

ANDREA WEIDLICH

ICH


**SPIEGEL
Bestseller**

DENKE,

ALSO BIN ICH

MIR IM WEG

WIE DEINE GEDANKEN DEIN LEBEN VERÄNDERN
UND DU ANFÄNGST, DIR EINE
NEUE GESCHICHTE ZU ERZÄHLEN

mvgverlag 

*Stop
Overthinking*

ANDREA WEIDLICH

ICH
DENKE,
ALSO BIN ICH

... MIR IM WEG

ANDREA WEIDLICH

ICH
DENKE,
ALSO BIN ICH

... MIR IM WEG

WIE DEINE GEDANKEN DEIN LEBEN VERÄNDERN
UND DU ANFÄNGST, DIR EINE NEUE
GESCHICHTE ZU ERZÄHLEN

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Originalausgabe

3. Auflage 2024

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Anja Hilgarth, Karina Woller

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, Andrea Weidlich

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0603-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98922-010-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98922-011-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter


www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de


INHALT

IRREN IST MENSCHLICH	10
WIE VERDREHT SICH DREHT	13
NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN	16
NUR EIN EINZIGER GEDANKE	21
GEHT ES DIR GUT?	24
WAS ZUM FUCKING TEUFEL	29
INS HIRN GEBRANNT	35
HALLO LEBEN, WARUM SCHREIST DU MICH SO AN?	42
WEISHEIT AM ENDE	48
ICH BIN MIR NICHT SYMPATHISCH	54
DER SCHEIN DER WELT	64
SUPPE IM KOPF	70
WELCHE GESCHICHTE ERZÄHLST DU DIR?.....	82
FINAL DESTINATION.....	89
IM LÄRM VERIRRT	98
DER VIERTE DOMINOSTEIN	108
DIE MUMIE BLINZELT	119
ROMANTIK GEKLAUT.....	131

JENSEITS VON GUT UND CHAKRA	140
BLINDE FLECKE	148
IM GLAS GEFANGEN	159
BEZIEHUNGSKATER	170
AUßERHALB DES KREISES	180
DER BÄR IST LOS	189
GLASEIS	200
WO BLEIBT MEIN ZEICHEN?	210
VERLÄSSLICH WIE DIE DEUTSCHE BAHN.....	221
DER SPINNER SPINNT	232
DAS LABYRINTH	243
GEDANKENMAUERN	252
IN DER WÜSTE	262
UNSICHTBARE FÄDEN.....	272
GRÜBELFAHRT UND GEISTERBAHN	282
WILLKOMMEN IM SCHATTENLAND	289
DREI FINSTERE GESTALTEN	297
BILDER ABHÄNGEN.....	305
HIRNWICHSEN-DETOX	315
PUPPENSPIELER	326
DER SCHNEEWEIBE GARTEN	333
ÜBER DIE AUTORIN	337



Nur ein einziger Gedanke
kann dein Leben verändern.



In dem *Moment*,
in dem du erkennst,
dass du *mehr* bist, als du denkst,
fängt deine *Geschichte* an,
sich zu verändern.

Welche Geschichte erzählst du dir,
seitdem du angefangen hast,
nicht mehr an *dich selbst* zu glauben,
sondern all den zweifelnden Stimmen in dir,
den lauten, hämmernden *Gedanken*,
die dir einreden wollen, dass du nicht gut genug bist,
dass du nichts kannst und auch nichts können wirst,
es sich erst gar nicht lohnt zu *beginnen*,
weil du am Ende ohnehin nur verlierst,
und du genau das am meisten fürchtest.

Welche Geschichte erzählst du dir,
wenn du denkst, dass alle anderen es schaffen, nur du nicht,
dass du dein *Glück* irgendwo am *Weg* verloren hast,
wo du es nicht mehr finden kannst,
und du müde geworden bist, ihm hinterherzulaufen.

Sie berauben dich.

All die zermürbenden Gedanken in deinem Kopf
erschöpfen dein *Herz*, das kaum mehr dafür schlägt,
wofür es einmal schlagen wollte,
nicht mehr dafür brennt, wofür es einmal brennen wollte.

Welche Geschichte erzählst du dir,
wenn du denkst, du müsstest dich schützen
vor dem Durcheinander in deinem Kopf, vor deinem *Leben*,
das doch *gelebt* und nicht zerdacht werden will.

All die Gedanken. So laut. Sie führen Krieg.
Die dunklen Geschichten, sie wiegen so schwer.

Welche Geschichte erzählst du dir,
damit es *leichter* wird,
du Frieden schließt

mit *dir*,

und Platz schaffst für das *Unerzählte*.

Den Teil von dir, den du dich noch nicht getraut hast zu *leben*.

Fang an, dir eine *neue Geschichte* zu erzählen.

Sie wartet bereits

auf dich.

IRREN IST MENSCHLICH

Niemand steht morgens auf und sagt sich: Heute ist ein guter Tag, um mir mein Leben zu ruinieren. Und trotzdem rennen wir immer wieder sehenden Auges in unser Unglück, weil wir denken, es wäre uns so bestimmt oder einfach nichts anderes für uns bestimmt. Meistens vernehmen wir dann diese leise Stimme in unserem Inneren, die uns zuflüstert: *Sei doch nicht lächerlich, was hast du erwartet? Das ist nun mal dein Leben. Dachtest du, du hättest etwas anderes verdient?*

Es ist aber auch jener Moment, in dem wir uns fragen sollten, welche Stimme hier wirklich zu uns spricht und welche Geschichte sie uns erzählt, die wir für die Wahrheit halten.

Gibt es die Wahrheit denn überhaupt, oder halten wir die Geschichte, die wir uns immer und immer wieder erzählen, für die Realität und wissen gar nicht mehr, wie sie ohne diese Geschichte aussehen könnte. Wir denken vielleicht, dass wir die Welt so sehen, wie sie wirklich ist. Aber genau das ist eine Illusion. Und vielleicht ahnen wir sogar, dass wir etwas verändern könnten, haben aber nicht die leiseste Ahnung, wie.

Bei sechzig- bis achtzigtausend Gedanken pro Tag wäre anzunehmen, dass auch ein paar konstruktive dabei sind (und ja natürlich sind sie das), aber wenn wir uns die erschreckende Anzahl

jener Gedanken ansehen, mit denen wir uns täglich selbst im Weg stehen, wird schnell klar: Ein Mindfuck kommt selten allein. Die Frage liegt daher nahe, ob wir das mit dem Denken nicht vielleicht überdenken oder lieber ganz lassen sollten. Manchmal ist unser größter Feind der Verstand in unserem Kopf. Wir stehen dann im Kaufhaus der schlechten Entscheidungen ganz vorne an der Kasse und bezahlen mit unseren unerfüllten Träumen.

Und obwohl Cicero bereits sagte: *Errare humanum est* – was so viel heißt wie: *Irren ist menschlich*, scheint das zwar die optimale, aber doch keine sonderlich zielführende Ausrede zu sein. Nur weil wir Menschen sind, wollen wir uns ja nicht unentwegt irren. Die gute Nachricht ist aber: Es liegt in unserer Hand – oder besser in unserem Kopf, das zu ändern. Denn genau das ist möglich.

Bevor du jetzt anfängst zu grübeln, wie dir das gelingen könnte, wirst du dich mit diesem Buch gemeinsam mit neun anderen Menschen auf den Weg machen, ihre wahren Geschichten erfahren und damit auch deiner eigenen näherkommen. Vielleicht denkst du zuerst, dass du mit manchen von ihnen gar nichts gemein hast, aber sie erinnern dich an jemanden, den du kennst, und irgendetwas an ihrer Geschichte zieht dich in den Bann. Während des Lesens kommst du möglicherweise drauf, dass deine und ihre Geschichte letztlich doch ineinandergreifen, weil dir das ein oder andere Gefühl bekannt vorkommt und ihr euch dieselben Gedanken teilt. Bei anderen erkennst du dich vielleicht von Anfang an wieder und es fühlt sich an, als würde jemand über dich und dein Leben erzählen.

Ich hoffe, dass sie alle auf ihre Weise einen Teil von dir berühren und etwas in dir bewegen, weil du merkst, dass auch du deine Gedanken ändern kannst, um dein wahres Potenzial zu leben. Und während du Seite an Seite mit diesen Menschen durch den Schnee stapfst, mit ihnen deine inneren Zweifel überwindest und am Horizont den Gipfel deiner Möglichkeiten erkennst, wirst du

vermutlich etwas in ihren Fußspuren entdecken, das dich an deine eigenen Schritte erinnert. Während des Lesens werden sich dann nach und nach ganz neue Wege in deinem Kopf erschließen, die du daraufhin auch in deinem Leben klar vor dir siehst, und die dich für alles öffnen, von dem du bisher dachtest, es wäre nicht möglich für dich.

Du fängst dann an, ganz neue Gedanken zu wählen und dir eine neue Geschichte zu erzählen, und während sich dabei gleichzeitig eine neue Spur durch den Schnee an die glitzernde Oberfläche bahnt, wünsche ich dir, dass du schon bald den Mut in dir entdeckst, dich ganz auf dich und deine Möglichkeiten einzulassen. Es wird der Moment sein, an dem dein Kopf zur Ruhe kommt und sich dein Herz öffnet.

Deine Geschichte
verändert nicht nur
deinen Blick auf die Welt.
Sie verändert *die Welt*.

WIE VERDREHT SICH DREHT

Es schien ein ganz normaler Samstag zu sein. Erst mal. Bis er es nicht mehr war.

Dabei waren wir doch gerade noch Abendessen gewesen in diesem kleinen neuen Bistro, das vorne an der Ecke eröffnet hatte, wo wir unbedingt gemeinsam hingehen wollten, um später über den schlecht gelaunten Kellner zu lachen, der offenbar schon am ersten Tag die Nase voll von seinem Job hatte. Genau genommen hatte aber niemand von uns gelacht, sondern ich hatte ganz für mich allein darüber nachgedacht, dass wir früher darüber gelacht hätten. Als noch alles gut war. Stattdessen hatten wir geschwiegen.

Und trotzdem hätte ich zu jenem Zeitpunkt nicht gedacht, dass sich an diesem Tag, der so harmlos begonnen hatte, noch alles ändern würde. Und nun stand ich da, mit beiden Füßen vor dem Kanalgitter, und starrte auf die dunkle Straße, die beinahe unüberwindbar vor mir lag und mir vorkam wie der längste Weg, den ich je zu beschreiten hatte.

Ich wollte tief durchatmen, aber es gelang mir nicht. Zu sehr drehten sich meine Gedanken in mir. Immer weiter. So weit, dass ich schon ganz schwindlig davon war. Sie drehten sich mit mir. Nur nicht um mich. Sie waren so viel stärker als ich. Ich hatte keine Ahnung mehr, wie es mir ging. Alles, was ich spürte, war diese

unendliche Enge in meiner Brust – ein Paradoxon, weil Enge und Unendlichkeit doch gar nichts gemein haben. Dieses Gefühl, nicht mehr klar denken zu können, allerdings schon. Da war kein Raum mehr, um durchzuatmen. All die Gedanken, sie nahmen zu viel ein. Sie versuchten akribisch zu zerlegen, was geschehen war: Wie all das passieren konnte. Wer Schuld hatte. Und warum es überhaupt so weit gekommen war. Womöglich hatten aber genau dieselben Gedanken mich überhaupt erst in diese Lage gebracht.

Wie verdreht sich manchmal alles dreht.

Ich überwand mich, den ersten Schritt zu machen, weil mir ohnehin nichts anderes übrigblieb. Also ging ich los. Ich zerrte mich und das Gewicht, das so schwer an mir hing wie mein Leben, die Straße hinauf. Es fühlte sich an wie eine halbe Ewigkeit, bis ich schließlich am Ende angekommen war.

Am Ende ..., dachte ich noch.

Und wie eine einzige Verhöhnung fing es genau in diesem Moment zu regnen an. Es geschah exakt in jener Sekunde, als ich mich zum ersten Mal umdrehte und das Haus nicht mehr sah. Mein Zuhause. Es war verschwunden. Ich konnte es nicht mehr sehen. Nichts als Regen. Als klopfte er jeden einzelnen Gedanken hart vor mir auf den Boden. Im Gleichtakt mit der Stimme in meinem Kopf. Wie gnadenlos sie doch war. Ich hatte sie noch nie gemocht. Genauer gesagt hatte ich sie immer schon gehasst. Wie jemanden, den man nicht leiden kann, bevor er überhaupt noch etwas gesagt hat, weil man schon im Vorhinein weiß, dass nichts Gutes dabei rauskommt.

Und es ist wahrlich nichts Gutes dabei rausgekommen.

Wenn sich
alles dreht,
dann vielleicht
in eine *neue*
Richtung.

NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN

Ich war gerade nichtsahnend mit einer Tasse Abendruhe-Tee auf dem Weg von der Küche zurück zu meiner Couch und wollte dem Motto meines Tees gerecht werden und nach einem anstrengenden Tag endlich zur Ruhe kommen, als ich im Augenwinkel den ersten Satz auf dem Display meines Handys entdeckte:

Charly

Ich freue mich, euch mitzuteilen, dass ich gerade dabei bin, mein Leben zu ruinieren.

Als ich gleich darauf mit dem Finger über mein Telefon wischte, konnte ich kaum glauben, was da stand:

Charly hat die Gruppe

»#Selbstsabotage - nichts für schwache Nerven« erstellt.

Charly hat dich hinzugefügt.

Charly hat das Gruppenbild geändert.

2 Minuten später

Adrian

Und sonst noch? ... Oder hältst du das etwa für etwas Neues?

1 Minute später

Rebecca

Gruppenchat?! Bitte sag mir, dass das kein Notfall ist, Charly!

Bevor ich noch überlegen konnte, was ich für bedenklicher hielt – die Tatsache, dass Charly der Überzeugung war, ihr Leben zu ruinieren, oder dass sie es uns über einen Gruppenchat mitteilte –, ließ sie bereits die nächste Bombe platzen.

Charly

Es ist jetzt offiziell: Heute ist das passiert, wovor ich mein ganzes Leben lang Angst hatte, und tja, jetzt ist es so weit: ES IST ALLES VORBEI! Und mit Alles meine ich auch ALLES: Mein Job, meine Beziehung ... Ich habe noch nicht mal mehr ein Zuhause ... Alles weg!

Ich kippte einen Teil meines brühheißen Abendruhe-Tees über meinen Zeigefinger, als ich versuchte, mit der Tasse in der Hand zu antworten – was mir allerdings nur mittelmäßig gelang. Dabei fluchte ich laut, weil mein Finger von dem siedenden Teewasser schmerzte, das von da aus weiter auf den Couchtisch tropfte.

Aber nichts von all dem hielt mich davon ab, in Großbuchstaben in den Gruppenchat zu schreien:

BITTE WAS IST PASSIERT?!

Rebecca

Also doch ein Notfall ... oder machst du Scherze, Charly?

Charly

NEIN! Wenn mir momentan nach etwas *nicht* zumute ist, dann ist es nach Scherzen! Ich bin nur noch am Heulen! Dabei habe ich mir wahrscheinlich alles selbst zuzuschreiben ... Und wisst ihr warum?! Ich bin die personifizierte Alarmstufe Rot! Innen wie außen! Von all den roten Flaggen dieser Welt bin ich die verheerendste – und zwar für mich selbst!

30 Sekunden später

Und: Ja, ich verwende jetzt Ausrufezeichen hinter jedem Satz! Ist mir egal, wenn ich verrückt wirke! Ich bin es! Ich bin verrückt! Das alles macht mich verrückt! Verrückte Grüße!

Adrian

Carlotta Henriette! Königin des vereinigten Reichs der Rotflaggen und Meisterin der theatralischen Darstellung ... Könnte es eventuell sein, dass du wieder einmal ein klitzekleines bisschen übertreibst?! Rot war zwar immer schon deine Farbe, aber ich schlage vor, du fährst die Flagge wieder ein und beruhigst dich hier mal. Falls niemand getötet oder verletzt wurde, ist doch alles halb so tragisch. Keine Tragödie, hörst du?! Sei bitte nicht immer so nah am Drama gebaut!

Charly

Kannst du nicht lesen, Adrian? Oder was verstehst du nicht an: Alles ist weg?

Adrian

Bitte, Charly! Was soll das denn überhaupt heißen?! Auf der Straße wirst du niemals stehen, weil du Freunde hast, die neuerdings anscheinend sogar Gruppenchats dulden und bei denen du im

Notfall auch wohnen kannst. Und wir reden hier von dem Verlust eines Jobs und einer Beziehung (wie kam das denn überhaupt?!) ... aber doch von keinem Todesurteil! Wobei, wenn ich so darüber nachdenke, hat Beziehung ja immer auch ein klein wenig davon ...

Charly

Du verstehst nicht, Adrian! Es ist wirklich noch viel schlimmer, als du denkst!

Charly tippt ...

Das alles klang tatsächlich noch dramatischer, als ich es von Charlys dramatischer Art gewohnt war. Ich fing daher an, nach Anhaltspunkten zu suchen, was geschehen sein konnte. Dabei flogen meine Augen wie im Fahndungsmodus blitzschnell über den Bildschirm hinauf zu dem winzig kleinen Gruppenbild, das Charly erst wenige Minuten zuvor hochgeladen hatte. Ich klickte es an und traute meinen Augen nicht: Da stand ein Koffer, auf einer dunklen verlassenen Straße.

Charly hatte mittlerweile aufgehört zu tippen und antwortete nicht mehr.

Jetzt machte ich mir wirklich Sorgen.

**Sich Sorgen zu machen, bedeutet,
das Unglück einzuladen,
bevor es sich überhaupt
auf den Weg gemacht hat.**

Achte
auf deine
Gedanken,
sie könnten
Realität
werden.

NUR EIN EINZIGER GEDANKE

Es heißt, nur ein einziger Gedanke kann unser Leben verändern. Genau genommen sagte das Paul eine Woche später zu uns, der unser Leben aus diesem und vielen weiteren Gründen tatsächlich noch verändern würde – auch wenn das zu diesem Zeitpunkt noch niemand ahnte.

Es gibt Momente im Leben, in denen alles zum Stillstand kommt. Innerlich wie äußerlich – und im Nachhinein ist oft völlig unklar, was zuerst geschehen ist. Als hätte die Welt den Atem angehalten und dann haben auch wir den Atem angehalten – oder umgekehrt. So genau kann das später niemand mehr sagen.

Aber manchmal geschieht etwas in unserem Leben, vielleicht auch in einem anderen, und es trifft uns, weil letztlich alles miteinander zusammenhängt. Nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Leben, die unsichtbar miteinander verwoben sind und eines das andere beschwingt, vorantreibt und manchmal auch erschüttert oder alles bewegt. Vielleicht sind es genau diese Momente, die all die lauten Stimmen im Kopf zum Schweigen bringen und die unzähligen Zweifel für einen Moment stoppen, um vom Karussell abzuspringen, weil es sich ohnehin schon zu lange um das Falsche gedreht hat. Aber was wäre denn das Richtige? Braucht es das Falsche, um zu erkennen, was richtig ist? Im letzten Jahr hatten sich

bereits einige Dinge zum Positiven gewendet: Die Pandemie lag nun endlich hinter uns und unser Leben verlief wieder in normalen Bahnen. Seither hatten sich aber einige von uns gefragt, was denn *normal* tatsächlich bedeutete. Gab es so etwas wie ein *normales Leben* überhaupt oder waren wir immer nur einen Gedanken von der nächsten Entscheidung entfernt, die unser Leben komplett verändern würde? Zum Guten wie zum Schlechten. Obwohl wir mittlerweile wussten, dass das Leben nicht immer kontrollierbar war, war uns zum damaligen Zeitpunkt noch nicht bewusst, wie sehr unsere Gedanken unsere Entscheidungen beeinflussten und welche Auswirkung sie darauf hatten, wie wir die Welt sahen und wie wir sie dadurch für uns veränderten.

An diesem Abend begriff ich zum ersten Mal, dass wir immer nur einen Gedanken davon entfernt waren, ob die Geschichte, die wir uns erzählten, alles für uns zum Guten veränderte oder ob wir begannen, alles kurz und klein zu sabotieren, weil wir ohnehin nichts anderes erwarteten.

Dieser Abend würde für uns alle zu einer Wende führen, bei der wir erkannten, dass es an der Zeit war, damit aufzuhören, wie Puppen an unsichtbaren Fäden unserer losen, ausgeleiteten, längst ausgedienten alten Gedanken zu hängen, von denen wir uns immer noch bestimmen ließen. Damals dachte ich, das Ziel müsse es sein, die Fäden einfach durchzuschneiden, aber die Lösung sah ganz anders aus.

Wer hätte geahnt, dass Charlys Geschichte an diesem Abend etwas in uns allen veränderte, auch wenn wir das zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht wussten. Vermutlich dachten wir damals alle, der Tiefpunkt wäre immer unser wunder Punkt – und das war er im Grunde auch –, aber manchmal ist er eben auch ein Wendepunkt, der uns dazu veranlasst, alle weiteren Punkte zusammenzuführen, sie zu verbinden und daraus eine ganz neue Geschichte zu erzählen. Eine Geschichte, die alles verändert.

Wichtiger
als *die Welt*
um dich herum,
ist die Welt
in dir.

GEHT ES DIR GUT?

Ganze drei Stunden hatte Charly nach ihrem dramatischen Gruppenchatauftritt nichts mehr von sich hören lassen und war genauso abrupt wieder verschwunden, wie sie ihren digitalen Hilferuf auf unsere Displays geschmettert hatte.

Das Bild mit dem einsamen Koffer auf der dunklen Straße ließ sie in unseren Köpfen zurück – genau wie die unzähligen Gedanken, die mittlerweile verrücktspielten, zumindest meine. Sorgen schienen wir uns aber alle zu machen – selbst Adrian, den sonst nichts so leicht beunruhigte, was auf eine ganz eigene Art und Weise beunruhigend war. Genau wie die Fragen in meinem Kopf: *Wo war Charly hin? Was war passiert? Und ging es ihr gut?* Letzteres schien offensichtlich nicht der Fall zu sein, das konnte man aus ihren Nachrichten eindeutig herauslesen.

Aber sie konnte uns doch nicht einfach all diese Ereignisfetzen hinwerfen und uns dann völlig ahnungslos mit einem Haufen Fragen zurücklassen und wieder verschwinden. Warum hatte sie plötzlich aufgehört zu tippen?

Meine Gedanken kreisten um die Sorge, es könnte ihr am Ende etwas Schlimmes zugestoßen sein, nach allem, was ohnehin bereits passiert war – ohne genau zu wissen, was das überhaupt war. Ich versuchte Charlys Freund zu erreichen, aber der hob auch nicht ab. Wozu besaß eigentlich die ganze Welt ein Mobiltelefon, wenn kein Mensch davon Gebrauch machte, wenn es einmal wirklich dringend war?!

Da half selbst der Abendruhe-Tee nichts: Seit meinem verbrannten Finger und Charlys kryptischen Nachrichten zermarterte ich mir den Kopf, was geschehen war und wohin sie verschwunden sein konnte.

Adrian, Rebecca und ich schrieben noch eine ganze Weile hin und her, aber zu einer wirklichen Lösung kamen wir nicht. Und irgendwie war das alles auch wieder einmal ganz typisch für Charly. Als würde sie das Leben immer dann um ein wenig Spannung bitten, wenn es ihr gerade zu langweilig wurde. Erst kürzlich hatten wir darüber gesprochen, dass sie keine Aufregung mehr empfand und ihr alles irgendwie anstrengend und trostlos vorkam, obwohl ich fand, dass es doch gerade angefangen hatte, richtig gut für sie zu laufen. Charly hatte das anders gesehen. Und im Nachhinein war ich mir nicht sicher, ob sie es nur für den Moment nicht sehen konnte oder es ganz generell nicht sehen *wollte*, weil das bedeutet hätte, dass es endlich auch einmal gut für sie sein durfte und das letztendlich völlig gegen ihre Vorstellung vom Leben lief.

Als ich gerade darüber nachdachte, ob sie womöglich alles selbst hingeschmissen hatte, aber mir beim besten Willen nicht erklären konnte, warum sie das getan haben sollte, schrillte der Signalton meines Handys so ohrenbetäubend laut, dass er mich beinahe zu Tode erschreckte. Ich ärgerte mich richtig darüber, obwohl ich die letzten eineinhalb Stunden auf nichts anderes gewartet hatte, seit auch im Gruppenchat wieder absolute Stille einkehrt war.

Charly

Sorry, Akku war leer. Hab gerade bei Adrian durchgeklingelt und werde bei ihm übernachten!

Adrian

Wozu hat man denn beste Freunde? Wenn man die nicht nerven kann, wen dann?!

Noch nie kam mir Adrians Sarkasmus so beruhigend vor wie in diesem Moment. Auch wenn vielleicht nicht alles gut war. Zumindest war Charly in Sicherheit. Den Rest würden wir schon hinkommen. Und genau während dieses beruhigenden Gedankens meldete sich die wohl beruhigendste Person in diesem immer wieder sehr beunruhigenden Leben.

Es war Paul Goldbach. Aber auch Charlys Nachricht, die jetzt beinahe so klang, als wäre davor überhaupt nichts passiert, führte dazu, dass ich mich wieder einigermaßen entspannen konnte. Daher war ich amüsiert und verblüfft zugleich, als ich Pauls Namen in unserem Gruppenchat aufblitzen sah. Auf dieser ganzen weiten Welt würde vermutlich kein Mensch je auf die absurde Idee kommen, in einen dramatischen Gruppenchat seinen Therapeuten mit einzubeziehen und ihn damit gewissermaßen dazu zu nötigen, Teil dieser nervenaufreibenden Gruppenunterhaltung zu werden. Aber Charly hatte anscheinend genau das getan.

Paul

Ich sehe, hier scheint einiges passiert zu sein. Ich hätte da einen Vorschlag, der euch vielleicht allen gefallen könnte und auch etwas Klarheit ins Chaos bringen wird. Ich melde mich morgen mit Details. Schönen Abend, Paul.

Selbst eine Gruppenchatnachricht las sich bei Paul mehr wie eine Wohlfühlbotschaft an die Seele. Immerhin schaffte er es, in nur wenigen Worten jegliches Drama rauszunehmen und gleichzeitig auch noch eine Lösung anzubieten.

Jetzt kreisten meine Gedanken nicht mehr um Charlys Drama, sondern darum, was Paul wohl für einen Vorschlag für uns hatte. Schließlich war wieder genau ein Jahr vergangen, seit wir mit ihm durch den Wienerwald marschiert waren, und nach dem Gesetz der Folge war es daher wieder höchste Zeit, ein paar von Pauls Weisheiten in unser Leben zu holen. Es schien beinahe schon so etwas wie eine Tradition geworden zu sein. Und auch wenn Traditionen meist für ein schönes warmes Gefühl im Bauch sorgen, war es insgesamt an diesem Abend etwas zu viel Aufregung für meinen Kopf gewesen. In der Nacht wälzte ich mich von einer Seite zur anderen und schlief kaum.

Wenn unsere *Gedanken*
innerlich Kreise ziehen,
engen sie *uns* dann ein?

MANCHMAL
IST DER
dunkelste Ort,
AN DEM
DU DICH
BEFINDEST,
DEIN *eigener*
Kopf.

WAS ZUM FUCKING TEUFEL

Am nächsten Tag schickte uns Adrian immer wieder Fotos von Charly in den Gruppenchat, die sie in etwa folgendermaßen zeigten: Charly traurig. Charly nachdenklich. Charly genervt. Charly wütend darüber, dass Adrian Fotos von ihr in den Chat stellte. Eben Charly, wie wir sie kannten. Und genau das konnte sie derzeit wahrscheinlich am allermeisten gebrauchen: Jemanden, der sie daran erinnerte, wer sie war, um sich nicht selbst zu verlieren.

In gewohnter Adrian-Art schenkte er ihr auf diese Weise seine freundschaftliche Aufmerksamkeit, um sie wie immer ein wenig zu ärgern und gleichzeitig davon abzuhalten, »*einfach auszuwandern und alles hinter sich zu lassen*«, wie sie es zwischendurch im Gruppenchat angedroht hatte. Wir alle wussten, dass Charly das keineswegs bis zum Ende durchgedacht hatte, aber wir wussten auch, dass ihr in Ausnahmefällen alles zuzutrauen war. Genau deshalb war es beruhigend, dass Adrian an ihrer Seite war, der sie vorerst von unüberlegten Kurzschlussreaktionen abhalten würde, die sie vielleicht überhaupt erst in diese Situation gebracht hatten.

Ich wusste zwar immer noch nicht, was genau geschehen war, weil mir die Frage »Was zum fucking Teufel ist eigentlich passiert?« für den Moment eher unpassend vorkam. Ich ging aber davon aus, dass Charly uns früher oder später ohnehin alles erzählen würde,

sobald sie dazu bereit war. Ich wartete daher auf die versprochene Nachricht von Paul Goldbach, der aus Erfahrung nicht nur genau wusste, was zu sagen, sondern auch, was zu tun war. Umso erfreuter war ich, als sie einige Stunden später tatsächlich eintraf.

Wie immer hatte ich mit vielem gerechnet, aber was Paul dann schrieb, überraschte mich aufs Neue – und das, obwohl mich Paul Goldbach nun schon viele Male überrascht hatte und ich mich langsam daran hätte gewöhnen können, dass er immer wieder für eine Überraschung gut war.

Paul schickte uns eine Sprachnachricht, in der er uns erklärte, dass er die letzten drei Wochen auf einem Kongress in den USA gewesen war und sich dort alles um die neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse und die psychologischen Hintergründe des menschlichen Denkens gedreht hatte. Dabei warf er mit ein paar Fachbegriffen um sich, die ich bereits im nächsten Moment wieder vergessen hatte. Er erklärte uns, dass wir unser Leben maßgeblich durch unsere Gedanken bestimmten und wir uns anscheinend auch immer wieder mit unserem eigenen Verstand im Weg stehen würden, worauf ich heftig nickte, was im Gruppenchat natürlich niemand mitbekam. Alles in allem klang es nach einem Thema, das wohl für den Großteil der Menschheit hilfreich sein konnte, da Denken nicht immer zu den größten Stärken der menschlichen Spezies gehörte. Hingegen zählte exzessives Grübeln – oder Hirnwichsen – wie meine freie Übersetzung dafür lautete – mittlerweile wohl zu einer der verbreitetsten Volkskrankheiten überhaupt.

Ich fragte mich langsam, was dieser Mann eigentlich nicht wusste und wie dadurch sein eigenes Leben verlief. Hatten Therapeuten auch so etwas wie eigene Probleme, die sie mit sich herumtrugen und abends vor dem Einschlafen wälzten, oder lösten die sich irgendwo zwischen Kongressen über Gehirn-

forschung, der Analyse komplexer Denkprozesse und der Auseinandersetzung mit den Gefühlen anderer Leute vollkommen in Luft auf? Ich überlegte, ihn das bei der nächsten Gelegenheit zu fragen, als er mir auch schon die Gelegenheit dafür lieferte. Paul erzählte nämlich, dass er direkt nach seinem USA-Aufenthalt für eine Vortragsreihe nach Tirol gereist war, wo er in der kommenden Woche sein Fachwissen an andere Dozierende seiner Berufsgruppe in einem Chalet mitten in den Bergen weitergeben würde. Anscheinend war extra ein Fernsighteam angereist, um seine Vorträge aufzuzeichnen – unter ihnen auch ein Produzent, der für das kommende Jahr eine eigene Sendung mit Paul plante –, was in meinem Kopf gleichbedeutend damit war, dass Paul bald berühmt sein würde, was ich im Übrigen für längst überfällig hielt.

Der eigentliche Grund, warum er uns das aber alles erzählte, war, dass es dadurch bereits jede Menge Werbung für das Chalet gegeben hatte und sich die Besitzer deshalb dazu bereiterklärten hatten, Paul für das bevorstehende Wochenende weitere Zimmer zur Verfügung zu stellen, da sie den Betrieb für den Zeitraum der Veranstaltungswoche ohnehin vollständig geblockt hatten. Und da Paul bereits vorgehabt hatte, in den darauffolgenden Tagen die Gegend rund um den *Wilden Kaiser* zu erkunden, bot er uns an, ein spontanes Wochenende mit ihm in den Bergen zu verbringen, bei dem wir gemeinsam in dem Chalet wohnen und mehr über seine neuesten Erkenntnisse erfahren würden. Es standen uns vier Doppelzimmer zur Verfügung, die wir beliebig belegen konnten. Paul überließ uns die Entscheidung, wer an dem Wochenende dabei sein durfte. Der Produzent würde auch dabei sein, hatte aber bereits sein eigenes Zimmer.

Ich spürte Aufregung in mir. Die gute Aufregung, von der Charly gesprochen hatte und die sie in letzter Zeit in ihrem Leben

vermisst hatte. Ich konnte sie in dem Moment spüren. Und als ginge es Charly genauso, folgte auch gleich eine Sprachnachricht von ihr: »Auch wenn das alles beängstigend eng mit meiner derzeitigen Situation und der Tatsache zusammenhängt, dass ich eventuell ein paar Schrauben locker habe, die dringend wieder festgeschraubt gehören, verfüge ich momentan, wie ihr wisst, über kein eigenes Zuhause ... Also hört sich ein Chalet für mich ziemlich gut an – auch wenn ich dadurch die Nervensäge neben mir dann anscheinend nicht so schnell loswerde ...«

»Man nennt es auch Undankbarkeit«, antwortete Adrian beleidigt. Immerhin hatte er Charly gerade bei sich zu Hause aufgenommen, weil sie selbst keines mehr hatte. Wer die beiden kannte, wusste aber, dass sie denselben bissigen Humor in ihrer Freundschaft teilten, mit dem sie sich gerne gegenseitig aufzogen und sich diesbezüglich wenig schenkten.

Dass sie dennoch zusammenhielten, wenn es darauf ankam, hatten sie die letzten Tage aber wieder bewiesen. Zumindest Adrian – und ich wusste, dass es bei Charly genauso war. Die beiden gingen miteinander durch dick und dünn, auch wenn sie sich dabei gegenseitig so sehr nervten, als gäbe es kein Morgen.

»Fernsehtams sind am Wochenende aber keine mehr dabei, hoffe ich?«, fragte Rebecca skeptisch.

»Nein, nein, keine Sorge ...«, beruhigte sie Paul. »James O'Reilly wird zwar dableiben, aber ohne sein Kamerateam. Vielleicht habt ihr schon mal von ihm gehört: Er ist ein bekannter Film- und Fernsehproduzent, der seine Finger in der gesamten Medienbranche im Spiel hat. Charly, ich glaube, es könnte sehr interessant für dich sein, ihn kennenzulernen. Er kommt ursprünglich aus Irland, hat später seine Jugend in Großbritannien verbracht und ist vor ein paar Jahren nach Deutschland gezogen. Seither produziert er sowohl für den deutschsprachigen DACH-Raum als auch

international erfolgreiche Filme und Serien. Ihr könnt euch wirklich alle auf ihn freuen. James ist ein sehr kluger Kopf und hat schon unglaublich viel erlebt. Er hat außerdem Andreas Bücher gelesen und wollte so ein Wochenende auch gern mal persönlich erleben. Du scheinst ihn neugierig gemacht zu haben, Andrea ...«

»Oh wie schön ... das freut mich sehr«, antwortete ich ebenfalls mit einer Sprachnachricht. »Und ich werde später auch gleich Lukas fragen, ob er auch wieder dabei ist!«

»Und ich meine Freundin Zahra, für die wäre das momentan genau das Richtige!«, legte Rebecca nach – was bedeutete, dass sie auch wieder dabei sein würde, worüber ich mich ungemein freute.

»Cleo ..., wenn ich es mir so überlege, muss Cleo auch mit!«, rief Charly hinterher. »Auch wenn Adrian hier jetzt gerade wild mit den Augen rollt. Er hat einfach keine Ahnung, was Cleo für ein lieber Mensch ist ... Adrian!! Hör auf!« Ich hörte ihn irgendetwas im Hintergrund murmeln, dann meldete sich Charly wieder: »Okay, ich sag euch besser nicht, was er gerade gesagt hat ... Ein Zeichen dafür, dass sie unbedingt dabei sein muss!«

»Ich lass mich überraschen«, meinte Paul abschließend. »Ihr habt Platz für sieben Leute. Mit James und mir sind wir dann insgesamt neun. Ich schicke euch noch die genaue Adresse. Das Chalet liegt in Going am *Wilden Kaiser* und ich verrate nicht zu viel, wenn ich euch sage: Es ist wirklich ganz bezaubernd dort! Wenn ihr es also mit eurer Arbeit einrichten könnt, kommt doch schon am Freitagabend und wir starten dann am Samstag nach dem Frühstück.«

»Welche Arbeit?«, scherzte Charly und gleich darauf war wieder ein Rascheln zu hören. Offensichtlich übernahm Adrian dieses Mal das Handy. »Going am *Wilden Kaiser*?! Das ist ein Scherz, oder?!«, lachte er. »Na, wenn das nicht das perfekte Motto

ist!« Und Charly, die sich ihr Telefon anscheinend wieder zurückerobert hatte, rief: »Wild trifft es wirklich gut! Genau so fühlt es sich derzeit an. Mein Hirn schreit: Nur noch dreiunddreißig Break-downs, dann ist morgen! Wie viele macht das bis nächste Woche? Na egal. Es wird jedenfalls wild!«

Ein einziger *Mensch*
kann alles *für dich* verändern.
Lass es *dich selbst* sein.