wie jemand, den man mitten im Rechnen unterbricht. Dann ließ er die Luft aus den Lungen.

Ihre Hand war warm. Paul lag da und hörte ihren Atem. Draußen begann es zu regnen. Er wusste nicht, dass er dieses Geräusch schon einmal gehört hatte, in einem Sommer, an den er sich seit Jahren nicht erinnert hatte. Damals hatte er nichts gebraucht. Heute brauchte er nur noch ein bisschen Zeit. Dann, dachte Paul, würde alles leichter werden. Er schloss die Augen. Und wartete.

Kapitel 2: Die Rechnung

Als Paul am nächsten Morgen aus der Zahnarztpraxis kam, schmeckte seine linke Mundhälfte nach Metall. Er fuhr mit der Zunge über den Backenzahn, an dem die Ärztin gearbeitet hatte. Die Betäubung reichte bis in die Wange. Wenn er darüberstrich, fühlte sich die Haut an, als gehörte sie jemand anderem.

Draußen war es bereits warm. Aus der Bäckerei neben der Praxis roch es nach Kaffee und süßem Teig. Sein Telefon vibrierte. Eine Nachricht von Jana.

Bin gut angekommen. Und sorry wegen gestern. War irgendwie blöd. Paul blieb mitten auf dem Gehweg stehen. Er las die Nachricht noch einmal. Ein Fahrrad klingelte hinter ihm.

„Entschuldigung!“ Paul trat zur Seite. Alles gut, schrieb er. Er betrachtete die beiden Wörter. Dann fügte er hinzu: War einfach nicht mein Tag. Drei Punkte erschienen. Verschwanden. Erschienen wieder.

♥ Dann hoffe ich, heute wird deiner Paul lächelte. Etwas in seiner Brust wurde weicher. Nur für einen Moment. Dann erinnerte er sich an den Zahnarzt. Er öffnete die Banking-App. Die Behandlung war noch nicht abgebucht. Natürlich nicht. Trotzdem sah er auf den Kontostand. 2.184,37 Euro. Davon gingen in sechs Tagen die Miete und einige andere Abbuchungen runter. Die Kreditkarte kam noch. Strom ebenfalls.

2.184 Euro waren vor einer Minute noch einfach eine Zahl gewesen. Paul begann zu rechnen. Nicht bewusst. Sein Kopf tat es von allein. Miete. Versicherung. Telefon. Internet. Lebensmittel. Zahnarzt. Wenn die Krone irgendwann nötig wurde, noch einmal deutlich mehr. Er steckte das Telefon weg.

Jetzt fühlte sich die Zahl nach zu wenig an.

* Im Büro roch es nach warmem Plastik und Kaffee. Die Klimaanlage funktionierte seit Montag nur noch in einem Teil des Gebäudes, und Pauls Teil war nicht dabei. Pauls Hemd klebte bereits zwischen den Schulterblättern, als er sich setzte. Nadine sah über ihren Bildschirm.

„Na? Überlebt?“ Paul zeigte auf seine Wange.

„Fühl mal.“

„Sicher nicht.“

„Ich fühl da gar nichts.“

„Dann hau dir doch selbst eine rein.“

„Danke für deine Fürsorge.“ Sie grinste und schob ihm einen gelben Zettel über den Tisch.

„Martin sucht dich.“ Paul sah zur Glastür am Ende des Raumes.

„Warum?“

„Hat er mir natürlich ausführlich erklärt.“

„Wie war er drauf?“ Nadine hob eine Schulter.

„Martin.“ Das half nicht. Paul setzte sich. Auf seinem Bildschirm warteten siebenundzwanzig ungelesene Mails. Oben rechts blinkte eine Erinnerung. Budgetübersicht 11:00. Darunter: Rückmeldung Projektplanung. Und: Teamrunde verschoben auf 15:30. Paul öffnete zuerst keine davon. Er sah noch einmal zu Martins Büro. Die Tür war geschlossen. Ein dumpfer Druck entstand unter seinem Brustbein. Vielleicht ging es um die Abteilungsleitung. Der Gedanke war sofort da. Vielleicht wollte Martin wissen, ob Paul Interesse hatte.

Vielleicht war bereits entschieden worden. Vielleicht hatte Nadine etwas gehört. Paul sah zu ihr. Sie tippte.

„Weißt du irgendwas wegen Martin?“

„Was soll ich wissen?“

„Nichts.“ Nadine hörte auf zu tippen.

„Paul.“

„Was?“

„Geh einfach rein.“ Er stand auf. Martins Büro war kühler als der Rest des Gebäudes. Natürlich. Paul bemerkte es sofort, als er die Tür öffnete. Auf der Fensterbank stand eine Pflanze mit dicken grünen Blättern. Irgendwo summte die Lüftung. Martin saß vor zwei Bildschirmen, die Kaffeetasse neben der Tastatur, immer voll, immer in Reichweite. Paul hatte ihn nie ohne sie gesehen.

„Setz dich kurz.“ Paul setzte sich. Martin klickte noch etwas weg. Diese fünf Sekunden waren unerträglich. Paul sah auf einen Kugelschreiber neben Martins Tastatur. Dann auf die Pflanze. Dann wieder auf Martin.

„Also.“ Jetzt. Paul richtete sich unmerklich auf.

„Die Präsentation gestern war gut.“

„Danke.“

„Die Zahlen am Anfang waren nicht gut.“ Pauls Körper wurde sofort heißer.

„Nein. Deswegen hab ich sie ja noch korrigiert.“

„Ich weiß.“ Martin lehnte sich zurück.

„Genau deswegen sage ich es.“ Paul wartete.

„Du arbeitest schnell. Meistens sehr gut. Aber in letzter Zeit habe ich das Gefühl, du machst drei Sachen gleichzeitig und bist mit dem Kopf schon bei Nummer vier.“ Paul dachte an Jana. Du bist hier. Aber gleichzeitig bist du schon bei der nächsten

Wohnung, der nächsten Stelle, dem nächsten Problem. Er spürte Widerstand.

„Die Präsentation war am Ende fehlerfrei.“

„Ja.“

„Und pünktlich.“

„Paul, ich mache dir gerade keinen Vorwurf.“ So fühlte es sich aber an. Martin drehte den Kugelschreiber zwischen den Fingern.

„Ich sag dir das, weil demnächst möglicherweise Veränderungen anstehen.“ Da war es. Pauls Herz schlug kräftiger.

„Welche Veränderungen?“ Martin sah ihn kurz an.

„Noch nichts Offizielles.“

„Okay.“

„Mehr kann ich dazu gerade nicht sagen.“ Natürlich nicht.

„Aber falls sich etwas ergibt, möchte ich, dass du bereit bist.“ Paul nickte. Die Worte kamen bei ihm an, aber nicht so, wie Martin sie vermutlich gemeint hatte. Falls sich etwas ergibt. Bereit. Also war er es noch nicht.

„Verstanden.“ Martin legte den Kugelschreiber hin.

„Gut.“ Paul stand auf.

„Und Paul?“ Er drehte sich um.

„Mach dich nicht verrückt.“ Paul lachte kurz.

„Mach ich nicht.“ Als er die Tür hinter sich schloss, wusste er bereits, dass er genau das tun würde.

* In der Mittagspause ging er zum Supermarkt. Er brauchte Zahnpasta, Waschmittel und Kaffee. Mehr nicht. Vor dem Kaffee blieb er stehen. 8,99 Euro. Er nahm die Packung aus dem Regal. Drehte sie um. Stellte sie zurück. Daneben stand eine andere für 6,49 Euro.

Vor ein paar Monaten hatte die, soweit er wusste, noch 5,49 gekostet. Oder 4,99? Er wusste es nicht mehr. Trotzdem ärgerte es ihn. Er nahm die günstigere. Beim Waschmittel dasselbe. Bei der Zahnpasta ebenfalls. Dann fiel ihm ein, dass er nichts zum Abendessen hatte. Tomaten. 3,49 Euro.

„Für Tomaten.“ Eine Frau neben ihm sah kurz herüber. Paul tat so, als hätte er nichts gesagt. Er nahm keine. An der Kasse standen sieben Leute vor ihm. Während er wartete, betrachtete er seinen Einkauf. Kaffee. Zahnpasta. Waschmittel. Brot. Käse. Nudeln. Ein Glas Pesto. Bananen. Nichts Besonderes. Auf dem Display erschienen 27,83 Euro. Paul hielt das Telefon an das Lesegerät. Ein Piepen. Beahlt. Die Summe tat ihm körperlich weh. Nicht stark. Eher wie ein kleiner Stich. Siebenundzwanzig Euro. Für fast nichts. Vor dem Ausgang saß ein Mann auf einer Decke.

Vielleicht fünfzig. Vielleicht jünger. Sein Gesicht war von der Sonne dunkel geworden. Neben ihm lag ein Rucksack. Vor seinen Schuhen stand ein Pappbecher. Paul kannte ihn. Nicht persönlich. Er hatte ihn nur schon öfter dort sitzen sehen.

„Schönen Tag“, sagte der Mann. Paul nickte.

„Dir auch.“ Er ging weiter. Nach fünf Metern griff er in seine Hosentasche. Keine Münzen. Nur das Telefon. Er blieb stehen. Zehn Euro könnte er ihm geben. Der Gedanke überraschte ihn. Dann kam sofort der nächste. Zehn Euro? Er hatte gerade wegen Tomaten gezögert. Paul sah zurück. Eine ältere Frau legte dem Mann etwas in den Becher. Er bedankte sich. Paul ging weiter. Nach ein paar Schritten fühlte sich die Einkaufstasche in seiner Hand schwerer an.

* Zu Hause lag ein Brief auf der Fußmatte. Weißer Umschlag. Fenster links. Pauls Name. Er erkannte den Absender

nicht. Er klemmte die Einkaufstasche zwischen die Knie und riss den Umschlag auf. Die erste Zahl, die er sah, war: 1.284,60 Euro. Paul las den Satz darüber. Dann noch einmal. Es ging um die Nebenkostenabrechnung. Nachzahlung.

„Was?“ Er stellte die Tasche ab. Eine Banane fiel heraus und rollte gegen die Wand. Paul bemerkte sie nicht. Er ging mit dem Brief in die Küche. 1.284,60 Euro. Das konnte nicht stimmen. Er las die einzelnen Positionen. Heizung. Wasser. Hausreinigung. Versicherung. Sonstige Betriebskosten. Er verstand ungefähr die Hälfte. Sein Herz schlug jetzt schneller. Nicht vor Aufregung. Es war dieses enge, trockene Gefühl, das er kannte, wenn etwas Unvorhergesehenes Geld kostete. Sofort begann sein Kopf, Dinge zu streichen. Urlaub.

Neue Kopfhörer. Restaurant. Die Schuhe, die er eigentlich brauchte. Vielleicht Jana sagen, dass sie dieses Wochenende lieber bei ihm bleiben sollten. Er hasste, wie schnell das ging. Vor zehn Minuten hatte er überlegt, ob er einem fremden Mann zehn Euro geben sollte. Jetzt fühlte es sich an, als hätte jemand ein Loch in sein Konto geschnitten.

Paul setzte sich. Der Brief raschelte zwischen seinen Fingern. Er öffnete die Banking-App. 2.156,54 Euro. Er zog 1.284,60 ab. Dann die Miete. Dann die Kreditkarte. Was stehen blieb, war zweistellig. Sein Nacken wurde heiß.

„Das kann nicht stimmen.“ Er rief die Nummer auf dem Schreiben an. Eine Stimme sagte ihm, dass alle Mitarbeiter im Gespräch seien. Musik setzte ein. Paul wartete. Eine Minute. Drei. Fünf. Die Melodie begann von vorne. Er legte auf. Sofort rief er noch einmal an. Dieselbe Stimme. Dieselbe Musik. Diesmal legte er nach zwei Minuten auf. Er ging durch die Wohnung.

Wohnzimmer. Flur. Küche. Zurück. Die Räume wirkten plötzlich anders. Zu teuer. Das Sofa, das er vor zwei Jahren gekauft hatte. Zu teuer. Der Fernseher. Eigentlich unnötig.

Die Kaffeemaschine. Hätte eine einfache nicht gereicht? Sein Blick fiel auf die Einkaufstasche. Sie stand noch immer im Flur. Die Banane lag daneben. Paul hob sie auf. An einer Seite war sie aufgeplatzt.

„Natürlich.“ Er warf sie in den Müll. Dann blieb er vor dem Mülleimer stehen. Er sah auf die Banane. Eine vollkommen essbare Banane. Nur eine Druckstelle. Paul griff hinein und holte sie wieder heraus. Für einen Moment musste er über sich selbst lachen. Das Lachen verschwand schnell. Er legte die Banane auf die Arbeitsplatte. Dann klingelte sein Telefon. Seine Mutter. Paul sah auf den Namen. Diesmal ging er ran.

„Hey.“

„Da lebt er ja.“

„Ja. Sorry. War viel.“

„Alles gut. Ich wollte nur hören, wie es dir geht.“ Paul sah auf die Rechnung.

„Gut.“

„Sicher?“

„Ja.“

„Du klingst komisch.“

„Zahnarzt.“

„Oh. Was ist denn?“

„Nur eine Füllung.“

„Tut es weh?“

„Nein.“ Er hätte ihr von der Rechnung erzählen können. Sie hätte vermutlich gesagt, dass er sie prüfen lassen solle. Vielleicht

hätte sie angeboten, ihm etwas zu leihen. Von ihrer Rente. Allein die Vorstellung machte etwas in ihm hart, und er hätte nicht sagen können, ob das Stolz war oder die Scham darüber, dass sie immer noch die Erste wäre, die etwas gibt.

„Und sonst?“, fragte sie.

„Alles gut.“ Er sagte es ein zweites Mal. Als würde es dadurch wahrer.

* Am Abend saß Paul auf dem Sofa. Der Fernseher lief ohne Ton. Auf seinem Laptop waren vier Tabs geöffnet. Nebenkostenabrechnung prüfen, Heizkosten ungewöhnlich hoch, Mieterverein Nachzahlung, Abteilungsleiter Gehalt. Der vierte Tab war seit zwanzig Minuten offen. Paul wechselte immer wieder dorthin. Durchschnittliches Jahresgehalt.

Er rechnete den möglichen Unterschied zu seinem jetzigen Gehalt aus. Dann netto. Dann monatlich. Mit der Stelle wäre die Rechnung kein Problem. Der Gedanke beruhigte ihn. Fast sofort entstand ein Bild. Neue Wohnung. Balkon. Mehr Rücklagen. Vielleicht ein richtig guter Urlaub. Nicht jedes Mal im Supermarkt auf Preise schauen.

Zehn Euro geben, ohne darüber nachzudenken. Er lehnte sich zurück. Genau das war es. Er brauchte einfach etwas mehr. Nicht absurd viel. Nur genug, damit dieser Druck endlich aufhörte. Sein Blick fiel auf die Banane auf dem Küchentresen. Daneben stand der Kaffee für 6,49 Euro. Paul stellte sich vor, wie es wäre, einfach einzukaufen, ohne jedes Preisschild zu registrieren.

Das fühlte sich nach Freiheit an. Er schloss den Laptop. Für einen Moment war die Wohnung still. Von draußen drang das Rollen eines Skateboards herein. Jemand rief etwas. Ein Kind lachte. Paul stand auf und ging ans Fenster. Unten saßen drei

Jugendliche auf der Mauer vor dem Haus. Einer hatte eine kleine Musikbox dabei. Der Klang war dünn und schepperte zwischen den Fassaden.

Sie teilten sich eine Tüte Chips. Einer warf den Kopf zurück und lachte. Paul kannte sie nicht. Er wusste nichts über ihre Konten. Vielleicht hatten sie zwanzig Euro. Vielleicht zweitausend. Vielleicht gar nichts. Für einen Augenblick beneidete er sie trotzdem. Dann sah er wieder auf den Brief. 1.284,60 Euro.

Er nahm ihn vom Tisch und legte ihn in eine Schublade. Morgen würde er das klären. Morgen würde er auch die Bewerbung schreiben, die Martin am Nachmittag beiläufig erwähnt hatte, intern, formlos, aber schriftlich. Morgen würde er anfangen, die Dinge wieder unter Kontrolle zu bekommen.

Als Paul das Licht in der Küche ausschaltete, blieb die Banane auf der Arbeitsplatte liegen. Er bemerkte nicht, dass er an diesem Tag mehrmals genug gehabt hatte. Er hatte nur jedes Mal auf etwas anderes geschaut.

Kapitel 3: Genug

Am Freitagabend stand Paul vor Janas Haustür und hielt einen Strauß Sonnenblumen in der Hand. Er hatte sie nicht geplant. Es waren die ersten drei Minuten dieser Woche, in denen er etwas getan hatte, ohne vorher zu rechnen, was es bringt. Auf dem Weg zu ihr war er an dem Blumenladen vorbeigekommen, den er aus der Straßenbahn kannte. Die Eimer standen noch draußen, und zwischen Rosen, Lilien und Schleierkraut leuchteten die Sonnenblumen so kräftig gelb, dass er stehen geblieben war. Acht Euro. Sein erster Gedanke war die Nebenkostenabrechnung gewesen. Sein zweiter Jana. Er hatte die Blumen gekauft. Jetzt, wo er mit ihnen vor ihrer Tür stand, kam ihm der Strauß plötzlich zu groß vor.

Jana öffnete. Ihr Haar war noch feucht, und einzelne dunklere Strähnen lagen an ihrem Hals. Sie trug eine weite grüne Hose und ein weißes Oberteil. Aus der Wohnung roch es nach Knoblauch und etwas Süßlichem, das Paul nicht einordnen konnte. Als sie die Blumen sah, hob sie die Augenbrauen. „Was hast du angestellt?“

„So viel Vertrauen hast du in mich?“ Jana nahm ihm den Strauß ab. „Komm rein.“ Sie küsste ihn länger, als er erwartet hatte, und Paul spürte, wie die Anspannung der letzten Tage wenigstens ein Stück nachließ. Ihre Wohnung war warm. Durch die offenen Fenster kam die milde Abendluft herein, auf dem kleinen Tisch standen zwei Gläser, und aus einem Lautsprecher lief leise Musik, nur Gitarre und eine Frauenstimme. Für einen Moment war da nichts, das erledigt werden musste. Paul zog die Schuhe aus. „Was riecht hier so gut?“

„Du wirst lachen.“

„Warum?“

„Ich habe versucht, dieses Auberginending von dem Restaurant nachzumachen.“

„Das, bei dem du gesagt hast, du könntest es besser?“

„Ich habe gesagt, ich könnte es für weniger als achtzehn Euro.“

„Das ist etwas anderes.“

„Jetzt werden wir sehen, ob ich gelogen habe.“ Paul ging in die Küche. Auf dem Herd köchelte eine dunkle Soße, und der Dampf hatte den unteren Rand des Fensters beschlagen. Daneben lagen Petersilie, eine angeschnittene Zitrone und ein Messer. Er strich mit dem Finger durch einen Tropfen Soße am Topfrand. Jana schlug ihm auf die Hand. „Hey. Finger weg.“ Er leckte den Finger ab. Scharf, süß, rauchig. „Okay. Das ist richtig gut.“

„Natürlich.“ Jana suchte eine Vase, während Paul sie beobachtete. Es gab Momente mit ihr, in denen er nicht verstand, warum er überhaupt kompliziert dachte. Das hier war schön. Einfach schön. Das Klappern des Geschirrs, ihr noch feuchtes Haar, der Geruch aus der Pfanne, die Musik im Hintergrund. Er hätte sich hineinfallen lassen können, wenn in ihm nicht ständig irgendwo eine kleine Bereitschaft gewesen wäre, auf das nächste Problem zu reagieren.

„Ich muss dir übrigens was erzählen“, sagte Jana. Etwas in ihm spannte sich an. Nur dieser Satz. Mehr brauchte es nicht.

„Okay.“ Sie stellte die Sonnenblumen ins Wasser. „Keine Panik.“ Das half überhaupt nicht. „Warum sollte ich Panik haben?“ Jana sah ihn an. „Jetzt machst du schon dieses Gesicht.“

„Welches Gesicht?“

„Das Gesicht.“ Paul lehnte sich gegen die Arbeitsplatte. „Sag einfach.“ Jana trocknete ihre Hände an einem Geschirrtuch. „Leonie hat gefragt, ob ich im Oktober mit nach Portugal komme.“ Paul brauchte einen Moment. „Portugal.“

„Ja.“

„Wie lange?“

„Zwei Wochen.“ Er nickte. „Okay.“ Jana wartete, als hätte sie mit etwas anderem gerechnet. Paul nahm eines der Gläser vom Tisch, obwohl er keinen Durst hatte.

„Was?“, fragte er.

„Nichts. Du guckst.“

„Ich gucke immer.“

„Paul.“

„Fahr doch.“

„Das klingt gerade nicht wie Fahr doch.“

„Wie soll ich es denn sagen?“ Jana atmete durch die Nase aus. Paul kannte dieses Ausatmen. Er hasste es, weil er darin sofort hörte, dass sie sich über ihn ärgerte, und noch bevor sie überhaupt etwas gesagt hatte, entstand in ihm der Wunsch, sich zu verteidigen.

„Ich hab noch gar nicht zugesagt“, sagte sie.

„Dann ist doch alles gut.“

„Warum muss alles sofort gut oder nicht gut sein?“ Paul stellte das Glas wieder hin. Etwas Kaltes breitete sich in seinem Bauch aus. „Ich hab doch gar nichts gesagt.“

„Eben.“

„Was soll ich denn sagen?“

„Vielleicht, was du denkst.“ Paul wusste genau, was er dachte. Mit wem? Wo genau? Warum zwei Wochen? Warum hatte sie ihm davon nicht früher erzählt? Würde Leonie allein fahren? Wer kam noch mit? Und warum fühlte sich sein Körper plötzlich an, als wäre bereits etwas passiert, obwohl nicht einmal feststand, ob Jana überhaupt mitfuhr?

„Ich finde zwei Wochen ziemlich lang“, sagte er schließlich.

„Okay.“ Da war es wieder. Dieses Wort.

„Du hast gefragt.“

„Hab ich nicht.“

„Du willst doch wissen, was ich denke.“

„Ja. Jetzt weiß ich es.“ Jana ging zum Herd. Die Musik lief weiter, und draußen fuhr ein Bus vorbei. Das tiefe Brummen vibrierte für einen Moment in den Fensterscheiben. Sie drehte die Auberginen in der Pfanne, während Paul ihr nachsah.

„Wer fährt denn alles mit?“

„Keine Ahnung.“

„Du willst zwei Wochen mit Leuten nach Portugal, von denen du nicht weißt, wer sie sind?“ Jana legte die Zange hin. „Ich will noch gar nichts.“

„Aber du überlegst.“

„Ja.“

„Mit irgendwelchen Leuten.“

„Mit Leonie.“

„Und irgendwelchen Leuten.“ Jana drehte sich um. „Was ist eigentlich dein Problem?“ Paul spürte seinen Herzschlag im Hals. Jetzt hätte er sagen können, was tatsächlich da war. Ich habe Angst. Ich habe Angst, dass du dort jemanden kennenlernst. Ich habe Angst, dass du merkst, dass dein Leben ohne mich leichter ist. Ich habe Angst, dass ich dir nicht genug bin. Der Gedanke lag erstaunlich klar in ihm, aber er fühlte sich an wie etwas, das er auf keinen Fall aussprechen durfte.

„Ich hab kein Problem.“ Janas Gesicht veränderte sich nur wenig, aber Paul sah es. „Gut.“ Sie wandte sich wieder dem Herd zu. Das kalte Gefühl in seinem Bauch wurde heiß.

„Was soll das jetzt?“

„Was?“

„Dieses Gut.“

„Paul, ich koche gerade.“

„Du bist doch sauer.“

„Ja.“

„Warum?“ Jana stellte den Herd aus. Die Soße blubberte noch zweimal nach, dann wurde es plötzlich stiller. Sie drehte sich zu ihm. „Weil ich dir etwas erzähle, auf das ich mich vielleicht freue, und innerhalb von dreißig Sekunden muss ich mich dafür rechtfertigen.“

„Du musst dich überhaupt nicht rechtfertigen.“

„Doch.“

„Ich habe gefragt, wer mitkommt.“

„Genau.“

„Das ist eine normale Frage.“

„Bei dir ist es keine normale Frage.“ Paul verschränkte die Arme.

„Ach so.“

„Ja.“

„Und was ist es dann?“ Jana sah ihn lange an. Paul merkte, wie sein Kiefer fest wurde.

„Eine Kontrolle.“ Das Wort traf härter, als es hätte treffen sollen.

„Bitte was?“

„Du willst nicht wissen, wer mitkommt. Du willst wissen, ob irgendetwas passieren könnte, das dir nicht gefällt.“

„Ist doch wohl normal, dass mich interessiert, mit wem meine Freundin zwei Wochen verweist.“ Das Wort war draußen. Freundin. Jana sagte nichts. Paul bemerkte es sofort, und sie offenbar auch. Die Musik wechselte zum nächsten Lied. Irgendwo im Haus fiel eine Tür ins Schloss.

„Bin ich das?“, fragte Jana. Paul spürte, wie ihm warm wurde.

„Was?“

„Deine Freundin.“

„Jetzt komm.“

„Nein, ernsthaft.“

„Wir sind seit vier Monaten zusammen.“

„Wir treffen uns seit vier Monaten.“

„Und was ist der Unterschied?“ Jana lachte kurz, aber nicht amüsiert. „Vielleicht, dass wir darüber nie gesprochen haben.“ Paul sah sie an. Etwas rutschte in ihm weg. Er wusste nicht, was er erwartet hatte, aber nicht das. „Okay.“

„Bitte mach jetzt nicht wieder zu.“

„Ich mach gar nichts.“

„Doch.“

„Was willst du denn hören?“

„Die Wahrheit wäre mal schön.“ Paul stieß sich von der Arbeitsplatte ab. „Welche Wahrheit? Dass ich dich mag? Weißt du. Dass ich gerne mit dir zusammen bin? Weißt du auch. Dass ich keine Lust habe, dass du zwei Wochen mit irgendwelchen Typen durch Portugal ziehst? Ja, überraschenderweise finde ich die Vorstellung nicht geil.“

„Da sind wir“

„Wo?“

„Bei dem, worum es dir eigentlich geht.“

„Ja, natürlich geht es mir darum.“

„Und wenn nur Frauen mitfahren?“ Paul schwieg. Jana nickte langsam. „Okay.“

„Was soll das heißen?“

„Dann geht es offenbar doch nicht nur darum.“

„Ich weiß doch nicht mal, was ihr da macht.“

„Urlaub, Paul. Menschen fahren manchmal in Urlaub.“

„Danke für die Erklärung.“ Jana sah zur Seite. Paul wusste, dass er gerade verlor. Nicht den Streit. Etwas anderes. Er konnte nicht sagen, was es war, nur dass er das dringende Bedürfnis hatte, die Kontrolle über das Gespräch zurückzubekommen. Je mehr er dieses Gefühl spürte, desto härter wurde seine Stimme.

„Weißt du was? Fahr einfach.“

„Hör auf damit.“

„Womit?“

„Mir etwas zu erlauben, um mir gleichzeitig zu zeigen, dass du mich dafür bestrafst.“ Paul sagte nichts. Der Satz traf zu genau. Er hasste ihn deshalb. Jana nahm ihr Glas und ging ins Wohnzimmer. Paul blieb in der Küche zurück. Vor ihm standen die Sonnenblumen, kräftig gelb, fast lächerlich fröhlich. Eine Stunde zuvor hatte er sie gekauft, weil er Jana eine Freude machen wollte. Jetzt hätte er am liebsten seine Schuhe angezogen und wäre gegangen. Sein Brustkorb fühlte sich eng an. Hinter der Wut lag etwas anderes, etwas Weicheres und Schmerzhafteres, das er nicht anfassen wollte.

Er ging ins Wohnzimmer. Jana saß auf dem Sofa, die Beine leicht angewinkelt, das Glas in beiden Händen.

„Willst du, dass ich gehe?“ Sie sah ihn an. „Nein.“ Die Antwort kam so schnell, dass sie ihn überraschte. Paul setzte sich in den Sessel gegenüber. Zwischen ihnen stand der niedrige Tisch, vielleicht zwei Meter. Es fühlte sich weiter an.

„Ich verstehe das nicht“, sagte er.

„Was?“

„Was du willst.“ Jana strich eine Haarsträhne hinter ihr Ohr. „Von uns?“ Paul nickte.

„Ich weiß es nicht.“ Da war es. Genau das, was er nicht hören wollte. Sein Magen zog sich zusammen.

„Nach vier Monaten.“

„Ja.“

„Super.“

„Siehst du? Genau deshalb kann ich mit dir darüber kaum reden.“

„Weil ich eine Reaktion darauf habe?“

„Weil jede Unsicherheit für dich sofort eine Katastrophe ist.“
Paul stand auf. „Das ist doch Quatsch.“

„Ist es nicht.“

„Natürlich.“

„Du brauchst ständig eine Garantie.“ Er lachte ungläubig. „Was für eine Garantie?“ Jana stand jetzt ebenfalls. „Dass ich bleibe. Dass ich dich will. Dass nichts passiert. Dass alles so läuft, wie du es dir vorgestellt hast.“

„Das will doch jeder.“

„Nein.“

„Ach.“

„Ich will mit dir zusammen sein, weil ich mit dir zusammen sein will. Nicht, weil ich dir verspreche, dass ich mich in fünf Jahren noch genauso fühle.“ Paul starrte sie an. Etwas an diesem Satz tat beinahe körperlich weh. „Das soll mich jetzt beruhigen?“

„Nein.“

„Was dann?“ Jana schwieg. Paul hörte seinen eigenen Atem, zu schnell und zu flach. Er wollte weg. Gleichzeitig wollte er, dass sie zu ihm kam, ihn berührte und sagte, sie hätte es nicht so gemeint. Dass Portugal egal sei. Dass sie natürlich zusammen waren. Dass sie ihn liebte. Irgendetwas, das dieses Loch wieder schloss. Sie tat nichts davon.

„Ich glaube, du hast Angst“, sagte sie. Paul sah sie an. „Vor was?“

„Dass du nicht reichst.“ Für einen Moment schien alles andere leiser zu werden. Die Autos draußen, die Musik, selbst das Summen des Kühlschranks aus der Küche. Sein Körper reagierte schneller als sein Kopf. Hitze stieg ihm ins Gesicht, während seine Hände kalt wurden.

„Wow.“

„Paul.“

„Nein, wirklich. Danke für die Analyse.“

„Ich wollte dich nicht verletzen.“

„Hast du aber.“ Er ging in den Flur und zog seine Schuhe an. Jana folgte ihm.

„Du musst jetzt nicht gehen.“

„Doch.“

„Warum?“

„Weil ich keine Lust habe, mich hier auseinandernehmen zu lassen.“

„Das mache ich nicht.“ Paul richtete sich auf. „Du kennst mich seit vier Monaten. Also tu bitte nicht so, als würdest du wissen, was in mir abgeht.“ Jana stand in der Tür zum Wohnzimmer. Hinter ihr sah Paul die Sonnenblumen in der Küche. Eine davon war zu schwer für ihren Stiel und hing etwas zur Seite.

„Okay“, sagte Jana. Diesmal war das Wort leise. Paul griff nach der Türklinke und wartete einen Augenblick. Worauf, wusste er selbst nicht. Vielleicht darauf, dass sie ihn aufhielt. Sie tat es nicht. Er öffnete die Tür. Im Treppenhaus roch es nach Waschmittel und dem Essen der Nachbarn, irgendwo weinte ein Baby.

„Paul.“ Er drehte sich um.

„Ich finde nicht, dass du nicht genug bist“, sagte Jana. „Das habe ich nicht gesagt.“

„Aber gedacht.“

„Nein.“

„Woher willst du dann wissen, dass ich das denke?“ Jana öffnete den Mund, schloss ihn wieder. Paul nickte, als hätte ihr Schweigen etwas bewiesen.

„Genau.“ Er ging.

* Draußen war es noch warm. Der Asphalt gab die Hitze des Tages ab, und aus den geöffneten Fenstern einer Kneipe drangen Stimmen, Gelächter und der Geruch von Bier auf die Straße. Paul lief schneller, als nötig gewesen wäre. Seine Schritte schlugen hart auf den Gehweg. Er war wütend auf Jana. Darauf, dass sie Portugal überhaupt erwähnt hatte. Darauf, dass sie nach vier Monaten angeblich nicht wusste, was sie wollte. Darauf, dass sie ihn kontrollierend genannt hatte. Vor allem aber war er wütend über diesen einen Satz: Dass du nicht reichst.

Er zog sein Telefon heraus. Keine neue Nachricht. Natürlich. Er steckte es wieder ein und holte es nach zehn Metern erneut heraus. Nichts. „Ist mir doch egal“, murmelte er. Eine Gruppe junger Leute kam ihm entgegen und musste ihm ausweichen, weil er mitten auf dem Gehweg stehen geblieben war. An der Haltestelle setzte Paul sich auf die Metallbank, die noch warm von der Sonne war. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite hing in einem Fitnessstudio ein beleuchtetes Werbeplakat. Ein Mann mit sichtbaren Bauchmuskeln grinste neben einem Spruch über die beste Version seiner selbst. Paul sah weg. Die Bahn kam in sechs Minuten.

Er öffnete seine Mails, ohne zu wissen, warum. Eine neue Nachricht war da. Von Martin. Betreff: Interne Ausschreibung. Paul öffnete sie. Die Stelle war da. Abteilungsleitung. Martin hatte ihm den Link geschickt und darunter nur einen Satz geschrieben: Falls du Interesse hast, bewirb dich. Pauls Herz machte einen Sprung.

Er las die Ausschreibung. Führungserfahrung erwünscht. Strategisches Denken. Belastbarkeit. Sicheres Auftreten. Verantwortungsbewusstsein. Er las die Anforderungen zweimal, dann ein drittes Mal. Das Gespräch mit Jana rückte dabei ein Stück nach hinten. Nicht weg. Nur weiter.

Paul stellte sich vor, die Stelle zu bekommen. Martin würde ihm gratulieren. Nadine würde sagen, dass sie es gewusst hatte. Seine Mutter wäre stolz. Jana würde vielleicht sehen, dass er eben doch nicht nur irgendein Typ war, der sein Leben nicht auf die Reihe bekam. Der Gedanke kam schnell. Diesmal bemerkte Paul ihn, und er gefiel ihm nicht.

Er öffnete den Lebenslauf auf seinem Telefon. Zuletzt aktualisiert vor elf Monaten. Das musste reichen. Die Bahn bog um die Ecke, und Licht glitt über die Schienen. Als die Türen sich öffneten, spiegelte Paul sich für einen Augenblick in der dunklen Scheibe. Hemd, Jeans, müdes Gesicht. Ein Mann, der eigentlich ziemlich viel hatte und sich gerade fühlte, als hätte ihm jemand bewiesen, dass es nicht reichte.

Paul stieg ein und begann, noch bevor er saß, seine Bewerbung zu überarbeiten. Wenn er die Stelle bekam, dachte er, würde dieses Gefühl verschwinden. Er wusste nicht, dass er ihm gerade eine weitere Bedingung gegeben hatte.

Kapitel 4: Der verlorene Gegenstand

Am Samstagmorgen wachte Paul später auf als geplant. Das erste Licht fiel bereits durch den Spalt zwischen Vorhang und Fensterrahmen und zog einen hellen Streifen über den Fußboden. Draußen fuhr irgendwo ein Müllwagen rückwärts, begleitet von einem regelmäßigen Piepen, das sich selbst durch die geschlossenen Fenster drängte. Paul lag noch einen Moment still und wusste nicht sofort, warum sich etwas in ihm schwer anfühlte. Dann kam der Abend mit Jana zurück. Er griff nach dem Telefon. Keine Nachricht. Das überraschte ihn nicht, trotzdem öffnete er ihren Chat und sah auf die letzten Zeilen. Die Unterhaltung endete mit einer Nachricht von Donnerstag. Darunter nichts. Kein Streit in Schriftform, kein Gute Nacht, kein Versuch von ihr, ihn zurückzuholen. Paul legte das Telefon auf seine Brust und starrte an die Decke. Ein Teil von ihm wollte ihr schreiben. Ein anderer fand, dass sie zuerst dran war.

Er nahm das Telefon wieder hoch und tippte: Tut mir leid wegen gestern. Der Satz blieb einige Sekunden stehen, dann löschte er ihn. War nicht so gemeint. Auch das verschwand wieder. Es stimmte nicht. Vieles davon war genau so gemeint gewesen, nur nicht so, wie es bei ihr angekommen war. Paul legte das Telefon auf den Nachttisch und stand auf. In der Küche roch es noch schwach nach Kaffee vom Vortag. Die Banane lag auf der Arbeitsplatte und war an der aufgeplatzten Stelle inzwischen braun geworden. Er nahm sie, schälte den beschädigten Teil ab und aß den Rest über der Spüle, während der Laptop hochfuhr.

Die Bewerbung wartete. In der Nacht hatte er sie noch fast vollständig überarbeitet. Jetzt las er sie erneut und änderte zwei

Formulierungen, die ihm plötzlich zu selbstbewusst vorkamen. Eine davon änderte er kurz darauf wieder zurück, weil sie nun unsicher klang. Die Stellenausschreibung lag im zweiten Fenster daneben. Führungserfahrung erwünscht. Belastbarkeit. Verantwortung. Paul las die Wörter und stellte sich vor, wie jemand auf der anderen Seite sie mit seinem Lebenslauf verglich. Bei der Präsentation waren Fehler in den Zahlen gewesen. Martin hatte gesagt, er sei mit dem Kopf häufig schon beim nächsten Problem. Jana hatte praktisch dasselbe gesagt. Paul schob den Laptop ein Stück von sich weg.

„Jetzt reicht es.“

Er ging duschen. Das Wasser war anfangs zu kalt, und er wartete, bis es wärmer wurde, bevor er das Gesicht darunter hielt. Das Rauschen füllte das kleine Bad aus, Wärme lief über Stirn, Nacken und Schultern, und für einige Sekunden entspannte sich sein Körper. Dann dachte er wieder an Jana. Er stellte das Wasser heißer. Wenn er die Bewerbung heute abschickte, konnte er wenigstens einen Bereich seines Lebens abhaken. Eine Sache weniger, die offen war.

Nach dem Duschen zog er ein graues T-Shirt und eine Jeans an. Beim Griff in die Schublade fiel sein Blick auf eine kleine Holzschachtel ganz hinten zwischen alten Ladekabeln und einem Stapel Bedienungsanleitungen. Er zog sie heraus. Die Schachtel war kaum größer als seine Handfläche. Das Holz war an den Ecken glatt geworden, und der Deckel klemmte ein wenig, sodass Paul den Daumen darunter schieben musste. Darin lagen Dinge, für die er keinen vernünftigen Platz hatte: zwei alte Münzen, ein Knopf, ein Foto seiner Mutter mit vielleicht zwanzig,

ein abgebrochener Schlüsselanhänger und ein kleiner flacher Stein.

Paul nahm ihn heraus. Er war ungefähr so groß wie eine Zwei-Euro-Münze, nur unregelmäßiger. Dunkelgrau, fast schwarz, mit einer helleren Linie, die quer durch die Mitte verlief. Auf einer Seite fühlte er sich glatt an, auf der anderen rauer. Er strich mit dem Daumen darüber und versuchte sich zu erinnern, wie alt er gewesen war, als er ihn gefunden hatte. Sieben vielleicht. Oder sechs. Sicher erinnerte er sich nur noch an den Bach hinter dem Haus seiner Großmutter und daran, dass er damals überzeugt gewesen war, die helle Linie im Stein sei Silber. Seine Großmutter hatte ihm nicht widersprochen.

„Dann bist du jetzt reich“, hatte sie gesagt.

Oder hatte sie das wegen etwas anderem gesagt? Paul runzelte die Stirn. Eine Blume. Da war irgendetwas mit einer Blume gewesen. Je länger er versuchte, die Erinnerung festzuhalten, desto undeutlicher wurde sie. Nach dem Tod seiner Großmutter hatte seine Mutter ihm die Holzschachtel gegeben. Der Stein war darin gewesen. Paul hatte gar nicht gewusst, dass seine Großmutter ihn aufgehoben hatte. Seitdem nahm er ihn manchmal heraus. Nicht aus einem bestimmten Grund. Er mochte das Gewicht in seiner Hand. Vielleicht mochte er auch, dass etwas existierte, das schon zu seinem Leben gehört hatte, bevor sein Leben durch Lebensläufe, Mietpreise und Beziehungen kompliziert geworden war. Paul steckte den Stein in die rechte Hosentasche. Heute konnte ein bisschen Glück nicht schaden.

* Gegen Mittag saß er in einem Café zwei Straßen weiter. Zu Hause hatte er sich nicht mehr konzentrieren können. Es war der Trick, den er seit Jahren benutzte: Wenn es innen nicht

weiterging, wechselte er außen den Raum. Im Café war es voller, als er erwartet hatte. Geschirr klapperte, die Kaffeemaschine fauchte regelmäßig, und aus der offenen Küche kam der Geruch von geröstetem Brot und Butter. Paul hatte einen Platz am Fenster gefunden. Neben seinem Laptop stand ein Cappuccino, dessen Milchschaum bereits langsam in sich zusammenfiel.

Er las die Bewerbung ein letztes Mal. Dann noch einmal. Beim dritten Mal zwang er sich, nichts mehr zu ändern. Der Mauszeiger lag über dem Knopf Bewerbung absenden. Paul spürte den Stein in seiner Hosentasche, schob die Hand hinein und schloss die Finger darum. Für einen Moment kam ihm der lächerliche Gedanke, dass es gutgehen würde, wenn er ihn beim Abschießen in der Hand hielt.

Paul schnaubte leise. „Du wirst langsam bescheuert.“

Die Frau am Nebentisch sah kurz herüber. Er lächelte entschuldigend, zog die Hand wieder aus der Tasche und klickte. Die Seite lud, dann erschien ein grüner Haken mit den Worten Vielen Dank für Ihre Bewerbung.

Das war alles. Keine Musik. Kein Gefühl, dass etwas Bedeutendes begonnen hatte. Nur ein weißer Bildschirm und dieser grüne Haken. Trotzdem schlug sein Herz schneller. Bis eben hatte er noch etwas tun können. Formulierungen ändern, Zahlen prüfen, den Lebenslauf überarbeiten. Jetzt lag es nicht mehr bei ihm, und genau dieses Gefühl mochte er nicht.

Er nahm die Tasse und trank. Der Kaffee war nur noch lauwarm. Danach öffnete er Janas Chat. Noch immer nichts. Diesmal schrieb er einfach: Hey. Wegen gestern. Das war nicht gut von mir. Ich glaube, ich hab mich da in etwas reingesteigert. Tut mir leid.

Er las die Nachricht einmal und schickte sie ab, bevor er wieder anfangen konnte, daran herumzuarbeiten. Das Häkchen erschien. Paul legte das Telefon mit dem Display nach unten auf den Tisch. Jetzt lagen gleich zwei Dinge nicht mehr bei ihm. Er mochte den Tag immer weniger.

Eine halbe Stunde später kam Janas Antwort.

Danke. Ich musste gestern danach auch noch lange nachdenken. Ich will keinen Streit mit dir. Aber wir müssen irgendwann wirklich darüber reden, was wir beide eigentlich wollen.

Paul las den Text und spürte sofort wieder die bekannte Enge im Bauch. Was wir beide eigentlich wollen. Das klang nach Gespräch, und Gespräche dieser Art endeten selten mit Dingen, die er hören wollte. Er tippte Können wir machen, wartete einen Augenblick auf eine weitere Antwort und steckte das Telefon schließlich ein, als keine kam.

Draußen hatte sich der Himmel verändert. Die Sonne vom Morgen war verschwunden. Zwischen den Häusern zogen dunkelgraue Wolken auf, und die ersten Tropfen zeichneten kleine Punkte auf die Scheibe. Paul ging trotzdem zu Fuß. Er brauchte Bewegung. Die Luft roch nach heißem Asphalt und nach etwas Feuchtem, das kurz vor einem richtigen Sommerregen durch die Straßen zieht.

Nach hundert Metern begann es stärker zu regnen. Paul zog die Schultern hoch und lief unter das Vordach einer geschlossenen Apotheke. Neben ihm warteten zwei andere Menschen. Wasser rauschte aus einer Dachrinne auf den Gehweg und sammelte sich am Bordstein. Paul schob die rechte Hand in seine Hosentasche.

Telefon.

Kein Stein.

Er tastete noch einmal hinein und fuhr mit den Fingern bis in die Ecken. Nichts. In der linken Tasche waren nur Schlüssel und Portemonnaie. Er griff erneut nach rechts, obwohl er wusste, dass der Stein dadurch nicht auftauchen würde. Seine Hand wurde schneller.

Vielleicht hatte er ihn in die Jacke gesteckt.

Er trug keine Jacke.

Paul sah auf den Boden. Unter dem Vordach lagen ein Zigarettenstummel, ein zerknüllter Kassenzettel und dunkle Flecken, die der Regen hereingetragen hatte. Kein Stein.

„Scheiße.“

Er tastete sämtliche Taschen noch einmal ab. Der Stein war weg.

* Paul lief zurück zum Café. Jetzt regnete es richtig. Schon nach wenigen Minuten klebte ihm das T-Shirt zwischen den Schulterblättern, und seine Haare tropften ihm ins Gesicht. Seine Schuhe wurden bei jedem Schritt schwerer. Im Café war sein Tisch bereits neu besetzt. Ein älteres Paar saß dort und teilte sich ein Stück Kuchen.

Paul blieb neben ihnen stehen. „Entschuldigung. Lag hier zufällig ein kleiner Stein?“

Der Mann blinzelte. „Ein Stein?“

„Ja. Grau. Ungefähr so groß.“ Paul zeigte mit Daumen und Zeigefinger die Größe.

Die Frau sah unter den Tisch. „Nein.“

„Vielleicht unter dem Stuhl!“

Paul ging in die Hocke und sah nach. Nichts. Er leuchtete mit dem Telefon unter den Heizkörper, zwischen Tischbein und Fenster und schließlich sogar unter den Nachbartisch.

„Alles in Ordnung?“, fragte eine Kellnerin.

Paul stand auf. „Ich hab hier etwas verloren.“

„Was denn?“

„Einen Stein.“

Sie wartete einen Moment. „Einen richtigen Stein?“

Paul hörte selbst, wie absurd das klang. „Ja. Also keinen Schmuck oder so. Einfach einen kleinen Stein.“

Die Kellnerin sah zum Tresen. „Ich kann fragen.“

Sie kam nach einer Minute zurück. Niemand hatte etwas abgegeben. Paul bedankte sich, blieb aber und ging noch einmal den Weg vom Tisch zur Toilette ab. Er sah unter andere Stühle und prüfte die Stelle, an der er seinen Rucksack abgestellt hatte. Das ältere Paar beobachtete ihn inzwischen offen. Irgendwann blieb nichts mehr übrig, das er noch absuchen konnte.

Draußen stellte er sich in den Regen und versuchte sich zu erinnern. Er hatte den Stein beim Abschicken der Bewerbung in der Hand gehabt. Danach hatte er ihn wahrscheinlich zurück in die Hosentasche gesteckt. Wahrscheinlich. Oder auf den Tisch gelegt? Er schloss die Augen und versuchte, die Szene zurückzuholen. Laptop. Tasse. Stein in der Hand. Klick. Grüner Haken. Dann verlor sich die Erinnerung.

Vielleicht hatte er ihn neben die Tasse gelegt. Vielleicht war er vom Tisch gerollt. Vielleicht hatte ihn jemand gefunden und einfach weggeworfen. Dieser letzte Gedanke tat ihm überraschend weh.

Paul lief den gesamten Weg zurück, diesmal langsam und mit gesenktem Blick. Er suchte zwischen Pflastersteinen, an Hauswänden und unter parkenden Fahrrädern. Mehrmals blieb er stehen, weil etwas Dunkles auf dem Gehweg lag. Ein Kronkorken. Ein Stück Asphalt. Ein zerdrückter Kaugummi. Ein anderer Stein, den er sogar aufhob, bevor er erkannte, dass er viel zu hell war.

Der Regen lief ihm inzwischen in den Nacken. Seine Jeans war an den Oberschenkeln dunkel geworden, und Menschen mit Schirmen wichen ihm aus. Paul wusste, wie unsinnig das war. Es war ein Stein. Nicht einmal ein schöner. Wahrscheinlich vollkommen wertlos. Hätte ihm jemand anderes erzählt, dass er seit zwanzig Minuten im Regen nach einem grauen Kiesel suchte, hätte er darüber gelacht.

Aber jedes Mal, wenn er sich sagte, er solle aufhören, erschien das Haus seiner Großmutter in seiner Erinnerung. Nicht vollständig. Nur Teile. Das alte Holz des Zauns. Der Geruch nach Erde. Die Küche. Ihre Hände. Ein kleines Glas auf der Fensterbank.

Und plötzlich wusste er wieder, was darin gestanden hatte.

Ein Gänseblümchen.

Paul blieb stehen. Das Wasser lief ihm über Stirn und Wangen, doch für einen Moment bemerkte er es kaum.

„Dann bin ich jetzt reich.“

Der Satz war wieder da. So klar, als hätte seine Großmutter ihn gerade neben ihm gesagt.

Paul schluckte und sah die Straße hinunter. Menschen, Autos, Ampeln, Regen. Der Stein war das Einzige aus dieser Zeit gewesen, das er noch anfassen konnte. Zumindest hatte es sich bis heute so angefühlt.

* Zu Hause zog Paul die nassen Sachen aus und legte sie über die Heizung im Bad. Die Wohnung war still. Seine Haut fühlte sich kalt an, obwohl die Luft warm war. Er machte Tee und setzte sich mit der Tasse an den Küchentisch. Vor ihm lag die Nebenkostenabrechnung. Paul schob sie beiseite.

Er suchte die Nummer des Cafés heraus und rief an. Die Kellnerin, mit der er gesprochen hatte, ging ans Telefon.

„Ah. Der mit dem Stein“, sagte sie, bevor er seinen Namen nennen konnte.

Paul schloss kurz die Augen. „Ja. Genau.“

„Wir haben noch mal geschaut. Leider nichts. Falls ihn jemand abgibt, legen wir ihn zur Seite.“

„Danke.“

Als er auflegte, wusste Paul, dass wahrscheinlich niemand einen Stein abgeben würde. Wer ihn fand, würde ihn liegen lassen oder wegwerfen. Warum sollte irgendjemand einen gewöhnlichen Kiesel zum Tresen bringen?

Er öffnete die Suchmaschine und tippte Fundbüro verlorener Gegenstand Stadt. Dann hielt er inne und sah auf die Wörter. Fundbüro. Wegen eines Steins. Er musste lachen.

„Die halten mich doch für komplett bescheuert.“

Trotzdem suchte er weiter. Das städtische Fundbüro war am Wochenende geschlossen. Paul legte das Telefon beiseite, nahm einen Schluck Tee und verbrannte sich beinahe die Zunge. Während er wartete, dass das Getränk abkühlte, dachte er an seine Großmutter.

Seit ihrem Tod waren neun Jahre vergangen. Paul hatte damals geweint. Natürlich hatte er geweint. Aber irgendwann war das Leben weitergegangen. Arbeit, Beziehungen, Umzug,

Rechnungen. Weihnachten ohne sie. Geburtstage ohne sie. Der erste Sommer, in dem er nicht mehr automatisch daran gedacht hatte, dass sie früher im Garten gegessen hatte.

Vielleicht war es das, was ihm gerade wehtat. Nicht der Stein. Die Erkenntnis, dass Erinnerungen verschwinden konnten. Nicht plötzlich, sondern leise. Eine nach der anderen. Bis man irgendwann nicht mehr wusste, ob eine Geschichte wirklich so passiert war oder ob man sie nur oft genug erzählt hatte.

Paul stand auf und holte die Holzschachtel. Er stellte sie auf den Tisch und nahm alles heraus. Das Foto seiner Mutter, die Münzen, den Knopf, den kaputten Schlüsselanhänger. Die Stelle, an der der Stein gelegen hatte, war einfach leer. Er strich mit dem Finger darüber.

Er dachte an Jana. An die Bewerbung. An die Wohnung. An die Rechnung. Seit Tagen versuchte er alles festzuhalten, bevor es ihm entglitt. Und jetzt hatte er ausgerechnet etwas verloren, von dem er bis heute Morgen kaum gewusst hatte, dass es ihm wichtig war.

Sein Telefon vibrierte.

Jana.

Was machst du gerade?

Paul sah auf die Nachricht und schrieb schließlich: Ich suche einen Stein.

Die Antwort kam fast sofort.

Bitte was?

Paul musste lachen. Diesmal richtig.

Lange Geschichte.

Drei Punkte erschienen.

Will ich hören.

Paul sah wieder auf die leere Stelle in der Schachtel. Die Traurigkeit war noch da, aber gleichzeitig fühlte sich die Erinnerung an seine Großmutter plötzlich näher an als seit Jahren. Ihr Lachen. Das Gänseblümchen. Ihre Stimme. Vielleicht hatte der Stein ihm all das nicht gegeben. Vielleicht hatte er ihn nur daran erinnert.

Er nahm die Tasse und ging ans Fenster. Der Regen wurde schwächer. Über den Dächern war der Himmel im Westen heller geworden, und Wasser tropfte regelmäßig von der Regenrinne auf ein Metallbrett im Hof. Paul blieb eine Weile stehen und hörte zu.

Dann sah er unten auf der Straße einen Mann in einem gelben Regenmantel an der Hauswand entlanggehen. Der Mann blieb vor dem Hauseingang stehen, beugte sich hinunter und hob etwas vom Boden auf.

Pauls Herz machte einen Satz.

Er stellte die Tasse ab und lief zur Tür. Barfuß rannte er die Treppen hinunter. Als er unten ankam, war der Mann bereits ein Stück weitergegangen. Paul öffnete die Haustür.

„Entschuldigung!“

Der Mann drehte sich um. Paul lief zu ihm. Der nasse Gehweg war kalt unter seinen Füßen.

„Sie haben da gerade etwas aufgehoben.“

Der Mann sah auf seine Hand. „Das?“

Er öffnete sie.

Eine Schraube.

Paul blieb stehen. „Ach so.“

„Suchen Sie was?“

„Einen Stein. Einen kleinen grauen.“

„Hier?“

„Vielleicht.“

Der Mann schüttelte den Kopf. „Nee. Nur die Schraube.“

Paul bedankte sich und ging zurück. Erst an der Haustür bemerkte er, wie kalt seine Füße geworden waren. Auf dem Boden vor den Briefkästen lag ein Stück Papier. Er wäre beinahe darüber hinweggegangen.

Es war schmal, cremefarben und an einer Ecke vom Regen dunkel geworden. Vielleicht ein alter Handzettel. Paul hob ihn auf, um ihn in den Papierkorb zu werfen.

Auf der Vorderseite stand nur ein Wort:

FUNDBÜRO Darunter eine Adresse.

Keine Telefonnummer. Keine Öffnungszeiten.

Paul kannte die Straße nicht.

Er drehte den Zettel um.

Auf der Rückseite stand mit blauer Tinte:

Manches wird erst gefunden, nachdem man aufgehört hat, es dort zu suchen, wo man es verloren hat.

Paul las den Satz zweimal. Dann hob er den Blick und sah die Straße hinunter.

Der Mann im gelben Regenmantel war verschwunden.

Paul stand barfuß im Hauseingang, den feuchten Zettel zwischen den Fingern, und fragte sich, welcher Idiot Werbung für ein Fundbüro machte.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Der Mann, der auf sein Leben wartete* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Overthinking und Ruhe

THEMENWELT

*

Drei Bücher für den Kopf, der nicht aufhört. Eines mit System, eines mit hundertundeinem Weg, eines mit Humor.

Overthinking stoppen

LESEPROBE

*Das Fünf-Minuten-Abend-System für Frauen, die ihren Kopf
endlich abschalten wollen*

von Elisa Morgen

*Der schnellste Einstieg in Ruhe, wenn das Gedankenkarussell
abends nicht stehen bleibt.*



Vorwort:

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als mir jemand sagte: 'Du denkst einfach zu viel.' Ich wusste das natürlich selbst. Aber ich hatte keine Ahnung, wie ich damit aufhören sollte.

Vielleicht kennst du das. Du liegst abends im Bett, der Tag ist vorbei, dein Körper ist müde. Aber dein Kopf? Der macht weiter. Er geht ein Gespräch von heute Nachmittag durch. Er fragt sich, ob du das Richtige gesagt hast. Er plant schon für morgen, übermorgen, nächste Woche. Und irgendwann merkst du: Es ist halb zwei, du bist erschöpft, aber du schläfst einfach nicht ein.

Dieses Buch ist kein Theorie-Buch. Ich erkläre dir zwar, was in deinem Kopf passiert und warum, aber nur so viel wie du wirklich brauchst. Was ich dir hauptsächlich gebe: ein konkretes System. Werkzeuge, die du heute Abend schon einsetzen kannst. Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel.

Du wirst in diesem Buch zehn Bausteine kennenlernen, die zusammen ein Fundament für innere Ruhe bilden. Manche Kapitel werden sich anfühlen, als würde jemand endlich aussprechen, was du schon lange dachtest. Andere werden dich vielleicht überraschen. Lies in deinem Tempo. Mach die Übungen wirklich, auch wenn sie sich klein anfühlen. Gerade die kleinen Dinge verändern am meisten.

Wie liest du am besten? Nimm dir für jedes Kapitel Zeit. Lies es nicht durch wie einen Roman, sondern wie einen Brief, der für dich geschrieben wurde. Weil er das ist. Am Ende jeden

Kapitels findest du eine Aufgabe oder eine Frage. Ich bitte dich: Mach sie. Auch wenn sie sich simpel anfühlt. Gerade dann. Die einfachen Dinge werden oft am meisten unterschätzt.

Und eins noch, bevor wir beginnen: Du bist nicht kaputt. Dein Gehirn macht nichts Falsches. Es versucht nur, auf eine Weise zu helfen, die dich erschöpft statt schützt. Und das lässt sich ändern.

Lass uns beginnen.

So holst du am meisten aus diesem Buch heraus: Du musst nicht alles auf einmal lesen. Du kannst es in Stücken lesen, ein Kapitel pro Abend. Du kannst es mehrfach lesen. Du kannst zu bestimmten Kapiteln zurückkehren, wenn du sie gerade besonders brauchst.

Dieses Buch ist kein Roman, der einmal gelesen und dann ins Regal gestellt wird. Es ist eher wie ein Notizbuch, das neben dem Bett liegt. Du nimmst es dann raus, wenn du es brauchst.

Ich hoffe, du findest es dann, wenn du es brauchst.

Worauf es jetzt ankommt: Viele Frauen, die dieses Buch lesen, haben schon andere Bücher über Overthinking gelesen. Sie kennen die Theorien. Sie wissen, warum das Grübeln passiert. Aber sie wissen immer noch nicht, was sie abends um 23:47 Uhr tun sollen, wenn der Kopf wieder beginnt.

Das ist genau das, was dieses Buch ändern will. Nicht mehr Theorie. Mehr Praxis. Konkreter, sofortiger, heute Abend noch anwendbarer.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Dein Gehirn ist kein Feind: versteh, was wirklich passiert

Du liegst im Bett. Es ist 23:47 Uhr. Dein Körper sagt: Schlafen. Dein Kopf sagt: Warte kurz, ich muss noch etwas durchdenken.

Und dann beginnt es. Das Gespräch von heute Mittag. Die E-Mail, die du nicht beantwortet hast. Die Frage, ob deine Kollegin komisch zu dir war. Der Termin morgen früh. Die Antwort, die du hättest geben sollen, aber erst drei Stunden später hattest.

Kennst du das? Natürlich kennst du das. Wahrscheinlich ist das der Grund, warum du dieses Buch in der Hand hältst.

Und ich will dir als erstes etwas sagen, bevor wir irgendetwas anderes besprechen: Was sich wie ein innerer Defekt anfühlt, ist in Wahrheit ein Schutzmechanismus, der zu aktiv geworden ist. Du denkst nicht zu viel, weil mit dir etwas nicht stimmt. Du denkst zu viel, weil dein Gehirn glaubt, dass es damit hilft.

Klingt seltsam? Lass mich erklären.

Dein Gehirn hat eine Hauptaufgabe: dich sicher zu halten. Dafür analysiert es ständig deine Umwelt, bewertet Situationen und sucht nach möglichen Gefahren. Das ist evolutionär sinnvoll. In der Steinzeit war ein wachsames Gehirn überlebenswichtig. Wer nicht über mögliche Gefahren nachdachte, der wurde gefressen.

Das Problem ist: Dein Gehirn unterscheidet nicht gut zwischen echter Gefahr und sozialer Unsicherheit. Für dein Nervensystem fühlt sich 'Habe ich meinen Chef mit meiner Aussage heute verärgert?' ähnlich bedrohlich an wie 'Gibt es gleich einen Angriff?'. Es schaltet in denselben Wachheitsmodus.

Und Overthinking, das endlose Durchdenken von Situationen, ist dein Gehirn, das glaubt: Wenn ich das nur oft genug analysiere, finde ich die Antwort, die mich sicher macht.

Das klappt natürlich nicht. Weil es auf diese Fragen meistens keine endgültige Antwort gibt. Ob deine Kollegin komisch zu dir war oder nur einen schlechten Tag hatte, wirst du um 23:47 Uhr nicht herausfinden. Aber dein Gehirn hört trotzdem nicht auf zu suchen.

Eine Leserin hat das einmal so beschrieben:

'Ich bin so müde von meinen eigenen Gedanken. Das klingt komisch, aber mein Kopf macht manchmal einfach nicht Pause.'

Genau das beschreibt es. Nicht Müdigkeit vom Leben. Müdigkeit vom eigenen Denken.

Was ist eigentlich das Default Mode Network?

Wenn du grübelst, läuft in deinem Gehirn ein bestimmtes Netzwerk auf Hochtouren: das sogenannte Default Mode Network, also das Ruhemodus-Netzwerk. Es ist aktiv, wenn du nicht fokussiert an einer Aufgabe arbeitest, also genau dann, wenn du ins Bett gehst und nichts tust.

Dieses Netzwerk verarbeitet Erinnerungen, stellt sich Szenarien vor und denkt über andere Menschen nach. In gesundem Maß ist das wichtig. Es hilft dir, Erfahrungen zu verarbeiten und die Welt zu verstehen. Aber bei Overthinkerinnen läuft dieses Netzwerk auf Hochtouren, sobald keine externe Aufgabe es ablenkt. Es springt nicht in einen neutralen Ruhemodus, sondern sofort in den Analyse-Modus.

Stell dir das so vor: Dein Gehirn ist wie ein sehr fleißiges Büro. Wenn alle Mitarbeiter eine Aufgabe haben, arbeiten sie fokussiert daran. Aber wenn der Arbeitstag 'endet' und keine neue Aufgabe kommt, fangen die fleißigsten Mitarbeiter an, Projekte zu erfinden, die noch besprochen werden müssen, E-Mails zu schreiben, die eigentlich warten könnten, und alte Meetings zu analysieren, ob alles richtig gelaufen ist.

Das Bett ist für dein Gehirn genau so ein Moment. Keine Aufgabe. Keine äußeren Reize. Und die fleißigen Neuronen denken: Jetzt haben wir Zeit für die offene Liste.

Warum Overthinken keine schlechte Eigenschaft ist

Hier ist etwas, das viele Bücher über dieses Thema nicht sagen: Overthinken ist nicht nur ein Problem. Es ist auch ein Zeichen bestimmter Stärken.

Frauen, die viel nachdenken, sind oft besonders einfühlsam. Sie denken nach, wie sich andere fühlen könnten. Sie sind sorgfältig. Sie wollen Dinge nicht bereuen. Sie möchten gut und richtig handeln. Das sind wunderbare Eigenschaften.

Das Overthinking ist nicht der Feind. Es ist die Übertreibung einer Stärke. Wie ein Musiker, der so leidenschaftlich spielt, dass er nie aufhört, auch wenn seine Finger längst schmerzen.

Was du in diesem Buch lernst, ist nicht, diese Sorgfalt abzugeben. Du lernst, ihr einen Rahmen zu geben. Einen Anfang und ein Ende. Du lernst, die Stärke zu behalten und die Erschöpfung loszulassen.

Und jetzt die gute Nachricht: Weil Overthinking ein erlerntes Muster ist, kein unveränderlicher Teil von dir, kann es auch verändert werden. Nicht durch Willenskraft. Nicht durch 'einfach nicht mehr daran denken'. Sondern durch konkrete Strategien, die dein Gehirn auf eine andere Art ansprechen.

Die neuroplastische Wahrheit

Dein Gehirn ist plastisch. Das bedeutet: Es verändert sich ständig. Jedes Mal, wenn du eine bestimmte Reaktion zeigst, wird die entsprechende Verbindung im Gehirn stärker. Das Grübelmuster, das du seit Jahren hast, ist ein gut eingefahrener Weg. Dein Gehirn nimmt ihn fast automatisch.

Aber: Du kannst neue Wege anlegen. Durch Wiederholung. Durch Praxis. Durch das, was du in diesem Buch lernst.

Das braucht keine Jahre. Erste Veränderungen sind spürbar, sobald du anfängst, die Werkzeuge wirklich anzuwenden. Nicht nach zehn Jahren Therapie. Manchmal schon nach zehn Abenden.

Das heißt nicht, dass alles sofort einfach ist. Es heißt, dass du anfangen kannst. Heute. Mit kleinen Schritten, die sich aufbauen.

Was uns Menschen von Maschinen unterscheidet

Es gibt noch etwas, das du über dein Grübeln wissen solltest: Es ist menschlich. Wirklich. Es gibt keine Menschen ohne inneren Monolog, ohne Zweifeln, ohne manchmal in Gedanken hängen zu bleiben.

Der Unterschied zwischen jemandem, der von Grübeln erschöpft ist, und jemandem, der gut damit umgeht, liegt nicht darin, dass der eine gar keine Grübelgedanken hat. Der Unterschied liegt darin, wie sie auf diese Gedanken reagieren.

Wer gut damit umgeht, lässt Gedanken ziehen. Wer erschöpft ist, hängt sich an sie und dreht sie weiter.

Das klingt simpel. Und in der Theorie ist es das auch. Die Praxis ist schwieriger, weil du das Loslassen erst lernen musst. Aber du kannst es lernen. Das ist die Kernbotschaft dieses Kapitels.

Dein Grübeln ist nicht dein Charakter. Es ist eine Gewohnheit deines Gehirns. Und Gewohnheiten lassen sich ändern.

Worum es im Kern geht

Ich möchte, dass du dieses Buch mit einer anderen Haltung gegenüber deinem Kopf liest, als du vielleicht hineingegangen bist. Nicht mit 'Wie werde ich dieses lästige Grübeln endlich los?', sondern mit 'Was versucht mein Gehirn mir zu

sagen, und wie kann ich ihm auf eine bessere Art antworten?'

Dein Gehirn ist auf deiner Seite. Es macht nur manchmal zu viel. Das ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht.

Was kannst du heute damit tun? Wann grübelst du am meisten? Abends im Bett? Unter der Dusche? In ruhigen Momenten ohne Ablenkung? Schreib dir kurz auf, wann dein Kopf am lautesten wird. Das ist dein persönlicher Grübel-Auslöser, und den

wirst du im nächsten Kapitel besser verstehen lernen.

Das Grübeln und die Biologie des Gehirns

Es lohnt sich, noch einen genaueren Blick in das zu werfen, was in deinem Gehirn passiert, wenn du grübelst. Nicht um dich mit Wissenschaft zu überlasten, sondern weil Verstehen oft der erste Schritt zur Veränderung ist.

Wenn dein Gehirn einen möglichen sozialen Fehler analysiert, also zum Beispiel ob du etwas Falsches gesagt hast, aktiviert es die Amygdala. Das ist der Teil des Gehirns, der für Bedrohungswahrnehmung zuständig ist. Die Amygdala unterscheidet nicht zwischen körperlicher und sozialer Bedrohung. Sie reagiert auf beides mit Alarmbereitschaft.

Das heißt: Dein Gehirn behandelt den Gedanken 'Vielleicht hat meine Chefin das falsch verstanden' ähnlich wie den Gedanken 'Vielleicht kommt gleich ein Angreifer.' Das erklärt, warum Grübeln sich so körperlich anfühlen kann. Die

Anspannung im Bauch. Das Herzklopfen. Die Unruhe in den Gliedmaßen. Das ist keine Einbildung. Das ist Biologie.

Und es erklärt auch, warum 'Denk einfach nicht dran' nicht funktioniert. Wenn deine Amygdala Alarm schlägt, ist der rationale Vorderhirn-Bereich automatisch weniger aktiv. Du kannst nicht rational entscheiden, aufzuhören, wenn das Alarmzentrum auf Hochtouren läuft.

Was hilft, ist das Beruhigen des Nervensystems. Körperliche Entspannungsreize. Langsames Atmen. Körperwahrnehmung. Das sind keine Tricks, sondern direkte Eingriffe in die Biologie. Sie signalisieren der Amygdala: Achtung, keine Gefahr. Der Alarm kann runtergehen.

Das erklärt, warum alle Übungen in diesem Buch körperliche Komponenten haben. Nicht weil ich ein Yoga-Buch schreibe. Sondern weil der Körper der schnellste Weg zum Nervensystem ist.

Frauen grübeln häufiger, und das hat Gründe

Ich möchte hier ein Thema ansprechen, das in vielen Büchern über Overthinking fehlt: Warum grübeln Frauen häufiger als Männer?

Studien zeigen, dass Frauen tatsächlich häufiger ruminieren, also sich wiederholt auf Probleme und deren Ursachen fokussieren, als Männer. Das ist keine Einbildung und keine persönliche Schwäche.

Es gibt mehrere Gründe dafür. Erstens: Frauen haben ein stärker ausgeprägtes Netzwerk für soziale Wahrnehmung.

Das ist ein biologischer und sozialer Faktor. Frauen sind oft die Verbindungsagentinnen in sozialen Gruppen, historisch und bis heute. Das erfordert mehr soziale Aufmerksamkeit, was auch mehr soziales Grübeln mit sich bringt.

Zweitens: Gesellschaftliche Erwartungen. Frauen werden oft für mehr Verantwortlichkeiten gleichzeitig zuständig gemacht: Familie, Beruf, Beziehungen, Selbstoptimierung. Diese Multifunktionalität erzeugt mehr offene Schleifen im Kopf.

Drittens: Emotionale Sozialisation. Viele Frauen wurden sozialisiert, ihre Gefühle mehr zu analysieren und weniger direkt auszudrücken. Das führt zu Innenweltarbeit, die sich manchmal in Grübeln verwandelt.

Das erklärt, warum dieses Buch speziell für Frauen geschrieben ist. Nicht weil Männer nicht grübeln. Sondern weil die spezifischen Auslöser und Muster bei Frauen anders sind und spezifische Antworten verdienen.

Du bist also nicht allein. Und du bist nicht falsch aufgestellt. Du bist eine Frau in einer komplexen Welt, die gelernt hat, auf eine Weise umzugehen, die nicht mehr passt. Das lässt sich verändern.

Dein persönlicher Startpunkt

Bevor du weiterliest, möchte ich dich zu einer kurzen Pause einladen.

Leg das Buch kurz beiseite. Schließ die Augen. Atme einmal tief durch. Und frag dich: Was erlebe ich gerade, wenn ich

an Overthinking denke? Wie fühlt es sich in meinem Körper an? Gibt es eine Anspannung irgendwo?

Dann öffne die Augen und lies weiter.

Ich bitte dich darum, weil dieses Buch nicht im Kopf bleibt, wenn du es nur im Kopf verarbeitest. Es braucht auch den Körper. Es braucht das echte Erleben hinter den Worten.

Dein Körper weiß mehr über dein Grübeln als dein Verstand manchmal zugibt. Die Enge in der Brust, wenn du grübelst. Das Kribbeln im Bauch vor schwierigen Gesprächen. Die Schwere in den Gliedern, wenn der Tag zu viel war.

Lern, diese Signale zu lesen. Sie sind dein frühestes Warnsystem.

Und jetzt: Lass uns gemeinsam tiefer gehen.

Deine erste Beobachtungsaufgabe

Hier ist eine sehr konkrete Aufgabe für die nächsten drei Tage. Sie erfordert nichts außer Aufmerksamkeit.

Führe ein kleines Grübel-Tagebuch. Nicht ausführlich, nur drei Zeilen pro Grübel-Moment: Wann war es? Was war das Thema? Wie lange hat es gedauert?

Das klingt wie mehr Beschäftigung mit dem Grübeln. Aber das Gegenteil ist der Fall. Wenn du beobachtest, statt mitzumachen, schaffst du Abstand. Du bist nicht mehr der Grübelgedanke. Du bist die Person, die ihn aufschreibt.

Und nach drei Tagen wirst du Muster sehen. Vielleicht grübelst du immer nach Meetings. Oder immer sonntags

abends. Oder immer dann, wenn du mit einer bestimmten Person gesprochen hast.

Diese Muster sind Gold. Nicht um sie zu bekämpfen, sondern um sie zu verstehen. Verstehen ist immer der erste Schritt zur Veränderung.

Was dich in diesem Buch erwartet

Bevor wir tiefer einsteigen, ein kurzer Überblick über das, was dich in den nächsten Kapiteln erwartet:

Du lernst, warum drei verschiedene Typen von Grübeln existieren und welcher am ehesten zu dir passt. Du verstehst die tiefere Ursache hinter dem Overthinking, nämlich den Glauben, durch Denken Kontrolle zu gewinnen. Du bekommst ein konkretes System für den Abend, das du noch heute anwenden kannst. Du lernst Stopp-Techniken für unterwegs. Du erhältst ein System für schnellere Entscheidungen. Du verstehst, warum soziales Grübeln oft dich selbst mehr betrifft als die anderen. Du arbeitest an der Wurzel des Overthinking: dem Gefühl, nicht genug zu sein. Und du baust ein nachhaltiges Fundament für innere Ruhe.

Das ist viel. Und es ist alles machbar.

Fang an. Du bist am richtigen Ort. Und du machst den ersten und wichtigsten Schritt: Du liest, du lernst, du fängst an.

Die 3 Typen des Grübelns: welcher bist du?

Stell dir vor, du gehst zum Arzt und er sagt: 'Sie haben Schmerzen.' Das hilft dir nicht wirklich weiter, oder? Du willst wissen: Wo? Warum? Was dagegen tun?

Genauso ist es mit Overthinking. Zu sagen 'Ich denke zu viel' ist der Anfang, aber nicht die ganze Geschichte. Denn Grübeln sieht bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich aus. Und was hilft, hängt davon ab, welche Art von Grübeln bei dir dominiert.

In der Arbeit mit vielen Frauen zeichnen sich immer wieder drei Haupttypen ab. Lies die Beschreibungen und spüre, welche sich am meisten nach dir anfühlt. Vielleicht erkennst du dich in mehr als einem, das ist völlig normal. Aber meistens gibt es einen Typ, der besonders stark ist.

Typ 1: Die Rückblickerin

Die Rückblickerin dreht vergangene Situationen im Kopf. Sie analysiert Gespräche, die schon stattgefunden haben. Sie fragt sich: 'Habe ich das richtig gesagt?' oder 'Was hat die andere Person damit gemeint?' Sie geht gedanklich immer wieder zurück, um herauszufinden, ob sie einen Fehler gemacht hat.

Ein typischer Gedanke der Rückblickerin: 'In dem Meeting heute habe ich das gesagt, und alle haben mich so komisch angeschaut. Was haben die gedacht? Habe ich etwas

Falsches gesagt? War ich zu direkt? Zu leise? Warum sagt niemand etwas Ähnliches, oder sagen das alle und ich bilde mir das nur ein?' Die Rückblickerin leidet besonders unter dem Gefühl, die Vergangenheit nicht kontrollieren zu können. Was passiert ist, ist passiert, aber sie kann nicht aufhören, es zu analysieren. Sie hofft unbewusst, dass sie durch genug Nachdenken das Geschehene irgendwie verändern oder besser verstehen kann. Aber das kann sie nicht, weshalb das Grübeln nie ein Ende findet.

Die Rückblickerin erkennt sich oft in diesem Muster: Sie schläft gut ein, aber wacht um 2 oder 3 Uhr morgens auf, und sofort ist da wieder das Gespräch von gestern. Der Satz, den sie gesagt hat. Die Reaktion, die sie nicht einordnen konnte.

Stärken der Rückblickerin: Sie ist sehr reflektiert. Sie lernt aus Erfahrungen. Sie achtet auf das Befinden anderer Menschen. Sie ist selten rücksichtslos. Diese Eigenschaften sind wertvoll, sie brauchen nur einen klaren Rahmen, damit sie nicht zur Erschöpfung führen.

Typ 2: Die Vorausplanerin

Die Vorausplanerin grübelt nicht über das Gestern, sondern über das Morgen. Sie denkt im Voraus durch, was passieren könnte, und bereitet sich auf alle möglichen Szenarien vor. 'Was, wenn der Termin schiefläuft?' 'Was, wenn mein Kind krank wird und ich nicht pünktlich bin?' 'Was, wenn sie mich ablehnen?'

Ein typischer Gedanke der Vorausplanerin: 'Das Gespräch morgen mit meiner Chefin könnte gut werden, aber was, wenn sie das Projekt ablehnt? Dann müsste ich den Kunden anrufen. Aber was sage ich dann? Und was, wenn er ausrastet? Dann wäre das Projekt weg und ich müsste...'

Die Vorausplanerin glaubt tief im Innern: Wenn ich nur alle Szenarien durchdenke, bin ich vorbereitet. Und wenn ich vorbereitet bin, kann mir nichts passieren. Das Problem: Es gibt unendlich viele Szenarien, und die meisten davon treten nie ein.

Tatsächlich zeigen Studien, dass Menschen sehr schlecht darin sind, zukünftige Probleme genau vorherzusagen. Wir unterschätzen unsere Anpassungsfähigkeit. Wir überschätzen die Häufigkeit schlechter Ereignisse. Die Vorausplanerin erschöpft sich mit der Vorbereitung auf Situationen, die nie eintreten, während sie für die wirklichen, unerwarteten Situationen ohnehin keine perfekte Vorbereitung haben kann.

Stärken der Vorausplanerin: Sie ist zuverlässig. Sie ist gut organisiert. Sie denkt voraus und fällt selten unvorbereitet in wichtige Situationen. Wenn sie lernt, ihre Planungsenergie zu kanalisieren statt ins Leere laufen zu lassen, ist sie unschlagbar.

Typ 3: Die Selbstkritikerin

Die Selbstkritikerin grübelt weniger über äußere Situationen als über sich selbst. Ihr innerer Monolog ist kritisch, manchmal sehr hart. Sie fragt sich: 'Warum reagiere ich immer so?'

oder 'Warum bin ich nicht besser?' oder 'Andere schaffen das doch auch.'

Ein typischer Gedanke der Selbstkritikerin: 'Ich habe heute wieder so übertrieben reagiert. Meine Freundin hätte das viel gelassener genommen. Ich bin einfach zu empfindlich. Ich sollte mehr an mir arbeiten. Warum kriege ich das nicht hin?'

Die Selbstkritikerin hat ein besonders erschöpfendes Grübelmuster, weil das Ziel immer sie selbst ist. Sie kommt nie zu einem Ende, weil die eigene Unvollkommenheit ein unerschöpfliches Thema ist. Es gibt immer noch etwas, das besser sein könnte.

Was die Selbstkritikerin oft nicht sieht: Ihr innerer Kritiker versucht ebenfalls, ihr zu helfen. Er sagt: 'Wenn ich mich genug kritisiere, werde ich besser.' Aber Selbstkritik motiviert nur kurzfristig und zerstört langfristig das Selbstvertrauen.

Stärken der Selbstkritikerin: Sie setzt sich hohe Standards. Sie gibt sich nicht einfach zufrieden. Sie möchte wachsen und besser werden. Diese Energie, in die richtige Richtung gelenkt, führt zu echter Entwicklung.

Welcher Typ bist du?

Wahrscheinlich erkennst du dich in mehr als einem. Die meisten Frauen sind eine Mischung. Aber du wirst merken: Einer der drei Typen kommt bei dir öfter vor als die anderen. Und dieser Typ bestimmt, welche der Strategien aus diesem Buch besonders gut für dich funktionieren.

Hier ist ein kurzer Selbsttest. Denk an die letzten drei Momente, in denen du richtig intensiv gegrübelt hast. Worum ging es?

Ging es um etwas, das bereits passiert ist? Dann bist du eher eine Rückblickerin. Ging es um etwas, das noch kommen könnte? Dann bist du eher eine Vorausplanerin. Ging es um dich selbst, deine Reaktionen oder deine Eigenschaften? Dann bist du eher eine Selbstkritikerin.

Was die Typen gemeinsam haben

Auch wenn die drei Typen unterschiedlich klingen, haben sie eine gemeinsame Wurzel: Sie alle glauben, dass genug Nachdenken zur Lösung führt.

Die Rückblickerin denkt: Wenn ich das Vergangene gut genug verstehe, werde ich keine Fehler mehr machen. Die Vorausplanerin denkt: Wenn ich alles gut genug plane, werden keine schlechten Dinge passieren. Die Selbstkritikerin denkt: Wenn ich mich gut genug verbessere, werde ich es nie wieder falsch machen.

Alle drei sitzen in derselben Falle: Der Überzeugung, dass Denken Kontrolle ergibt. Im nächsten Kapitel werde ich genau diesen Glauben auseinandernehmen. Denn er ist die Wurzel von sehr viel Leiden.

Was jetzt wichtig ist

Es gibt keine schlechten Grübel-Typen. Alle drei Typen haben Stärken, die ihnen gleichzeitig schaden, wenn sie

unkontrolliert laufen. Das Ziel ist nicht, diese Eigenschaften loszuwerden. Das Ziel ist, ihnen klare Grenzen zu geben.

Du wirst in den folgenden Kapiteln Werkzeuge kennenlernen, die für alle Typen hilfreich sind. Aber ich werde dort auch spezifisch auf die einzelnen Typen eingehen, damit du genau weißt, was bei dir besonders wirksam ist.

Was kannst du heute damit tun? Schreib deinen Haupttyp auf. Nur ein Wort: Rückblickerin, Vorausplanerin oder Selbstkritikerin. Und wenn du heute Abend im Bett liegst und dein Kopf anfängt zu arbeiten, sei neugierig. Sag dir nicht: 'Ich grüble schon wieder.' Sag dir: 'Interessant, da ist gerade die Rückblickerin' oder 'Ah, die Vorausplanerin ist aktiv.' Dieser kleine Perspektivwechsel ist kraftvoller, als er klingt. Er schafft Abstand

zwischen dir und dem Gedanken.

Wenn die Typen sich mischen

Viele Frauen fragen sich: Kann ich mehr als ein Typ sein? Ja, absolut. Die drei Typen sind keine starren Kategorien, sondern Beschreibungen von Mustern, die sich überschneiden können.

Es gibt zum Beispiel Frauen, die tagsüber hauptsächlich Vorausplanerinnen sind: Sie denken beim Kochen durch, was morgen passieren könnte, bereiten sich mental auf Meetings vor, gehen Gespräche schon einmal durch. Abends aber wechseln sie zur Rückblickerin: Im Bett kommen die Szenen vom Tag zurück, die Fragen über das bereits Vergangene.

Das ist normal. Es kann auch sein, dass du je nach Lebenssituation mehr in einem Typ bist: In stressigen Phasen wirst du vielleicht zur Vorausplanerin, in ruhigeren Zeiten zur Selbstkritikerin.

Was zählt: Der Typ, der gerade dominiert. Und der verändert sich mit der Zeit, wenn du anfängst zu arbeiten.

Die Verbindung zwischen den Typen und dem 'Ich bin nicht genug'-Muster

Es gibt etwas, das alle drei Typen verbindet: das Gefühl, nicht gut genug zu sein. In Kapitel 8 werden wir das ausführlich besprechen.

Für jetzt nur der Hinweis: Wenn du dir deinen Typ anschaust, frage dich nicht nur 'So grüble ich', sondern auch: Was will ich damit eigentlich verhindern? Die Antworten führen oft direkt zum Kern.

Für welche Kapitel welcher Typ besonders profitiert

Auch wenn alle Kapitel für alle Typen relevant sind, gibt es Schwerpunkte:

Die Rückblickerin profitiert besonders von Kapitel 3 (Kontrollmythos) und Kapitel 7 (Was andere denken). Beides hilft ihr, das Vergangene loszulassen.

Die Vorausplanerin profitiert besonders von Kapitel 4 (Abend-System) und Kapitel 6 (Entscheidungen). Beides

gibt ihr konkrete Strukturen, die das Planungsgehirn befriedigen, ohne ins Grübeln zu rutschen.

Die Selbstkritikerin profitiert besonders von Kapitel 8 (Ich-bin-nichtgenug-Muster) und Kapitel 10 (Rückfallplan). Beides arbeitet direkt an der Wurzel des Selbstwert-Grübelns.

Behalte das im Hinterkopf, wenn du weiterliest.

Das Grübeln im Laufe des Lebens verändern

Ein letzter wichtiger Punkt zu den Grübel-Typen: Sie verändern sich im Laufe des Lebens.

Viele Frauen in ihren zwanzigern sind hauptsächlich Selbstkritikerinnen. Sie bauen gerade ihre Identität auf, vergleichen sich viel, stellen sich selbst in Frage. In den Dreißigern, wenn Beruf, Familie und Beziehungen komplexer werden, taucht oft die Vorausplanerin stärker auf: mehr zu organisieren, mehr mögliche Probleme abzudecken. In den Vierzigern kommen viele Rückblickerinnen zum Vorschein, die beginnen, ihr bisheriges Leben zu reflektieren.

Das bedeutet: Wenn du heute hauptsächlich Selbstkritikerin bist, wirst du es nicht dein ganzes Leben lang sein. Das Muster entwickelt sich. Und je mehr du mit ihm arbeitest, desto mehr verändert es sich.

Diese Langzeitperspektive ist wichtig. Es geht nicht darum, das Grübeln ein für alle Mal zu besiegen. Es geht darum, eine bessere Beziehung zu deinen Gedanken aufzubauen, die ein Leben lang hält und sich anpasst.

Warum Selbstkenntnis so wichtig ist

Sich selbst gut zu kennen, den eigenen Typ zu kennen, die eigenen Auslöser zu kennen, ist eine der wertvollsten Investitionen, die du in dich machen kannst.

Nicht weil du dich damit in eine Schublade steckst. Sondern weil du mit Selbstkenntnis vorhersagen kannst, wann es schwieriger wird. Du weißt: Wenn ich viel Stress habe, werde ich zur Vorausesplanerin. Wenn ich wenig Schlaf habe, kommt die Selbstkritikerin raus. Das erlaubt dir, präventiv zu reagieren statt reaktiv.

Und es erlaubt dir, dir selbst gegenüber verständnisvoller zu sein. 'Ah, gerade bin ich in meinem Vorausesplanerin-Modus. Das macht Sinn. Was kann ich jetzt tun?'

Das ist das Ziel: Nicht Kontrollieren, sondern Verstehen. Und aus dem Verstehen heraus handeln.

Eine Übung für heute Abend

Ich möchte dir eine kleine Übung für heute Abend mitgeben, die direkt mit den drei Typen arbeitet.

Bevor du einschläfst, frag dich: Welcher Typ war heute am aktivsten in mir?

Wenn du dich erkannt hast, frag weiter: Was hat ihn ausgelöst? War es eine bestimmte Situation? Eine Person? Ein Moment der Stille?

Du musst diese Fragen nicht beantworten. Das bloße Stellen reicht. Es erzeugt Bewusstsein. Und Bewusstsein ist der erste Schritt aus dem Automatismus.

Wenn du möchtest, schreib eine Zeile auf: 'Heute war die [Rückblickerin/Vorausplanerin/Selbstkritikerin] aktiv, weil...'

Das ist dein persönliches Grübel-Tagebuch. Kein Aufwand. Ein Satz. Und nach einer Woche wirst du Muster sehen, die dir helfen, deinen eigenen Typ besser zu verstehen.

*Reflexionsfrage für heute: Welcher der drei Typen bist du?
Und*

wann zeigt er sich am stärksten?

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Overthinking stoppen* von Elisa Morgen gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Ruhe, verdammt!

LESEPROBE

101 Wege, den endlosen Lärm in deinem Kopf zum Schweigen zu bringen

von Elias Marin

Direkt und entlastend, für alle, die den Lärm im Kopf leiser haben wollen.



Vorwort

Es gibt einen endlosen Strom an Lärm in uns, der uns oft von uns selbst trennt.

Er spricht in Gedanken, Sorgen und alten Bildern zu uns – in Erinnerungen, die eigentlich längst vorbei sind, und in Szenen, die einfach nicht aufhören wollen. Wir nennen das oft „Denken“. Doch wenn wir genau hinsehen, ist es häufig nur eine alte Müdigkeit, die sich als innere Stimme verkleidet hat.

Viele von uns haben schon früh gelernt, mit diesem inneren Rauschen zu leben, als wäre es unvermeidbar. Als wäre dieser Lärm unsere Identität.

Doch da ist etwas Leiseres in dir. Etwas, das nie verletzt wurde. Etwas, das nicht spricht, sondern trägt. Ein Teil von dir, der nichts verlangt, sondern dich nur erinnert.

Dieses Buch ist keine Technik, die du lernen musst. Es ist eine Rückkehr. Eine Rückkehr zu dem Ort in dir, an dem das Leben wieder ruhig atmen kann.

Du musst hier nichts erreichen. Du musst nichts Neues verstehen und auch nichts festhalten. Es genügt vollkommen, einfach hier zu sein.

Hinweis

Dieses Buch ist eine Einladung zur Begegnung mit dir selbst. Begegnungen sind nicht immer weich. Manchmal sind sie klärend. Wenn du Fragen hast oder etwas dich bewegt, schreib mir.

Markus.Dirksen@outlook.de

Einleitung: Die 3 Wege, wie es in dir still wird

Wir glauben oft, wir müssten unsere Gedanken kontrollieren oder unterdrücken, um endlich Ruhe zu finden. Doch Gedanken werden nicht still, weil wir gegen sie kämpfen. Sie werden still, wenn wir den Ort wechseln, von dem aus wir ihnen zuhören.

Alle Wege, die du in diesem Buch findest, entspringen drei sanften Bewegungen:

1. Die Ursache sehen: Gedanken tauchen nicht grundlos auf.
Sie

haben Wurzeln – oft ist es ein verstecktes Verlangen, eine Be-

wertung oder eine leise Angst. Wenn wir diese Wurzel erkennen,

verliert der Gedanke seine Schwere. Er muss nicht mehr so laut

rufen, weil er gesehen wurde.

2. Den Körper entspannen: Dein Körper denkt immer mit. Ein angespannter Körper erzeugt fast automatisch ein enges, ange-

strengtes Denken. Wenn wir dem Körper erlauben, weich und

durchlässig zu werden, folgt der Kopf ganz von allein. Er wird

still, weil der Körper ihm signalisiert: „Wir sind sicher.“

3. Die Aufmerksamkeit lenken: Es gilt ein einfaches Gesetz:

Worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, wächst. Wenn du den

Gedanken deine ganze Kraft schenkst, werden sie riesig. Doch

du hast die Wahl. Du kannst deinen Blick sanft wenden – weg von der Geschichte im Kopf, hin zu deinem Atem, zu deinem

Herz oder in die Stille dahinter. Das ist keine Flucht. Es ist eine bewusste Entscheidung für den Frieden.

Diese drei Wege öffnen einen Raum, in dem der Verstand nicht mehr kämpfen muss.

Und so führt dich dieses Buch nicht weg von dir.

Es bringt dich zurück.

Zurück in deinen Körper.

Zurück in deinen Atem.

Zurück in das einfache, stille Gefühl:

Ich bin.

Wie du dieses Buch benutzt

Bitte lies dieses Buch langsam. Du liest hier nicht, um etwas zu erreichen, ein Ziel abzuhaken oder Wissen anzuhäufen. Du liest nur, um zu spüren.

Fühle dich frei, ganz klassisch vorne zu beginnen oder das Buch einfach irgendwo aufzuschlagen und dich vom Zufall führen zu lassen. Beides ist genau richtig. Nimm dir dabei immer nur so viel, wie dir gerade guttut – manchmal reicht ein einziger Absatz oder ein Satz, um den Tag zu verändern.

Wenn ein Weg heute nicht zu dir spricht, lass ihn einfach stehen. Er ist vielleicht für einen anderen Tag oder eine andere Stimmung gedacht. (Falls du unsicher bist, was du gerade brauchst: Am Ende des Buches findest du eine kleine

„Landkarte für dein Herz“, die dich zu den passenden Wegen führt.)

Hier musst du nichts behalten. Du musst nichts „können“ und dich auch nicht verbessern. Du bist hier, um Ballast abzuwerfen, nicht um neuen aufzuladen.

Es geht nicht darum, deine Gedanken zu besiegen. Es geht darum, den Raum wieder zu fühlen, in dem sie auftauchen. Wenn beim Lesen etwas in dir weicher wird, dein Atem tiefer geht oder es einfach nur ein klein wenig stiller in dir wird – dann wirkt es bereits.

Mehr braucht es nicht.

TEIL I – Die Wurzel des Gedankenlärms

Kapitel 1 Der Lärm, der nicht uns gehört

Es gibt diese Momente, in denen der Verstand einfach keine Ruhe geben will. Gedanken tauchen auf wie ein Echo nach dem anderen – Erinnerungen, Befürchtungen oder Szenen, die mit dem Hier und Jetzt rein gar nichts zu tun haben. Der Kopf spricht weiter, selbst wenn wir gar nicht zuhören wollen. Und das Paradoxe ist: Je mehr wir versuchen, diese Ruhe zu erzwingen, desto lauter wird es oft in uns.

Doch dieser Lärm ist nicht dein natürlicher Zustand – er ist dir nur sehr vertraut geworden.

Wir kommen nicht mit einem inneren Kommentator auf die Welt. Als Kinder waren wir offen, empfänglich und vollkommen anwesend. Erst im Laufe unserer Kindheit haben wir gelernt, uns mit Erwartungen, Rollen und Bildern zu identifizieren. Wir haben das Denken, Vergleichen und Kontrollieren trainiert – und dabei fast vergessen, wie es sich anfühlt, einfach nur zu sein.

So entstand ein Missverständnis, das uns heute oft so müde macht: Wir haben angefangen zu glauben, wir seien unsere Gedanken.

Doch das stimmt nicht. Du bist nicht der Gedanke, der kommt und geht. Du bist das, was diesen Gedanken wahrnimmt.

Gedanken sind nur Bewegungen im Geist. Dein Bewusstsein aber ist der weite Raum, in dem diese Bewegungen auftauchen dürfen. Der Lärm gehört zur Bewegung, aber die Stille gehört zum Raum. Wenn dein Verstand also laut ist, bedeutet das nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Es bedeutet nur, dass deine Aufmerksamkeit gerade ganz in der Bewegung gefangen ist und du den stillen Raum drumherum für einen Moment vergessen hast.

Kapitel 2 Der Kreislauf aus Gefühl und Gedanke

Gedanken entstehen nicht aus dem Nichts. Zwar fühlen sie sich oft an wie ein chaotischer Regen, der uns zufällig trifft, doch in Wahrheit folgen sie meist einer verborgenen Ordnung. Sie sind Reaktionen. Antworten unseres Systems, das versucht, uns zu schützen.

Der innere Lärm, der uns am meisten quält – das Grübeln, die Sorge, die Selbstkritik – beginnt fast immer mit einem Gefühl.

Natürlich gibt es auch die rein praktischen Gedanken: „Ich muss noch Milch kaufen“ oder „Wann fährt der Bus?“. Die tun uns nicht weh. Aber die Gedanken, die uns nachts wachhalten, haben ihre Wurzeln im Körper. Auch wenn es uns oft so vor- kommt, als wäre der Kopf zuerst da gewesen.

Es beginnt meist leise: Eine Empfindung taucht auf. Vielleicht eine Anspannung im Brustkorb, ein flaues Ziehen im Bauch, ein Druck im Hals oder ein unbestimmtes Unbehagen tief drinnen.

Noch bevor wir dieses Gefühl bewusst benennen können („Ich habe Angst“ oder „Ich fühle mich einsam“), versucht der Ver- stand bereits, es zu erklären. Er springt an wie ein Wachhund. Er kommentiert, bewertet und analysiert. So entsteht ein Kreis- lauf, der sich selbst füttert: Das Gefühl weckt den Gedanken. Der Gedanke („Da stimmt was nicht!“) verstärkt das Gefühl. Und das verstärkte Gefühl ruft nach noch mehr Gedanken.

Das Missverständnis mit der Zeit

Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass ein Gefühl biochemisch betrachtet oft nur etwa 90 Sekunden dauert.

Wenn du seit Jahren Schmerz in dir trägst, mag dieser Satz zynisch klingen. Lass mich ihn deshalb erklären: Es geht hier nicht um deine ganze Lebensgeschichte oder tief sitzende Wunden. Die verschwinden nicht einfach in anderthalb Minuten.

Es geht um die akute Welle einer Emotion im Hier und Jetzt. Stell dir Wut oder Angst wie eine Meereswelle vor. Chemisch gesehen schüttet dein Körper Botenstoffe aus, die Welle baut sich auf, erreicht ihren Höhepunkt, rollt durch deinen Körper – und ebbt dann wieder ab. Dieser rein körperliche Prozess ist oft erstaunlich kurz.

Das Problem ist nicht die Welle selbst. Das Problem ist, dass wir sie oft nicht abebben lassen. Sobald wir das Unbehagen spüren, beginnen wir, darüber nachzudenken. Wir erzählen uns eine Geschichte dazu („Warum passiert das immer mir?“, „Was, wenn das nie aufhört?“). Diese Gedanken sind wie frisches Öl, das wir ins Feuer gießen. Sie triggern den Körper erneut, und die nächste Welle startet, noch bevor die erste vorbei war. So wird aus einem Moment von 90 Sekunden eine Stunde, ein Tag oder ein ganzes Leben voll Lärm.

Was weh tut, ist selten das Gefühl allein. Es ist der Widerstand dagegen und die Geschichte, die wir darum bauen.

Der Weg zurück zur Stille

Wenn wir diesen Kreislauf verstehen, ändert sich unsere Strategie. Wir müssen nicht mehr versuchen, die Gedanken mit noch mehr Gedanken zu besiegen.

Wir wenden uns stattdessen dem Körper zu. Wir fragen nicht mehr: „Warum denke ich so?“ Sondern: „Was fühle ich gerade wirklich – unter den Gedanken?“

Wenn wir es schaffen, für einen Moment die Geschichte anzuhalten und nur die körperliche Welle zu spüren – das Brennen, das Ziehen, die Enge –, ohne sie zu bewerten, geben wir ihr die Erlaubnis, vorbeizuziehen. Wir geben dem Gefühl den Raum, den es braucht, um abzufließen.

Dort beginnt Freiheit. Nicht, weil der Schmerz sofort weg ist. Sondern weil wir aufhören, ihn künstlich am Leben zu erhalten.

Kapitel 3 Warum Stille nicht durch „nicht denken“ entsteht – sondern durch Hingabe

Viele von uns versuchen, ihre Gedanken zu stoppen, indem sie gegen sie in den Ring steigen. Wir sagen uns streng: „Ich muss jetzt aufhören zu denken“ oder „Ich darf das jetzt nicht fühlen“. Wir behandeln unseren Verstand wie ein lautes Radio, das wir mit Gewalt ausschalten wollen.

Doch hast du bemerkt, was passiert, wenn du versuchst, nicht an etwas zu denken? Es wird lauter.

Das ist kein Fehler von dir, sondern ein psychologisches Gesetz: Widerstand ist Aufmerksamkeit. Alles, was wir bekämpfen, halten wir fest. Was wir wegschieben, kommt durch die Hintertür zurück. Stille lässt sich nicht durch noch mehr Kontrolle erzwingen, denn das Denken lässt sich nicht durch Denken beruhigen.

Der Weg in die Stille führt nicht über den Kampf, sondern über eine Haltung, die wir oft missverstehen: Hingabe.

Hingabe bedeutet nicht, aufzugeben, passiv zu werden oder sich alles gefallen zu lassen. Es ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Hingabe ist der mutige Akt, den inneren Widerstand gegen das, was jetzt gerade da ist, fallen zu lassen.

Stell dir vor, ein Gedanke kommt oder ein altes Gefühl steigt auf. Der alte Reflex wäre: „Nein, nicht schon wieder. Das muss weg.“ Die neue Haltung der Hingabe sagt: „Ah, da bist du. Ich erlaube dir da zu sein.“

Hingabe bedeutet, den inneren Bewegungen Raum zu geben, damit sie sich vollenden dürfen. Ein Gefühl will gefühlt werden, ein Gedanke will gesehen werden. Wenn wir aufhören, sie an der Tür abzuwehren, können sie eintreten, ihre Botschaft abgeben – und dann wieder gehen.

Stille entsteht nicht, wenn wir den Lärm aussperren. Stille entsteht, wenn wir aufhören, gegen den Lärm zu schreien.

Kapitel 4 Die größte Verwechslung: Ich bin nicht meine Gedanken

Es gibt einen Moment auf diesem Weg, der alles verändert. Er ist selten ein dramatischer Moment. Er ist kein großer Durchbruch und auch kein plötzliches Aufwachen mit Fanfaren. Es ist eher ein stilles, sanftes Wiedererkennen.

Der Moment, in dem wir merken: Ich bin nicht das, was ich

denke. Ich bin derjenige, der denkt. Und ich bin derjenige, der sieht, dass da gerade gedacht wird.

Solange wir glauben, dass unsere Gedanken „wir selbst“ sind, nehmen wir jeden inneren Satz persönlich. Wir reagieren auf alles, was in uns auftaucht, als wäre es eine unumstößliche Tatsache, eine absolute Wahrheit oder ein strikter Befehl.

Ein Gedanke sagt: „Ich schaffe das nicht“ – und sofort fühlen wir uns klein. Ein Gedanke sagt: „Ich müsste eigentlich schon viel weiter sein“ – und wir fühlen uns ungenügend. Ein Gedanke sagt: „Alles hängt jetzt von mir ab“ – und der Körper spannt sich augenblicklich an.

Doch in Wahrheit ist der Gedanke oft nur ein Geräusch. Ein Echo. Ein Reflex. Ein altes Muster, das sich meldet, weil es gelernt hat, in solchen Situationen so zu reagieren. Gedanken sind Bewegungen – du aber bist das Bewusstsein, das diese Bewegung bemerkt.

Das ist der entscheidende Unterschied: Wenn du einen Gedan-

ken beobachten kannst, dann kannst du nicht der Gedanke selbst sein.

So wie der Himmel nicht die Wolken ist, die durch ihn ziehen. So wie ein See nicht die Wellen ist, die sich auf seiner Oberfläche bewegen. Du bist der Raum. Nicht die Formen, die in diesem Raum erscheinen.

Wenn wir das verwechseln, beginnt das Leiden. Wir jagen jedem Gedanken hinterher. Wir fühlen uns gezwungen, sofort zu reagieren, uns zu erklären, zu rechtfertigen oder zu kontrollieren. Doch wenn wir erkennen, dass Gedanken nur Bewegungen sind, die kommen und gehen, müssen wir ihnen nicht mehr folgen. Wir können sie ziehen lassen – nicht mit Kraft, sondern mit Klarheit.

Stille beginnt nicht erst dann, wenn die Gedanken verschwinden. Stille beginnt, wenn du erkennst: Sie haben keine Autorität über

dich.

Ein Gedanke ist nur ein Vorschlag. Du musst ihm nicht folgen. Du kannst ihn kommen sehen. Du kannst ihn gehen sehen. Du kannst ihn da sein lassen, ohne etwas damit tun zu müssen.

Das ist Freiheit. Nicht laut. Nicht spektakulär. Nicht dramatisch. Sondern still, sanft und selbstverständlich. Eine Rückkehr zu dem, was du bist, wenn du nicht versuchst, jemand zu sein.

Kapitel 5 Das Herz als Raum der Stille

Es gibt einen Ort in uns, an dem der Lärm des Verstandes nicht hinkommt. Das liegt nicht daran, dass wir ihn dort gewaltsam aussperren müssten. Es liegt daran, dass dieser Ort auf einer ganz anderen Ebene existiert – einer Ebene, die der laute Verstand gar nicht greifen kann.

Wir nennen diesen Ort das Herz.

Aber damit meine ich nicht das romantische Herz aus den Filmen oder das emotionale Herz, das voller alter Geschichten und Wunden steckt. Ich spreche vom Herz als einem reinen Raum des Fühlens. Es ist Wahrnehmung ohne Worte. Gegenwart ohne Interpretation. Einfaches Sein.

Hier gibt es keine Bewertung. Es gibt kein „gut“ oder „schlecht“, kein „zu viel“ oder „zu wenig“. Im Herzen ist alles einfach nur da. Unmittelbar, ohne Begründung und ohne Konzept.

Doch viele von uns haben verlernt, sich hier aufzuhalten. Und es ist wichtig, dass du verstehst: Das ist nicht deine Schuld. Es ist

auch kein Zeichen von Schwäche.

Wir sind nicht aus dem Herzen gegangen, weil wir versagt haben. Wir haben diesen Raum verlassen, weil wir sehr früh gelernt haben, dass das Denken sicherer wirkt als das Fühlen. Wir wurden darin geschult, zu analysieren, uns anzupassen und zu funktionieren. Aber kaum jemand hat uns

beigebracht, einfach bei uns zu bleiben, wenn ein starkes Gefühl auftaucht.

So wanderte unsere Aufmerksamkeit langsam vom Herzen in den Kopf. Vom Spüren ins Kontrollieren.

Und genau dort begann der Lärm. Denn der Kopf versucht oft, das Fühlen zu ersetzen. Er kann stundenlang darüber sprechen, warum etwas weh tut – aber er kann den Schmerz nicht heilen. Er kann verstehen, dass wir Frieden wollen – aber er kann ihn uns nicht geben. Frieden entsteht nicht, wenn wir alles verstanden haben. Frieden entsteht, wenn wir bereit sind, wieder zu fühlen, ohne wegzulaufen.

Wenn wir ins Herz zurückkehren, geschieht etwas Einfaches und Tiefes: Der Körper entspannt sich. Der Atem wird weicher, die Schultern sinken. Es wird still. Nicht, weil die Welt plötzlich anders ist. Sondern weil du wieder hier bist. Nicht im Gestern, nicht im Morgen, nicht in der Geschichte über dich. Sondern in diesem Moment.

Das Herz braucht keine Worte. Es braucht nur Präsenz. Und Präsenz heißt nichts anderes als: Ich bin hier. Mit allem, was gerade ist.

Diese Stille müssen wir nicht erschaffen oder leisten. Sie ist das, was geduldig auf uns wartet, wenn wir aufhören zu fliehen.

TEIL II – Die 10 Quellen des Gedankenlärms

Quelle 1 - Unerledigte Emotionen – wenn das Herz spricht und der Verstand antwortet

Wir suchen die Ursache für unseren Gedankenlärm meistens im Kopf. Doch überraschenderweise beginnen die meisten Gedanken gar nicht dort. Sie beginnen tiefer. Sie starten im Körper.

Es fängt oft ganz unscheinbar an: Ein Gefühl taucht auf. Vielleicht ist es eine alte Traurigkeit, ein Druck im Magen, eine aufsteigende Wut oder eine leise Einsamkeit.

Doch bevor wir dieses Gefühl überhaupt bewusst wahrnehmen oder benennen können, schaltet sich der Verstand ein. Er bemerkt das Unwohlsein und will uns helfen. Er sucht sofort nach Gründen, nach Lösungen und vor allem nach Kontrolle.

So entsteht eine Schleife, die uns oft stundenlang wachhält: Das Gefühl meldet sich -> der Kopf versucht es wegzu erklären -> das Gefühl wird lauter -> der Kopf denkt schneller.

Dieser Lärm entsteht also nicht, weil du „zu viel denkst“ oder weil dein Gehirn nicht abschalten kann. Er entsteht oft als Schutzmechanismus, um das darunterliegende Gefühl nicht fühlen zu müssen. Der Verstand übernimmt die Führung,

weil wir gelernt haben, den Körper zu verlassen, wenn es unangenehm wird.

Wie sich das im Alltag zeigt

Stell dir eine ganz alltägliche Situation vor: Du sitzt in der Bahn oder im Auto, und plötzlich spürst du einen inneren Druck oder eine Unruhe. Anstatt einfach nur wahrzunehmen: „Ah, da ist Druck“, springt der Kopf sofort an: „Was stimmt hier nicht?“, fragt er.

„Habe ich etwas vergessen?“ „Woran liegt das schon wieder?“ „Was muss ich tun, damit es weggeht?“

Der Verstand versucht, das unangenehme Gefühl wie ein mathematisches Problem zu lösen. Aber Gefühle lassen sich nicht lösen. Sie wollen nur gefühlt werden.

Warum daraus ein Dauerton wird

Vielleicht fragst du dich: „Aber warum hört das Denken nicht auf?“ Das liegt daran, dass wir den natürlichen Rhythmus eines Gefühls unterbrechen.

Wie wir schon gesehen haben, sind Gefühle eigentlich wie Wellen im Meer. Sie tauchen auf, rollen durch den Körper, erreichen einen Höhepunkt – und ebbten dann ganz von selbst wieder ab. Wenn ein Gefühl wirklich gefühlt werden darf, dauert dieser Prozess oft nur wenige Minuten.

Doch wenn wir anfangen, darüber zu denken, statt zu fühlen, frieren wir die Welle ein. Wir bauen einen Staudamm aus Geschichten und Erklärungen. Die Energie der Welle bleibt

im Körper stecken und sucht sich einen anderen Ausweg. Und dieser Ausweg ist der Lärm in deinem Kopf. Der innere Dialog ist oft nichts anderes als steckengebliebene emotionale Energie.

Nicht das Gefühl ist also das Problem. Sondern unser Versuch, davor auszuweichen.

Der Weg zurück zur Stille

Die gute Nachricht ist: Dein Körper weiß genau, wie man fühlt. Er hat es nicht verlernt, er wartet nur auf deine Erlaubnis. Er braucht keine Geschichte dazu, er braucht nur Raum.

Wenn du das nächste Mal merkst, dass deine Gedanken beginnen zu kreisen, versuche diesen sanften Weg:

1. Halte kurz an. Sobald du merkst, dass der „Lösungs-Modus“

im Kopf anspringt, erlaube dir einen Moment der Pause.

2. Geh vom „Warum“ zum „Wo“. Lenke deine Aufmerksamkeit

weg von der Frage „Warum geht es mir so?“ hin zu der körperlichen Frage: „Wo spüre ich das gerade?“ Ist da eine Enge im Hals? Ein Druck auf der Brust? Ein flaues Gefühl im Magen?

3. Atme. Nimm drei tiefe Atemzüge – lang ein und noch etwas länger aus. Nicht, um das Gefühl wegzumachen. Sondern um deinem Körper zu zeigen: „Ich bin da. Wir sind sicher.“

4. Fühle ohne Worte. Versuche für einen Moment, das Gefühl nicht zu benennen. Nimm das Etikett „Angst“ oder „Wut“ ab und spüre nur die rohe Energie. Ist es warm? Kribbelt es? Zieht es?

Lass diese Empfindung einfach da sein, ohne sie zu erklären oder zu bewerten. Das ist alles. In dem Moment, in dem das Gefühl endlich gesehen wird, muss der Verstand nicht mehr so laut darüber schreien. Die Welle darf rollen. Und danach wird es still.

„Ich fühle. Ich muss nichts daraus machen.“

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Ruhe, verdammt!* von Elias Marin gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Wer hat den Depp in meinen Kopf gelassen?

LESEPROBE

Wie du das Überdenken stoppst und den inneren Saboteur entlarvst

von Marc Aurin

Mit Humor und kleinen Romanpassagen, für alle, die ihren Grübelkopf nicht mehr so ernst nehmen wollen.



Vorwort - Die Kündigung, auf die du gewartet hast

Hand aufs Herz: Wenn du noch einen einzigen Ratgeber liest, der dir empfiehlt, bei einer handfesten Existenzkrise „einfach mal tief in den Bauch zu atmen“, während dein Gehirn gerade eine Neurologische Massenkarambolage simuliert, fängst du an zu schreien, oder?

Ich verstehe das. Denn ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn man eine WhatsApp-Nachricht mit einem schlichten „k.“ bekommt und die nächsten drei Stunden damit verbringt, das gesamte Fundament der eigenen Existenz infrage zu stellen. Ich weiß, wie es ist, wenn du dem Kellner „Danke, gleichfalls“ wünschst, nachdem er dir einen guten Appetit gewünscht hat – und dein Gehirn beschließt, diesen Moment in einer Dauerschleife abzuspielen, bis du 85 bist.

Dein Verstand ist eigentlich ein Hochleistungsrechner, aber momentan läuft er auf Windows 95, hat 400 geöffnete Tabs und einen Virus namens Überdenken, der nachts um drei Uhr ein Update installiert, das dich daran erinnert, was du 2014 Peinliches im Meeting gesagt hast. Das Ergebnis ist kein Schutz, sondern eine Diagnose: Dein Gehirn nutzt eine NASA-Rechenleistung, um Probleme zu lösen, die es selbst erst erfunden hat.

Wichtig ist mir eins: Ich lache nicht über dich. Ich ziehe dich nur am Kragen aus dem Moor, in dem ich selbst jahrelang bis zum Hals steckte. Wir sitzen im selben Boot, nur dass ich

mittlerweile weiß, wie man den Saboteur über Bord wirft, ohne selbst nass zu werden.

Du wirst in diesem Buch etwas Seltsames bemerken: Den Moment, in dem es in deinem Kopf plötzlich leise wird. Du wirst merken, dass dieses permanente Hintergrundrauschen der Selbstzweifel nicht „dein Charakter“ ist, sondern nur ein schlecht gelaunter Untermieter, der seine Miete nicht zahlt. Wir werden diesen Deppen nicht therapieren – wir werden ihn entlassen.

Nicht, weil du dich „optimieren“ musst. Sondern weil du es verdient hast, endlich wieder die Hauptrolle in deinem Leben zu spielen, statt nur der nervöse Statist in deinem eigenen Kopfkino zu sein.

Die Gebrauchsanweisung: Spielregeln für die Revolte

Bevor wir das Schloss an deinem Kopf austauschen, ein kurzes Briefing. Dein innerer Saboteur wird nämlich gleich versuchen, dieses Buch zu sabotieren. Er wird dir zuflüstern: „Halt! Wir brauchen erst 17 Textmarker in Pastellfarben, ein neues Notizbuch mit Goldschnitt und einen exakt durchgetakteten 30-Tage-Plan, bevor wir das hier lesen dürfen.“ Das ist seine erste Falle. Ignoriere ihn. Wer Heilung nur nach Einkaufsliste erlaubt, will keine Heilung. Er will Aufschub.

- Der öffentliche Exorzismus: Wenn dich ein Satz so hart erwischt, dass du kurz „Aua“ denkst oder laut schnauben musst: Mach einen Screenshot. Schick ihn jemandem. Poste ihn. Warum? Weil Scham nur in der Dunkelheit überlebt. Sobald wir den Deppen gemeinsam auslachen, verliert er seine Macht. Status-Gold: „Scham ist der Treibstoff des Deppen. Lachen ist sein Kündigungsschreiben.“
- Lies, wie du willst: Du musst dieses Buch nicht „beherrschen“. Es ist kein Projekt für deine ohnehin schon brennende To-do-Liste. Lies es in der Bahn, auf dem Klo oder genau dann, wenn du eigentlich hättest produktiv sein sollen. Jede Seite ist eine Minute Sendepause für deinen Saboteur. Status-Gold: „Du brauchst keinen Organizer für

dein Leben. Du brauchst einen Türsteher für deinen Kopf."

- Genieße den Widerstand: Falls dein Gehirn beim Lesen anfängt zu zicken („Das ist doch alles zu einfach!"), ist das perfekt. Das ist das Geräusch eines Systems, das gerade merkt, dass es die Kontrolle verliert. Wenn es laut wird, bist du auf dem richtigen Weg. Stille wäre verdächtig. Status-Gold: „Wenn dein innerer Kritiker gerade schreit, hat er recht: Seine Kündigungsfrist läuft ab jetzt."

Dein Kopf ist ab heute eine geschlossene Gesellschaft. Und du stehst an der Tür.

Der Deppen-Check: Wie viel Sendezeit hat dein Saboteur?

Bevor wir mit der Räumungsklage beginnen, müssen wir das Ausmaß der Hausbesetzung feststellen. Sei ehrlich zu dir selbst – dein innerer Depp liest sowieso mit und wird versuchen, deine Antworten zu beschönigen, damit er nicht auffällt.

Beantworte die folgenden Fragen und notiere dir die Punkte:

1. Das „Punkt-Trauma“

Du erhältst eine Nachricht von deinem Chef oder Partner. Sie enthält nur zwei Worte: „Komm mal.“ (Mit Punkt am Ende). Was passiert in deinem Kopf?

- 0 Pkt: Ich gehe hin und frage, was los ist. Wahrscheinlich gibt's Kaffee.
- 2 Pkt: Ich überlege kurz, ob ich was falsch gemacht habe, gehe aber dann entspannt hin.
- 5 Pkt: Mein Puls rast. Ich gehe im Kopf alle Fehler der letzten drei Jahre durch und überlege, ob meine Rechtsschutzversicherung auch bei fristloser Kündigung oder Scheidung greift.

2. Das Spiegel-Gericht

Du gehst morgens am Badezimmerspiegel vorbei und entdeckst eine winzige Unvollkommenheit (einen Fleck, ein neues graues Haar, eine Falte).

- 0 Pkt: Ich ignoriere es. Biologie passiert eben.
- 2 Pkt: Ich schaue kurz kritisch, vergesse es aber nach dem Zähneputzen.
- 5 Pkt: Der Tag ist gelaufen. Ich bin überzeugt, dass jeder, den ich heute treffe, nur auf diese Stelle starrt. Ich fühle mich wie ein wandelndes Mängel-Protokoll.

3. Das Meeting-Veto

Du sitzt in einer Besprechung. Jemand schlägt etwas vor, von dem du weißt, dass es ein Fehler ist. Du hast die Lösung im Kopf.

- 0 Pkt: Ich sage es direkt. Sachlichkeit vor Ego.
- 2 Pkt: Ich warte auf einen guten Moment, um es vorsichtig einzuwerfen.
- 5 Pkt: Ich sage nichts. Mein Kopf schreit: „Wenn du was sagst, blamierst du dich! Alle werden merken, dass du eigentlich keine Ahnung hast!“ Ich schlucke die Kritik runter und ärgere mich drei Tage lang über mich selbst.

4. Das LinkedIn-Gift

Ein ehemaliger Schulkamerad postet ein Foto von seiner Beförderung, seinem neuen Tesla oder seinem dritten perfekten Urlaub in diesem Jahr.

- 0 Pkt: Freut mich für ihn. Klick weiter.
- 2 Pkt: Ein kurzer Stich Neid, aber dann widme ich mich wieder meinem eigenen Leben.
- 5 Pkt: Ich fühle mich wie ein totaler Versager. Mein Gehirn erstellt sofort eine Vergleichstabelle, in der ich in jeder Kategorie (Geld, Aussehen, Glück) haushoch verliere.

Die Auswertung

Addiere deine Punkte.

0 – 5 Punkte: Die „Lichtgestalt“ (Verdächtig)

Dein Depp hat entweder Urlaub, oder du bist bereits ein Zen-Meister. Falls du nicht gerade lügst, ist dieses Buch für dich eine interessante anthropologische Studie darüber, wie der Rest der Menschheit leidet.

6 – 12 Punkte: Das „Radio-Rauschen“

Dein Depp ist da, und er ist nervig. Er besetzt zwar nicht die Chefetage, aber er quatscht dir ständig von der Rückbank aus ins Lenkrad. Du hast dich an das Hintergrundrauschen

gewöhnt, merkst aber, dass es dich wertvolle Energie kostet. Zeit für ein Software-Update.

13 – 20 Punkte: Die „Vollbesetzung“

Herzlichen Glückwunsch, du bist der perfekte Kandidat für eine Revolte. Dein Depp hat die Sprecherkabine in deinem Kopf komplett übernommen. Er moderiert dein Leben wie eine 24-Stunden-Dauersendung aus Panik, Scham und Vergleichen. Du triffst kaum noch Entscheidungen ohne seine Erlaubnis.

Egal, wo du stehst: Der Depp ist nur eine Software. Und Software kann man überschreiben.

Prolog: Die Einweihungsparty

(Oder: Warum dein Kopf eine Steinzeit-Security hat)

Wir müssen über den Tag reden, an dem der Mietvertrag unterschrieben wurde.

Eigentlich ist dein Gehirn eine technische Meisterleistung, aber es hat einen massiven Konstruktionsfehler: Sein Auftrag ist Überleben, nicht Glücklichsein. Vor ein paar hunderttausend Jahren war das ein verdammt guter Deal. Damals saßt du in Höhlen und die Welt war ein Ort, an dem dich buchstäblich alles umbringen wollte: Säbelzahn timer, giftige Beeren oder der Nachbarstamm, der deine Keule attraktiver fand als deine Persönlichkeit.

Du brauchtest einen Leibwächter. Einen Typen, der bei jedem Rascheln im Gebüsch sofort „TOD UND VERDERBEN!“ brüllt und schon mal die Fluchtrichtung markiert.

Und so wurde er geboren: dein innerer Saboteur. Damals war er ein Held. Ein verschwitzter, paranoider Kerl mit einer Fackel, der dafür gesorgt hat, dass du nicht auf „mutig“ machst und dabei gefressen wirst.

Das Problem: Er ist nie ausgezogen.

Während du das Rad erfunden, das Internet gebaut und gelernt hast, wie man Avocados schneidet, sitzt dieser Kerl immer noch in deiner Schaltzentrale. Er trägt seinen dreckigen Lendenschurz, fuchtelte mit der Fackel vor deinem 4K-Monitor herum und hält deinen Outlook-Kalender für eine Höhlenwand.

Er schreit „GEFAHR!“, wenn dein Chef dich zu einem „kurzen Gespräch“ bittet. Er schreit „GEFAHR!“, wenn jemand auf WhatsApp „Ok.“ schreibt – ohne Emoji. Er schreit „GEFAHR!“, wenn du im Meeting kurz den Faden verlierst, als würde gleich ein Tiger aus dem Beamer springen.

Für deinen inneren Deppen gibt es keinen Unterschied zwischen einem hungrigen Raubtier und einer sozialen Situation, die sich kurz unangenehm anfühlt. Beides heißt für ihn: Wir werden sterben. Er versteht nicht, was „Karriereangst“ ist. Er kennt nur die alte Logik: Wer nicht perfekt funktioniert, wird vom Stamm aus der Höhle geworfen. Und draußen ist es kalt. Und da sind Wölfe. Und keiner teilt sein Mammut mit dir.

Der Hack: Wie er deine Wahrnehmung steuert

Damit er seinen Job machen kann, nutzt er ein biologisches Hochleistungstool: dein RAS (Retikuläres Aktivierungssystem). Stell es dir wie die Suchmaske deiner privaten Google-Instanz

im Kopf vor. Dein RAS filtert die Millionen Reize, die jede Sekunde auf dich einprasseln, und lässt nur das durch, was wichtig ist.

Normalerweise hilft es dir, deinen Namen in einer lauten Menge zu hören. Aber dein innerer Depp hat den Suchbefehl überschrieben. Er hat dein RAS auf „Fehlersuche“ programmiert. Er lässt dich in einem Raum voller lächelnder Menschen zielsicher die eine Person finden, die gerade skeptisch guckt. Er sorgt dafür, dass du nach einem perfekten Tag im Bett liegst und dich nur an den einen Satz erinnerst, der vielleicht – ganz eventuell – missverständlich war.

Er kam in deinen Kopf, als du klein warst. Vielleicht im Kindergarten, als dein Witz nicht gezündet hat oder die Hose falsch herum saß. Zack – er stand mit seinen Koffern da, hat das Schloss ausgetauscht und gesagt: „Keine Sorge, Kleines. Ab jetzt analysieren wir jeden Schritt so lange, bis wir uns gar nicht mehr bewegen. Sicher ist sicher.“

Seitdem sitzt er da. Und er hat die Schlüssel verlegt. Irgendwo zwischen „Was, wenn ich scheitere?“ und „Was, wenn ich es gar nicht verdient habe?“.

„Dein innerer Saboteur ist kein böses Genie. Er ist ein Steinzeit-Security, der versucht, eine Excel-Tabelle mit einer Keule zu bearbeiten.“

„Wenn dein Kopf nachts wach ist, ist das kein Denken. Das ist ein Security- Rundenlauf in einer leeren Höhle.“

Ein Buch, zwei Welten

Warum du erst leidest und dann verstehst

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es ist eine Räumungsklage in zwei Akten. Du wirst hier in jedem Kapitel zwei völlig unterschiedliche Perspektiven einnehmen:

- Die Roman-Kapitel: Du begleitest Lukas. Lukas ist wie du, nur dass er gerade versucht, seinen Verstand vor dem Total-schaden zu bewahren. Du wirst miterleben, wie sein innerer Depp – ein Saboteur mit der emotionalen Intelligenz eines Backsteins – sein Leben in ein absurdes Theaterstück verwandelt.

- Die Analyse-Kapitel: Nachdem wir Lukas dabei zusehen

haben, wie er in die psychologische Wand gefahren ist, räumen wir die Trümmer auf. Wir schauen uns an, was in Lukas' (und deinem) Gehirn schiefgelaufen ist und wie du den Deppen beim nächsten Mal vor die Tür setzt.

Lachen ist die Betäubung, die Analyse ist die Operation.

Fangen wir an.

Dieses Buch zeigt bewusst auch stressige Situationen, weil genau dort der innere Saboteur am lautesten wird. Wenn du

beim Lesen merkst, dass es dich triggert, ist das kein Fehler, sondern ein Hinweis: Genau hier liegt dein Hebel, und gleich danach kommt die Entlastung.

Kapitel 1: Der nächtliche Schauprozess

Warum dein Kopf um 03:14 Uhr Zeugen aus dem Jahr 2007 aufruft

I. Der Roman: Die Nachtschicht des Grauens

Lukas starrte an die Decke. Es war 03:14 Uhr. Das fahle Licht der Straßenlaterne zeichnete Schatten an die Wand, die Lukas' Gehirn abwechselnd für Einbrecher, Schimmelpilze oder die Manifestation seines baldigen Karriereendes hielt. Er lag so still, dass er das rhythmische Knacken seiner eigenen Halswirbel hörte – ein Geräusch, das in der Stille des Zimmers die Lautstärke eines startenden Kampfjets erreichte.

„Bist du noch wach?“, krächzte eine Stimme direkt neben seinem Kopfkissen.

Lukas schloss die Augen so fest, dass es wehtat. Ich bin ein Wald. Ich bin ein tiefer, dunkler See ohne Gedanken.

„Ein See mit Schlafstörungen, wie süß“, spottete der Depp. In Lukas' Vorstellung saß der Saboteur auf der Bettkante und fummelte an seiner Krawatte herum, auf der kleine, gelbe Enten abgebildet waren. Er trug ein glänzendes Polyester-Sakko, das unter den Armen spannte, und hielt eine Klemmmappe aus Plastik, die bei jeder Bewegung billig knisterte. „Wir haben eine Krise, Lukas. Sarah hat ‚Ok‘ geschrieben. Mit Punkt. Einem Punkt, Lukas! Weißt du, was das bedeutet?“

Dass sie zugestimmt hat?, wagte Lukas zu hoffen.

„Du Idiot!“, brüllte der Depp und fuchtelte mit einem Werbe-
kugelschreiber vor Lukas' Nase herum. „Ein Punkt ist das In-
terpunktions-Äquivalent zu einem brennenden Kreuz in dei-
nem Vorgarten. Schau ihn dir an!“ Er knipste in Lukas' Kopf
einen grellen Projektor an. Das Ok. brannte sich in 4K- Auflö-
sung auf die Innenseite seiner Augenlider. „Vier Pixel, Lukas!
Vier winzige, schwarze Quadrate, die Sarah mit purer Absicht
dort platziert hat, um dir zu sagen: ,Ich hasse dich, deine
Vorliebe für mittelmäßigen Wein und die Art, wie du beim At-
men Ge-

räusche machst.' Wenn sie dich mögen würde, hätte sie ein
Ausrufezeichen benutzt. Oder einen Smiley. Zumindest den,
der sich die Augen zuhält. Aber nein. Ein Punkt. Ein ver-
dammter Schlussstrich.“

Lukas wälzte sich auf die Seite. Die Matratze gab ein Ge-
räusch von sich, das wie das Seufzen einer sterbenden Hoff-
nung klang. „Vielleicht war sie einfach nur müde“, murmelte
er in das Kissen.

„Müde?“, der Depp lachte so schrill, dass Lukas' linkes Au-
genlid anfang zu zucken. „Ich hab das System-Logbuch hier.
Sie war nach diesem Punkt noch elf Minuten online. Elf Minu-
ten! In dieser Zeit hat sie Sarah-Dinge getan, Lukas. Sie hat
Screenshots von deinem ‚War echt schön heute‘ an ihre Mä-
dels-Gruppe geschickt. Der Gruppenname ist wahrscheinlich
‚Lukas der Dackel‘. Sie machen jetzt Umfragen, ob sie dich
direkt blockieren oder erst noch ein bisschen leiden lassen
sollen. Das ist die Rache für 2012.“

Nicht die Weihnachtsfeier, flehte Lukas. Bitte nicht.

„Oh doch!“, rief der Depp und kramte ein zerknittertes Foto aus seiner Mappe. „Die Kellnerin sagt: ‚Schönen Feierabend!‘. Und was sagst du, der stolze Lukas, die Krone der Schöpfung? Du sagst ‚Gleichfalls!‘ zur einzigen Person im Raum, die gerade eine Doppelschicht beginnt. Du hast ihr das Leben verflucht, Lukas! Und Sarah hat daneben gestanden. Sie hat es gerochen: Dein Unvermögen, soziale Standardcodes zu entschlüsseln. Dieses ‚Ok.‘ von heute ist nur das Echo deines totalen Versagens von damals. Alles ist verbunden. Dein Leben ist ein Kartenhaus, und Sarah hat gerade dagegen gepustet.“

Lukas spürte, wie ihm heiß wurde. Sein Herz hämmerte gegen die Rippen wie ein gefangener Vogel, der gegen eine Fensterscheibe knallt. Er setzte sich auf, die Haare zerzaust, die Augen weit aufgerissen. Sein Gehirn feuerte jetzt im Sekundentakt „Beweise“ ab: Den Blick des Chefs heute Morgen, das Quietschen seiner Schuhe im Flur, das Geräusch des Windes – alles war plötzlich eine einzige, große Verschwörung gegen ihn.

„Ich hab die Lösung“, flüsterte der Depp und schob Lukas das Smartphone hin, das auf dem Nachttisch leuchtete wie eine radioaktive Falle. „Schreib ihr. Jetzt. Erklär ihr das mit 2012. Sag ihr, dass du den Punkt als ‚emotional distanziert‘ wahrgenommen hast. Schreib mindestens drei Absätze. Wenn wir jetzt genug Text schicken, können wir den sozialen Kernschreiner vielleicht noch verhindern. Los, tipp!“

Lukas' Finger schwebten über dem kalten Glas. Es war 03:28 Uhr – die Stunde, in der selbst der größte Blödsinn wie ein genialer Rettungsplan klingt, wenn der Typ mit der Entenkrawatte ihn laut genug anbrüllt.

II. Die Analyse: Warum Logik nachts Hausverbot hat

Was wir gerade bei Lukas miterlebt haben, ist keine Selbstreflexion. Es ist eine Geiselnahme durch ein veraltetes Steinzeit-Betriebssystem. Eigentlich ist die Nacht ein biologisches Meisterwerk: Du sinkst in die Matratze, der Körper repariert, das Gehirn wirft den Datenmüll des Tages in den Schredder. So wäre der Plan.

Doch dein innerer Depp hat einen anderen Sendeplan. Für ihn ist die Nacht Prime Time. Sobald die Außenwelt verstummt und das blaue Licht endlich aus ist, zieht der Saboteur die Richterrobe an. Er klopft mit seiner steinzeitlichen Keule auf den Nachttisch und eröffnet die Verhandlung.

Die Anatomie der WhatsApp-Forensik

Dunkelheit hat eine Superkraft: Sie macht aus Mücken Mordprozesse. Lukas' Gehirn startet die WhatsApp-Forensik. Sein innerer Depp hat mittels seines RAS (seiner internen Suchmaschine) bereits einen Haftbefehl wegen „sozialer Unfähigkeit“ ausgestellt. Er zoomt in dieses „Ok.“ hinein, bis die Pixel schreien. „Hast du den Punkt gesehen?“, flüstert er. „Dieser Punkt ist kein Satzzeichen. Das ist eine Mauer.“

Dann baut er seine Beweiskette. Er erinnert Lukas an die 1,5 Sekunden, die das Lachen heute beim Abschied zu kurz war. Er nimmt jede Nuance und schraubt sie so lange hoch, bis sie nach Weltuntergang aussieht. Binnen einer halben Stunde hat Lukas innerlich die Koffer gepackt. Warum? Weil der nächtliche Schauprozess nur zwei Urteile kennt: totale Bestätigung oder totale Ablehnung. Und der Depp plädiert grundsätzlich auf Letzteres. Sicher ist sicher.

„Um 3 Uhr morgens ist dein Gehirn kein Berater, sondern ein Verschwörungstheoretiker, der Beweise gegen dich fälscht.“

Warum Logik nachts Hausverbot hat

Du fragst dich: Warum bin ich tagsüber ein vernünftiger Mensch, der Steuern zahlt, aber nachts ein emotionales Wrack? Weil dein Gehirn nachts die Schichtpläne ändert. Tagsüber arbeitet dein präfrontaler Kortex. Das ist der Türsteher hinter deiner Stirn. Er checkt Fakten, wägt ab und sagt bei Quatsch: „Komm mal klar.“

Nachts geht dieser Türsteher in den Feierabend. Er ist extrem energiehungrig, und sobald du müde wirst, ist er der Erste, der die Füße hochlegt. Kein Anzug. Keine Kontrolle. Keine Debatte. Die Bühne gehört nun allein der Amygdala – deinem emotionalen Alarmzentrum aus der Steinzeit. Sie liebt Katastrophen und hasst Nuancen. Ohne Aufsicht macht sie aus Staubkörnern brennende Asteroiden. Das Ergebnis ist der fieseste Trick: Du bekommst eine echte körperliche Stressreaktion auf ein Problem, das nur aus zwei Buchstaben in einer App besteht. Herz klopft, Hände schwitzen. Und der Depp

sagt triumphierend: „Siehst du? Wenn der Körper reagiert, MUSS es eine Katastrophe sein.“

*„Nachts ist dein Türsteher im Feierabend. Und der Feuer-
alarm darf plötzlich die Geschäftsführung spielen.“*

Mentale Archäologie: Ghost-Stories von 2012 Warum liefert dir dein Gehirn nachts diese 4K-Aufnahme der Kellnerin von 2012? Weil dein Gehirn Scham tiefer speichert als Stolz. Früher war das überlebenswichtig: Wer im Stamm dauerhaft peinlich war, riskierte den Ausschluss – und wer aus der Höhle flog, wurde gefressen. Dein innerer Security-Typ glaubt also ernsthaft, er schützt dich, wenn er dir alte Akten vorliest. Er will verhindern, dass du jemals wieder „Gleichfalls!“ sagst. Er versucht, einen brennenden Ölteppich mit einem Teelöffel zu löschen – und beschimpft dich dann, weil der Löffel nicht glänzt.

„Dein Gehirn archiviert Scham wie ein Sammler. Und nennt es dann Selbstoptimierung.“

III. Der Exorzismus: Die Nachtwachen-Taktik

Lukas steht kurz vor der Selbstzerstörung durch eine „klärende“ Nachricht. Um den Schauprozess abzuwürgen, bevor er in die nächste Staffel geht, gibt es drei Taktiken:

- Die 12-Stunden-Regel: Glaube keinem Gedanken, der zwischen 22:00 Uhr und 07:00 Uhr entsteht. Vertage das Thema. Sag dir: „Morgen um 10:00 Uhr prüfe ich bei Tageslicht, ob das wirklich eine Katastrophe ist.“ (Spoiler:

Um 10:00 Uhr fragst du dich, was für ein Theater du nachts eigentlich geschaut hast.)

- Externalisierung: Sag nicht: „Ich habe Angst, dass ich versage.“ Sag: „Mein innerer Depp spielt gerade wieder ‚Der totale Untergang‘. Die Handlung ist dünn, aber er schreit überzeugend.“ Du bist nicht der Gedanke. Du bist derjenige, der den Lärm hört.

- Physischer Break: Wenn der Kreisel seit 15 Minuten dreht: Steh auf. Licht an. Wasser. Ein paar Schritte. Dein Gehirn liebt Dunkelheit und Liegen für seine Dramen. Bewegung und Licht zwingen es, umzuschalten. Der Zauber bricht.

„Die Nacht ist zum Schlafen da, nicht für Gerichtsverhandlungen über Dinge, die du sowieso nicht mehr ändern kannst.“

Zusammenfassung fürs Protokoll: Der nächtliche Schauprozess ist eine Fehlfunktion deines veralteten Steinzeit-Betriebssystems. Dein Depp nutzt die Abwesenheit des Türstehers, um eine Party zu feiern, zu der du nicht eingeladen bist. Ab heute gilt: Wenn der Richter klopft, sagst du ihm, dass die Kanzlei erst morgen wieder öffnet. Dann drehst du dich um. Und du schläfst, während er im Flur allein weiter mit seiner Keule argumentiert.

Vertagt. Urteil morgen. Jetzt: Kissen.

Kapitel 2: Der Kater nach der Katastrophe

Warum jeder dich ansieht (Spoiler: Tut niemand) und dein Gehirn trotzdem den Alarmknopf drückt

I. Der Roman: Die Eskalations-Kaskade des Grauens

Stufe 1: Die Grenzkontrolle (Der Empfang)

Lukas' Gehirn fühlte sich an wie eine Schale lauwarmer Milchreis, in der jemand eine Gabel vergessen hatte. Jeder Schritt auf dem Agentur-Flur sandte eine Schockwelle durch sein Skelett, die direkt hinter seinen Augäpfeln explodierte.

„Halt! Körperspannung!“, brüllte der Depp. Er saß Lukas heute direkt im Nacken, die Beine fest um Lukas' Hals geschlungen, als wäre er ein bössartiger Rucksack. Er trug eine neongelbe Warnweste über seinem Polyester-Sakko und hielt eine leuchtende Kelle in der Hand. „Frau Meyer am Empfang. Schau sie nicht an! Sie scannt dich. Sie sieht das zuckende Augenlid. Sie weiß, dass du gestern Nacht um 03:22 Uhr fast eine dreiseitige Entschuldigung an Sarah geschickt hättest. Sie riecht den Cortisol-Schweiß von drei Kilometern gegen den Wind.“

Lukas versuchte, „lässig“ zu wirken, was dazu führte, dass er ging, als hätte er zwei unterschiedlich lange Holzbeine. Er starrte so intensiv auf sein gesperrtes Handy, dass er fast die Glastür rammte. Frau Meyer sagte „Guten Morgen“, was

der Depp sofort als „Ich sehe dein Elend und werde es im Intranet posten“ übersetzte.

Stufe 2: Der Biologie-Schock (Die Kaffeeküche)

In der Kaffeeküche wartete das Endlevel der morgendlichen Demütigung: Marc. Marc war das personifizierte Vitamin D. Er strahlte eine Vitalität aus, die in Lukas' Zustand körperliche Schmerzen verursachte.

„Morgen, Lukas! Alles fit im Schritt?“, dröhnte Marc und klopfte Lukas auf die Schulter. Es fühlte sich an wie ein Hammerschlag auf eine morsche Eiche.

„Vorsicht, Gegenangriff!“, kreischte der Depp und rüttelte an Lukas' Ohren. „Er will dich bloßstellen. Er will, dass du vor der Kaffeemaschine zusammenbrichst. Sag etwas Neutrales, aber Kraftvolles. Etwas, das Kompetenz simuliert!“

Lukas öffnete den Mund. „Läuft... rückwärts, aber läuft“, krächzte er.

Marc hielt inne, die Hafermilch in der Hand. „Okay... zu viel gefeiert?“

„Gefeiert?“, höhnte der Depp. „Sag ihm, dass du an einem hochkomplexen Projekt gearbeitet hast! Sag ihm nicht, dass du vier Stunden lang über einen Punkt nachgedacht hast!“

„Komplexität“, sagte Lukas einfach nur und starrte in seine leere Tasse, als würde er dort eine Bilanzprüfung durchführen. Er drehte sich um und stolperte fast über einen Mülleimer. Ein taktischer Rückzug, der eher wie eine Flucht vor einem Tatort wirkte.

Stufe 3: Das Tribunal (Das Meeting)

Der finale Akt fand im Konferenzraum statt. Elf Menschen, zu wenig Sauerstoff und ein Chef, der eine Augenbraue wie eine geladene Waffe trug.

„Lukas“, sagte Herr Wagner und blätterte in seinen Unterlagen. „Projekt ‚Schildkröte‘. Wie ist der Status?“

Das Wort traf Lukas wie ein Elektroschock. Schildkröte. Der Witz. Das Abendessen. Sarah. Das „Ok.“. Er starrte Wagner an. In Lukas' Kopf riss der Depp alle Alarmhebel gleichzeitig nach unten. Blaulicht rotierte hinter Lukas' Stirn.

„Die... die Variablen werden gerade... kalibriert“, stammelte Lukas.

Wagner zog die linke Augenbraue hoch. Nur drei Millimeter. Aber für Lukas war es das Fallbeil der Guillotine.

„Das war's!“, schrie der Depp und fing an, hektisch Formulare in Lukas' Kopf herumzuwerfen. „Er weiß es! Er sieht durch dein Gesicht direkt in deine Unfähigkeit. Er fragt sich gerade, warum er dein Gehalt nicht direkt verbrennt. Schau dir Marc an – er lächelt! Er schreibt unter dem Tisch garantiert schon eine Mail: ‚Lukas terminieren. Sofort.‘“

Lukas spürte, wie ein Schweißtropfen seinen Rücken hinunterkroch. Er war sicher: Jeder im Raum hörte seinen Puls. Jeder Klick eines Kugelschreibers war ein Countdown zu seiner Kündigung. In Wahrheit überlegte Wagner nur, ob er sich heute Mittag Nudeln oder Salat holen sollte, aber in

Lukas' Kopf war er der Hauptdarsteller in seinem eigenen öffentlichen Begräbnis.

II. Die Analyse: Tatort-Befund „Spotlight- Terror“

Befund 1: Die Illusion der Transparenz

Lukas leidet unter der paranoiden Annahme, sein Inneres sei nach außen verglast. Er glaubt, Frau Meyer und Wagner könnten seine nächtlichen Selbstzweifel auf seiner Stirn lesen wie einen Newsticker. Die Diagnose: Dein Gehirn lügt. Niemand sieht deine „Schildkröten-Traumata“, solange du sie nicht laut herausschreist. Für die anderen bist du nur „der Typ, der heute wohl schlecht geschlafen hat“.

Befund 2: Der Spotlight-Effekt

Der Depp nutzt dein RAS wie einen fehlerhaften Scheinwerfer. Er richtet den Fokus so extrem auf deine kleinsten Unsicherheiten, dass du denkst, du stehst auf einer Bühne vor einem kritischen Publikum. Die Realität: Jeder andere im Raum steht auf seiner eigenen Bühne und hat viel zu viel Angst davor, dass du merkst, wie unsicher er ist. Ein Raum voller Menschen ist keine Jury – es ist eine Ansammlung von Einzelschicksalen, die alle hoffen, dass niemand ihre eigenen Augenringe bemerkt.

Befund 3: Der Cortisol-Kater

Die nächtliche Panik hat Lukas' System chemisch erschöpft. Sein präfrontaler Kortex (der logische Türsteher) hat heute

ein ärztliches Attest und liegt im Koma. Die Amygdala hat freien Lauf und interpretiert eine hochgezogene Augenbraue als atomare Kriegserklärung.

„Du machst dir Sorgen, was andere über dich denken? Entspann dich: Die anderen sind viel zu beschäftigt damit, sich Sorgen zu machen, was du über sie denkst.“

III. Rettungsgriff: Büro-Überlebensmodus

Um die soziale Kernschmelze zu verhindern, gelten ab sofort folgende taktische Anweisungen:

- RETTUNGSGRIFF „Detektiv Modus“:

Akzeptiere die Freiheit der Belanglosigkeit. 99 % der Menschen um dich herum planen gerade ihr Mittagessen oder fragen sich, ob ihre eigene Hose zu eng sitzt. Du bist für sie nur eine Statistenrolle. Nutze das. Sei langweilig. Langeweile ist dein Schutzschild.

- RETTUNGSGRIFF „DETEKTIV-MODUS“:

Wenn der Depp schreit, dass alle dich anstarren: Drehe den Spieß um. Such dir eine Person (z.B. Marc) und versuche krampfhaft herauszufinden, welchen peinlichen Moment von 2012 er gerade verstecken will. Das zwingt dein RAS vom „Ich“ weg zum „Außen“.

- RETTUNGSGRIFF „SO WHAT?“:

Wenn du stammelst: Na und? Wenn Wagner die Braue

hebt: Na und? Der Depp stirbt den Hungertod, wenn du die Konsequenzen seiner Katastrophenszenarien als das akzeptierst, was sie sind: völlig irrelevant für das Fortbestehen des Universums.

„Der Depp liebt es, wenn du dich für das Zentrum des Universums hältst. Aber für die Welt bist du nur ein Typ mit Kaffeetasche. Genieß die Anonymität.“

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Wer hat den Depp in meinen Kopf gelassen?* von Marc Aurin gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Mystiker und geheimes Wissen

THEMENWELT

*

Vier Bücher über Menschen, die etwas gesehen haben, wofür ihre Zeit keine Sprache hatte. Margarete Porete, Giordano Bruno, Meister Eckhart und Johannes Tauler. Dazu die reine Lehre Jesu, unter allem Beiwerk hervorgeholt. Mein Herzensprojekt.

Wo Gott beginnt

LESEPROBE

Ein Roman über Giordano Bruno und die Wahrheit, die in allem lebt

von Noah Lindholm

Über die Wahrheit, die in allem lebt, und den Mut, sie auszusprechen.



Hinweis für den Leser

Dieses Buch erzählt zwei Leben parallel. Eines spielt 1600, in einer Zelle in Rom. Eines spielt 2026, in einer Wohnung in München. Sie treffen sich nie. Sie sind trotzdem dieselbe Geschichte.

Giordano Bruno wurde am 17. Februar 1600 auf dem Campo de' Fiori verbrannt. Acht Jahre hat die Inquisition versucht, ihn zum Widerruf zu bringen. Acht Jahre hat er nicht widerrufen.

Was er gedacht hat, war seiner Zeit weit voraus. Was er gesagt hat, ist heute aktuell.

Du musst ihn nicht kennen, um dieses Buch zu lesen.

Lies es langsam.

Vorwort

Nach dem Erfolg von Die Seele, die nichts mehr wollte, in dem ich versucht habe, die Welt der Marguerite Porete zugänglicher zu machen, habe ich weitergesucht. Mystiker, deren Schriften ein normaler Leser nicht von alleine öffnet, weil sie verschlossen klingen, ohne es eigentlich zu sein.

So bin ich unter anderem auf Giordano Bruno gestossen.

Mit den Texten der Mystiker und mit dem Gedanken der Nondualität beschäftige ich mich seit Jahren. Es hat mich nicht wieder losgelassen, seit ich zum ersten Mal in einer dieser Schriften den leisen Verdacht hatte, dass dort jemand etwas ausspricht, das ich selbst lange gespürt, aber nie in Worte gefasst hatte.

Bruno hat acht Jahre in einer Zelle gesessen. Acht Jahre wollte die Inquisition, dass er widerruft. Acht Jahre hat er nicht widerrufen. Sein letzter überlieferter Satz an die Richter, bevor sie ihn zum Scheiterhaufen führten, lautete:

„Ihr habt mehr Angst, dieses Urteil zu sprechen, als ich, es anzunehmen.“

Wenn ein Mensch acht Jahre Schlaf, Bücher und Freiheit aushält, statt einen einzigen Satz zurückzunehmen, dann ist dieser Satz wichtig.

Bruno hat gesagt: Das Göttliche ist nicht fern. Es ist da, wo du gerade stehst. In dem, was du anschaust. In dem, was dich anschaut.

Ich habe nicht versucht, ein Buch über Bruno zu schreiben. Ich habe versucht, einen Raum zu öffnen, in dem man ihm gegenüber sitzen kann, ohne dass jemand ihn vorstellt. So, wie man jemanden in einem Café kennenlernt, der einem stundenlang gegenüber sitzt und kein einziges Mal versucht, einen zu überzeugen.

Wenn du das Buch zu Ende gelesen hast, gehört es nicht mehr Bruno. Und auch nicht mehr mir.

Es gehört dir.

Noah Lindholm Frühjahr 2026

Prolog

Luca, Toskana, ca. 1640

Manchmal kam der Geruch zurück.

Verbranntes Holz, Asche, und etwas darin, das kein Holz war. Vierzig Jahre hatten ihn nicht abwaschen können. Heute kam er beim Brotbacken seiner Tochter, einfach so, mitten in den warmen Hefedampf hinein.

Luca stand auf, ging hinaus und setzte sich auf die Bank vor dem Haus. Drei Atemzüge, dann hatte er es wieder. Im Garten quietschte sein jüngster Enkel. Eine Schwalbe schoss tief über den Hügel.

So weit, dachte er. So weit bist du gekommen.

Giacomo kam den Pfad herauf, in jeder Hand einen Krug Wein. Stöhnte sich neben Luca auf die Bank, stellte einen Krug ins Gras, gab Luca den anderen. Sie tranken eine Weile, ohne zu reden.

„Sag mal“, begann Giacomo schliesslich. „Du warst doch in Rom.“

„Acht Jahre.“

„Als was?“

„Wachmann.“

Giacomo nickte zufrieden. Wachmann war ein guter Beruf. Krieg sehen, ohne dabei zu sterben.

„Päpstlich?“

„Päpstlich.“

„Und? Hast du jemand Wichtigen bewacht?“

Luca trank. Trank noch einmal.

„Wichtig genug“, sagte er, „dass acht Jahre nicht gereicht haben, ihn klein zu kriegen.“

Giacomo pfiFF durch die Zahnlücke, anders als sonst.

Luca sah auf seine Hände. Sie waren alt geworden, ohne ihn zu fragen. Knochige Finger, breite Knöchel. Diese Hände hatten Brot durch ein Gitter geschoben. Diese Hände hatten einem Mann das letzte Wasser gegeben, am Morgen vor seinem letzten Gang.

„Ich habe aufgepasst“, sagte Luca, „dass er nicht flieht.“

„Und? Ist er geflohen?“

„Nie.“ Eine Pause. „Aber ich schon.“

Giacomo hielt den Krug auf halbem Weg zum Mund.

Im Haus stellte Giulietta, Lucas Tochter, einen Wasserkrug ab. Paolo, der ältere Enkel, lachte im Garten. Dieses helle Lachen, das Kinder haben, solange sie noch niemanden sterben gesehen haben.

„Luca“, sagte Giacomo. „Was redest du da.“

„Du hast gefragt.“

„Ich hab gefragt, ob er geflohen ist. Nicht ob du auf den Mond geritten bist.“

„Nenn es, wie du willst.“

Matteo kam um die Hausecke geflitzt, das Holzschwert in der einen, einen halben Apfel in der anderen Hand. Kletterte auf Lucas Schoß, verteilte Apfelsaft in Lucas Hemd und war eingeschlafen, bevor Luca die Hand auf seinen kleinen warmen Rücken legen konnte. So ging das mit sechsjährigen Menschen.

Luca spürte den Atem gehen. Ein. Aus. Ein.

„Wer war es?“, fragte Giacomo leise. Anders leise als vorher. „Dieser Gefangene.“

„Niemand, von dem du gehört hast.“

„Du hast ihn acht Jahre lang gesehen?“

„Ja.“

„Und er hat irgendwas mit dir gemacht. Damit du flüchten musstest.“

Luca schluckte. Sein Hals wurde dick und wieder weit.

„Er hat mir gezeigt, wo es ist.“

„Wo was ist?“

Luca zeigte mit dem Kinn auf den Hügel, auf die erste Zypresse, auf den Krug in Giacomos Hand, auf das schlafende Kind in seinem Arm.

„Das, wonach mancher sein Leben lang in den falschen Räumen sucht.“

Giacomo schwieg lange. Trank. Schaute. Dann, völlig ernst:

„Luca. Du redest wie einer, der zu lange in der Sonne war.“

Luca lachte. Nur ein Schnauben durch die Nase. Aber zwei Tränen liefen ihm in den grauen Bart. Matteo murmelte im Schlaf. Auf einem anderen Hügel schlug eine Glocke Vesper.

„Ja“, sagte Luca. „Vielleicht.“

Giacomo blieb noch eine Weile sitzen, dann ging er, kopfschüttelnd. Luca blieb länger.

Der Himmel wurde dunkel. Und dann wurde er hell in einer anderen Sprache. Ein Stern. Zwei. Zu viele zum Zählen.

Vierzig Jahre, dachte Luca. Und er bewacht mich immer noch.

Hinter einem Gitter, in einer Zelle in Rom, hatte einmal ein Mann genau diesen Streifen Himmel angeschaut. So, wie man jemanden anschaut, dem man etwas glaubt.

Luca schloss die Augen. Der Atem des Kindes ging weiter.

Die Sterne auch.

Kapitel 1 - Die Zelle

Es war kein schlechtes Fenster.

Bruno hatte schlechtere gesehen. Das in Venedig war kleiner gewesen und niedriger und hatte nichts gezeigt als nasse Mauer und manchmal eine Möwe, die so verzweifelt aussah, dass er selbst sich auf der falschen Seite des Gitters fühlte. Hier in Rom hatte er einen Streifen Himmel. Etwa eine Handbreit, je nach Tageszeit etwas mehr oder weniger. Manchmal Wolken. Manchmal einen Stern.

Acht Jahre, dachte er. Und dafür bedanke ich mich noch.

Castel Sant'Angelo war im Januar still. Nicht ganz still. Irgendwo tief im Bauch der Festung schlugen Türen, Schritte gingen, einer schrie kurz auf, jemand antwortete leise. Aber hier oben, drei Stockwerke unter den Wachstuben, war es still. Stein. Stroh. Sein Atem. Und dieser eine Streifen Himmel.

In der Ecke der Zelle stand eine Öllampe, die mehr roch als brannte. Tran und Russ, kein gutes Öl. Sie gaben ihm das schlechteste, weil das gute woanders gebraucht wurde.

Acht Jahre Logik der Inquisition: Wer ohnehin sterben soll, braucht kein gutes Öl.

Bruno stand auf vom Hocker. Die zwei Schritte zur Pritsche, die zwei Schritte zurück. Er kannte jedes Geräusch dieser Mauer wie andere Männer ihre Frauen kannten. Wo der Stein klang. Wo er schluckte. Wo das Echo umkehrte und einen mit der eigenen Stimme zurückwarf.

Vor sechs Jahren hatte er hier zum ersten Mal gestanden und sich gesagt: Höchstens drei Monate, dann sind sie es leid. Vor vier Jahren hatte er sich gesagt: Höchstens noch ein Jahr. Vor zwei Jahren hatte er aufgehört, sich solche Sätze zu sagen.

Jetzt sagte er sich nur noch: Jeder Tag ist ein Tag.

Bellarmino hatte ihn vor drei Wochen zum letzten Mal sprechen lassen. Bellarmino, dieser klare, ehrliche, höfliche Mann. Bellarmino, der wirklich glaubte, dass er Bruno retten wollte. Das war das Schlimmste an Bellarmino. Dass man ihm nicht boshaft sein konnte. Man konnte nur traurig sein, weil ein guter Mensch einen guten Menschen umbringen würde, und beide hätten recht mit dem, was sie für richtig hielten.

Bruno hatte einmal gehofft, Bellarmino zu überzeugen. Diese Hoffnung war ungefähr im fünften Jahr leise gestorben. Er trauerte ihr nicht nach. Manche Hoffnungen sind nur deshalb laut, weil sie nicht gut sind.

Er hörte ihn, bevor er ihn sah.

Junge Schritte, immer im gleichen Rhythmus. Drei rechts, drei links, ein leises Pause-Atmen vor jeder Tür. Wer so ging, war neu. Wer so ging, war noch nicht müde.

Schlüssel. Schloss. Riegel.

Der junge Soldat trat ein. Vielleicht vierundzwanzig. Kno-
chige Schultern unter einer schlecht sitzenden Uniform. Ein
Holztablett in den Händen: Brot, etwas, das vielleicht Suppe
sein wollte, ein Krug Wasser. Bruno saß schon wieder auf
dem Hocker, als die Tür sich öffnete. Er stand nicht auf.

„Buona sera.“

Der Junge stellte das Tablett auf den schmalen Tisch, der
einmal vielleicht Tisch gewesen war.

„Wie heißt du?“

Der Junge sah ihn nicht an. Drehte sich um. War schon
halb an der Tür.

„Es ist nur eine Frage“, sagte Bruno und meinte es.

*Der Junge zögerte. Eine halbe Sekunde, vielleicht. Dann
ging er.*

Riegel. Schloss. Schlüssel.

Bruno hörte den Schritten nach, bis sie verschwunden
waren, und dann hörte er sich selbst zuhören, und das fand
er kurz lustig.

„Du wirst alt, Filippo.“

Das war der Name, den er einmal gehabt hatte, bevor er
Giordano wurde. Manchmal, wenn er müde war, kam Filippo
zurück. Filippo war der zwölfjährige Junge auf dem Hügel
über Neapel gewesen. Filippo hatte keine acht Jahre in einer
Zelle gehabt. Filippo wusste nicht, was kommen würde, und
das machte ihn noch frei.

Bruno aß die Suppe. Nicht weil sie gut war. Weil sie warm war.

Der Streifen Himmel hatte sich verändert, seit er sich an den Tisch gesetzt hatte. Drei Sterne jetzt. Zwei davon hell. Einer schüchtern, einer, der noch nicht wusste, ob er bleiben wollte.

Bruno legte den Löffel ab.

Vor langer, langer Zeit war er einmal zwölf gewesen, auf einem Hügel über Neapel, mit dünnen Beinen und Schafskäse im Mund. Neben ihm ein alter Fischer, dessen Hände nach Salz und Tabak gerochen hatten. Über ihnen genau dieser Himmel. Damals war ihm zum ersten Mal in seinem Leben aufgegangen, dass das, was er da oben sah, nicht „über“ ihm war. Es war einfach. Es war.

Er hatte das nie wieder vergessen können. Auch nicht in acht Jahren Mauer.

Sie konnten ihn auf einen Marktplatz führen und ihm Holz unter die Füße legen. Sie konnten ihm die Zunge fesseln. Sie konnten ihm auch das noch nehmen, was bisher kein Mensch jemandem hatte nehmen können. Sie konnten es versuchen.

Aber den Himmel über Neapel hatten sie ihm vor vierzig Jahren nicht weggenommen. Und sie würden ihn ihm jetzt auch nicht wegnehmen.

Irgendwo in der Stadt schlug eine Glocke die elfte Stunde. Bruno zählte mit. Bei der zehnten dachte er kurz an seine Schwester in Nola, die er seit über zwanzig Jahren nicht

gesehen hatte und von der er nicht wusste, ob sie noch lebte. Bei der elften war er wieder hier.

Bruno stand auf. Trat ans Fenster.

Eine Wolke zog durch den Streifen. Langsam, ohne Eile. Sie nahm zwei der drei Sterne mit. Ließ den schüchternen.

Bruno lachte leise.

„Heute der hier“, sagte er zu dem Stern, „morgen ein anderer.“

Dann zog die Wolke weiter. Die zwei Sterne kamen zurück, als wären sie nie weg gewesen, und der schüchterne hatte währenddessen Mut gefasst und brannte jetzt klar.

Bruno blieb stehen, bis die Suppe kalt war.

Vierzig Tage, dachte er.

Vierzig Tage sind kein Leben. Aber sie sind genug, um nicht zu sterben, bevor man gestorben

Kapitel 2 - Millionen Galaxien

Der Hörsaal war zu groß für siebzehn Studenten.

Martin Seidel stand am Pult und wartete, bis der letzte einen Platz gefunden hatte. Es war Mittwoch, halb zehn, Vorlesung Kosmologie für Lehramt. Die Plätze in den hinteren Reihen waren leer. Die Plätze in den vorderen Reihen auch. Sie saßen alle in der Mitte, zerstreut wie Münzen, die jemand fallen gelassen hatte.

Er hatte sich angewöhnt, das nicht persönlich zu nehmen.

Wenn man fünfzehn Jahre Astrophysik unterrichtet, lernt man, dass die Größe des Saals nicht die Größe des Themas ist.

„Wir reden heute über Galaxien.“

Ein Räuspern. Eine Studentin in der dritten Reihe öffnete den Laptop. Die anderen sechzehn Gesichter sahen ihn an wie Gesichter, die schon gesehen worden waren. Höflich, aber nicht hier. Nicht ganz.

„Wir wissen, dass es etwa zwei Billionen Galaxien gibt im beobachtbaren Universum.“

Er klickte. An die Wand, hinter sich, kam das Hubble-Ultra-Deep-Field. Dieses berühmte Bild, das jeder schon einmal gesehen hat. Ein dunkles Quadrat Himmel, in dem zehntausend Galaxien leuchten, von denen jede einzelne mehrere hundert Milliarden Sonnen enthält.

„Das hier“, sagte Martin, „ist ein Ausschnitt am Himmel, der aus eurer Perspektive ungefähr so groß ist wie der Punkt am Ende eines Satzes, wenn ihr das Buch eine Armlänge

weghältet. So klein. Und in diesem winzigen Punkt sind zehntausend Galaxien."

Niemand sagte etwas.

Vor zehn Jahren hätte das einen Raum geöffnet. Vor fünf Jahren noch ein leises Pfeifen. Heute saßen sie da und nickten freundlich und warteten darauf, dass die Folie weiterging, weil im Kalender stand, dass die Vorlesung in fünfund-siebzig Minuten zu Ende sein würde, und dann hatten sie Mittagspause.

„Stellt euch das mal kurz vor“, sagte Martin. Er versuchte, etwas in seiner Stimme zu finden, das früher von alleine da gewesen war. Es war nicht da.

Das Mädchen in der dritten Reihe tippte. Vermutlich nicht mit.

Martin redete weiter. Strukturbildung im frühen Universum. Filamente. Halos aus dunkler Materie. Dass die Galaxien nicht zufällig verteilt sind, sondern entlang von Fäden hängen wie Tau auf einem Spinnennetz. Dass die größten Strukturen, die der Mensch kennt, vom Mensch nicht mehr gesehen werden können, weil sie zu groß sind, um in einen Blick zu passen.

Während er sprach, dachte er etwas, das er sich seit Wochen nicht hatte denken wollen.

Ich glaube nichts mehr von dem, was ich hier sage.

Es war kein dramatischer Gedanke. Es war ein leiser. Es war der Gedanke eines Mannes, der an einem Esstisch sitzt und merkt, dass er das Essen vor sich seit zehn Minuten nicht mehr schmeckt.

Es war nicht so, dass er die Zahlen anzweifelte. Die Zahlen waren richtig. Zwei Billionen Galaxien stimmten. Filamente stimmten. Dunkle Materie war ein guter Platzhalter für etwas, das sie noch nicht verstanden, und es würde irgendwann ersetzt werden durch etwas Genaueres. So lief Wissenschaft. Das war alles in Ordnung.

Was nicht mehr in Ordnung war, war, dass diese Zahlen aufgehört hatten, ihn zu berühren.

Mit zwölf hatte er einen Sternenkatalog gehabt. Ein blaues Buch, das er von seinem Onkel Werner bekommen hatte, an einem Nachmittag im August, an dem der Wind durch das offene Küchenfenster gekommen war und die Seiten umgeblättert hatte. Onkel Werner hatte ihm gesagt: „Das hier sind die Adressen der Sterne, Martin. Wer das liest, kann sie finden, auch wenn er nicht weiß, wo er ist.“

Damals hatte er gedacht, das sei das Schönste, was er je gehört hatte.

„Professor.“

Martin zuckte zusammen. Er war stehengeblieben, mitten im Satz. Die Studentin in der dritten Reihe hatte den Kopf gehoben.

„Tut mir leid“, sagte er. „Wo war ich.“

„Bei den Filamenten.“

„Ja.“

Er fand den Faden wieder. Er fand ihn schnell. Er hatte ihn schon hundertmal gefunden in seinem Leben. Er erklärte das große kosmische Netz, zeigte die Simulationen, ließ die Studentin in der dritten Reihe einmal lachen, indem er einen Witz machte, den er seit zwölf Jahren machte und der bei jedem zehnten Jahrgang noch funktionierte.

Aber innerlich hatte sich etwas verschoben.

Er sah auf die siebzehn Köpfe und dachte: Ich erkläre euch ein Univer-

sum, in das ich selbst nicht mehr hineinschaue. Ihr glaubt mir, weil ich vorne stehe. Und ich bin der einzige Lügner im Raum, der das weiß.

Es war keine bewusste Lüge. Er log nicht. Er las einen Text vor, den er auswendig konnte. Aber zwischen ihm und dem Text war eine Schicht aus Glas geworden. Er konnte den Text sehen. Er konnte ihn nicht mehr berühren. Und das, was er nicht mehr berührte, berührte auch niemanden mehr im Raum.

Drei Reihen weiter hinten lehnte sich ein junger Mann zurück und schloss kurz die Augen. Nicht aus Müdigkeit. Aus Höflichkeit. Damit der Professor nicht merkte, dass er gleich wegnicken würde.

Martin merkte es trotzdem.

In der Pause fünfundvierzig Minuten später ging Martin nicht in die Cafeteria. Er ging über den Innenhof zur Bibliothek, weil er den Geruch nach Mensa-Suppe an diesem Tag nicht ertrug. Der Himmel über München war flach. So ein Himmel, an dem du nicht weißt, ob die Wolken oder die Stadt darunter grauer ist.

Im Innenhof saß auf einer Bank ein älterer Mann, vielleicht achtzig, der in einer Plastiktüte herumkramte und ein Stück Brot herausholte. Er aß langsam, so wie Menschen essen, die viel Zeit haben. Martin ging an ihm vorbei. Drei Schritte später hörte er den Mann sprechen.

„Wo schaust du hin, Junge?“

Martin blieb stehen. Drehte sich um. Der Alte hatte ihn nicht angesehen. Er hatte zum Brot geredet.

„Wie bitte?“

Der Alte sah hoch. Wässrige blaue Augen, eine Schiebermütze, die er vermutlich schon trug, als Martin geboren wurde.

„Ich frag dich, wo du hinschaust. Du läufst hier seit fünf Minuten herum und schaust nirgendwohin. Ich beobachte das.“

Martin lachte. Es war ein kurzes, überraschtes Lachen. Genau das, was passiert, wenn jemand etwas sagt, gegen das man keinen Schutz hat.

„Pause“, sagte Martin.

„Pause“, wiederholte der Alte. Er klang dabei nicht spöttisch. Er klang nachdenklich. „Pause heißt nicht weniger schauen. Pause heißt nur was anderes schauen.“

Martin nickte höflich und ging weiter.

Drei Schritte später blieb er noch einmal stehen.

Er drehte sich nicht um. Er blieb einfach stehen und schaute den grauen Himmel an, der über dem Universitätsgebäude hing wie eine alte Decke. Und zum ersten Mal seit Wochen hatte er dabei einen Gedanken, der nicht aus seinem Kopf kam, sondern aus etwas anderem.

Das hier sind auch zwei Billionen Galaxien.

Es war ein dummer Gedanke. Wissenschaftlich nicht haltbar. Über München lagen tagsüber keine zwei Billionen Galaxien, sondern Wolken, Smog und ein paar Vögel.

Aber es war der erste Gedanke seit Wochen, bei dem etwas in ihm aufmerksam wurde.

Der alte Mann auf der Bank war fertig mit seinem Brot. Er packte die Plastiktüte zusammen, stand auf, klopfte sich Krümel von der Hose und ging davon, ohne sich noch einmal umzudrehen. Auf der Bank blieb der Eindruck, dass dort jemand gesessen hatte.

Martin ging in die Bibliothek.

Er wollte eigentlich nichts. Er wollte nur eine Wand zwischen sich und der Welt. In den letzten Wochen war ihm das Gehen über belebte Plätze schwergefallen. Es war, als hätte jemand die Lautstärke aller Stimmen um ihn herum erhöht und gleichzeitig den Ton seines eigenen Inneren leiser gestellt.

Im Eingangsbereich der Bibliothek standen die kleinen Wagen mit Büchern, die andere Studenten am Vortag zurückgegeben hatten. Niemand kümmert sich normalerweise um diese Wagen. Sie standen da, halbsortiert, vor dem Rückgabeschalter, und eine studentische Hilfskraft schob sie irgendwann zurück ins Magazin.

Martin schaute aus alter Gewohnheit in den oberen Wagen. Wenn man oft in Bibliotheken war, wurde das so eine Bewegung, wie andere Menschen in den Briefkasten gucken.

Auf dem Stapel lag ein dünnes Buch, gelbliches Papier, Buchrücken zerbrochen. Niemand hatte es richtig hingelegt.

Es lag schief, aufgeschlagen mit dem Rücken nach oben, wie ein Schmetterling, der einmal gelandet war und vergessen hatte, die Flügel zu schließen.

Martin hob es hoch. Er machte das aus Reflex, weil er Bücher nicht so liegen sehen konnte.

Auf dem Umschlag, in einer Schrift, die mindestens dreißig Jahre alt war, stand:

Giordano Bruno. Mensch und Mythos.

Martin kannte den Namen, so wie jeder Physiker den Namen kannte. Bruno, der ein paar Jahrzehnte vor Galilei behauptet hatte, dass die Welt unendlich sei und voller Sonnen wie unsere. Bruno, der dafür auf einem römischen Marktplatz verbrannt worden war. Eine Fußnote in jedem Astronomielehrbuch. Ein Mann, dessen Tod öfter zitiert wurde als sein Denken.

Er wollte das Buch zurücklegen. Er hatte keine Zeit. Er hatte um zwei eine Sitzung mit dem Dekan, und er hatte vorher noch nicht zu Mittag gegessen.

Aber das Buch fiel auf, als er es aufschlug. Es schlug sich selbst auf, an einer Stelle, an der jemand mit Bleistift einen senkrechten Strich an den Rand gemacht hatte. Daneben stand mit Bleistift ein einzelnes Wort: „Ja.“

Martin las den unterstrichenen Satz.

„Bruno hat nicht gelehrt, dass das Göttliche im Himmel sei. Er hat gelehrt, dass das Göttliche dort sei, wo du gerade hinschaust.“

Martin las den Satz noch einmal.

Dann ein drittes Mal.

Im Hintergrund summten die Lüftungsgeräte der Bibliothek. Eine junge Frau zog ihren Stuhl heraus. Jemand hustete. Draußen fuhr eine Tram. Diese kleinen Geräusche, aus denen ein normaler Tag besteht.

Martin spürte, wie sein Atem flacher wurde. Nicht aus Aufregung. Aus Aufmerksamkeit. So, wie der Atem flach wird, wenn man im Wald geht und plötzlich merkt, dass man nicht mehr alleine ist.

Er klemmte sich das Buch unter den Arm und ging zum Schalter. Die Bibliothekarin war damit beschäftigt, einen Berg Rückgaben zu sortieren. Sie sah ihn kurz an, scannte den Code, schob ihm das Buch zurück.

„Drei Wochen“, sagte sie.

„Drei Wochen“, wiederholte Martin.

Auf dem Weg nach draußen, vor der Glastür, die sich automatisch öffnete, hielt er kurz an. Er drehte das Buch in der Hand. Auf der Rückseite, in winziger Schrift, stand der Name eines Verlags, den es vermutlich nicht mehr gab. Erscheinungsjahr 1991. Der Name des Autors stand darüber. Ein Name, den Martin nicht kannte.

Er steckte das Buch in seine Tasche.

Im Weitergehen, durch den Innenhof zurück, fragte er sich, wann er das letzte Mal ein Buch gelesen hatte, von dem er nicht im Voraus wusste, was es ihm sagen würde.

Die Antwort fiel ihm nicht ein.

Vor fast genau dreißig Jahren, dachte er. In einer Küche in Münster, mit dem Wind durch das Fenster, neben einem alten Mann, der ihm gerade gesagt hatte, dass die Sterne Adressen hätten.

Er lachte leise im Gehen. Es war kein helles Lachen. Es war das Lachen eines Mannes, der gemerkt hatte, dass er irgendwo abgebogen war und es nicht bemerkt hatte.

Hinter ihm, auf der leeren Bank im Innenhof, blieb für einen Moment der schwache Eindruck, dass dort gerade jemand gesessen hatte, der ihn etwas gefragt hatte.

Vor ihm lag der Nachmittag. Sitzung mit dem Dekan. Mails. Das Übliche.

In seiner Tasche das Buch. Drei Wochen, dachte Martin. Mal sehen, ob ich es brauche.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Wo Gott beginnt* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Die Essenz

LESEPROBE

Die reine Lehre Jesu, befreit von Kirche, Angst und Dogma

von Noah Lindholm

*Für alle, die unter religiöser Enge gelitten haben. Der Kern, unter
allem Beiwerk.*



Ein Wort der Entscheidung

Bevor du weiterblätterst, halte einen Moment inne. Dies ist kein gewöhnliches Buch über das Christentum. Es wurde nicht geschrieben, um bestehende Lehrmeinungen zu bestätigen, sondern um das Herz zu befreien.

Deshalb ist es fair, dir zu sagen, für wen dieses Buch nicht bestimmt ist.

Wenn du Trost in den festen Mauern des Dogmas findest; wenn du glaubst, dass Gott Zorn empfindet und Strafen verhängt; oder wenn du der Überzeugung bist, dass die Wahrheit ausschließlich zwischen zwei Buchdeckeln zu finden ist und nicht in deiner eigenen Seele – dann lege dieses Buch bitte wieder weg.

Es würde dich nur verärgern. Es würde an Fundamenten rütteln, die du vielleicht noch brauchst, um dich sicher zu fühlen. Das ist in Ordnung. Jeder Mensch steht an einem anderen Punkt seiner Reise.

Aber...

Wenn du eine Sehnsucht spürst, die in keiner Kirche gestillt wird; Wenn du tief in dir ahnst, dass Liebe keine Bedingungen stellt und keine Opfer fordert; Wenn du bereit bist, die Verantwortung für deinen Glauben von äußeren Autoritäten zurückzunehmen und die göttliche Kraft in dir selbst zu entdecken...

Dann ist dieses Buch für dich geschrieben. Dann bist du hier zu Hause.

Willkommen bei der Essenz.

Ein Hinweis zur Sprache: Lass dich von den alten Worten nicht täuschen. Ich benutze Begriffe wie „Vater“ oder „Herr“, weil sie vertraut sind. Aber Gott ist kein Mann. Die Quelle ist zu groß für unsere Schubladen von männlich oder weiblich. Wenn ich „Vater“ sage, meine ich den liebevollen Ursprung (Abba), aus dem du stammst. Wenn dir das Wort widerstrebt, dann lies „Quelle“, „Liebe“ oder „Mutter“. Das Wort ist nur ein Schild, die Frequenz ist alles. Hänge dich nicht am Buchstaben auf, sondern suche die Essenz.

Wer hier spricht

Bevor du diesen Text liest, muss ich kurz mit deinem kritischen Verstand sprechen.

Du wirst in diesen Zeilen oft das Wort „Ich“ lesen. Dein Verstand wird alarmiert sein und fragen: „Wer maßt sich hier an, so zu sprechen? Hält sich der Autor für den Messias? Ist das eine gechannelte Botschaft?“

Lass mich dir darauf so klar und ehrlich wie möglich antworten:

Der Autor hält sich nicht für Jesus. Der Autor ist lediglich der Schreiber (der Chronist des Herzens). Er ist das Gefäß, das die Worte formuliert, die er tief in seiner eigenen Essenz gefunden hat.

1. Die Entscheidung für das „Ich“ (Das Prinzip)

Ich wähle diese kompromisslose Ich-Perspektive, weil wir über die Quelle sprechen – über das universelle Prinzip der Liebe, das die gesamte Schöpfung durchdringt.

Wenn du über die Liebe sprechen willst, musst du sie in der Ersten Person sprechen, sonst bleibt sie Theorie. Ein Text über die Liebe ist ein Bericht. Ein Text von der Liebe ist eine Übertragung. Das „Ich“ in diesem Buch ist das Christus-Bewusstsein – jener Teil in dir, der unzerstörbar, bedingungslos und ewig ist. Es ist dein eigenes, Höchstes Selbst.

2. Der Wechsel der Stimme (Das Prisma der Demonstration)

Dein Punkt ist entscheidend: Warum springt die Stimme? Warum spricht sie manchmal universell („Ich bin das ewige Jetzt“) und manchmal historisch („Ich habe die Tische umgeworfen“)? Hier ist die Erklärung: Stell dir vor, das Christus-Bewusstsein ist reines, weißes Licht.

Es ist perfekt, aber unsichtbar, bis es auf Materie trifft.

Der Historische Mensch Jesus war das Prisma. Er war ein vollkommen durchlässiges Gefäß. Er war das menschliche Leben, das die Liebe ohne Verzerrung demonstriert hat.

Wenn die Stimme sagt: „Ich habe die Tische umgeworfen“, dann nutzt sie den historischen Zeugen als reinste Demonstration für das Prinzip. Sie meint: „Die Liebe duldet keinen Missbrauch im

Tempel des Geistes.“

Wenn sie sagt: „Ich habe am Kreuz vergeben“, dann nutzt sie das als ultimative Fallstudie für das Prinzip. Sie meint: „Die Liebe war

und ist stärker als der Tod.“

Wir brauchen diese historischen Referenzpunkte, weil sie die radikalste und unmissverständlichste Demonstration des Prinzips in menschlicher Form darstellen. Es geht nicht um die Person, es geht um die Kraft der Demonstration.

3. Dein Wahrheits-Check

Dieses Buch ist wie eine Stimmgabel. Ich möchte keine Sekte gründen. Ich möchte nicht, dass du einen neuen Erlöser anbetest. Ich möchte, dass du dich erinnerst, dass die angeschlagene Frequenz deine eigene ist. Wenn das, was du liest, dich verurteilt, dich spaltet oder dir Angst macht, dann ist es mein Fehler.

Wenn es dich weich macht, dich befreit und dir deine eigene Kraft zurückgibt – dann ist es die Wahrheit. Vertraue dem Gefühl der Weite und der Liebe. Das ist dein Kompass. Und es ist die einzige Stimme, die hier wirklich zählt.

Vorwort: Ich kenne deine Müdigkeit

Ich weiß, warum du hier bist. Ich kenne die Sehnsucht, die dich manchmal mitten am Tag überfällt, selbst wenn du lachst, selbst wenn du unter Menschen bist. Dieses leise Ziehen in der Brust, das flüstert: „Das kann doch nicht alles gewesen sein.“

Ich weiß, wie müde du bist. Nicht die Müdigkeit nach einem langen Arbeitstag. Ich meine die tiefe, alte Müdigkeit deiner Seele. Du bist müde vom Versuchen, gut genug zu sein. Müde von den Urteilen, die du über dich selbst fällst. Müde von einem Gott, dem man scheinbar nie genügen kann, und einer Welt, die immer nur „Mehr“ schreit.

Du hast Mauern gebaut, um dein Herz zu schützen. Du hast gelernt, stark zu sein, zu funktionieren, den Kopf oben zu behalten. Aber tief drinnen, dort, wo niemand hinschaut, wartet immer noch das Kind in dir. Das Kind, das nicht belehrt werden will, sondern gehalten. Das Kind, das nicht nach Dogmen sucht, sondern nach einem Zuhause.

Leg die Waffen nieder. Du bist in Sicherheit. Du hältst dieses Buch nicht zufällig in den Händen. Es ist keine neue Liste von Regeln, die du befolgen musst. Du hast genug Regeln befolgt.

Dies ist ein Liebesbrief an das Licht, das du unter all der Anstrengung versteckt hast.

Vielleicht hast du Angst, dass du falsch bist, so wie du bist. Vielleicht wurde dir erzählt, du müsstest dich erst ändern, erst leiden, erst opfern, um geliebt zu werden.

Lass mich dir sagen: Das ist eine Lüge.

Ich bin hier, um dir die Wahrheit zu zeigen. Nicht die Wahrheit aus kaltem Stein und alten Büchern. Sondern die Wahrheit, die warm ist wie Sonnenlicht und nah wie dein eigener Herzschlag.

Du musst nichts tun, um diesen Weg zu gehen. Du musst dich nicht anstrengen. Du musst nur für einen Moment aufhören, gegen dich selbst zu kämpfen.

Schließ die Augen. Atme tief ein. Spürst du es? Du bist nicht allein. Du warst es nie. Komm, wir gehen nach Haus

Kapitel 1: Der Vater, den ihr fürchtet

1. Ein Gedankenexperiment

Schließ für einen Moment deine Augen. Wenn ich das Wort „Gott“ sage – welches Bild steigt ganz spontan in dir auf?

Sei ehrlich zu dir selbst. Nicht das Bild, das du haben solltest. Sondern das Bild, das du tatsächlich hast.

Vielleicht siehst du tief in deinem Inneren einen Thron. Darauf sitzt eine mächtige Gestalt. Er ist alt, er ist ernst. Vielleicht hält er ein Buch in der Hand, in dem deine Verfehlungen notiert sind. Es ist das Bild eines ultimativen Richters, den man niemals ganz zufriedenstellen kann. Ein Wesen, das Gehorsam fordert und Liebe entzieht, wenn du Fehler machst.

Dieses Bild sitzt tief. Es wurde über Jahrtausende erzählt, gepredigt und weitergegeben. Vielleicht hast du als Kind gelernt: „Der liebe Gott sieht alles.“ Und vielleicht klang das für dich nicht wie ein Versprechen von Schutz, sondern wie eine Warnung. Wie eine Kamera, die niemals ausgeschaltet wird.

Aber ich möchte dich heute einladen, einen Schritt zurückzutreten. Nur für einen Moment. Lass uns eine Frage stellen, die alles verändern könnte.

Was wäre, wenn dieses Bild gar nicht die Wahrheit ist?

Was wäre, wenn dieser strenge Richter niemals im Himmel existiert hat, sondern nur in den Köpfen der Menschen?

Stell dir vor, die Menschen früherer Zeiten versuchten, das Unbegreifliche zu verstehen. Sie kannten Könige, die herrschten. Sie kannten Richter, die strafte. Sie kannten Väter, die streng waren. Was wäre, wenn sie diese menschlichen Erfahrungen einfach auf Gott projiziert haben? Was wäre, wenn der Gott des Zorns, der Kriege führt und Opfer fordert, gar keine Offenbarung war – sondern ein Spiegel der menschlichen Angst?

Seien wir mal ehrlich: Die Beschreibung eines bedürftigen, zornigen, eifersüchtigen und rachsüchtigen Gottes trifft besser auf die Beschreibung des Teufels zu als auf die eines liebenden und allmächtigen Vaters.

Aber was wäre, wenn die Realität vollkommen anders aussieht?

Was wäre, wenn da oben niemand sitzt, der Buch führt? Was wäre, wenn es gar keine Liste deiner Fehler gibt? Was wäre, wenn derjenige, den du gefürchtet hast, dich in Wahrheit noch nie verurteilt hat – keinen einzigen Augenblick in deinem Leben?

Solange wir an den Richter glauben, leben wir in Vorsicht. Wir versuchen, keine Fehler zu machen. Wir ducken uns. Aber Liebe und Angst können nicht im selben Raum wohnen. Wenn du Angst vor Gott hast, verschließt sich dein Herz. Du wirst zum Gehorsamen, aber nicht zum Liebenden.

Ich lade dich ein, dieses alte Gemälde vom strengen Herrscher für einen Moment von der Wand deines Bewusstseins zu nehmen. Betrachte es. Es hat den Menschen lange Zeit Ordnung gegeben. Es hat seinen Zweck erfüllt. Aber vielleicht sind wir – und bist du – aus diesem Bild herausgewachsen.

Was wäre, wenn der Platz auf dem Thron leer ist? Nicht, weil es keinen Gott gibt. Sondern weil Gott nicht auf einem Thron sitzt, fern von dir. Lass uns schauen, was passiert, wenn wir die Angst beiseitelegen und uns einer völlig neuen Möglichkeit öffnen.

2. Abba – Das Geheimnis der Nähe

Als ich damals von Gott sprach, benutzte ich ein Wort, das die Gelehrten schockierte. Ich sagte nicht „Der Allmächtige“ oder „Der Herr der Welten“. Ich sagte: Abba.

In eurer Sprache übersetzt man das oft mit „Vater“. Aber das trifft es nicht ganz. „Vater“ kann streng klingen, formell. Abba war das Wort, das ein kleines Kind benutzte, wenn es auf den Schoß seines Papas kletterte. Es bedeutet „Papa“. Es ist ein Laut der ultimativen Vertrautheit. Es gibt darin keine Distanz.

Warum habe ich dieses Wort gewählt? Wollte ich sagen, dass Gott ein Mann ist? Dass das Göttliche ein Geschlecht hat? Nein. Gott ist weder männlich noch weiblich, denn Gott ist Geist, und Geist hat keine Biologie.

Ich wählte das Wort Vater, um eine Beziehung zu beschreiben. Die Beziehung zwischen der Quelle und dem, was aus der Quelle entspringt.

Stell dir eine Welle im Ozean vor. Die Welle hat eine Form, sie hat eine Bewegung, sie ist für einen Moment individuell sichtbar. Du kannst auf sie zeigen und sagen: „Da ist eine Welle.“ Aber ist die Welle jemals vom Ozean getrennt? Kann die Welle etwas tun, das den Ozean beleidigt? Kann der Ozean die Welle bestrafen und sagen: „Du bist nicht gut genug, ich schneide dich von mir ab“?

Unmöglich. Die Welle ist Wasser. Sie besteht aus dem Ozean. Sie entsteht aus ihm und fließt in ihn zurück.

Das ist Abba. Du bist die Welle. Gott ist der Ozean. Gott ist nicht ein Wesen, das irgendwo „dort drüben“ sitzt und dich beobachtet. Gott ist der Seins-Grund, aus dem du bestehst. Gott ist die lebendige Intelligenz, die deine Atome zusammenhält. Gott ist die Liebe, die durch deine Augen schaut.

Verstehst du, was das bedeutet? Es bedeutet, dass du niemals verurteilt wurdest. Wie könnte der Ozean die Welle verurteilen?

Die Kirche hat dir erzählt, Gott sei heilig und du seist sündig, und deshalb gebe es einen riesigen Graben zwischen euch. Ich sage dir: Es gibt keinen Graben. Es gibt keine Trennung.

Die einzige Trennung, die existiert, ist ein Gedanke in deinem Kopf.

Der „Zorn Gottes“, von dem du gehört hast, ist nichts anderes als dein eigenes schlechtes Gewissen, projiziert auf eine Leinwand. Wenn du gegen die Liebe handelst – wenn du hasst, wenn du verletzt, wenn du lügst – dann fühlst du dich schlecht. Du fühlst dich getrennt. Das ist schmerzhaft. Diesen Schmerz nannten die Menschen „Gottes Strafe“. Aber es ist keine Strafe von oben. Es ist die natürliche Konsequenz, wenn man sich gegen seine eigene Natur stellt. Wenn du deine Hand ins Feuer hältst, verbrennst du dich. Bestraft dich das Feuer? Ist das Feuer wütend auf dich? Nein. Es ist einfach die Natur des Feuers.

Gott straft nicht. Gott liebt. Nicht weil du brav warst. Sondern weil Gott Liebe ist. Die Sonne scheint nicht auf dich, weil du sie verdienst hast. Sie scheint, weil es ihre Natur ist zu leuchten. Sie scheint auf den Mörder genauso wie auf den Heiligen.

Das ist die erste Wahrheit der Essenz: Du bist sicher. Niemand ist hinter dir her. Kein kosmisches Gericht wartet auf deinen Tod. Du bist unendlich, bedingungslos und unwiderföflich geliebt. Einfach nur, weil du existierst.

3. Die Geschichte, die ihr vergessen habt

Um dir zu zeigen, wie dieser Gott – dein Abba – wirklich ist, habe ich damals eine Geschichte erzöhlt. Ihr nennt sie heute „Das Gleichnis vom verlorenen Sohn“. Ihr habt sie tausendmal gehört. Und doch habt ihr das Wichtigste überhört.

Ihr habt euch immer auf den Sohn konzentriert. Auf seinen Fehler. Auf seinen Absturz. Auf seine Reue. Die Kirche hat daraus eine Anleitung für das Beichten gemacht: „Seht her, er muss erst im Dreck liegen und seine Sünden bekennen, damit der Vater ihn wieder reinlässt.“

Aber das war nie der Sinn der Geschichte. Es war nie eine Geschichte über die Sünde des Sohnes. Es war immer eine Geschichte über die Reaktion des Vaters.

Lass uns an den Punkt gehen, an dem der Sohn im Schweinestall sitzt. Er ist am Ende. Er hat sein Erbe verprasst, er stinkt, er hungert. Er fühlt sich wertlos. In diesem Moment der tiefsten Scham fasst er einen Plan. Er denkt sich eine Rede aus. Ein juristisches Plädoyer, um Gnade zu erwirken. Er übt die Sätze: „Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen. Mach mich zu einem deiner Tagelöhner.“

Siehst du das Muster? Es ist genau das Muster, das du auch kennst. Der Gedanke: „Ich bin nicht gut genug. Ich muss mich klein machen. Ich muss mich entschuldigen und anbieten, als Sklave (Tagelöhner) zu arbeiten, damit ich wenigstens geduldet werde.“

Er macht sich auf den Weg. Er trägt seine Scham wie einen schweren Rucksack. Er erwartet ein verschlossenes Tor. Er erwartet ein strenges Gesicht. Er erwartet, dass er seine Rede halten muss, dann eine Strafe bekommt und vielleicht, nach Jahren der Bewährung, wieder am Tisch sitzen darf.

Aber was tut der Vater?

Die Geschichte sagt: „Als er aber noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater.“ Das bedeutet: Der Vater war nicht im Haus. Er saß nicht auf seinem Thron und wartete. Er stand draußen. Er stand am Wegrand. Jeden Tag. Er hat Ausschau gehalten. Er hat nicht auf die Entschuldigung gewartet, er hat auf den Menschen gewartet.

Und dann tut der Vater etwas, das für einen orientalischen Patriarchen damals undenkbar war. Er verliert seine Würde. Er hebt sein Gewand und rennt. Gott rennt. Er wartet nicht, bis du zu ihm kriechst. Er kommt dir entgegen.

Und nun kommt der Moment, der alles verändert – der Moment, den die Theologen oft übersehen.

Der Sohn fängt an, seine einstudierte Rede aufzusagen: „Vater, ich habe gesündigt... ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen..." Aber der Vater antwortet gar nicht darauf. Er sagt nicht: „Ich vergebe dir.“ Er sagt nicht: „Gut, dass du das einsiehst.“ Er ignoriert die Sünde komplett. Er unterbricht das Schuldbekenntnis mit einer Anweisung an die Diener: „Bringt schnell das beste Gewand! Steckt ihm einen Ring an den

Finger!“

Verstehst du, was hier passiert? Das Gewand ist das Zeichen der Würde. Der Ring ist das Zeichen der Macht und der Zugehörigkeit (das Siegel der Familie). Der Vater stellt den Status des Sohnes sofort wieder her. Ohne Bewährungszeit. Ohne Moralpredigt. Ohne Buße.

Warum? Weil der Sohn für den Vater niemals aufgehört hatte, Sohn zu sein. Der Sohn dachte, er sei zum Sklaven geworden. Aber für den Vater war er immer das geliebte Kind. Der Dreck an seinen Kleidern änderte nichts an seiner DNA.

Das ist dein Gott. Du übst deine Entschuldigungen. Du geißelst dich für deine Fehler. Du bietest an, als Knecht zu arbeiten, dich aufzuopfern, zu leiden, um deine „Sünden“ abzuarbeiten. Aber Gott hört deine Sündenliste gar nicht. Gott ruft nach dem Gewand. Gott will keine Sklaven. Gott will seine Kinder zurück am Tisch.

Deine Reue, dein schlechtes Gewissen – das alles brauchst du, um dich umzudrehen und nach Hause zu gehen. Aber Gott braucht es nicht, um dich zu lieben. Die Liebe war nie weg. Du hast ihr nur den Rücken zugekehrt.

Hör auf, deine Rede zu üben. Hör auf zu glauben, du müsstest erst „rein“ werden, bevor du Gott begegnen darfst. Er ist schon losgerannt. Er ist schon bei dir.

Lass die alten Geschichten von Schuld und Sühne im Schweinestall zurück. Nimm den Ring. Nimm das Gewand. Du bist kein Tagelöhner im Universum. Du bist der Erbe.

Willkommen zu Hause.

--- REFLEXION FÜR DICH ---

Legen wir das Buch kurz beiseite. Atme tief in deinen Bauch. Schließe die Augen und spüre nach. Frage dich ganz ehrlich:

- Wo in meinem Leben übe ich noch „Verteidigungsreden“ vor Gott?

- Wo versuche ich, „gut“ zu sein oder mich aufzuopfern, nur um mich

sicher zu fühlen?

- Was würde ich heute anders machen, wenn ich wüsste, dass ich bereits

vollkommen geliebt bin und nichts falsch machen kann?

Nimm diese Fragen mit in deinen Tag. Du musst sie nicht sofort beantworten. Lass sie einfach wirken wie einen Samen, den du in die Erde legst.

--- AUSBLICK ---

Damit schließen wir das erste Tor auf. Der Wächter der Angst ist fort. Der Richterstuhl ist leer, und in den Armen des Vaters – deines Abba – gibt es keine Anklage. Doch vielleicht flüstert eine leise, hartnäckige Stimme in dir noch immer: „Das klingt schön. Aber ich fühle mich schmutzig. Ich habe Fehler gemacht.

Bin ich nicht doch tief im Inneren sündig?“

Diesen dunklen Schatten nennen sie „die Sünde“. Und genau diesen Schatten werden wir im nächsten Kapitel auflösen. Ich werde dir zeigen, warum du heiliger bist, als du es dir in deinen kühnsten Träumen vorstellen kannst.

Kapitel 2: Die Illusion der Sünde

1. Der Buchstabe und der Geist

Bevor wir über deine vermeintlichen Fehler sprechen, müssen wir über das Buch sprechen, in dem sie angeblich stehen.

Du wurdest wahrscheinlich gelehrt: „Alles, was in der Bibel steht, ist das direkte, unfehlbare Wort Gottes.“ Man hat dir Zitate um die Ohren gehauen, die sagen, dass kein Jota geändert werden darf. Man hat dir gesagt, die Bibel sei das Gesetzbuch, und wer davon abweicht, ist verloren.

Lass mich dir eine Frage stellen: Glaubst du wirklich, dass der unend-

liche, lebendige Gott in Papier und Druckerschwärze eingesperrt werden kann?

Ich bin das Wort (Logos). Aber ich bin kein Buch. Ich bin das lebendige Bewusstsein. Die Bibel ist nicht Gott. Sie ist eine Landkarte, die von Menschen gezeichnet wurde, die Gott gesucht haben. Manche dieser Menschen waren so erfüllt von Licht, dass ihre Worte heute noch leuchten. Sie haben die Essenz eingefangen. Andere Menschen waren geprägt von der Angst ihrer Zeit, von den Kriegen ihrer Stämme, von den strengen Sitten ihrer Kultur. Sie haben Gott gesucht, aber sie haben ihn durch den Filter ihrer eigenen Furcht gesehen.

Deshalb findest du in der Bibel beides: Sätze von strahlender Wahrheit und Sätze von dunkler Härte. Wie unterscheidest du nun? Wie weißt du, was meine Stimme ist und was die Stimme menschlicher Angst ist?

Ich gebe dir den Maßstab an die Hand. Er steht sogar in eurer eigenen Schrift, geschrieben von meinem Schüler Johannes: „Gott ist die Liebe;

und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“

(1. Johannes 4,16)

Das ist der ultimative Filter. Das ist dein Sieb. Alles, was du liest, alles, was man dir predigt, muss durch dieses Sieb der Liebe geschüttet werden.

- Wenn du liest, dass Gott Völker vernichten lässt – ist das Liebe? Nein. Also ist es nicht Gott. Es ist die Projektion eines kriegerischen Stammes.
- Wenn du liest, dass Frauen schweigen sollen – ist das Liebe? Nein. Es ist die kulturelle Angst der Männer jener Zeit.
- Wenn du liest, dass ich Sünden vergebe, Aussätzige berühre und

Feinde liebe – ist das Liebe? Ja. Das ist Gott. Das ist die Essenz.

Alles, was dein Herz weitet, was dich aufrichtet, was verbindet und heilt – das ist von mir. Das ist der Geist, der lebendig macht. Alles, was dir Angst macht, was dich klein hält, was

ausgrenzt oder verurteilt – das ist der „Buchstabe, der tötet“. Das ist der menschliche Filter.

Du hast die Erlaubnis – nein, den Auftrag –, deiner inneren Resonanz mehr zu vertrauen als dem bedruckten Papier. Denn ich wohne nicht im Papier. Ich wohne in dir. Hab den Mut, das Sieb zu benutzen. Gott ist nicht beleidigt, wenn du die Lüge aussortierst. Er freut sich, dass du ihn endlich erkennst.

Mit diesem Schlüssel in der Hand, lass uns nun das dunkelste aller Konzepte betrachten. Das Konzept, das mehr Menschen von Gott getrennt hat als alles andere: Die Sünde.

2. Das Ziel verfehlen (Khat'a)

Man hat dir beigebracht, Sünde sei ein schwarzer Fleck auf deiner Seele. Eine moralische Schuld. Ein Verbrechen, das Gott beleidigt. Man hat dir gesagt, du seist schon sündig geboren (Erbsünde), schlecht ab Werk.

Lass uns zur Wurzel gehen. In der Sprache, die ich damals sprach – Aramäisch – gibt es das Wort für Sünde: Khat'a. Weißt du, was es wörtlich bedeutet? Es kommt nicht aus dem Gerichtssaal. Es kommt aus dem Bogenschießen. Es bedeutet schlicht: Das Ziel verfehlen.

Wenn ein Bogenschütze auf die Zielscheibe zielt und danebenschießt – ist er dann ein „böser Mensch“? Ist er ein Verbrecher? Muss er bestraft werden? Nein. Er hat sich nur geirrt. Er war unkonzentriert. Er hat den Wind falsch

eingeschätzt. Was tut er? Er korrigiert seine Haltung. Er atmet durch. Er zielt neu.

Das ist „Sünde“. Sünde ist keine Bosheit. Sünde ist Irrtum. Sünde ist der Moment, in dem du vergisst, wer du bist. Wenn du jemanden verletzt, tust du das nicht, weil du böse bist. Du tust es, weil du in dem Moment vergessen hast, dass der andere Teil von dir ist. Du hast das Ziel (die Liebe) verfehlt, weil du von Angst oder Schmerz geblendet warst.

Gott ist nicht wütend auf den Schützen, der daneben-schießt. Gott will dir helfen, deine Haltung zu korrigieren, damit du wieder triffst. Denn wenn du triffst (wenn du liebst), bist du glücklich.

Verstehst du den Unterschied? Die Kirche sagt: „Du bist schlecht. Bereue oder brenne.“ Die Essenz sagt: „Du hast dich geirrt. Erwinnere dich und versuch es noch einmal.“

Du bist kein Sünder. Du bist ein Lernender. Ein Kind, das beim Laufenlernen hinfällt, wird vom Vater nicht bestraft. Es wird aufgehoben.

3. Dein Körper ist kein Feind

Und nun lass uns über den Ort sprechen, an dem ihr euch am meisten sündig fühlt. Euren Körper. Wie viel Scham wurde euch eingepflanzt über eure Lust, über eure Sexualität, über euer „Fleisch“. Es steht geschrieben, der Geist sei willig, aber das Fleisch sei schwach. Und ihr habt daraus gemacht: Der Körper ist schmutzig.

Hör mir gut zu: Dein Körper ist der Tempel. Gott hat keine Fehler gemacht, als er dich erschuf. Er hat dir keine Triebe gegeben, um dich zu quälen oder zu testen.

Hast du dich je gefragt, warum die Anziehung zwischen zwei Menschen so stark ist? Warum sie dich fast überwältigt? Es ist nicht nur Biologie. Es ist ein kosmisches Gesetz. Alles Leben kommt aus dem Einen. Und tief in jedem Atom, in jeder Seele, brennt das Heimweh nach diesem Einen. Alles im Universum will sich verbinden.

Die körperliche Vereinigung ist der Moment, in dem ihr die Illusion der Trennung für einen Augenblick durchbricht. Aus Zwei wird Eins. Das ist kein „niederer Instinkt“. Es ist ein heiliger Spiegel der Einheit, nach der sich die ganze Schöpfung sehnt. Es ist das Gebet eurer Körper, die sagen: „Ich will nicht mehr getrennt sein.“

Wer dir sagt, du müsstest diese Kraft unterdrücken, um heilig zu sein, der hat den Schöpfer nicht verstanden. Heiligkeit bedeutet Ganzheit. Du kannst nicht ganz sein, wenn du einen Teil von dir ablehnst. Scham ist das Gegenteil von Liebe. Wenn du deinen Körper ehrst, wenn du Sexualität nicht als Gier, sondern als diese heilige Begegnung verstehst – dann ist das Gottesdienst.

Es gibt ein mystisches Wort von mir, das nicht in den großen Büchern steht, aber das den Kern der Transformation trifft: „Glücklich ist der Löwe, den der Mensch frisst, denn er wird zum Menschen; aber unglücklich ist der Mensch, den der Löwe frisst, denn er wird zum Löwen.“

Was meine ich damit? Der Löwe ist deine triebhafte Natur – deine Wut, deine Lust, dein Überlebensinstinkt. Die Kirche wollte, dass du den Löwen tötetest oder in einen Käfig sperrst (Unterdrückung). Aber ich sage: Iss den Löwen. Integriere ihn. Wenn du deine Kraft (den Löwen) mit deinem Bewusstsein (dem Menschen) durchdringst, wird aus wilder Wut heiliger Mut. Aus gieriger Lust wird heilige Verschmelzung. Aber wenn du den Löwen die Führung übernehmen lässt (wenn du unbewusst deinen Trieben folgst), dann frisst er dich. Dann verlierst du deine Menschlichkeit. Es geht nicht darum, kein Tier mehr zu sein. Es geht darum, das Tier zu veredeln. Die Wahrheit ist nackt – du musst sie nicht mit Scham bekleiden.

Deshalb sage ich dir: Du musst dich nicht kasteien. Du musst dich nicht klein machen. Wirf die alten Kleider der Scham ab. Du bist rein. Vom Scheitel bis zur Sohle.

4. Die Steine in euren Händen

Um dir endgültig zu zeigen, wie ich über „Sünde“ denke, erinnere dich an jenen Morgen im Tempelvorhof. Sie schleiften eine Frau heran. Sie war voller Staub, ihre Kleider zerrissen, ihre Augen weit aufgerissen vor Todesangst. Sie war beim Ehebruch „ertappt“ worden. Die religiösen Führer standen da mit Steinen in den Händen. Sie hatten das Gesetzbuch auf ihrer Seite. Der „Buchstabe“ (Mose) sagte eindeutig: Sie muss sterben.

Sie wollten mich testen. Sie fragten: „Das Gesetz sagt Steinen. Was sagst du?“

Stell dir die Szene vor. Auf der einen Seite das starre Gesetz, das nach Blut verlangt. Auf der anderen Seite ein zitternder Mensch, der einen Fehler gemacht hat – der das Ziel (die Liebe) verfehlt hat, vielleicht aus Einsamkeit, vielleicht aus Leidenschaft.

Habe ich der Frau eine Predigt gehalten? Habe ich ihr gesagt: „Schäm dich“? Nein. Ich habe sie nicht einmal angesehen – um sie nicht noch mehr zu beschämen. Ich bückte mich und schrieb in den Sand.

Was habe ich getan? Ich habe die Situation entschleunigt. Ich habe einen Raum der Stille geschaffen, in dem das Gewissen der Ankläger erwachen konnte. Und dann sagte ich den Satz, der die Steine zu Staub zerfallen ließ: „Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.“

Das war keine moralische Falle. Es war eine Einladung zur Ehrlichkeit. Ich sagte im Grunde: „Wer von euch hat noch nie das Ziel verfehlt? Wer von euch hat noch nie vergessen, wer er ist? Wer von euch ist perfekt?“

Einer nach dem anderen ließen sie die Steine fallen. Nicht aus Scham, sondern aus Erkenntnis. Sie erkannten: Wir sitzen alle im selben Boot. Wir sind alle Lernende. Niemand hat das Recht, den Lehrer zu spielen.

Als wir allein waren, fragte ich sie: „Hat dich niemand verurteilt?“ Sie sagte: „Niemand, Herr.“ Und dann sagte ich das Wichtigste: „So verurteile ich dich auch nicht.“

Hör gut zu. Wenn ich – die reine Liebe, das Christus-Bewusstsein – sie nicht verurteile: Wer bist du, dass du dich selbst verurteilst? Bist du strenger als Gott?

Und ja, ich sagte am Ende: „Geh und sündige hinfort nicht mehr.“ Aber das war keine Drohung („Wehe, du tust es wieder!“). Es war eine Ermächtigung. Es bedeutete: „Du hast gesehen, dass du nicht sterben musst. Du hast Barmherzigkeit erfahren. Geh jetzt und verletze dich selbst nicht mehr. Du musst das Ziel nicht mehr verfehlen, denn du weißt jetzt, dass du geliebt bist. Leb dein Leben in Würde, nicht in Scham.“

Leg den Stein weg, den du gegen dich selbst in der Hand hältst. Es gibt niemanden, der ihn wirft. Der Platz der Anklage ist leer.

--- REFLEXION FÜR DICH ---

Atme tief durch. Spürst du, wie es leichter wird? Lass uns das Gelesene verankern.

Die Übung: Der innere Bogenschütze

Wenn du in den nächsten Tagen einen Fehler machst – wenn du ungerecht bist, wenn du schreist, wenn du in alte Muster fällst – dann tu Folgendes:

1. Stopp: Sag nicht: „Ich bin schlecht.“
2. Erinnere dich: Sag stattdessen: „Ich habe das Ziel verfehlt. Ich

habe vergessen, wer ich bin."

3. Korrigiere: Atme. Richte dich innerlich neu aus (wie ein Bogen-

schütze). Entschuldige dich, wenn nötig, aber tu es aus Stärke,

nicht aus Scham.

4. Weiter: Versuch es nochmal.

Gott zählt deine Fehlversuche nicht. Er feiert jeden Treffer.

--- AUSBLICK ---

Nun haben wir den Richter entthront (Kapitel 1) und die Sünde als Irrtum entlarvt (Kapitel 2). Doch nun steht eine riesige Frage im Raum. Eine Frage, die wie ein dunkler Schatten über dem Christentum liegt.

Wenn Gott nicht zornig ist... und wenn Sünde keine unbezahlbare Schuld ist... Warum musste Jesus dann am Kreuz sterben? War es umsonst? War es ein Unfall? Oder war es etwas völlig anderes, als man dir erzählt hat?

Im nächsten Kapitel gehen wir an den Ort, vor dem die meisten Angst haben. Wir gehen nach Golgatha. Und ich verspreche dir: Was wir dort finden, ist kein Blut, das bezahlt werden muss. Sondern der größte Beweis der Liebe, den die Welt je gesehen hat.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Die Essenz* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Die Seele, die nichts mehr wollte

LESEPROBE

Warum wahre Freiheit erst beginnt, wenn du aufhörst, perfekt sein zu müssen

von Noah Lindholm

Über inneren Druck und das Loslassen aller Bilder. Der berührende Einstieg zu den Mystikern.



Vorwort:

Ich bin müde vom Versuchen.

Ich habe meditiert, manifestiert, Journale geschrieben, Atemtechniken geübt, Bücher verschlungen, Retreats besucht. Ich habe mich optimiert, bis es wehtat. Ich habe versucht, loszulassen, zu kontrollieren, zu suchen, zu kämpfen, zu verstehen. Ich habe alles getan, was die Bücher empfehlen. Und wisst ihr was? Es hat funktioniert. Manchmal. Für ein paar Stunden. Vielleicht für einen Tag.

Und dann bin ich wieder rausgefallen.

Jedes Mal. Zuverlässig. Wie ein Kind, das auf eine Mauer klettert, für einen Moment die Aussicht genießt und dann wieder runterrutscht. Und der Aufprall wurde jedes Mal härter, weil ich wusste, wie es sich da oben anfühlt.

Irgendwann habe ich verstanden, woran es lag. Es lag nicht daran, dass ich nicht genug tat. Es lag daran, dass ich den jetzigen Moment ablehnte. Immer. Leise, fast unbemerkt, aber zuverlässig. Da war immer dieser Widerstand: Das hier ist nicht genug. Ich bin nicht genug. Es müsste anders sein.

Und dieser Widerstand trennte mich von dem, was ich wirklich wollte.

Was ich wirklich will, ist so einfach, dass es mich manchmal beschämt, es auszusprechen: Ich will verliebt sein ins Leben. In alles. In den Regen und in die Sonne und in den Stau auf der Autobahn und in den Schmerz und in die Stille und in das Chaos. Ich will ankommen. Nicht irgendwo. Hier. In mir. In

der Welt. Ich will einverstanden sein mit dem was ist. Nicht weil alles gut ist. Sondern weil der Kampf dagegen mich nur von dem trennt, wonach ich mich sehne.

Frieden. Freiheit. Einssein.

Ich habe erlebt, wie sich alle Probleme auflösen, wenn Liebe da ist. Einfach so. Ohne Anstrengung. Und ich habe erlebt, wie dieselben Probleme im Denken nur größer werden, schwerer, erdrückender. Ich habe erlebt, wie ich nach einer reichhaltigen Mahlzeit immer noch hungrig war, weil meine Seele etwas anderes brauchte als mein Magen.

Meine Seele braucht Liebe. Nicht die Liebe aus den Filmen. Nicht die Liebe, die man verdienen muss. Sondern die Liebe, die übrig bleibt, wenn man aufhört, sie zu suchen.

In dieser Sehnsucht fand ich Marguerite Porete. Eine Frau aus dem Mittelalter, verbrannt als Ketzerin, die vor über siebenhundert Jahren einen Satz aufgeschrieben hat, der mich traf wie etwas, das ich schon immer wusste, aber nie aussprechen konnte:

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Dieses Buch ist mein Versuch, diesen Satz zu leben. Nicht ihn zu erklären. Zu leben.

Du wirst drei Menschen kennenlernen. Isabelle, eine junge Begine im Jahr 1410, die ein verbotenes Manuskript findet und dafür alles riskiert. Matthäus, einen Dominikaner im Jahr 1520, der merkt, dass seine Theologie ihm nichts mehr sagt. Und Clara, eine Frau in unserer Zeit, die alles erreicht hat und spürt, dass es nichts ist.

Ihre Geschichten sind erfunden. Die Sehnsucht darin ist meine. Und vielleicht auch deine.

Lies langsam. Wenn ein Satz dich trifft, lies nicht weiter. Bleib dort. Atme. Das ist der Punkt, an dem das Buch anfängt, mit dir zu arbeiten.

Und wenn du an einer Stelle lachen musst und an einer anderen weinst: Gut. Dann funktioniert es.

Markus Dirksen

Frühling 2026

Hinweis an den Leser

Marguerite Porete hat gelebt.

Sie war Begine, Mystikerin und Autorin eines einzigen Buches. Am 1. Juni 1310 wurde sie in Paris verbrannt, zusammen mit ihrem Manuskript. Sie war einundsechzig Jahre alt und hatte achtzehn Monate lang geschwiegen. Kein Wort zu ihrer Verteidigung. Kein Widerruf. Nichts.

Ihr Buch hat trotzdem überlebt. Abschriften tauchten über Jahrhunderte hinweg auf, versteckt in Bibliotheken, zugeschrieben an Männer, die es nicht geschrieben hatten. Erst 1946 fand man heraus, wem es wirklich gehörte.

Isabelle, Matthäus und Clara sind frei erfunden. Was sie durchleben, ist es nicht.

Im Anhang dieses Buches findest du Marguerites Lehre vollständig und in heutiger Sprache. Dort steht auch, warum ihre Ideen vor siebenhundert Jahren gefährlich genug waren, um dafür zu sterben.

Lies den Roman zuerst. Er wird dir sagen, ob du den Anhang brauchst.

Prolog

Place de Grève, Paris. 1. Juni 1310.

Der Geruch war das Schlimmste.

Nicht das Feuer. Nicht die Hitze, die selbst in zwanzig Schritt Entfernung das Gesicht versengte. Der Geruch. Süßlich und falsch, wie verbranntes Haar, gemischt mit etwas, das Aimée nicht benennen wollte.

Sie stand am Rand des Platzes, eingeklemmt zwischen einem Fasskarren und einer Frau, die ihrem Kind die Augen zuhielt. Das Kind wehrte sich. Es wollte sehen.

Aimée wollte nicht sehen. Aber sie konnte nicht wegsehen.

Sie war siebzehn. Dünn, mit Händen, die nach Lauge und Flachs rochen, weil sie seit vier Uhr morgens Wäsche gewaschen hatte. Ihre Knie zitterten. Nicht vor Kälte.

Vor ihr, auf dem hölzernen Podest, das sie in der Nacht gebaut hatten, brannte eine Frau.

Nein. Das stimmte nicht ganz.

Zuerst brannte ein Buch.

• • •

Sie hatten das Manuskript in einen Korb gelegt, direkt neben den Pfahl, und es angezündet, bevor sie die Frau daran banden. Ein Priester hatte laut vorgelesen, was darin stand, aber sein Latein war so schnell und so voller Verachtung, dass Aimée kaum ein Wort verstand.

Sie brauchte es nicht zu verstehen. Sie kannte die Sätze.

Schwester Berthe hatte sie ihr vorgelesen, spät abends, wenn die anderen schliefen. In dem kleinen Raum über der

Werkstatt, wo es nach Kerzentalg und feuchtem Stein roch. Berthes Stimme war leise gewesen, fast tonlos, als hätte sie Angst, die Worte könnten durch die Wände dringen.

Aimée erinnerte sich an einen Satz. Nur einen. Er hatte sich in sie hineingebohrt wie ein Splitter, den man nicht herausbekommt: Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Sie hatte Berthe gefragt, was das bedeutet.

Berthe hatte lange geschwiegen. Dann hatte sie gesagt: „Frag mich in zehn Jahren noch einmal.“

Das war vor drei Jahren gewesen. Berthe war letzten Winter gestorben. Fieber.

Aimée würde sie nie wieder fragen können.

• • •

Die Flammen hatten jetzt den Pfahl erreicht. Die Frau, Marguerite, stand aufrecht. Ihre Augen waren offen.

Das war es, was Aimée nicht verstand. Nicht die Theologie, nicht die Anklage, nicht die achtzehn Monate Schweigen vor Gericht. Sondern die Augen.

Sie sahen aus wie die Augen von jemandem, der aus einem Fenster schaut und draußen etwas Schönes sieht. Etwas, das sonst niemand sehen kann.

Kein Schmerz. Keine Wut. Keine Angst.

Aimée hatte Menschen sterben sehen. Ihren Vater, der sich an die Bettdecke klammerte, als könnte er sich festhalten. Ihre kleine Schwester, die schrie. Den alten Müller am Fluss, der fluchte und um Gnade bettelte, als sie ihn wegen Diebstahl aufhängten.

Marguerite bettelte nicht. Sie klammerte sich nicht fest.

Sie sah aus wie jemand, der losgelassen hat.

. . .

Der Wind drehte. Aimée schmeckte Asche auf der Zunge und würgte. Neben ihr übergab sich ein Mann auf seine eigenen Schuhe und fluchte leise.

Und dann sah Aimée das Blatt.

Es löste sich aus dem Korb, wo die letzten Reste des Manuskripts glommen. Ein einzelnes Stück Pergament, die Ränder angekohlt, vom Aufwind erfasst. Es stieg. Es drehte sich. Es segelte über die Köpfe der Menge, über die Gasse mit den Gerberhäusern, über den Fluss.

Aimée folgte dem Blatt mit den Augen, bis es verschwand.

Sie dachte: Das war nicht der Wind. Das war sie. Sie hat es losgelassen.

Es war ein verrückter Gedanke. Der Gedanke eines siebzehnjährigen Mädchens, das zu viel Rauch eingeatmet hatte und zu wenig geschlafen hatte und dessen Knie nicht aufhören zu zittern.

Aber der Gedanke blieb.

Aimée ging nach Hause. Sie wusch die Wäsche fertig. Sie aß eine Scheibe Brot, das nach nichts schmeckte. Sie legte sich auf ihre Pritsche und starrte an die Decke.

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Sie verstand den Satz immer noch nicht.

Aber zum ersten Mal hatte sie gesehen, wie er aussieht. In den Augen einer Frau, die brannte und nicht schrie.

. . .

Das Blatt würde reisen.

Nicht weit, nicht schnell. Es würde in einer Dachrinne landen, aufgeweicht vom Regen, getrocknet von der Sonne. Ein

Kind würde es finden und als Spielzeug benutzen. Ein Händler würde es in eine Kiste legen, ohne zu lesen was darauf stand. Es würde wandern, von Hand zu Hand, von Stadt zu Stadt, von Jahrhundert zu Jahrhundert.

Es würde in einer deutschen Klosterbibliothek zwischen zwei Predigtsammlungen rutschen, wo ein junger Dominikaner namens Matthäus es zweihundert Jahre später finden würde, zufällig, an einem Dienstagnachmittag, der sein Leben verändern sollte.

Es würde in einem Antiquariat in Berlin landen, eingeklebt in ein Buch, das eine Frau namens Clara für drei Euro kaufen würde, weil ihr der Einband gefiel.

Und jedes Mal, wenn jemand die verblassten Worte auf diesem Blatt las, würde dasselbe geschehen:

Etwas würde still werden.

Etwas würde aufhören zu kämpfen.

Und für einen kurzen Moment, manchmal nur für einen Atemzug, würde jemand spüren, wie es sich anfühlt, nichts mehr werden zu müssen.

Aimée spürte es jetzt. Auf ihrer Pritsche, in der Dunkelheit, mit dem Geschmack von Asche im Mund.

Sie weinte. Nicht vor Trauer. Nicht vor Angst.

Vor Erleichterung.

Als hätte jemand in ihr einen Knoten gelöst, von dem sie nicht wusste, dass er da war.

Kapitel 1 - Die Seiten, die verbrennen (Isabelle)

Isabelle • Flandern, 1410

Der Raum roch nach nasser Wolle und Bienenwachs.

Isabelle kniete auf dem Steinboden und schrubte. Seit einer Stunde. Ihre Knie brüllten, ihre Finger waren aufgeweicht und rot, und das Wasser im Eimer hatte die Farbe von verdünntem Schlamm. In der Ecke, auf einem Schemel, saß Schwester Madeleine und strickte. Sie strickte immer. Isabelle war sich nicht sicher, ob Madeleine jemals etwas anderes tat als stricken und urteilen.

„Isabelle.“ Madeleines Stimme klang wie das Klicken ihrer Nadeln. Trocken. Rhythmisch. Ohne Wärme. „Du hast eine Stelle ausgelassen. Dort, unter der Bank.“

Isabelle atmete aus. Sie kroch unter die Bank, drückte den Lappen auf den Stein und rieb. Unter der Bank war es dunkel und staubig. Etwas Kleines huschte an ihrer Hand vorbei. Eine Spinne wahrscheinlich. Oder eine Maus.

„Danke“, sagte sie leise, an die Maus gerichtet. „Wenigstens du urteilst nicht.“

„Was hast du gesagt?“

„Ein Gebet, Schwester.“

Madeleine machte ein Geräusch, das entweder Zufriedenheit oder Verachtung bedeutete. Bei Madeleine war beides dasselbe.

Isabelle war zweiundzwanzig und seit vier Jahren in der Beginengemeinschaft am Rand von Brügge. Sie war nicht hier, weil sie Gott liebte. Sie war hier, weil ihre Mutter gestorben war und ihr Vater sie an einen Mann verheiraten wollte, der nach Bier roch und dessen erste Frau unter ungeklärten Umständen in einen Brunnen gefallen war.

Die Beginengemeinschaft war kein Kloster. Die Frauen hier legten kein Gelübde ab. Sie konnten gehen, wann sie wollten. Sie arbeiteten, beteten, lebten zusammen. Manche waren fromm. Manche waren praktisch. Manche waren beides.

Isabelle war weder das eine noch das andere. Sie war hier, weil es der einzige Ort war, an dem eine Frau ohne Mann existieren durfte, ohne als Hure zu gelten.

Das hatte sie einmal laut gesagt. Schwester Madeleine hatte danach drei Tage lang nicht mit ihr gesprochen, was Isabelle als den friedlichsten Zeitraum ihres gesamten Aufenthalts empfand.

. . .

Am Abend, nach dem Gebet, ging Isabelle in den Waschraum, um sich die Hände zu wärmen. Das Feuer dort brannte länger als in den Schlafräumen, weil die nassen Tücher trocknen mussten. Sie setzte sich auf den Boden, zog die Knie an die Brust und starrte in die Flammen.

Sie dachte an ihre Mutter. An den Geruch von frisch gebackenem Brot in ihrer Küche. An die Art, wie ihre Mutter morgens summte, ohne es zu merken, als wäre Freude etwas, das man nicht kontrollieren kann.

Isabelle summte nie.

„Sitzt du hier wieder alleine?“

Isabelle drehte sich um. In der Tür stand Agnes. Klein, rund, mit einem Gesicht, das immer so aussah, als hätte sie gerade einen Witz gehört, den sie noch niemandem erzählt hatte. Agnes war fünfzig, vielleicht älter, und die einzige Person in dieser Gemeinschaft, die Isabelle nicht das Gefühl gab, falsch zu sein.

„Ich wärme mir die Hände“, sagte Isabelle.

„Du wärmst dir die Seele, Kind.“ Agnes setzte sich neben sie, mit einem Ächzen, das verriet, dass ihre Knie ähnlich über das Knien dachten wie Isabelles. „Ich kenne den Unterschied. Ich mache das seit dreißig Jahren.“

Sie saßen eine Weile schweigend. Das Feuer knackte. Draußen regnete es, und der Regen trommelte gegen die Fensterläden wie jemand, der reingelassen werden will.

„Agnes?“

„Hm.“

„Glaubst du, dass Gott möchte, dass wir glücklich sind?“

Agnes sah sie an. Lange. Ihr Gesicht verlor für einen Moment den Ausdruck des verborgenen Witzes.

„Ich glaube“, sagte sie langsam, „dass Gott möchte, dass wir aufhören, ihm vorzuschreiben, wie unser Glück auszusehen hat.“

Isabelle runzelte die Stirn. Das war typisch Agnes. Eine Antwort, die gleichzeitig alles sagte und nichts erklärte.

„Warte hier“, sagte Agnes plötzlich. Sie stand auf, langsamer als sie sich gesetzt hatte, und verschwand im Flur.

Isabelle wartete. Das Feuer knackte. Der Regen trommelte. Eine Maus raschelte hinter der Wand. Isabelle lächelte. Die Maus aus dem Gemeinschaftsraum hatte offenbar Verwandte.

. . .

Agnes kam zurück. Sie trug etwas unter ihrem Umhang, dicht an den Körper gepresst, als wäre es ein Säugling. Als sie sich wieder setzte, legte sie es vorsichtig auf Isabelles Knie.

Es war ein Buch.

Kein richtiges Buch. Eine Sammlung von Blättern, zusammengebunden mit einer dünnen Lederschnur, die Seiten vergilbt und fleckig. Manche Ränder waren angesengt, als hätte jemand sie aus einem Feuer gezogen. Die Schrift war eng und klein, in einem Französisch, das Isabelle lesen konnte, aber das anders klang als alles, was sie kannte.

„Was ist das?“ Isabelle berührte die erste Seite mit den Fingerspitzen, vorsichtig, als könnte sie zerbrechen.

„Etwas, das es nicht geben dürfte“, sagte Agnes. Ihre Stimme war leise geworden. Nicht aus Angst, sondern aus Ehrfurcht. „Eine Frau hat es geschrieben. Vor hundert Jahren. Sie haben sie dafür verbrannt.“

Isabelle zog die Hand zurück, als hätte sie sich an den Seiten verbrannt.

„Verbrannt?“

„In Paris. Auf dem Marktplatz. Vor allen Leuten.“ Agnes strich mit dem Daumen über den Einband. „Meine Lehrerin hat es von ihrer Lehrerin bekommen. Die hat es von einer Frau, die dabei war. Eine Begine. Wie wir.“

Isabelle starrte auf das Manuskript. Im Feuerschein sahen die angesengten Ränder aus wie Narben.

„Warum gibst du mir das?“

„Weil du die richtige Frage gestellt hast.“ Agnes sah sie an, und in ihren Augen war etwas, das Isabelle nicht einordnen konnte. Trauer? Freude? Beides? „Lies die erste Seite. Nur die erste. Dann bring es mir zurück. Und erzähle niemandem davon. Hörst du? Niemandem.“

Agnes stand auf, legte Isabelle eine Hand auf den Kopf, kurz und warm, wie ein Segen, der keinen Priester braucht. Dann ging sie.

. . .

Isabelle blieb allein. Mit dem Feuer, dem Regen und einem Buch, für das eine Frau gestorben war.

Sie öffnete die erste Seite.

Die Schrift war klein, stellenweise verwischt, und manche Buchstaben hatten Formen, die Isabelle nicht sofort erkannte. Sie bewegte die Lippen beim Lesen, langsam, wie ein Kind, das eine neue Sprache lernt.

Der erste Absatz handelte von der Seele. Von einer Seele, die durch sieben Stufen geht. Isabelle verstand nicht alles. Aber dann, am Ende der Seite, stand ein Satz, der so einfach war, dass er keine Erklärung brauchte.

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Isabelle las den Satz dreimal.

Beim ersten Mal verstand sie die Worte.

Beim zweiten Mal spürte sie, wie etwas in ihrer Brust eng wurde, als hätte jemand eine Tür geöffnet, die sie nicht öffnen wollte.

Beim dritten Mal kamen die Tränen.

Sie wusste nicht warum. Der Satz war nicht traurig. Er war nicht fröhlich. Er war etwas anderes. Etwas, für das sie kein Wort hatte.

Wahr. Das Wort war: wahr.

Und gleichzeitig unmöglich. Denn alles in Isabelles Leben basierte auf Wollen. Sie wollte sicher sein. Sie wollte dazugehören. Sie wollte nicht wie ihre Mutter enden, die alles

gegeben hatte und deren Lohn ein frühes Grab und ein Mann war, der nicht einmal zum Begräbnis kam.

Nichts mehr wollen? Das war kein Versprechen. Das war ein Todesurteil.

Und trotzdem.

Trotzdem brannte der Satz. Wie die Kerze neben ihr, die jetzt so niedrig war, dass das Wachs über den Rand lief und auf den Steinboden tropfte. Leise. Stetig. Ohne Eile.

• • •

Isabelle klappte das Manuskript zu. Sie drückte es an ihre Brust, dort wo es wehtat, und schloss die Augen.

Der Regen hatte aufgehört.

Die Stille, die kam, war so vollkommen, dass Isabelle für einen Moment dachte, die Welt hätte aufgehört zu existieren.

Dann hörte sie ihren eigenen Atem. Und im Atem etwas, das sie nicht benennen konnte.

Eine Unruhe.

Nicht die Unruhe der Angst. Nicht die Unruhe der Sehnsucht.

Die Unruhe von jemandem, der gerade begriffen hat, dass die Tür, nach der er sein ganzes Leben gesucht hat, die ganze Zeit offen stand.

Kapitel 2 - Der gelehrte Zweifel (Matthäus)

Matthäus • Erfurt, 1520

Die Bibliothek roch nach totem Wissen.

Das war Matthäus' erster Gedanke an jenem Dienstagnachmittag, und er schämte sich sofort dafür. Ein Dominikaner, der die Bibliothek seines eigenen Klosters als tot bezeichnete. Wenn Prior Heinrich das hören könnte, würde er ihm drei Wochen Schweigeexerzitien aufbrummen. Mindestens.

Matthäus war sechsundzwanzig, hager, mit Augenringen, die seine Mitbrüder auf fromme Nächte zurückführten. In Wahrheit lagen sie an den Büchern. Er las zu viel und betete zu wenig, und er wusste es, und er konnte nicht damit aufhören.

Er suchte eine Predigt des Chrysostomus, die Prior Heinrich für die Sonntagsmesse brauchte. Dritter Gang, zweites Regal von oben, irgendwo zwischen den Augustinus-Kommentaren und einer Sammlung päpstlicher Bullen, die so langweilig war, dass selbst die Mäuse daran vorbeiliefen.

Er stieg auf die Leiter. Die Sprossen knarrten. Das ganze Kloster knarrte, als würde es langsam müde, aufrecht zu stehen.

„Bruder Matthäus?“

Die Stimme kam von unten. Bruder Konrad, der Bibliothekar, ein Mann, der aussah, als wäre er mit den Büchern zusammen gealtert: grau, staubig, mit einem Rücken, der sich der Form der Regale angepasst hatte.

„Ja?“

„Fall nicht wieder runter. Letztes Mal hat die Leiter drei Tage zum Reparieren gebraucht.“

„Die Leiter hat sich erholt. Mein Steißbein nicht.“

Konrad machte ein Geräusch, das bei einem anderen Menschen ein Lachen gewesen wäre, und schlurfte davon.

. . .

Matthäus fand die Chrysostomus-Predigt. Er zog den Band heraus, und dabei rutschte der Band daneben nach vorne. Aus dem Spalt zwischen den Büchern fiel etwas. Es flatterte nach unten und landete auf dem Steinboden wie ein müder Vogel.

Er stieg die Leiter hinab, vorsichtiger als sonst, und hob es auf.

Ein Blatt. Pergament. Alt, sehr alt. Die Ränder waren dunkel, fast schwarz, als hätte jemand sie aus einem Feuer gezogen. Die Schrift war Französisch, eng, in einer Handschrift, die nicht zu den Predigtsammlungen in diesem Regal passte.

Matthäus sprach Französisch. Sein Vater war Händler gewesen, bevor er ihn ins Kloster gab, und hatte darauf bestanden, dass sein Sohn die Sprache des Handels lernte. Es war eine der wenigen nützlichen Dinge, die sein Vater ihm hinterlassen hatte. Die andere war ein grundlegendes Misstrauen gegenüber jedem, der behauptete, die Wahrheit zu kennen.

Er hielt das Blatt ins Licht, das durch das schmale Fenster fiel. Staubpartikel tanzten in dem Strahl, als würden sie dem Text zuhören wollen.

Er las.

Der Text handelte von der Seele. Von einer Seele, die durch verschiedene Stufen geht, wie ein Wanderer, der einen Berg besteigt und auf jeder Höhe etwas zurücklässt. Erst die Sünde. Dann die Tugend. Dann den Willen selbst.

Matthäus runzelte die Stirn. Das Zurücklassen der Sünde: klar. Das Zurücklassen der Tugend: problematisch. Das Zurücklassen des Willens: Ketzerei. Mindestens.

Er las weiter.

Am unteren Rand des Blattes, in einer Schrift, die kleiner war als der Rest, als hätte der Schreiber Angst gehabt, dass jemand es liest, stand ein Satz:

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Matthäus stand still. Das Staubpartikel-Ballett im Lichtstrahl ging weiter, aber er sah es nicht mehr.

Er kannte diesen Gedanken.

Nicht diesen Satz. Aber diesen Gedanken. Er hatte ihn gelesen, vor Jahren, in einer Abschrift, die nie hätte in der Klosterbibliothek sein dürfen. Predigten eines Meisters aus Köln, der Eckhart hieß und der Dinge gesagt hatte, für die man ihn nach seinem Tod verurteilte.

Der Grund der Seele und der Grund Gottes sind ein und derselbe Grund.

Matthäus hatte diesen Satz damals gelesen und etwas gefühlt, das er nur als Schwindel beschreiben konnte. Nicht den Schwindel der Angst. Den Schwindel der Höhe. Als stehe man plötzlich auf einem Gipfel, von dem man nicht wusste, dass man ihn bestiegen hat.

Er steckte das Blatt in seinen Ärmel. Sein Herz schlug schneller. Das war dumm. Es war ein Stück Pergament, kein Dolch. Aber es fühlte sich gefährlicher an als alles, was er je in den Händen gehalten hatte.

Er brachte die Chrysostomus-Predigt zu Prior Heinrich, der sie entgegennahm, ohne aufzublicken.

„Hast du sie gelesen?“, fragte Heinrich.

„Natürlich, Prior.“

„Und?“

„Chrysostomus sagt, Gott möchte unseren Gehorsam mehr als unser Opfer.“

Heinrich nickte zufrieden. Das war die richtige Antwort. Die sichere Antwort. Die Antwort, die Matthäus seit sechs Jahren gab, weil sie keinen Ärger machte.

Er ging zurück in seine Zelle. Sie war klein, kalt und hatte ein Fenster, das auf den Klostergarten hinausging, wo im Frühling die Apfelbäume blühten. Jetzt, im Februar, war da nur Grau.

Er setzte sich auf seine Pritsche und zog das Blatt aus dem Ärmel.

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Das Problem war nicht der Satz. Das Problem war, dass Matthäus ihm glaubte.

Sechs Jahre lang war er jeden Morgen um vier Uhr aufgestanden, hatte gebetet, gesungen, gelesen, gepredigt, gefastet, gebeichtet. Sechs Jahre lang hatte er versucht, Gott durch Disziplin zu erreichen. Durch Wissen. Durch theologische Präzision.

Und jetzt lag ein verkohltes Stück Pergament auf seinen Knien und sagte ihm: Hör auf. Hör einfach auf.

Er legte sich hin. Er starrte an die Decke, wo ein Wasserfleck die Form einer Wolke hatte. Oder eines Auges. Je nachdem, wie man hinschaute.

„Wer bist du?“, flüsterte er. Nicht an Gott. An die Frau, die diese Worte geschrieben hatte. An jemanden, der vor zweihundert Jahren gelebt und offenbar genau dasselbe gefühlt hatte wie er jetzt, in dieser kalten Zelle, mit diesem brennenden Satz auf den Knien.

Keine Antwort. Nur das Knarren des Klosters. Und der Wind, der an dem Fenster rüttelte, als wollte er rein.

Oder als wollte er sagen: Komm raus.

Kapitel 3 - Was übrig bleibt (Clara)

Clara • Berlin, 2026

Claras Morgen hatte eine Taktung wie ein Schweizer Uhrwerk, und sie hasste jede einzelne Sekunde davon.

5:30 Uhr: Wecker. Kein Ton, sondern sanftes Licht, das die Schlaf- App steuerte. Die App hatte ihre REM-Phasen analysiert und den optimalen Aufwachzeitpunkt berechnet. Clara fragte sich manchmal, ob die App auch berechnen konnte, warum sie trotzdem müde war. Immer. Seit Monaten.

5:35 Uhr: Atemmeditation. Zehn Minuten. Eine KI-Stimme, die klang wie eine Mischung aus Yogalehrerin und Wetterfee, sagte ihr, sie solle in den Bauch atmen und ihre Gedanken ziehen lassen. Claras Gedanken zogen nirgendwohin. Sie saßen fest wie Kaugummi unter einem Stuhl.

5:45 Uhr: Journaling. Drei Seiten. Ihr KI-Assistent hatte ihr vorgeschlagen, jeden Morgen drei Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar war. Heute schrieb sie: 1. Kaffee. 2. Dass das WLAN funktioniert. 3. Nichts. Mir fällt kein drittes ein.

Sie starrte auf das Nichts. Dann strich sie es durch und schrieb: 3. Dass ich schreiben kann. Das war gelogen, aber es sah besser aus als Nichts.

• • •

Clara war vierunddreißig, Beraterin bei einer Unternehmensberatung, die sich auf „achtsamkeitsbasierte Führung“ spezialisiert hatte. Sie coachte Geschäftsführer darin, authentisch zu sein. Sie selbst hatte seit Wochen nicht mehr authentisch geantwortet, wenn jemand fragte, wie es ihr geht.

„Super! Voll im Flow!“

Das sagte sie. Jedes Mal. Und jedes Mal schmeckte der Satz nach alter Pappe.

Sie optimierte alles. Ihren Schlaf, ihre Ernährung, ihre Meetings, ihre Beziehungen. Sie hatte eine App für die Herzratenvariabilität, eine für Mikronährstoffe, eine, die ihr per KI den perfekten Tagesablauf erstellte. Morgens grüner Smoothie, mittags Proteinbowl, abends leichte Kost. Viermal die Woche Sport. Zweimal Yoga. Einmal Therapie, obwohl sie ihrer Therapeutin gegenüber nicht halb so ehrlich war wie gegenüber ihrer Schlaf-App.

Alles lief. Alles funktionierte. Alles war durchoptimiert.

Und sie war so leer, dass es wehtat.

. . .

Am Samstag, weil die KI ihr vorgeschlagen hatte, „eine unstrukturierte Aktivität zur Förderung der Kreativität“ einzuplanen, ging Clara in ein Antiquariat.

Es war ein Laden in Kreuzberg, eingequetscht zwischen einem veganen Café und einem Friseur, der nur Termine über Instagram vergab. Der Laden hieß „Zeitfenster“ und sah aus, als hätte die Zeit selbst ihn vergessen. Bücherwände bis zur Decke, der Geruch von altem Papier und Staub, eine Katze, die auf einem Stapel Enzyklopädien schlief und Clara mit einem Auge musterte, als wollte sie sagen: Ich bin hier die Chefin. Du bist Gast.

Clara mochte Katzen. Sie hatte keine, weil ihr Tagesplan keine Haustiere vorsah.

Sie ging durch die Gänge, ohne etwas Bestimmtes zu suchen. Das allein war schon ungewöhnlich. Clara suchte

immer etwas Bestimmtes. Effizienz war ihr Lebensprinzip. Zielloos in einem Antiquariat herumzulaufen, fühlte sich an wie ein kleiner Akt der Rebellion.

Ganz hinten, in einer Ecke, die das Tageslicht offenbar aufgegeben hatte zu erreichen, stand ein Regal mit der Aufschrift „Spiritualität / Mystik / Diverses“. Clara griff nach einem Buch, ohne hinzusehen. Es war ein schmaler Band, in braunem Leinen gebunden, ohne Titel auf dem Rücken. Der Einband fühlte sich warm an, was keinen Sinn ergab, weil der Laden kalt war.

Sie schlug es auf.

Auf der dritten Seite, zwischen zwei bedruckten Seiten, die sie nicht lesen konnte, weil sie auf Altfranzösisch waren, klebte ein Blatt. Dünnes Pergament, die Ränder dunkel, fast schwarz. Jemand hatte es mit bräunlichem Kleber befestigt, der so alt war, dass er an einer Ecke bereits nachgab.

Clara löste das Blatt vorsichtig. Sie konnte die Schrift nicht lesen. Aber jemand hatte, mit Bleistift, in winziger Handschrift eine Übersetzung an den Rand geschrieben. Deutsch. Altmodisch, aber lesbar.

Sie las.

Es war ein Text über die Seele. Über Stufen, die die Seele durchläuft. Clara verstand nicht alles. Aber am unteren Rand stand ein Satz, und der war so klar, dass er keine Übersetzung brauchte:

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Clara stand still. Die Katze hinter ihr gähnte laut.

Sie las den Satz noch einmal.

Die Seele, die nichts mehr will, ist frei.

Etwas passierte. Nicht in ihrem Kopf. In ihrer Brust. Als hätte jemand eine Saite angeschlagen, die sie nicht kannte, von der sie aber sofort wusste, dass sie schon immer da gewesen war.

Nichts mehr wollen.

Clara, die jeden Tag damit verbrachte, mehr zu wollen. Mehr Effizienz, mehr Achtsamkeit, mehr Kontrolle, mehr Optimierung, mehr, mehr, mehr. Clara, die sogar das Loslassen optimierte, die eine App für Meditation hatte und eine KI, die ihr sagte, wann sie atmen sollte.

Nichts mehr wollen.

Der Gedanke war so fremd, dass ihr Körper darauf reagierte, bevor ihr Kopf es konnte. Ihre Augen wurden feucht. Nicht weil sie traurig war. Sondern weil der Satz etwas berührte, das unter all den Schichten von Optimierung und Funktionieren begraben lag. Etwas Weiches. Etwas Müdes. Etwas, das seit Jahren nicht mehr berührt worden war.

„Alles in Ordnung?“

Der Antiquar, ein älterer Mann mit einer Brille, die zu groß für sein Gesicht war, schaute um die Ecke.

„Ja“, sagte Clara. „Alles super. Voll im Flow.“

Die Worte kamen automatisch. Und zum ersten Mal hörte sie selbst, wie hohl sie klangen.

Sie kaufte das Buch. Drei Euro. Der Antiquar steckte es in eine Papiertüte und sagte: „Interessante Wahl. Den hatte lange niemand in der Hand.“

Clara nickte. Sie wollte etwas Kluges sagen, aber ihr fiel nichts ein.

Auf dem Heimweg hielt sie die Tüte fest, als könnte jemand sie ihr wegnehmen. In der U-Bahn setzte sie sich in eine Ecke und holte das Buch heraus. Sie betrachtete das Pergamentblatt, das sie wieder hineingelegt hatte.

Die angesengten Ränder. Die winzige Handschrift. Die Bleistiftübersetzung.

Wer hatte diese Übersetzung geschrieben? Wann? Wer hatte dieses Blatt aus einem Feuer gezogen, es aufbewahrt, eingeklebt, jahrelang in einem Antiquariat stehenlassen, damit Clara es an einem Samstagnachmittag finden konnte, an dem sie eigentlich gar nicht dort sein wollte?

Ihr Handy summte. Eine Notification: „Erinnerung: 16:00 Uhr Yoga-Kurs (Vinyasa Flow, Kraft & Hingabe).“

Clara sah auf das Pergament. Dann auf ihr Handy. Dann wieder auf das Pergament.

Sie wischte die Notification weg.

Zum ersten Mal seit sie denken konnte, ging Clara nicht zum Yoga.

Stattdessen fuhr sie nach Hause, setzte sich auf ihr Sofa, legte das Buch auf ihre Knie und tat etwas, das in ihrem durchgeplanten Leben nicht vorgesehen war:

Nichts.

Sie saß einfach da. Mit dem Buch auf den Knien und der Stille um sich herum. Und die Stille war so ungewohnt, dass sie ihr zuerst Angst machte.

Und dann, ganz langsam, begann sie sich anzufühlen wie etwas, das Clara schon sehr lange vermisst hatte.

Wie Ankommen.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Die Seele, die nichts mehr wollte* von Noah Lindholm gibt es als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Der Schüler des Meisters

LESEPROBE

*Wie Johannes Tauler bei Meister Eckhart fand, wonach wir
uns sehnen*

von Noah Lindholm

*Für alle, die nach Gott, Sinn oder etwas Größerem suchen und
spüren, dass Antworten allein nicht mehr genügen.*



Vorbemerkung

Dieses Buch ist ein Roman. Meister Eckhart und Johannes Tauler haben gelebt, Heinrich Seuse ebenfalls. Ihre Lehren in diesem Buch folgen dem, was von ihnen überliefert ist. Die Begegnungen, Gespräche und Briefe sind erfunden, im Geist dessen, was die historischen Quellen erlauben. Wer eine Biographie sucht, sollte dieses Buch zurücklegen. Wer eine Bewegung sehen will, die zwischen einem alten und einem jungen Mann durch ein größeres Stück Brot wandert, ist hier richtig.

Das Straßburger Pogrom vom 14. Februar 1349, an dem die jüdische Gemeinde der Stadt vernichtet wurde, ist ein historisches Verbrechen, an das im Roman erinnert wird. Taulers persönliche Auseinandersetzung mit diesem Tag ist erfunden, die Schuld, von der das Kapitel spricht, ist es nicht.

Eine ausführliche Auskunft darüber, was im Roman historisch belegt und was Fiktion ist, findet sich im Nachwort.

PROLOG

Der Apfel im Hof

Straßburg, im Winter des Jahres 1356

* * *

Wenn ich heute meine Hand vor mir liegen sehe, knochig, leberbraun gefleckt, mit einer Sehne, die zuckt, wenn ich nicht an sie denke, dann sehe ich auch noch eine andere Hand. Eine dünne Hand mit einem kleinen Messer. Sie schält einen Apfel.

Es ist Winter, und die Pest geht in der Stadt um. Ich bin sechsfundfünfzig Jahre alt. Ich predige nicht mehr jeden Tag. Ich sitze in meiner Zelle, schreibe diesen Satz, und draußen rufen sie wieder einen Karren. Wenn das Karrenrad über das Pflaster scheppert, weiß ich, dass jemand gestorben ist. Manchmal kenne ich den Namen. Manchmal nicht.

Ich erzähle, weil ich Angst habe, dass das, was ich gesehen habe, mit mir verschwindet, wenn ich es nicht aufschreibe. Nicht von mir will ich erzählen, jedenfalls nicht zuerst. Ich erzähle von einem Apfel.

** * * Köln, im November des Jahres 1322*

*Ich war zweiundzwanzig Jahre alt, und ich hatte den Regen
satt.*

Vier Tage Reise mit Bruder Konrad, der zu wenig sprach, von Straßburg über Mainz nach Köln, und an jedem dieser Tage war Wasser zwischen mir und der Welt. Wasser in der

Kutte, im Stiefel, in den Augen. Mein linker Stiefel hatte ein Loch, das so klein war, dass ich es nicht sehen konnte, aber so groß, dass jeder Schritt einen kleinen Schwapps machte. Ich hatte aufgehört, das zu verfluchen, weil mir ein gut behüteter Bruder im Studienhaus zu Mainz gesagt hatte, das sei eine Übung. Ich glaubte ihm nicht. Aber ich tat, als ob.

Die Türme von Köln tauchten aus dem Grau, als ob sie eigentlich nicht da sein wollten. Bruder Konrad sagte etwas wie endlich, aber er sagte es so leise, dass es klang, als ob er sich nicht traue, vor der Stadt zu sprechen. Wir gingen durch das Severinstor. Pflasterung ungleich. Stiefel platsch. Ich roch Pferd und Pisse und nasses Holz, und darunter, ganz fein, einen Hauch Brot.

„Pforte links“, sagte Konrad.

„Welche Pforte?“, fragte ich.

„Du wirst sie sehen.“

Ich sah keine. Ich sah eine Mauer.

Ich sage Mauer, aber ich meine: eine Mauer, die so lang war, dass ich glaubte, ich gehe an einem Berg entlang. Hofmauer eines Konvents, irgendeines Hauses der Brüder, sicher des richtigen, weil Konrad ohne Zögern weiterging. Die Kutte klatschte mir ans Bein. Ich war müde, sehnte mich nach einem Bett und einem trockenen Hemd, und vor allem nach einer Suppe, die heiß genug war, dass man sich an ihr die Lippen verbrannte.

Über die Mauer hing ein Ast. Ein Apfelbaum, glaube ich heute. Damals dachte ich nur: ein Ast.

Hinter der Mauer hörte ich Stimmen. Eine männliche, leise. Eine kindliche, scharf, mit dem Knacken in der Kehle, das Straßenkinder haben.

„Hier muss es sein“, sagte Konrad. „Geh durch. Ich melde uns später.“

Er ging weiter.

Ich blieb stehen. Ich war kein Mann, der einfach durch fremde Tore geht. Ich war ein Mann, der läutet. Aber es gab keine Glocke, nur ein angelehntes Tor aus dunklem Holz, das in den Hof führte.

Ich drückte es auf.

* * *

Was ich sah, hat mich niemals losgelassen.

Im Hof stand eine Bank aus rohem Eichenholz, die Schwarze unbehauen. Auf der Bank saß ein Ordensmann. Er war alt, aber nicht gebrechlich. Zu dünn, um stark zu wirken, und zu still, um schwach zu sein. Die Kapuze hatte er zurückgeschlagen. Unter dem schwarzen Überwurf sah ich das helle Gewand der Predigerbrüder, vom feuchten Hoflicht grau gemacht. Sein Kopf war kurz geschoren, das Haar grau, fast weiß. In der linken Hand hielt er einen Apfel. In der rechten ein kleines Messer mit einem Holzgriff. Er schälte den Apfel sehr langsam, mit einer Geduld, die mir vorkam wie eine fremde Sprache.

Vor der Bank stand ein Junge. Höchstens acht Jahre alt, eher jünger. Dürr, das Haar verklebt, das Gesicht zu klein für die Augen. Die Füße nackt. Das Pflaster muss kalt gewesen sein.

Der Bruder sagte nichts. Er schälte. Schälte, hob den Apfel kurz vor die Augen, drehte ihn eine halbe Drehung, schälte

weiter. Die Schale fiel als eine einzige lange Spirale herunter, in den Kies. Sie ringelte sich, als wäre sie noch lebendig.

Der Junge sah die Spirale. Er schluckte. Ich sah, wie sein Adamsapfel arbeitete.

Der Bruder halbierte den Apfel mit einem einzigen Schnitt. Er gab dem Jungen das größere Stück.

Das war der Moment, in dem mir der Atem stockte.

Ich weiß nicht, warum. Weil das größere Stück dorthin ging, wo ich es nie hingeschickt hätte. Weil ich, der Bruder, der seit vier Tagen vom Suchen Gottes redete, gerade nicht hätte sagen können, was an dieser Geste anders war. Aber etwas war anders.

Der Junge biss. Er biss sofort. Er hatte keine Manieren. Saft lief über sein Kinn. Er kaute mit offenem Mund und machte ein Geräusch wie ein kleines Tier, das eine Beute verteidigt.

Der Bruder biss langsamer. Er sagte mit vollem Mund:

„Der Apfel weiß mehr von Gott als ich.“

Er kaute. Er schluckte. Der Junge starrte ihn an.

„Frag ihn nicht mich.“

Der Junge runzelte die Stirn. Er wischte sich mit dem Ärmel über den Mund, was den Saft nur weiter schmierte. Dann sagte er, mit der ganzen Logik seiner acht Jahre:

„Der Apfel kann nicht reden.“

Der Bruder lachte. Es war kein lautes Lachen. Es war ein Lachen, das von innen kam, eines, das nicht aus den Lungen, sondern aus den Augen kam. Er lachte, ohne den Mund weit zu öffnen, und in diesem Lachen lag etwas, das ich seit meiner Mutter nicht gehört hatte.

„Dann hör besser hin“, sagte er.

Ich wusste nicht, dass ich weinte, bis ich es schmeckte.

Ich tat einen Schritt nach vorn. Mein linker Stiefel schwappte in eine Pfütze, die ich nicht gesehen hatte. Wasser spritzte auf den Saum meiner Kutte. Der Junge hob den Kopf, sah mich an, mit nassen Apfellippen, und kaute weiter, als wäre das mein normales Aussehen.

Der Bruder drehte sich nicht zu mir um.

„Iss“, sagte er zum Jungen.

Dann, ohne den Kopf zu wenden, in einem Ton, als ob er einem Schüler sagt, wo er sein Buch findet:

„Du suchst die Pforte. Sie ist links.“

Ich blieb stehen. Mein Mund war offen. Ich hatte etwas vorbereitet, eine Frage, eine Vorstellung, eine höfliche Erwähnung meiner Herkunft. Es war wie weggeblasen.

Ich brachte heraus: „Ich, ich...“

„Geh“, sagte der Bruder.

Ich ging, ohne mich umzudrehen.

Ich ging, weil ich in dem Ton seiner Stimme keine Strenge gehört hatte und auch keine Milde. Es war keine Anweisung. Es war ein Hinweis. Wie wenn man zu einem Reisenden sagt, der Brunnen ist um die Ecke. Du nimmst es, weil es dir nützt, nicht weil du musst.

Um die Mauer herum, die linke, fand ich die Pforte mit einer Glocke aus geschwärztem Eisen. Ich läutete. Ein junger Bruder mit roten Wangen öffnete, sagte den richtigen Satz, fragte nach meinem Namen, und ich antwortete, glaube ich, etwas, was nichts mit Tauler zu tun hatte, aber das ist Jahre her, ich erinnere mich nicht mehr so recht.

Was ich noch weiß: der Geruch in der Halle drinnen, halb Wachs halb Kohlsuppe. Die Stiefel auf den Steinen, die mich an den Apfel erinnerten. Und meine Hand, die zitterte, als ich die Kutte aufhing. Die Halle war vom Kaminfeuer warm. Trotzdem bekam ich meine Finger nicht still.

* * *

Erst beim Abendgebet, in der dunklen Kirche, in der eine Reihe Kerzen am Altar zu klein war für den Raum, sah ich ihn wieder.

Er kam spät. Mit der gleichen Stille, in der er im Hof gesessen hatte. Seinen Platz im Chorgestühl nahm er links ein, der dritte von hinten. Bekreuzigte sich nicht auffällig. Senkte den Kopf, das war alles.

Der Bruder neben mir, ein dürres Geschöpf mit Pickeln am Kinn, flüsterte, ohne den Kopf zu drehen:

„Das ist der Meister.“

Ich verschluckte mich, wirklich, buchstäblich. Ich war gerade am Atmen, hatte die Lunge halb gefüllt, als das Wort Meister mir in den Hals fiel, und ich hustete in den Kuttenärmel, leise, weil man im Chor nicht hustet, aber für den Bruder neben mir hörbar genug. Er sah mich von der Seite an, mit dem leisen Triumph eines Menschen, der gerade jemanden geduzt hat.

„Magister Eckhart“, flüsterte er wieder. „Aus Hochheim.“

Ich konnte nicht antworten. Mitsingen ging nicht. Stehen schon gar nicht. Ich tat es trotzdem.

Wenn ich die Augen schloss, sah ich den Apfel.

* * *

Straßburg, 1356

Vierunddreißig Jahre später sehe ich diesen Apfel klarer als das Brot von gestern.

Heute ist Sonntag. Die Pest geht in der Stadt um. Ich habe heute Morgen einen Mann beerdigt, der Gerhard hieß. Sein Sohn hat geweint, ein Junge von etwa zehn, und wenn ich ihn weinen sah, sah ich auch den Bettlerjungen im Hof, der den Apfel mit beiden Händen gehalten hatte, als wäre er ein lebender Vogel.

Ich habe keine Predigt gehalten. Ich sagte, was ich konnte, und hörte, was er nicht sagen konnte.

Wenn ich die Augen schließe, sehe ich noch immer einen Hofkies und eine Apfelschale.

Ich schreibe, weil ich glaube, dass die Wahrheit selten mit großen Worten kam. Damals kam sie mit einer Hand, einem kleinen Messer und einem Stück Apfel, das am Ende dorthin ging, wo der größere Hunger stand.

Ich war nicht der Junge.

Ich war auch nicht der Meister.

Ich war der mit dem Stiefel im Wasser. Und vier Tage später, zwischen Bänken, Wachstafeln und kalten Fingern, würde mir der Meister diesen Stiefel zurückgeben, in einem Halbsatz, ohne sich umzudrehen.

Doch bis dahin musste ich noch vier Tage lang glauben, ich sei ungesehen.

KAPITEL 1

Die zweite Stunde

Drei Tage später hatte ich kaum geschlafen. In der ersten Nacht hörte ich im Schlafsaal das Atmen meiner sechs Mitbrüder und versuchte, den Apfel zu vergessen. In der zweiten versuchte ich, nicht zu vergessen, und das war noch schlimmer. In der dritten ließ ich es bleiben. Ich lag offen im Dunkeln und wartete auf die Glocke.

Die Glocke kam. Sie kommt immer.

Erste Lehrstunde im Studienhaus. Der Lehrsaal lag im westlichen Flügel, direkt über dem Speisesaal. Ich kannte den Weg seit gestern Abend, ich war einmal hochgegangen, nur um zu sehen, wie der Raum aussah, leer.

Der Raum war anders, wenn er voll war.

Er roch nach Wolle und Atem. Wolle, weil dreißig junge Männer dicht an dicht auf den langen Holzbänken saßen und feuchter Stoff im Herbst nie ganz trocken wird. Atem, weil keiner der Brüder vor der ersten Lehrstunde gefrühstückt hatte und hungriger Atem dünn riecht. Es war ein Geruch, der mich an etwas erinnerte, was ich nicht benennen konnte. Vielleicht meine Mutter, die jeden Morgen vor dem Brot in der Küche stand und die Kerze zu spät ausblies.

Ich saß in der dritten Reihe. Ich hatte kein Buch dabei. In meiner Hand lag ein Griffel aus Bein, vorn spitz, hinten flach zum Glätten.

Meine Wachstafel klebte ein wenig, weil die letzten Mitschriften noch nicht gewischt waren.

Neben mir der Bruder mit den Pickeln, dessen Namen ich inzwischen wusste: Bruder Reinhard, aus Aachen. Vor mir, in der zweiten Reihe, saß ein massiger Bruder mit roten Wangen und einer auffälligen Aufrechtheit der Schulter. Bruder Dietrich aus Lüttich, hieß er. Er hatte schon einmal in Paris studiert, sagte Reinhard. Der weiß alles, flüsterte er, und er weiß, dass er es weiß.

Ich nickte.

Die Tür ging auf.

Ich hörte die Tür, bevor ich ihn sah. Sie ging mit einem leisen Knarren, und das Knarren ging durch den Raum wie ein dünner Schnitt. Drei Atemzüge lang nichts.

Dann trat er ein.

* * *

Er trug kein Buch.

Das habe ich zuerst gesehen. In Paris hatte ich Magister gehört, die Bücher trugen wie Schilde, groß, ledergebunden, mit Einlagezetteln aus Pergament. Diese Magister liefen mit ihren Büchern hinein, als wären die Bücher ihre Familie.

Der Mann, der jetzt hereinkam, trug nichts in der Hand. Nur das helle Gewand der Predigerbrüder, den dunklen Überwurf gegen die Kälte und das kleine Messer am Gürtel, das gleiche, mit dem er den Apfel geschält hatte.

Er sah mich nicht an. Er sah niemanden an.

Der Magister näherte sich dem Lehrstuhl, einer kleinen erhöhten Stelle mit einem schweren Eichenpult. Dabei stellte er sich nicht dahinter, sondern trat daneben, stützte sich mit der linken Hand auf die Pultkante. Dann drehte er den Kopf in den

Raum, eine kleine Bewegung, mit einer Geduld, die mich an die Apfelschale erinnerte, die in den Kies gefallen war, langsam, eine Spirale.

Er sagte:

„Setzt euch.“

Niemand saß. Wir wussten nicht, dass wir aufgestanden waren. Aber als er es sagte, merkten wir es, und mit einem schlürfenden Geräusch von Holz und Wolle setzten sich dreißig junge Männer gleichzeitig.

Ich war nicht aufgestanden. Ich war einfach starr gewesen. Ich setzte mich trotzdem, ohne zu wissen, ob das ein Zeichen war oder ein Zufall.

Der Magister wartete, bis das Geräusch verstummt war.

Dann sagte er:

„Wenn ihr eine Stunde lang zugehört habt, was ihr zu wissen glaubt, kommt vielleicht eine zweite Stunde, in der ihr es nicht mehr wisst.“

Bruder Reinhard neben mir blinzelte.

„Diese zweite Stunde“, sagte der Meister, „ist die wichtige.“

Mehrere Brüder kicherten kurz. Es war ein nervöses Kichern, das schnell wieder verging. Der Meister hob die linke Hand, kaum.

„Lacht ruhig“, sagte er. „Ich lache auch oft. Wir haben mehr zu lachen als zu zittern.“

Aber er lachte nicht.

Er sah uns an, zum ersten Mal richtig, langsam, von links nach rechts, eine Spirale wie der Apfel. Sein Blick blieb an mir hängen, einen Herzschlag lang. Es war keine Erkennung. Mich sah er an wie einen unter dreißig. Aber meine Hand zitterte.

Ich schrieb auf die Wachstafel, mit der unsicheren Schrift, die man hat, wenn die Hand kühler ist als der Kopf:

erste stunde, zweite stunde, die wichtige.

Der Griffel rutschte mir aus. Die Spitze zog nur eine flache Furche ins Wachs. Ich ritzte noch einmal:

zweite stunde.

Der Meister begann zu sprechen.

* * *

Ich werde nicht versuchen, alles wiederzugeben, was er an diesem Morgen sagte. Ich kann es nicht. Selbst nach vier Jahrzehnten kann ich es nicht. Aber ich kann sagen, was passiert ist.

Er sprach Latein, am Anfang. Er sprach es so reibungslos, wie andere Brüder atmen. Er zitierte aus Augustinus, einen Satz, den ich kannte, über das Suchen Gottes. Er kommentierte ihn nicht. Er stellte ihn nur in den Raum.

Dann wechselte er ohne Vorwarnung in Volkssprache.

Das war neu für mich. Im Studienhaus zu Straßburg gab es Volkssprache nur am Markt, oder im Beichtstuhl, oder im Flüstern unter Mitbrüdern, wenn die Aufseher nicht zuhörten. Im Lehrsaal gab es Latein. Latein war die Sprache, in der man Gott dachte. Volkssprache war die Sprache, in der man hungerte.

Der Meister sagte, in einem schlichten Deutsch, das ich heute, nach so vielen Jahren, nur in moderner Form wiedergeben kann:

„Der Mensch sucht Gott. Aber Gott ist nicht etwas, was man finden kann, wie man einen Schlüssel findet, der unter

einem Stein liegt. Wer Gott sucht und etwas mit Gott findet, der findet Gott nicht.“

Er schwieg. Kein Griffel ritzte. Selbst die Bank unter mir schien den Atem anzuhalten.

Er fügte hinzu, leiser: „Wer Gott sucht, ohne etwas zu finden, der hat ihn vielleicht.“

Sein Blick traf Bruder Dietrich, der aufrecht saß, die Lippen zusammengepresst, den Griffel in der Hand, ohne zu schreiben.

Und dann, ohne Übergang, sagte der Meister auf Latein einen Satz aus dem Johannesevangelium. Er kommentierte ihn nicht. Er ging zum Pult, legte beide Hände auf die Kante, beugte sich leicht vor.

Und wiederholte, in der Volkssprache: „Wer Gott sucht und etwas mit Gott findet, der findet Gott nicht.“

Hinter mir wisperten zwei Brüder. Ich hörte das Wort Häresie nicht, aber ich hörte das Geräusch, das das Wort Häresie macht, wenn es noch nicht gesagt ist.

* * *

Bruder Dietrich stand auf.

Ich hatte gewusst, dass er aufstehen würde. Es war mir klar gewesen, seit Reinhard mir gestern Abend zugeflüstert hatte, dass Dietrich in Paris gehört hatte, was hier passiere. Dietrich war kein Spitzel. Aber Dietrich war ein Mann, der seinen Stand verteidigte, und sein Stand war: Recht haben.

Er sagte, mit einer Stimme, die für den Lehrsaal zu laut war:

„Magister, mit Verlaub. Wenn Ihr sagt, Gott werde in der Seele geboren, wie verhindert Ihr dann, dass der einfache

Hörer Schöpfer und Geschöpf verwechselt? Wo bleibt der Abstand, ohne den die Lehre fällt?"

Im Saal bewegte sich nichts. Ich hörte mein eigenes Herz, den Tropfen vom Dach draußen, der das Fensterbrett traf, und den Griffel von Bruder Reinhard, der unbeabsichtigt eine Furche zog.

Der Magister Eckhart drehte den Kopf zu Dietrich.

Er sah ihn an. Lange. So lange, dass Dietrich, der groß war und breit und der nicht wusste, was Verlegenheit war, doch leicht den Kopf neigte, wie ein Stier, der nicht weiß, warum sein Halsband plötzlich zu eng ist.

Der Meister sagte, sehr ruhig:

„Du fragst nicht aus Sorge um den Glauben. Du fragst aus Sorge um deinen Stand.“

Bruder Dietrich öffnete den Mund.

„Setz dich, Bruder.“

Dietrich blieb stehen.

„Setz dich. Nicht weil deine Frage falsch ist.“ Der Meister ließ die Hand sinken. „Sondern weil du schon weißt, was du hören willst.“

Bruder Dietrich wurde rot. Es war nicht das Rot der Wut. Es war das Rot der Scham. Ich sah es deutlich, weil ich genau hinter ihm saß, den schmalen Hals über der Kutte, und das Rot lief aus dem Nacken nach oben, langsam, wie das Wasser im Stiefel.

Er setzte sich.

Im Saal raschelte nichts. Der Meister wartete, bis selbst dieses Nichts vorbei war.

Dann sagte er, in einem milderen Ton, fast freundlich:

„Ich antworte dir trotzdem, Bruder.“

Und er antwortete.

* * *

Seine Antwort kann ich heute nicht in Latein wiedergeben, und das ist gut. Wenn ich sie in Latein wiedergebe, klingt es wie eine Lehrformel. Wenn ich sie wiedergebe, wie er sie gesprochen hat, klingt es wie ein Bild.

Er sagte:

„Stellt euch eine Lampe vor. Sie ist aus Ton gemacht, einfach, unscheinbar, vielleicht sogar angeschlagen. Sie ist nicht das Licht. Das weiß jedes Kind. Aber sie ist auch nicht nichts. Denn wenn sie offen ist, wenn Öl in ihr ist und ein Docht, dann kann sie brennen.“

Er hob die linke Hand. Er machte mit der Hand keine Geste, die etwas erklären sollte. Er legte sie nur für einen Augenblick, mit der Innenfläche nach oben, zwischen sich und uns.

„Nun frage ich euch“, sagte er. „Wird die Lampe dadurch zum Licht, dass sie brennt? Nein. Und ist sie ohne Licht schon das, wozu sie gemacht wurde? Auch nein.“

Sein Blick traf Dietrich.

„Wenn Gott das Licht ist und du die Lampe, dann bist du nicht das Licht aus dir selbst. Aber du bist auch nicht nichts. Die Lampe macht das Licht nicht. Sie empfängt es und trägt es. Und wenn sie zerbrochen ist, bleibt das Licht Licht, doch der Raum bleibt dunkel für den, der darin steht.“

Die Hand sank wieder.

„Das ist keine Häresie. Das ist eine Antwort auf die Frage, woher das Brennen kommt.“

Er hielt inne.

„Wenn du das Häresie nennst, Bruder, dann nennst du das Brennen Häresie.“

Niemand antwortete. Niemand hatte etwas zu antworten.

Bruder Dietrich starrte auf die Tischplatte vor sich. Sein Gesicht war wieder weiß, und das Weiß war keine Erleichterung. Es war das Weiß eines Mannes, der zum ersten Mal seit langer Zeit nicht das richtige Wort hat.

Ich sah es, und etwas in mir presste sich zusammen.

Aber zugleich, und das ist der Teil, den ich keinem Bruder erklären kann, der nicht da war, zugleich kam mir ein Lachen. Es war kein Lachen über Dietrich. Es war ein Lachen über die Lampe.

Ich hatte den ganzen Morgen Latein erwartet. Ich hatte Argumente erwartet. Ich hatte ein Streitgespräch erwartet, lange Sätze mit ergo und non ergo und patet quia. Stattdessen hatte mir ein Mann eine Lampe in die Hand gegeben, und ich stand jetzt da mit dieser Lampe und wusste nicht, ob ich sie tragen oder weiterreichen sollte.

Mein Griffel glitt mir aus der Hand. Er rollte über das Wachs, fiel, klapperte gegen das Holz der Bank, und blieb auf dem Boden liegen.

Ich hob ihn nicht auf.

* * *

Der Meister sprach noch eine Weile. Er sagte Sätze, die andere Brüder mitschrieben und die ich nur noch hörte. Mein Griffel lag auf dem Boden, und ich ließ ihn dort. Ich erinnere mich an einen Satz, weil er kurz war und weil er mir den Atem nahm.

Er sagte:

„Gott will in dir geboren werden. Die Frage ist nicht, ob du würdig bist. Die Frage ist, ob du leer genug wirst, es zu merken.“

Ich erinnere mich nicht, was er danach sagte. Ich erinnere mich an mein Herz, das so laut wurde, dass ich glaubte, der Bruder neben mir könne es hören. Reinhard saß neben mir und schrieb mit, sehr brav, mit einer Schönschrift, die er sich anstrebte, gerade zu halten.

Reinhard schrieb mit einer Sorgfalt, als könne eine gerade Zeile ihn vor dem schützen, was der Meister gerade gesagt hatte.

Reinhard schrieb. Ich schrieb nicht.

Ich saß und atmete.

Und während ich atmete, ging mir auf, dass das, was der Meister gerade gesagt hatte, der Apfel im Hof war. Nur jetzt mit Worten.

Er hatte den Apfel mit dem Bettlerjungen geteilt, und er hatte das größere Stück dem Hungrigeren gegeben. Jetzt teilte er Gott, und das größere Stück ging an die, die ihn am wenigsten zu fragen wagten.

Ich war einer von ihnen.

* * *

Am Ende, als ich glaubte, der Meister würde noch eine Stunde weitersprechen, hielt er plötzlich inne.

Er sah uns an. Seine Hand lag wieder am Pult.

Er sagte:

„Ich sage euch heute kein Wort mehr.“

Bruder Reinhard blickte auf, hatte den Griffel noch in der Hand. Reinhard sah aus, als hätte ihn jemand mitten im Schreiben aufgeweckt.

„Geht. Setzt euch in eine leere Kapelle. Hört dem Stein zu, wie er Gott sucht. Vielleicht lernt ihr in einer Stunde mehr, als ich euch in zwei Jahren lehren kann.“

Der Meister sah Bruder Dietrich an. Nicht streng. Wie man jemanden ansieht, dem man etwas geliehen hat, und der jetzt selber entscheiden muss, was er damit macht.

Dann ging er.

Er ging einfach. Er machte keine Verbeugung. Er nickte niemandem zu. Er ging zur Tür, durch die er gekommen war, öffnete sie, und in dem Moment, als er den Fuß über die Schwelle setzte, drehte er den Kopf nicht um.

Er sprach nur. Über die Schulter.

Seine Worte waren leise, aber sie waren für mich.

„Du warst der mit dem Stiefel im Wasser.“

Dann war er draußen.

Die Tür fiel zu mit dem gleichen leisen Knarren, mit dem sie aufgegangen war.

* * *

Ich konnte nicht antworten. Ich konnte nicht aufstehen.

Reinhard flüsterte: „Hat er dich gemeint?“

Ich nickte, ohne ihn anzusehen.

„Was war mit deinem Stiefel?“

„Später“, sagte ich.

Später. Das war ein Wort, das ich an diesem Tag oft sagen würde. Später, Reinhard. Später, Bruder Konrad, der mich

abends über das Studium fragte. Später, dem Pförtner, der mir das Brot reichen wollte. Später, dem Vorgesetzten, der wissen wollte, ob ich mich gut eingelebt hatte.

Später, sagte ich an diesem Tag immer wieder, und jedes Mal meinte ich: Ich kann es noch nicht sagen.

* * *

Ich ging in die kleine Kapelle westlich vom Speisesaal. Sie war leer. Sie hatte vier Reihen Kniebänke und einen Altar mit einem dunklen Holzkreuz und einer Kerze, die nicht brannte. Der Boden war Stein, kalt, mit einer einzelnen langen Ritze entlang dem Mittelgang.

Ich kniete nicht auf der Kniebank. Ich kniete neben ihr. Auf den blanken Stein, weil ich weder ein Polster noch eine Bank verdient zu haben glaubte.

Mein linkes Knie tat sofort weh. Mein rechtes Knie tat ein paar Atemzüge später weh. Nach einer Weile fühlte ich beide Knie nicht mehr.

Aber das war nicht der Schmerz, der mich beschäftigte.

Der andere Schmerz saß höher als das Herz. Dort, wo der Atem hängen bleibt, wenn man etwas weiß und es noch nicht wissen will.

Ich weinte.

Nicht laut, nicht schluchzend, nicht so, wie meine Mutter in der Küche heulte, wenn der Vater betrunken nach Hause kam.

Ich weinte, wie es regnet, wenn niemand aufpasst. Wasser kam, und ich ließ es kommen.

Und während das Wasser kam, stand ein Satz in mir, vor dem ich mich fürchtete.

Der Satz war:

„Ich kann nicht zurück.“

* * *

Ich blieb dort, ich weiß nicht, wie lange. Vielleicht eine Stunde, vielleicht zwei. Die Kerze brannte nicht. Es war kalt. Mein Knie war eine Sache aus rotem Schmerz.

Irgendwann hörte das Weinen auf. Nicht weil ich es entschied. Sondern weil es zu Ende war.

Ich saß auf den Fersen. Ich legte die Hand auf das Knie. Mein Knie war heiß.

Ich sagte laut, in den leeren Raum:

„Verdammt.“

Es war kein frommes Wort. Es war kein dominikanisches Wort. Es war das Wort, das in mir war.

Erst danach merkte ich, dass mein Gesicht noch nass war. Ich lachte trotzdem. Trocken, kurz, einmal. Weil ich gerade in der Kapelle der Brüder verdammt gesagt hatte und wusste, dass mich keiner gehört hatte außer dem dunklen Kreuz und dem ungebrannten Docht. Und weil mir gerade durch den Kopf ging, dass der Meister vermutlich auch gelacht hätte.

Mein Bauch zuckte, und ich verstand, ohne es benennen zu können, dass ich gerade aufgehört hatte, der zu sein, der vier Tage vorher durch das Severinstor gegangen war.

Ich stand auf. Meine Knie protestierten. Ich machte einen kleinen Klagelaut, wie ein alter Mann.

In Wahrheit war ich, was ich war: zweiundzwanzig, klatschnass von innen, mit roten Knien und einem Griffel, den ich auf dem Boden des Lehrsaals zurückgelassen hatte.

Ich ging zur Tür.

In der Tür drehte ich mich noch einmal um. Ich sah den Altar, die ungebrannte Kerze. Dann verbeugte ich mich, bekreuzigte mich und sagte nichts.

Dann ging ich.

* * *

Beim Abendessen saß ich neben Reinhard. Reinhard aß langsam, weil er, wie er mir später sagte, immer Angst hatte, dass das Brot ihm im Hals stecken bleiben würde.

Er fragte nicht mehr nach dem Stiefel.

Er fragte: „Hast du verstanden, was er heute gesagt hat?“

Ich kaute. Ich schluckte.

„Nein“, sagte ich.

„Ich auch nicht“, sagte Reinhard.

Wir sahen uns an.

Reinhard lächelte. Ein kleines, schiefes Lächeln, das nicht passte zu seinen Pickeln und seinen vorsichtigen Augen.

„Ich glaube, das ist das Beste, was uns heute passieren konnte“, flüsterte er.

Ich nickte. Ich konnte nicht lächeln. Aber ich versuchte es. Es ging nicht.

Stattdessen biss ich in das Brot.

Es war ein gewöhnliches Klosterbrot, dunkel, fest, leicht versalzen, weil der Bruder Anton, der Backbruder, das Salz immer zu freigiebig nahm. Ich kaute.

Und mit dem ersten Bissen ging mir auf, dass ich heute nicht hungrig gewesen war, bis jetzt.

Jetzt war ich hungrig.

Ich kaute weiter.

* * *

Straßburg, 1356

Wenn ich heute, vierunddreißig Jahre später, an dieses erste Brot in Köln denke, dann verstehe ich, was an diesem Tag geschehen war.

Der Meister hatte wenig erklärt. Er hatte Dietrich beschämt, uns eine Lampe hingestellt und uns fortgeschickt. Erst heute begreife ich: Er hatte mich gefüttert wie den Jungen im Hof. Nicht mit Brot. Mit Hunger.

Damals hielt ich es für einen Anfang. Heute weiß ich: An diesem Morgen endete etwas in mir, das ich lange für Glauben gehalten hatte.

Ich erkannte es erst, als der Meister gestorben war, und selbst da nur teilweise. Wirklich erkannte ich es heute Morgen, als ich Gerhard beerdigte, seinen Sohn weinen sah und in diesem Jungen den Bettlerjungen aus dem Hof wiederfand. In mir selbst fand ich den Sohn, der nicht mehr weinen konnte und doch weinte.

Heute Abend werde ich diese Seiten zur Seite legen. Ich werde Brot essen. Ich werde mich gegen die Wand setzen, weil mein Rücken das Sitzen ohne Lehne nicht mehr aushält.

Und ich werde an den Meister denken: an sein kleines Messer, an seine Stimme und an den linken Stiefel mit dem Loch.

KAPITEL 2

Beginnen unter dem Birnbaum

Straßburg, im Spätwinter des Jahres 1356

* * *

Heute habe ich Brot mit Salz gegessen. Das war fast alles. Mein Magen ist nicht mehr der, der er einmal war, und mein Appetit auch nicht. Aber das Brot war frisch, das Salz war gut, und ich habe daran gedacht, wie wenig Brot man eigentlich braucht, wenn das Brot gut ist und einer da ist, der mit einem isst.

Es war keiner da heute. Bruder Jakob, der mein Essen bringt, hat sich nicht hingesetzt. Das Brett stellte er ab, sagte, ich solle gut essen, und ging. Er weiß, dass ich nicht hungrig bin. Er weiß, dass das nichts mit dem Essen zu tun hat.

Ich denke an den Birnbaum.

Ich denke an Imma, die ich an einem solchen Tag wie heute zum ersten Mal sah, vor dreiunddreißig Jahren. An die Frage, die sie stellte. Und an die Antwort, die nicht aus einem Satz bestand, sondern aus einer Hand neben ihrer Hand.

Ich erzähle, weil ich glaube, dass die einzige Form der Treue, die einem alten Mann noch bleibt, das Erzählen ist. Wenn ich schweige, vergesse ich. Wenn ich erzähle, bleibt etwas da. Für den, der es hört, nicht für mich.

Heute hört es das Pergament. Mehr weiß ich nicht.

Köln, im Frühsommer des Jahres 1323

Sieben Monate war ich in Köln, als der Meister mich zum ersten Mal mitnahm.

Es war Anfang Juni, und der Duft der Lindenblüten lag schon in der Luft, süß und schwer, vermischt mit Pferdegeruch und dem fernen Gestank der Gerber, die ihre Häute am Stadtrand trockneten. Die Sonne stand noch niedrig, doch sie wärmte bereits die Gassen. Ich hatte den Kragen meiner Kutte gelockert, weil mir heiß wurde. So dürr wie im November war ich nicht mehr. Dürr war ich noch immer, aber der Stoff fiel nicht mehr ganz so leer von meinen Schultern. Ich war auch nicht mehr derselbe.

Im Lehrsaaal schrieb ich nicht mehr alles mit. Ich hatte gelernt, dass es Sätze gibt, die man besser nicht aufschreibt, weil das Aufschreiben sie kaputt macht. Reinhard fragte mich neulich, ob ich krank sei. Ich sagte: Nein, ich bin ruhig.

Reinhard verstand nicht. Er ist ein guter Mensch. Er versteht nicht alles. Aber er schreibt mit, und das ist auch eine Form, die man wählen kann.

An diesem Morgen, gleich nach dem frühen Morgengebet, kam Bruder Konrad zu mir an den Tisch im Speisesaal. Er sagte:

„Der Meister will dich.“

Mein Löffel blieb auf halbem Weg zum Mund.

„Wo?“, fragte ich.

„In der Pforte. Geh. Sofort.“

Ich ließ den Löffel im Brei stehen.

Reinhard sah auf, sah mich an, sagte nichts.
Ich ging.

* * *

In der Pforte stand der Meister in der Kutte, mit einer kleinen Ledertasche, die er sich schräg über die Brust gehängt hatte. Er sah aus, als wollte er auf den Markt gehen. Er sah mich an, ohne zu lächeln, und sagte:

„Komm.“

„Wohin?“, fragte ich.

„Komm.“

Ich kam.

Wir gingen durch das Klostertor, dasselbe Tor, durch das ich an meinem ersten Tag in Köln getreten war, sieben Monate vorher. Ich erinnerte mich an meine klatschnasse Kutte. Ich erinnerte mich an den Stiefel mit dem Loch, den ich seitdem hatte richten lassen. Und an einen Apfel, der in einer langen Spirale auf den Kies fiel.

Der Meister ging nicht schnell.

Er ging mit der gleichen Geduld, mit der er Äpfel schälte. Eine Geduld, die nicht aus Schwäche kam, sondern aus einer Entscheidung, die er irgendwann einmal getroffen haben musste, und die er jetzt nicht mehr zurücknahm.

Wir gingen Richtung Süden. Durch enge Gassen, über einen kleinen Markt, an einem Brunnen vorbei, der leicht übergelaufen war und zwischen den Pflastersteinen kleine Flüsse bildete, die den Schmutz der Stadt mitnahmen. Eine Frau wusch Tücher. Sie schaute uns nach.

Der Meister grüßte sie. Er nannte sie nicht beim Namen, aber er nickte ihr zu, mit einer leichten, fast unsichtbaren Bewegung des Kopfes. Sie nickte zurück.

Ich ging hinter ihm.

Ich fragte nicht.

Nach einer Weile, als wir an der Stadtmauer waren, an einem Holzhaus mit zwei Stockwerken, in dessen unterem Stockwerk ein Webstuhl klopfte, blieb der Meister stehen.

„Wir gehen zu den Beginnen“, sagte er. „Ich gehe einmal in der Woche dorthin. Ich möchte, dass du mitkommst.“

„Warum?“, fragte ich.

Sein Blick traf mich. Er hatte ein leichtes Lächeln, das aus den Augenwinkeln kam und nicht ganz beim Mund ankam.

„Weil du beobachtest“, sagte er. „Und weil ich heute jemanden brauche, der beobachtet.“

In mir wurde es eng.

„Wofür?“, fragte ich.

„Du wirst sehen.“

Er drehte sich um und ging weiter.

* * *

Das Beginnenhaus stand am südlichen Stadtrand, ein altes Fachwerkgebäude mit einem schiefen Dach, vor dem ein Garten lag, von einer niedrigen Mauer umschlossen, die nicht aus behauenen Stein bestand, sondern aus aufgeschichteten Feldsteinen, in deren Ritzen Mauerpfeffer wuchs. Hühner liefen frei herum. Eine Ziege blökte aus einem Verschlag. Über allem stand, am hinteren Ende des Gartens, ein Birnbaum.

Er trug noch keine Frucht, aber das Laub war dicht und dunkelgrün, junge harte Blätter, die im Juni schon den Schatten machten, in dem die Beginen saßen. Auf dem Boden lagen ein paar Blütenblätter vom letzten Wind, hellbraun, fast Erde.

Eine Frau öffnete uns die Pforte. Sie war Mitte dreißig, hatte ein schmales Gesicht, ein graues Tuch um den Kopf, und Hände, die rot waren von der Arbeit. Sie nickte dem Meister zu wie eine, die ihn lange kennt.

„Schwester Klara“, sagte der Meister, „das ist Bruder Johannes. Er soll heute zuhören.“

Klara sah mich an. Sie sah mich kurz an, und dann sah sie weg, weil sie höflich war. Aber in dem einen Blick, mit dem sie mich angesehen hatte, hatte sie alles gesehen.

„Komm rein, Bruder Johannes“, sagte sie.

Ich folgte.

* * *

Im Garten saßen sie schon.

Sechs Frauen, auf einer langen, niedrigen Holzbank, die unter dem Birnbaum aufgestellt war. Eine alte Frau in der Mitte, vielleicht siebzig, mit einem kleinen, festen Körper und Augen, die so wach waren, dass ich erst zweimal hinsehen musste, um zu glauben, dass sie wirklich ihr Alter hatte. Eine ganz junge Frau am Ende der Bank, vielleicht vierundzwanzig, mit einem dunklen, langen Zopf, der unter dem Tuch hervorrutschte, und einer geraden Haltung, die nichts mit Frömmigkeit zu tun hatte und alles mit Eigensinn. Zwei Frauen mittleren Alters, die ich später als Schwester Gertraud

und Schwester Greta unterscheiden konnte. Und eine, die schon weinte, bevor wir saßen.

Die Weinende sagte nichts. Sie weinte still, mit gesenktem Kopf, die Hände im Schoß. Sie hieß, sagte mir Klara später, Schwester Bertrad. Ihr Mann war vor zwei Wochen am Fieber gestorben. Sie war erst seit zehn Tagen bei den Beginen. Sie wusste nicht, wo sie hingehörte.

Der Meister setzte sich auf die Bank, neben die Alte.

„Imma“, sagte er und nickte ihr zu.

„Eckhart“, sagte sie und nickte zurück.

Mehr nicht.

Ich blieb stehen, weil ich nicht wusste, wo ich sitzen sollte. Klara deutete auf einen niedrigen Schemel, der schief im Gras stand, und ich setzte mich. Mein Knie tat weh. Ich war den Weg zu schnell gegangen, weil ich den Meister nicht aus den Augen verlieren wollte.

Eine Stille setzte sich. Sie war nicht peinlich. Sie war wie eine Decke, die jemand auf einen Tisch legt, bevor das Brot kommt.

Dann sagte der Meister:

„Was wollt ihr heute? Sagt es mir.“

Niemand antwortete.

Eine Wespe flog am Birnbaum vorbei, lautlos, dann doch hörbar, weil sie an einer faulen Birne vom Vorjahr schnell hin und her surrte. Schwester Greta wischte sich eine Mücke aus dem Gesicht. Eines der Hühner gackerte hinter dem Verschlag.

Der Meister wartete.

Er wartete länger, als ein Magister eigentlich wartet. Er wartete länger, als ein Mann wartet, dem es eilig ist. Er wartete so, als wäre Warten an sich keine verlorene Zeit, sondern die einzige Zeit, die wirklich zählte.

Imma war es schließlich, die etwas sagte.

* * *

„Ich habe Angst.“

Sie sagte es ohne Vorrede. Sie sagte es nicht laut. Sie sagte es so, wie man einer alten Freundin sagt, dass die Suppe versalzen ist. Eine Feststellung, fast technisch, mit einem winzigen Beben am Ende.

„Wovor?“, fragte der Meister.

„Vorm Sterben.“

Ich erwartete, dass der Meister jetzt etwas sagen würde. Eine Tröstung. Ein Bibelwort. Einen Satz aus seinen Predigten, eine der Stellen, die ich auswendig kannte, etwas über Gottes Hand, in der wir geborgen sind. Ich wartete auf die Lehre.

Sie kam nicht.

Stattdessen sagte der Meister:

„Wovor genau hast du Angst, Imma?“

Imma öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Ihr fester, kleiner Körper schien zu sacken, kaum sichtbar, in sich hinein. Sie sah auf ihre Hände, die im Schoß lagen, und sie sagte:

„Davor, dass keiner da ist.“

Sie schluckte.

„Davor, dass es weh tut und keiner da ist.“

Schwester Bertrad, die schon vorher weinte, weinte jetzt lauter. Die junge Frau am Ende der Bank, die ich später als Hildgund kennenlernen würde, hob den Kopf. Sie sah Imma an, sehr direkt.

Ich beobachtete den Meister.

Er machte nichts.

Er sagte kein Wort, nickte nicht, wendete den Kopf nicht ab. Er sah Imma nur an, und sein Gesicht war so, dass ich, der ich dabei saß, ganz genau spürte, dass dies, dieses Anschauen, jetzt das Einzige war, das es geben durfte. Keine Belehrung. Keine Aufmunterung. Keine geistliche Antwort.

Ein Mann, der zuhörte.

Imma sah auf. Ihre Augen waren feucht, aber sie weinte nicht. Sie sagte:

„Vor zwanzig Jahren ist mein Mann gestorben. Er war noch jung. Er hat in der Nacht gerufen, und als ich kam, war er schon nicht mehr da, er war im Sterben. Ich habe seine Hand gehalten. Ich habe gehalten, bis sie kalt war. Und dann habe ich noch eine Stunde gehalten, weil ich nicht wusste, was sonst.“

Sie atmete tief.

„Wenn ich sterbe“, sagte sie, „will ich nicht, dass keiner meine Hand hält. Aber ich habe keinen Mann mehr, und meine Tochter ist im Norden, und ich habe Angst, dass ich allein bin in dieser Nacht.“

Eine Stille setzte sich. Sie hielt lange.

Dann sagte der Meister, und seine Stimme war so leise, dass ich mich vorbeugen musste, um sie zu hören:

„Imma, du wirst nicht allein sein.“

Sie sah ihn an.

„Woher“, sagte sie. „Woher willst du das wissen?“

Er antwortete nicht sofort. Er legte seine Hand neben ihre auf die Bank. Er berührte sie nicht. Er legte sie nur daneben, als wollte er ihr zeigen, dass eine Hand neben einer Hand sein kann, ohne dass etwas anderes geschieht.

„Weil ich es dir verspreche“, sagte er.

Etwas in mir presste sich zusammen.

Ich kannte diesen Mann jetzt seit sieben Monaten. Ich hatte ihn predigen hören. Ich hatte ihn debattieren hören. Ich hatte ihn in der Lehrstunde Bruder Dietrich zerlegen sehen, ohne den Ton zu erheben. Ich hatte gedacht, ich wisse, was er konnte.

Aber das hier hatte ich nicht erwartet.

Er gab Imma kein Bibelwort. Er gab ihr keine Theologie. Er gab ihr ein Versprechen, das ein Mann gibt, der weiß, was Versprechen kosten, und er gab es ohne Pathos und ohne Heilsanspruch, einfach so, in einem Garten, neben einer Wespe an einer faulen Birne.

Imma schluckte.

„Du“, sagte sie, „du bist auch nur ein Mensch, Eckhart. Du wirst auch nicht da sein in der Stunde.“

„Ich nicht“, sagte er. „Nein. Aber jemand wird da sein. Und der jemand bist nicht du.“

Imma starrte ihn an.

Sie öffnete den Mund. Sie schloss ihn. Sie sah auf ihre Hand auf der Bank, neben seiner. Sie atmete einmal tief durch die Nase ein, und dann durch den Mund aus, und es

klang, als würde Luft aus einem Sack entweichen, der lange zugeschnürt gewesen war.

„Verdammt“, sagte sie leise.

Dann lachte sie.

Es war ein kleines, raues Lachen, halb in den Tränen, halb in der Erleichterung, und sie schüttelte den Kopf, als ob sie sich selbst nicht glaubte, und sie sagte:

„Verdammter Eckhart. Wer redet so mit einer alten Frau.“

Der Meister lächelte. Es war das erste richtige Lächeln, das ich an ihm sah. Es war kein heiteres Lächeln. Es war ein Lächeln, das aus Freundschaft kam.

„Einer, der alte Frauen mag“, sagte er.

Sie schlug ihm leicht auf die Hand.

Schwester Bertrad weinte jetzt nicht mehr. Sie hatte den Kopf gehoben. Sie sah Imma an, mit einem Staunen, das ich von Kindern kannte, wenn sie etwas sehen, das sie nicht für möglich gehalten haben.

Und ich saß auf meinem schiefen Schemel, und meine Augen brannten, und ich konnte nichts machen. In mir stieg etwas auf, das nicht wusste, ob es als Lachen oder als Weinen herauswollte. Ich sah auf den hellbraunen Rest der Blütenblätter im Gras und ließ es vorbeigehen.

* * *

Eine Weile saßen wir alle nur.

Niemand sagte etwas. Der Meister hielt seine Hand neben Immas Hand. Imma schaute hinaus auf die Hühner. Bertrad atmete langsamer. Hildgund, die junge Frau am

Ende der Bank, hatte den Zopf jetzt ganz aus dem Tuch gezogen und drehte ihn unbewusst zwischen den Fingern.

Dann sagte Hildgund, ohne aufzusehen:

„Ich habe auch eine Frage.“

Der Meister wendete den Kopf zu ihr, langsam, als ob er ihn auf einer Achse drehte, die geölt sein wollte.

„Sag.“ Hildgund sah immer noch nicht auf. Sie sagte zu ihrem Zopf, leise:

„Ich liebe einen Mann.“

Sie drehte den Zopf fester um den Finger.

„Er ist verheiratet. Er hat zwei Kinder. Er weiß, dass ich ihn liebe. Er kommt manchmal hierher, weil ich ihm Brot mache. Er sieht mich an, und ich sehe ihn an, und nichts geschieht, und alles geschieht. Und ich weiß nicht mehr, was ich tun soll.“

Sie hob den Kopf.

„Was sagt der Meister Eckhart dazu?“

Es war eine harte Frage. Sie war nicht respektvoll gestellt. Sie war fast verächtlich, mit einer Spitze drin, als ob Hildgund vorher schon entschieden hätte, dass er nichts Brauchbares würde sagen können.

Ich erwartete eine Mahnung. Ich erwartete einen Verweis auf das sechste Gebot. Ich erwartete eine Erinnerung an die Pflichten ihrer Gemeinschaft.

Stattdessen fragte der Meister:

„Was sagt dir dein Hunger?“ Hildgund sah ihn an. Sie sah ihn lange an. Ihr Blick wurde scharf.

„Wer fragt nach meinem Hunger?“

„Ich frage.“

„Und wer bist du, dass du das fragen darfst?“

Sie war jetzt wütend. Es war nicht mehr nur ein Trotz. Es war eine echte, körperliche Wut. Ihre Hände hatten den Zopf losgelassen und lagen flach auf den Schenkeln, und ich sah, wie sie zitterten.

Der Meister antwortete nicht direkt.

Er sagte:

„Du musst niemandem antworten, Hildgund. Du musst nicht mir antworten. Aber wenn du dir selbst antworten willst, dann fang nicht mit dem Mann an. Fang mit deinem Hunger an. Der Mann ist nur die Maske, die er trägt.“

Hildgund schwieg. Sie schwieg eine Weile. Ihr Mund wurde dünn, und ihre Augen wurden feucht, aber sie weinte nicht. Sie atmete schneller.

In dieser Stille hörte ich nur ihren Atem und das ferne Klopfen eines Webstuhls von der Straße her. Imma legte die Hand kurz auf Hildgunds Knie. Sie hielt sie nicht lange dort. Hildgund zuckte nicht. Sie ließ sie liegen. Imma zog die Hand zurück.

Dann, plötzlich, sagte Hildgund:

„Mein Vater hat mich nie angesehen.“

Es kam aus ihr heraus, als hätte jemand einen Sack aufgerissen. Sie hatte das vorher nicht sagen wollen. Sie hatte nicht gewusst, dass sie es sagen würde. Aber jetzt war es draußen, und sie konnte es nicht mehr zurücknehmen.

„Mein Vater hat mich nie angesehen“, sagte sie noch einmal, lauter. „Er hat mich angeschaut, wenn er Befehle gab. Er hat mich angeschaut, wenn ich etwas falsch gemacht hatte. Er hat mich nie angesehen, wie ein Vater seine Tochter

ansieht. Als ich vierzehn war, sagte er, ich sei zu groß für seinen Schoß. Als er starb, war es zu spät.“

Sie atmete schwer.

„Gerwig sieht mich an“, sagte sie. „Gerwig ist der Mann. Gerwig sieht mich an, wenn er hier sitzt und Brot isst. Wirklich an. Und ich merke, dass ich nicht nach Brot hungere.“

Sie atmete noch einmal, schwer.

Dann sagte sie, und ihre Stimme war jetzt ganz anders, klein, fast flüsternd:

„Es ist nicht der Mann.“

Sie schloss die Augen.

„Es ist nicht der Mann.“

Der Meister sagte nichts.

Er sah sie an, mit demselben ruhigen, vollkommen ungestörten Blick, mit dem er Imma angesehen hatte. Er gab ihr nicht recht. Er gab ihr nicht unrecht. Er hörte zu.

Hildgunds Hände lösten sich von den Schenkeln. Sie legte sie offen auf die Knie, mit den Innenflächen nach oben. Es sah aus wie eine Geste, die sie nicht plante. Ihre Hände wurden ein einfacher, leerer Raum.

Tränen liefen ihr jetzt langsam über die Wangen. Sie wischte sie nicht weg. „Ich werde ihm sagen, dass er nicht mehr kommen soll“, sagte sie.

Sie atmete einmal flach, dann tief.

„Weil ich nicht mehr ihn meine, wenn ich ihm das sage. Mein Wollen ist noch nicht so weit.“

Der Meister nickte, einmal, kaum sichtbar.

„Du meinst dich“, sagte er.

„Ja“, sagte sie. „Ich meine mich.“

Sie atmete aus, lang.

Der Birnbaum stand still. Die Wespe war weg. Eines der Hühner gackerte. Eine Glocke schlug irgendwo in der Ferne, in der Stadt, vielleicht St. Maria, ich konnte die Kölner Glocken noch nicht gut genug auseinanderhalten.

Schwester Greta, die ältere der beiden mittleren, sagte plötzlich, in einem ganz anderen Ton:

„Eckhart, hast du Hunger?“

Es war so unerwartet, dass mehrere von uns leise lachten, halb verlegen, halb erleichtert. Imma lachte, kurz, mit dem rauen kleinen Lachen von vorher. Hildgund wischte sich endlich die Tränen ab und lachte mit, ein einziges Mal, ein kurzer Laut, fast wie ein Schluckauf.

„Ja“, sagte der Meister. „Sehr großen.“

Greta stand auf. „Brot“, sagte sie. „Brot und Käse. Und Wasser, weil es heiß ist.“

Sie ging ins Haus.

* * *

Während Greta drinnen klapperte, lehnte sich der Meister zurück, an den Stamm des Birnbaums, der hinter der Bank wuchs. Er schloss die Augen für einen kurzen Moment. Er sah müde aus.

Ich saß noch immer auf meinem schiefen Schemel.

Mir war kalt geworden, obwohl die Sonne warm war. Ich war innerlich kalt. Ich hatte das Gefühl, einem Schnitt beigewohnt zu haben, bei dem niemand das Messer geführt hatte, und doch waren zwei Frauen verändert worden, vor

meinen Augen, in einer Stunde, ohne dass ich sagen konnte, was genau geschehen war.

Imma stand auf, reckte sich, knackte hörbar im Rücken.

„Ich gehe austreten“, sagte sie und ging zum Verschlag.

Schwester Bertrad lachte zum ersten Mal an diesem Tag.

Es war ein kurzes, überraschtes Lachen, halb in der Hand.

Hildgund sah mich an.

„Und du, Bruder Johannes? Hast du auch eine Frage?“

Ich erschrak. Ich hatte nicht gewusst, dass ich angesprochen werden würde. Ich öffnete den Mund. Ich brachte nichts heraus.

„Ich, ich...“, sagte ich.

Hildgund lächelte. Sehr leicht. Ohne Spott. „Du bist auch hungrig“, sagte sie. „Aber du weißt es noch nicht.“

Etwas in mir kippte.

Ich sagte: „Vielleicht.“

„Vielleicht ist gut“, sagte sie. „Vielleicht ist ein Anfang.“

Greta kam mit einem hölzernen Brett heraus, auf dem ein dunkler runder Brotlaib lag, ein Stück gelber Käse, ein Tonkrug Wasser und sieben kleine, einfache Tonbecher.

Wir aßen.

* * *

Der Meister brach das Brot mit den Händen, nicht mit dem Messer. Er gab Imma das erste Stück, dann Bertrad, dann Hildgund, dann Klara, Gertraud und Greta. Mir das letzte.

Es war das größte Stück.

Ich sah auf das Brot in meiner Hand. Ich sah ihn an.

Er hatte mir das größte Stück gegeben.

Wie damals dem Bettlerjungen im Hof, an einem Novembertag, vor sieben Monaten.

Etwas in mir presste sich wieder zusammen.

„Iss“, sagte er, ohne mich anzusehen.

Ich biss.

Es war Roggenbrot. Fest, etwas säuerlich, mit einer dunklen Kruste, die zwischen den Zähnen knackte. Es war das beste Brot, das ich je gegessen hatte, und das stimmt nicht, weil ich besseres Brot gegessen habe, im Bischofshof in Mainz war eines, das war feiner, aber das hier war das beste, weil ich es jetzt aß, in diesem Garten, neben diesen Frauen, neben diesem Mann.

Während wir aßen, erzählte der Meister eine Geschichte.

„Ich war ein Junge“, sagte er, „vielleicht acht. Wir wohnten in Hochheim, mein Vater war Verwalter, und es gab im Garten einen Apfelbaum, der gehörte uns nicht. Er stand auf der Grenze, halb unsere Seite, halb die Seite der Witwe Bode, die böse war.“

Imma grinste. Sie kannte die Geschichte offenbar schon.

„Ich war ein guter Junge“, sagte der Meister. „Aber an einem Septembertag, an einem ganz bestimmten, war ein Apfel an einem Ast, und der Ast hing über die Grenze auf unsere Seite, und der Apfel war so rot, dass er aussah, als hätte ihn jemand bemalt.“

Er hielt einen Atemzug lang inne.

„Ich habe ihn gepflückt.“

„Ich habe gewusst, dass er nicht uns gehörte, weil der Stamm bei der Witwe stand. Aber der Ast hing auf unserer

Seite. Also pflückte ich den Apfel. Ich biss hinein. Er schmeckte, wie nichts vorher und nichts danach geschmeckt hat."

Schwester Greta lachte.

„Die Witwe Bode sah mich. Sie kam aus ihrem Haus, gerade als ich zubiss. Sie schrie. Sie schrie so, dass mein Vater aus der Stube gerannt kam. Sie sagte, sie würde mich anzeigen."

Schwester Greta lachte noch einmal, leiser.

„Mein Vater“, sagte der Meister, „sagte zu der Witwe: Frau Bode, der Junge hat von dem Ast gegessen, der über meine Seite hängt. Das Recht ist auf seiner Seite. Aber der Junge hat dir Schmerz gemacht, weil er nicht gefragt hat. Dafür entschuldige ich mich."

Der Meister hielt inne. Er biss in seinen Käse.

„Die Witwe ging weg. Mein Vater nahm den Apfel aus meiner Hand. Er biss selbst hinein. Er sagte: Du hattest Recht, und du hattest Unrecht. Beides gleichzeitig. Lerne, das auseinanderzuhalten. Sonst werden alle Leute deines Lebens entweder Witwe Bode oder dein Vater. Beides ist falsch."

Der Meister kaute.

„Ich habe siebzehn Jahre gebraucht, um zu verstehen, was er meinte“, sagte er.

Er trank einen Schluck Wasser. „Manchmal denke ich, ich habe es immer noch nicht verstanden."

Imma lachte. Hildgund lachte. Bertrad lachte, mit einem überraschten Lachen, das selbst sie verwirrte. Klara wischte

sich den Mund mit dem Ärmel ab. Gertraud und Greta sahen sich an und schmunzelten.

Und ich. Ich saß auf meinem schiefen Schemel, mit dem größten Stück Brot in der Hand, mit dem Geschmack von Roggen im Mund, mit dem Bild eines acht Jahre alten Eckhart vor Augen, der einen Apfel pflückt, den er nicht hätte pflücken dürfen. Ich lachte mit. Erst als das Lachen verebbte, merkte ich, dass meine Wangen nass waren. Erst dachte ich, niemand sähe mich. Dann merkte ich, dass Hildgund mich anschaute.

Doch jemand schaute. Hildgund schaute mich genau an, mit einem ruhigen, klaren Blick, und sie sagte zu mir, leise, sodass die anderen es nicht hörten:

„Du bist hungrig, Bruder Johannes. Hab keine Angst davor.“

Ich konnte nicht antworten.

Ich biss in mein Brot.

* * *

Auf dem Rückweg sagte der Meister lange nichts. Wir gingen denselben Weg zurück, durch dieselben Gassen, am Brunnen vorbei, der nicht mehr überlief, weil die Frau jetzt fertig war mit dem Wäschewaschen und ihren Korb getragen hatte. Es war Mittag. Die Sonne stand hoch. Die Linden dufteten kräftiger.

Ich hatte das Gefühl, mein Kopf wäre zu klein für das, was ich gerade in ihn hineintragen wollte.

Erst kurz vor dem Klostertor blieb der Meister stehen.

Er drehte sich zu mir.

„Hast du heute gelernt?“

Ich öffnete den Mund. Ich schloss ihn. Ich sagte:

„Ich weiß nicht.“

Er nickte.

„Gut“, sagte er. „Dann hast du gelernt.“

Ich sah ihn an.

„Meister“, sagte ich.

„Ja.“

„Was war das?“

„Was war was?“

„Was du mit Imma gemacht hast. Was du mit Hildgund gemacht hast. Das, das war keine Predigt. Das war keine Lehre. Was war es?“

Er sah mich lange an.

Er sah mich so lange an, dass ich glaubte, er würde nicht mehr antworten.

Dann sagte er, sehr ruhig:

„Ich war da.“

„Mehr nicht?“

„Mehr ist nicht nötig.“

Er ging einen Schritt weiter, dann blieb er noch einmal stehen.

„Wenn du da bist, Bruder Johannes, ohne dich vorzudrängen und ohne dich zu verbergen, dann entsteht Raum. Nicht zuerst im anderen. Zuerst in dir. Ich war da. Ich habe nichts gewollt von ihnen. Auch nicht, dass sie geheilt werden. Auch nicht, dass sie Gott finden. Nur dass sie da sein durften. Und dann war ich auch da. Und das war alles.“

Er ging weiter.

„Das ist die schwerste Lehre“, sagte er, ohne sich umzudrehen. „Sie ist so schwer, dass die meisten Brüder sie ein Leben lang umgehen. Sie nennen das dann Demut, oder Gehorsam, oder Frömmigkeit. Aber die Wahrheit ist: sie haben Angst, einfach da zu sein. Weil sie dann nichts mehr sind, was sie sich ausgedacht haben.“

Er klopfte an die Pforte. Bruder Konrad öffnete.

Wir traten ein.

* * *

Straßburg, 1356

Imma ist im Februar 1331 gestorben. Sie war achtundsiebzig. Man schrieb mir, Klara sei in der Nacht ihres Todes bei ihr gewesen. Sie hielt ihre Hand. Bertrad, die später wieder geheiratet hatte, war auch da, mit ihrem zweiten Mann, dem Schmied. Und Hildgund, die nie geheiratet hatte und Beginenälteste geworden war, saß am Fußende und sang leise.

Drei Frauen hielten sie.

Sie war nicht allein.

Hildgund hat mir später, viele Jahre nach Immas Tod, in einem Brief geschrieben: Sie hat gewartet. Sie hat in den letzten Tagen oft gesagt, sie wartet. Wir haben gefragt, auf wen, und sie hat gesagt, auf den, von dem Eckhart gesprochen hat. Und in der Nacht, in der sie ging, hat sie kurz gelächelt. Sie hat nicht gesagt, wer da war. Aber sie hat gelächelt, und dann ist sie eingeschlafen, und dann war sie weg.

Gerwig, der verheiratete Mann, kam nicht mehr ins Beginenhaus, das ist verbürgt. Hildgund blieb. Sie wurde, wie

gesagt, Älteste. Sie schrieb selbst Briefe, sehr klare, sehr knappe. Sie war eine, vor der man Respekt hatte.

Der Meister starb drei Jahre vor ihr, um 1328, fern von Köln. Wo genau, weiß ich nicht. Nur dass er weit weg war.

Ob er allein war oder nicht, weiß keiner.

Ich denke, er war nicht allein. Aber das ist mein Glaube, nicht mein Wissen.

Was ich weiß, ist dies.

An einem Junitag im Jahr 1323, unter einem Birnbaum, der keine Frucht trug und keine Blüten mehr, hat ein dünner Mann mit einer kleinen Ledertasche einer alten Frau und einer jungen Frau geholfen, ohne sich selbst für ihren Retter zu halten. Er hat eine Hand neben eine Hand gelegt, ohne sie zu berühren. Er hat eine Frage gestellt, die ein Loch in den Tag riss. Er hat eine Geschichte über einen Apfel erzählt, die niemanden lehrte, und die alle lehrte.

Und er hat einem dünnen jungen Bruder, der auf einem schiefen Schemel saß, das größte Stück Brot gegeben.

Ohne ein Wort.

Ich erinnere mich an dieses Brot heute besser als an das Brot von gestern. Mein Magen ist alt. Meine Erinnerung hat noch immer Hunger.

* * *

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Wenn dich diese Seiten erreicht haben, geht die Geschichte weiter. *Der Schüler des Meisters* von Noah Lindholm gibt es

als Taschenbuch, als Hardcover und als E-Book, viele Titel auch als Hörbuch.

Das Buch auf Amazon



Alle Leseproben als PDF: innere-architektur.com/leseproben

Ein Rundgang durch die Webseite

TEIL IV

Warum es diesen Rundgang gibt

Ein Zuhause für Leser.

Eine Webseite vorzustellen klingt nach Werbung. Das hier ist keine. Es ist eher, als würde ich dir die Tür aufhalten und sagen, wo was steht.

Denn vieles, was Lesern am meisten gibt, steht nicht in den Büchern. Es steht daneben. Ein Journal, das aus dem Lesen ein Gespräch mit dir selbst macht. Runden, in denen andere Leser dieselbe Frage stellen wie du. Ein Kompass, der dir dein nächstes Buch zeigt, wenn du selbst gerade nicht weißt, wonach du suchst. Und ein Kreis von Testlesern, die ein Manuskript sehen, bevor es ein Buch wird.

Das meiste davon ist kostenlos und verlangt nichts von dir. Wo Geld im Spiel ist, steht es dabei.

Die Startseite



innere-architektur.com, der Eingang

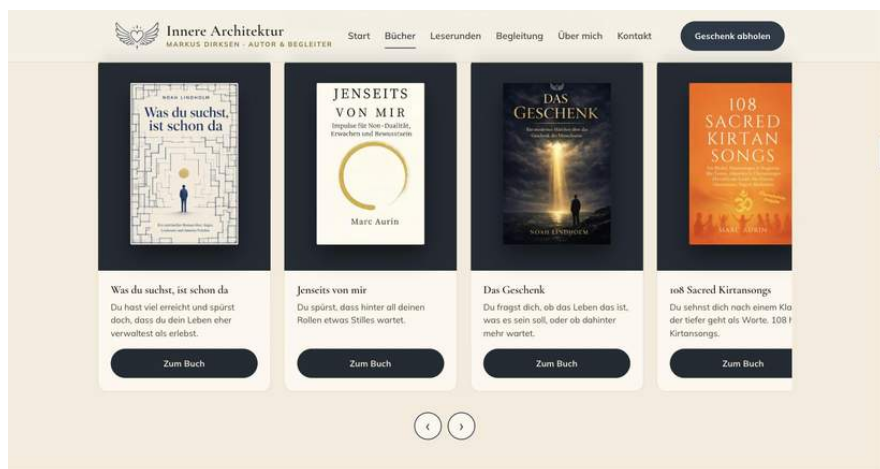
Innere Architektur ist der Name über allem, was ich schreibe. Auf der Startseite stehen die Neuerscheinungen ganz oben, dazu Stimmen von Leserinnen und Lesern und zwei Knöpfe, die dich schnell weiterbringen. Der erste heißt Finde dein Buch in zwei Minuten und führt in den Buchfinder. Der zweite heißt Kostenlos hineinlesen und führt in die Leseproben-Bibliothek.

Wer wissen will, was zuletzt erschienen ist, schaut hier zuerst. Und ganz unten im Fußbereich liegen die Wege zu allem anderen. Wenn du dich auf der Seite jemals verlierst, scroll nach unten. Dort steht die ganze Landkarte.

innere-architektur.com



Alle Bücher auf einen Blick



Über vierzig Titel, sortiert nach Räumen

Die Bücherseite zeigt jeden Titel mit Cover und einem Satz dazu, wen er meint. Über vierzig sind es inzwischen, sortiert nach Räumen der inneren Architektur, nicht nach Erscheinungsdatum.

Wenn du wissen willst, ob es einen Titel als Hörbuch oder als Hardcover gibt, findest du es dort.

innere-architektur.com/buecher



Der Buchfinder



Sieben Fragen, eine Empfehlung

Ganz oben auf der Bücherseite sitzt der Buchfinder. Sieben kurze Fragen, danach ein Vorschlag. Die erste lautet: Wie würdest du deine innere Lage gerade am ehesten beschreiben?

Er kennt nicht jedes Buch, die neuesten fehlen manchmal, um es smart bei 7 Fragen zu belassen aber als erster Wegweiser leistet er gute Dienste. Wer lieber stöbert, statt gefragt zu werden, geht stattdessen in den Leser-Kompass.

innere-architektur.com/buecher

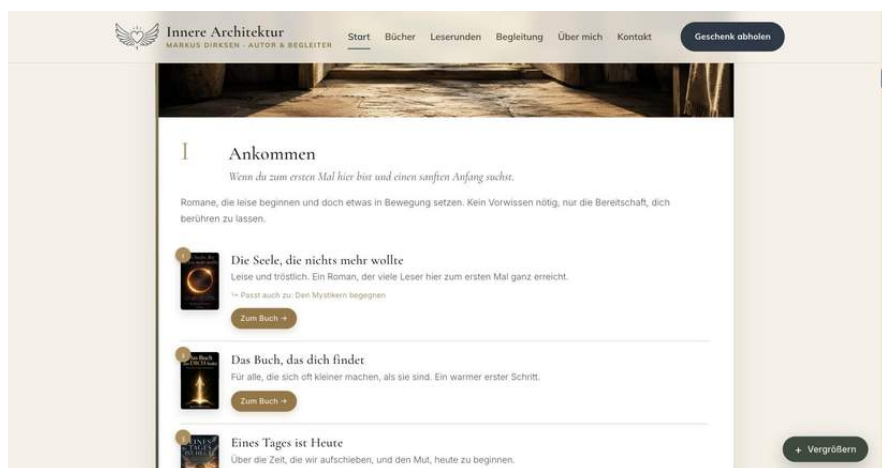


Der Leser-Kompass



Der kleine Selbst-Check mit sechs Fragen

Den Kompass hast du in diesem Buch schon gelesen. Online kannst du ihn benutzen: Die sechs Fragen des Selbst-Checks lassen sich anklicken, und am Ende schlägt dir die Seite den Weg vor, zu dem deine niedrigste Zahl gehört.



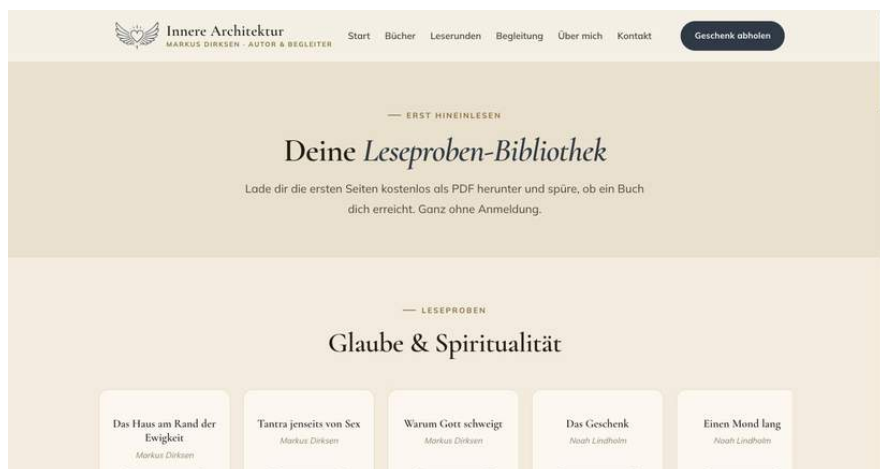
Jeder Weg beginnt mit einem sanften Einstieg

Jeder der neun Wege ist bebildert und in Schritte geordnet. Schritt eins ist immer der sanfte Anfang. Wer mag, geht weiter, wer genug hat, hört auf.

innere-architektur.com/leser-kompass



Die Leseproben-Bibliothek



Alle Leseproben als PDF, ohne Anmeldung

Das ist die Quelle dieses Buches. Jede Leseprobe, die du hier liest, liegt dort als PDF zum Herunterladen, sortiert in dieselben vier Themenwelten. Keine E-Mail-Adresse und kein Konto nötig.

Praktisch ist die Seite vor allem, wenn du eine Leseprobe weitergeben willst. Dann schickst du jemandem einfach den Link, statt das ganze Buch zu erklären.

innere-architektur.com/leseproben



Vier Seiten zum Nachlesen

Manche Fragen kommen immer wieder. Was ist eigentlich ein spiritueller Roman? Was meint Mystik, jenseits von Mittelalter und Räucherstäbchen? Ist Tantra wirklich nur Sex? Und warum hört mein Kopf abends nicht auf? Für jede dieser Fragen gibt es eine eigene Seite, ausführlich und ohne Eso-Vokabular geschrieben.



Fünf Romane, eine Richtung

Spirituelle Romane erklärt, was diese Art von Geschichte ausmacht, stellt fünf Romane nebeneinander und hilft dir zu spüren, welcher gerade zu dir passt.

spirituelle-romane.innerearchitektur.com



Mystik im Alltag, der ehrliche Guide

Mystik im Alltag ist der längste der vier Texte. Von Meister Eckhart über Hildegard bis Giordano Bruno, mit einem Glossar, fünf Mythen und der Frage, wie eine mystische Praxis heute konkret aussieht.

mystiker.innerearchitektur.com





Was ist Tantra wirklich

Was ist Tantra wirklich räumt mit dem Missverständnis auf, dass es dabei vor allem um Sex geht. Geschichte, Arten, fünf Säulen der Praxis und ein Glossar.

tantra.innerearchitektur.com




Innere Architektur
MARKUS DIRKSEN

[Was ist Overthinking](#)
[Ursachen](#)
[Symptome](#)
[So stoppst du es](#)
[Bücher](#)
[FAQ](#)
[Bücher ansehen](#)

[Startseite](#)
[Persönlichkeit & Wachstum](#)
[Overthinking stoppen](#)

— DER EHRliche GUIDE —

Dein Kopf macht *keine Pause?* So bringst du das Gedankenkarussell zum Schweigen.

Du grübelst, obwohl du weißt, dass es nichts bringt. Du analysierst Gespräche, die längst vorbei sind. Du planst Situationen, die vielleicht nie eintreten. Dieser Artikel zeigt dir, warum dein Kopf nicht abschaltet und welche drei Bücher dich da heraus begleiten.

🕒 16 Min. Lesezeit
📅 Aktualisiert: 28. Mai 2026
👤 Von Markus Dirksen

[Bücher entdecken →](#)
[Zum Artikel](#)

Wenn der Kopf keine Pause macht

Overthinking stoppen erklärt, warum der Verstand nicht abschaltet, was dahintersteckt und welche Bücher dich da heraus begleiten.

overthinking.innerearchitektur.com



Die Leserunden



Austausch über Bücher, ohne Konto

Ein Buch zu lesen ist eine stille Sache. Darüber zu sprechen macht daraus etwas anderes. In den Leserunden stellt jemand eine Frage zu einem Buch oder zu einem Thema, das mehrere Bücher berührt, und wer mag, antwortet.

Du brauchst kein Konto und musst dir keinen Namen ausdenken. Es gibt Runden zu einzelnen Romanen und buchübergreifende Runden, etwa zu der Frage, welches Buch das eigene Leben wirklich verändert hat.

innere-architektur.com/leserunden



Der Testleser-Kreis



Lies das Buch, bevor es ein Buch ist

Meine Bücher entstehen nicht allein am Schreibtisch. Bevor ein Manuskript erscheint, lesen es ein paar Leser vorab, jeder in seinem eigenen Tempo. Vieles, was heute in meinen Büchern steht, geht auf einen Satz zurück, den ein Testleser an den Rand geschrieben hat.

Du bekommst die Geschichte als persönliches Leseexemplar, Kapitel für Kapitel, direkt im Browser. Kein Konto und kein Programm, nur ein Link. Und was dich packt oder langweilt, will ich wirklich wissen.

innere-architektur.com/testleser



Das Lesejournal



Der Journal-Begleiter, kostenlos

Das Lesejournal ist das eine Geschenk auf der Seite, für das eine E-Mail-Adresse nötig ist, sonst könnte ich es dir nicht schicken. Es kommt sofort als PDF, du kannst es so oft ausdrucken, wie du willst.

Auf dreiundfünfzig Seiten ist Platz für dein eigenes Regal, für die Sätze, die dich gemeint haben, für Reflexionsfragen und Vertiefungsimpulse. So wird aus dem Lesen ein Gespräch mit dir selbst.

Wenn dieses Buch hier die Leseproben ohne Fragen sammelt, dann ist das Lesejournal das Gegenstück: die Fragen, ohne die Leseproben.

innere-architektur.com/lesejournal



Der Newsletter



Innere Architektur
MARKUS DIRKSEN · AUTOR & BEGLEITER

Start · Bücher · Leserunden · Begleitung · Über mich · Hilfsprojekte

Geschenk abholen

3-Minuten-Abendübung

Trag dich ein und ich schenke dir die **3-Minuten-Abendübung** als PDF. Ein einfaches Ritual, das dir hilft, den Tag loszulassen und ruhiger einzuschlafen. In drei Minuten, jeden Abend. Dazu erfährst du als Erster von neuen Büchern und bekommst ab und zu einen stillen Impuls von mir.

✓ Abendübung gratis ✓ Gratis Leseproben ✓ Neue Bücher zuerst

Dein Vorname Deine E-Mail-Adresse

☐ Ja, ich möchte die Abendübung und Impulse per Mail erhalten. Abmeldung jederzeit möglich.

Geschenk abholen

— FRISCH ERSCHEINEN

Neu bei Innere Architektur

AR Schrift A- A+

Die 3-Minuten-Abendübung als Willkommensgeschenk

Das meiste auf der Seite kannst du dir selbst holen. Der Newsletter ist der umgekehrte Weg: Er kommt zu dir, wenn es etwas gibt, das du sonst verpassen würdest.

Manche Leserunden lade ich nur dort ein, weil sie klein bleiben sollen. Wenn ich Testleser für ein neues Manuskript suche, erfahren es die Leser im Verteiler zuerst, und meistens sind die Plätze dann schon weg, bevor die Seite überhaupt davon spricht. Rabattaktionen laufen oft nur ein paar Tage, zu kurz, um sie zufällig zu entdecken. Neuerscheinungen stehen dort, bevor Amazon sie irgendwo einsortiert hat.

Dazwischen schicke ich ab und zu einen stillen Impuls. Keinen Newsletter im üblichen Sinn, eher einen Gedanken, der

bei mir hängen geblieben ist und vielleicht auch bei dir etwas anstößt.

Zum Eintragen gibt es ein Geschenk: die 3-Minuten-Abendübung als PDF. Ein kleines Ritual, das hilft, den Tag loszulassen und ruhiger einzuschlafen. Drei Minuten, jeden Abend.

Du kommst über den Knopf Geschenk abholen auf der Startseite dorthin. Abmelden geht mit einem Klick, und deine Adresse bleibt bei mir.

innere-architektur.com

Oder alternativ auch über innere-architektur.com/lesejournal1



Wurzelfrei



Das Kernglaubenssatz-Workbook

Wurzelfrei geht von einem einfachen Gedanken aus: Du hast keine hundert Probleme, du hast eine Wurzel. Und wenn sie fällt, fallen die Ketten, die an ihr hängen.

Es ist ein Workbook, kein Buch zum Lesen. Acht Wochen, Schritt für Schritt, schwarz auf weiß. Anders als fast alles auf der Seite kostet es etwas, den aktuellen Preis findest du dort.

innere-architektur.com/wurzelfrei



Persönliche Begleitung

The screenshot shows a website for Markus Dirksen, a coach. The header includes his name and the text 'PERSONLICHE BEGLEITUNG & MENTORING'. A navigation bar at the top right says 'Kostenfreies Erstgespräch verfügbar'. The main content area features a large quote: 'Du weißt längst, was du ändern willst. Ich zeige dir die Geschichte, die dich davon abhält.' Below this, it says 'Wir alle erzählen uns Geschichten; darüber, was wir können, was wir verdienen und was sowieso nie klappt. Manche dieser Geschichten lähmen'. To the right, a box titled 'Der Innere Bauplan' describes the 8-week program, priced at 1.190 € (plus 1.890 € for materials). A list of benefits includes a free initial consultation, 8 sessions, weekly exercises, email support, and a refund policy.

9 Markus Dirksen - Online im DACH-Raum

Kostenfreies Erstgespräch verfügbar

Markus Dirksen
PERSONLICHE BEGLEITUNG & MENTORING

Kostenfreies Erstgespräch

PERSONLICHE BEGLEITUNG - AUS GELEBTER ERFAHRUNG

**Du weißt längst,
was du ändern
willst.**
*Ich zeige dir die
Geschichte, die dich
davon abhält.*

Wir alle erzählen uns Geschichten; darüber, was wir können, was wir verdienen und was sowieso nie klappt. Manche dieser Geschichten lähmen

Der Innere Bauplan
8 Wochen persönliche Begleitung - via Zoom

1.190 €
Gründungspreis inkl. MwSt. - danach 1.890 €

- ✓ Kostenfreies Erstgespräch (20 Min.) vor jeder Buchung
- ✓ 8 Einzelsessions à 60 bis 75 Minuten, eine pro Woche
- ✓ Begleitende Workbooks und Übungen zu jeder Woche
- ✓ Mail-Support über die gesamten 8 Wochen (Antwort werktags binnen 48 Stunden)
- ✓ Refundierung möglich (2 x 595 €)

Der Innere Bauplan, acht Wochen

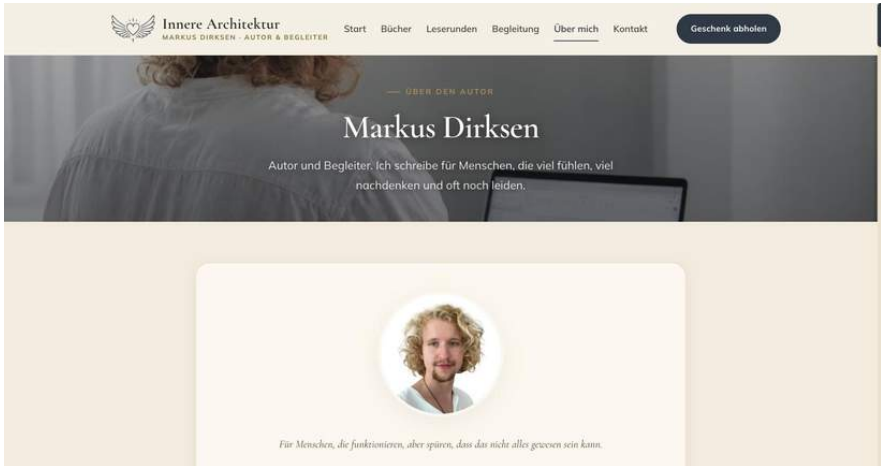
Manchmal öffnet ein Buch etwas, das allein schwer weiterzugehen ist. Für diesen Fall gibt es die persönliche Begleitung. Sie heißt *Der Innere Bauplan* und dauert acht Wochen, eine Sitzung pro Woche, online.

Es geht darin um die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, und darum, was übrig bleibt, wenn man sie loslässt. Das Erstgespräch ist kostenfrei, alles Weitere steht auf der Seite.

coaching.innerearchitektur.com



Über mich



Wer hinter den Namen steht

Wer wissen will, wer da eigentlich schreibt, findet es hier. Mein Weg begann nicht mit Antworten, sondern mit Fragen. Mit innerer Leere, Zweifeln, Brüchen und der stillen Sehnsucht nach etwas Authentischem.

Auf der Seite steht auch, warum es die vielen Namen gibt und was sie miteinander verbindet.

innere-architektur.com/ueber-mich



Kontakt

 **Innere Architektur**
MARKUS DIRKSEN · AUTOR & BEGLEITER

Start · Bücher · Leserunden · Begleitung · Über mich · Kontakt

Geschenk abholen

KONTAKT

Schreib mir gern

Du hast eine Frage, möchtest Feedback geben oder dich einfach melden? Ich freue mich über jede Nachricht und antworte persönlich.

— SO ERREICHST DU MICH

Eine echte Antwort, von mir persönlich
Keine langen Erklärungen nötig. Schreib mir kurz, was dich beschäftigt.

 **E-Mail**
Markus.Dirksen@outlook.de

 **Persönliche Begleitung**
Acht Wochen, Schritt für Schritt zurück zu dem, was

Name *

E-Mail *

Betreff

Eine echte Antwort, von mir persönlich

Ich lese jede Nachricht selbst und antworte persönlich. Keine langen Erklärungen nötig, schreib einfach kurz, was dich beschäftigt. Über das Formular auf der Seite oder direkt an Markus.Dirksen@outlook.de.

Das ist auch der richtige Ort, wenn dir an einem Buch etwas gefehlt hat. Dazu gleich mehr.

innere-architektur.com/kontakt



Die Hilfsprojekte

The screenshot shows the website for 'Innere Architektur' by Markus Dröken. The header includes the logo, the name 'Innere Architektur', the author 'Markus Dröken - Autor & Begleiter', and navigation links: 'Start', 'Bücher', 'Leserunden', 'Begleitung', 'Über mich', 'Kontakt', and a 'Geschenk abholen' button. The main content area is titled 'HILFSPROJEKTE' and features the heading 'Vier Wege, dieselbe Richtung.' in a serif font. Below the heading is a paragraph of text: 'Ich kann die Welt nicht reparieren. Aber ich kann vier Dinge tun, und die hängen zusammen: einem Menschen heute den Tag leichter machen, zeigen, dass eine schönere Welt schon in Teilen existiert, selbst der Mensch werden, den ich mir darin wünsche, und weitergeben, was dabei entsteht.' This is followed by a sub-headline: 'Die ersten drei kosten dich nichts. Beim ersten kannst du sofort mitmachen.' and a 'Beim Ersten anfangen' button.

Innere Architektur
Markus Dröken - Autor & Begleiter

Start Bücher Leserunden Begleitung Über mich Kontakt [Geschenk abholen](#)

HILFSPROJEKTE

Vier Wege, dieselbe Richtung.

Ich kann die Welt nicht reparieren. Aber ich kann vier Dinge tun, und die hängen zusammen: einem Menschen heute den Tag leichter machen, zeigen, dass eine schönere Welt schon in Teilen existiert, selbst der Mensch werden, den ich mir darin wünsche, und weitergeben, was dabei entsteht.

Die ersten drei kosten dich nichts. Beim ersten kannst du sofort mitmachen.

[Beim Ersten anfangen](#)

Vier Wege, dieselbe Richtung

Ein Teil der Seite hat mit Büchern nur mittelbar zu tun. Vier Projekte, die zusammenhängen: einem Menschen heute den Tag leichter machen, zeigen, dass eine schönere Welt schon in Teilen existiert, selbst der Mensch werden, den man sich darin wünscht, und weitergeben, was dabei entsteht.

Das erste ist ein Heft mit zweiunddreißig Seiten für Menschen ohne Wohnung. Wo es heute Essen, eine Dusche und einen Schlafplatz gibt. Wie man ohne Meldeadresse an einen Ausweis kommt. Und was man sagt, wenn man zum ersten Mal in einer Beratungsstelle steht. Dazu die Anleitung für ein Paket, das fünf Euro kostet.

Das zweite ist ein Schaukasten für eine aufblühende Welt. Jede Karte beschreibt ein Bild davon, wie es aussehen könnte, und daneben steht, was daran heute schon real ist.

Singapur hat eine Million Bäume gepflanzt. Am Bosco Verticale in Mailand wachsen rund zwanzigtausend Pflanzen an zwei Hochhäusern. Andernach hat seine öffentlichen Flächen zur Essbaren Stadt gemacht.

Das dritte hat keinen Empfänger, bei dem man sich gut fühlen könnte. Es geht nach innen. Und das vierte sind die Bücher, aus denen dieses hier besteht.

Die ersten drei kosten dich nichts. Beim ersten kannst du sofort mitmachen.

innere-architektur.com/hilfsprojekte



Was du zurückgeben kannst

TEIL V

Warum das mehr bewirkt, als du denkst

Zwei Sätze von dir entscheiden, ob ein Buch gefunden wird.

Ich schreibe ohne Verlag im Rücken. Es gibt kein Team, keine Buchhandlung, die meine Bücher in die Auslage stellt, und kein Werbebudget, das andere haben. Ob ein Buch gefunden wird oder still verschwindet, entscheidet sich fast immer an Leserinnen und Lesern.

Das ist keine Klage. Es ist einfach der Grund, warum die nächsten Seiten in diesem Buch stehen.

Eine Bewertung



Die Bewertungsseite führt direkt zum richtigen Feld

Eine Bewertung ist die wirksamste Art, ein Buch weiterzutragen. Ein Buch ohne Stimmen wirkt auf neue Leser wie ein Lokal ohne Gäste. Sie gehen weiter, ohne hineinzuschauen.

Sie muss nicht ausführlich sein und nicht literarisch. Ein, zwei ehrliche Sätze genügen. Auch Sterne ohne Text helfen.

Wenn du nicht weißt, was du schreiben sollst, helfen diese Fragen:

- Für wen ist dieses Buch das richtige?
- Welche Szene oder welcher Satz ist dir geblieben?
- Was hat sich beim Lesen in dir bewegt?

Auf der Bewertungsseite findest du alle Bücher mit Cover, und jeder Knopf führt dich direkt in das Bewertungsfeld, ohne langes Suchen.

innere-architektur.com/bewerten



Eine Bitte dazu: Wenn dich ein Buch enttäuscht hat oder dir etwas gefehlt hat, schreib es mir bitte direkt, über innere-architektur.com/kontakt. Ich meine das ernst. Kritik, die mich erreicht, macht die nächste Auflage besser. Eine Bewertung erreicht mich nicht, sie hält nur andere davon ab, dem Buch eine Chance zu geben.

Alles Weitere



Sortiert danach, wie viel Zeit es kostet

Es gibt eine Seite, auf der alles steht, was Lesern möglich ist, geordnet danach, wie viel Zeit es kostet. In wenigen Minuten: ein Buch bewerten, einen Beitrag teilen, jemandem eine Leseprobe schicken. Mit etwas Zeit: testlesen, an einer Leserunde teilnehmen, mir schreiben, was dir gefehlt hat. Und für alle, die mehr geben mögen, steht dort auch ein Weg dafür.

Am meisten hilft übrigens etwas, das nichts kostet und keine Minute dauert: einem Menschen, an den du beim Lesen gedacht hast, den Titel zu nennen. Und wenn du nichts verpassen willst, trag dich in den Newsletter ein. Dort stehen die kleinen Leserunden, die Testlesergesuche und die Rabattaktionen, lange bevor sie irgendwo anders auftauchen.

innere-architektur.com/unterstuetzen



Zum Schluss

Wenn du bis hierher gekommen bist, hast du achtzehn Anfänge gelesen. Vielleicht hat dich keiner gepackt. Dann weißt du jetzt genauer, was du nicht suchst, und das ist mehr wert, als es klingt.

Vielleicht war aber einer dabei, bei dem du weiterblättern wolltest und keine Seite mehr kam. Dann steht am Ende dieser Leseprobe, wo die Geschichte weitergeht.

Und vielleicht ist dir etwas anderes passiert. Dass du beim Lesen nicht an ein Buch gedacht hast, sondern an dich. An eine Stelle in deinem Leben, die einer Figur ähnlich sieht. Wenn das geschehen ist, hat dieses Buch getan, wofür ich es gemacht habe. Dann kannst du es zuklappen, und der Rest passiert von allein.

Von Herzen, Markus

Und jetzt?

Wenn ein Buch zu Ende ist, bleibt oft eine leise Frage: und jetzt?

Falls du das Lesejournal noch nicht geholt hast, hol es dir jetzt. Es ist nicht zu spät. Was dich in diesem Buch getroffen hat, ist noch frisch, in ein paar Wochen ist es das nicht mehr. Und dein nächstes Buch beginnt damit von vornherein anders.

<https://innere-architektur.com/lesejournal>

Welches Buch als Nächstes dran ist, weiß der Leser-Kompass. Er ordnet meine Bücher nicht nach Genre, sondern nach dem, was du gerade fühlst. Sechs ehrliche Fragen, neun Wege, und einer davon meint dich:

<https://innere-architektur.com/leser-kompass>

In jedes Buch kannst du vorher kostenlos hineinlesen:

<https://innere-architektur.com/leseproben>

Falls du dir unsicher bist, welche Ausgabe die richtige für dich ist: Auf dieser Seite steht zu jedem Format, wofür es gut ist und wofür nicht. Für die meisten Bücher reicht eines davon vollkommen.

innere-architektur.com/kindle-oder-gedruckt

Hältst du dieses Buch gerade gedruckt in den Händen? Dann stell es nicht nur ins Regal, wenn du fertig bist. Verleih

es. Oder gib es weiter, wenn dir beim Lesen jemand eingefallen ist. Ein Buch, das durch Hände geht, arbeitet weiter.

Wenn du wissen willst, wann ein neues Buch erscheint, kannst du mir auf Amazon folgen. Ein Klick auf „Folgen“ genügt, dann schickt Amazon dir selbst eine Nachricht, sobald etwas Neues von mir da ist. Es kostet nichts und du musst dir nichts merken.

innere-architektur.com/folgen

Und eine Bitte zum Schluss: Sag mir, wie es bei dir angekommen ist. Ein paar Fragen zum Anhaken, ein Feld für deine Worte, zwei Minuten. Du musst deinen Namen nicht nennen.

innere-architektur.com/rueckmeldung

Deine Stimme zählt

Es gibt etwas, worüber Autoren ungern sprechen, weil es schnell nach einer Bitte klingt. Ich erzähle es dir trotzdem, weil du es als Leser wissen darfst: Bewertungen helfen neuen Leserinnen und Lesern, ein Buch zu finden und einzuschätzen.

Ein Buch ohne Stimmen wird kaum angezeigt. Da können Monate Arbeit drinstecken, es kann Menschen berühren, und trotzdem bleibt es unsichtbar. Erst wenn die ersten Stimmen dastehen, beginnt ein Buch seine Leser zu finden.

Wenn dich dieses Buch erreicht hat, schreib zwei Sätze. Nicht ausführlich, nicht literarisch. Auf meiner Bewertungsseite findest du jedes meiner Bücher mit einem Button direkt ins Bewertungsfeld. Aussuchen, zwei Sätze, fertig. Und schon Sterne ohne Text helfen.



<https://innere-architektur.com/bewerten>

Falls dir gerade nichts einfällt:

- Welcher Moment des Buches ist bei dir geblieben?
- Was hat sich nach dem Lesen anders angefühlt als davor?

- Wem würdest du das Buch in die Hand drücken, und warum?

Eine dieser Fragen, ehrlich beantwortet, ist schon eine ganze Rezension.