

Keine
Angst,
es ist nur
Liebe.



Marlies Zebinger





Das Buch

Warum muss ich, Anna Maria Elisabeth Rogner, nur immer so unglaublich oberangsthasenmäßig sein? Ich habe nämlich Angst vor so ziemlich allem – besonders vor der Liebe. Aber nun ist da Matts, der mein Leben ziemlich durcheinander wirbelt. Sieben erstaunliche Angstbewältigungsaufgaben hat er mir gestellt, mit denen ich mich auf die Suche nach mir selbst begeben – und letztendlich auch auf die Suche nach dem Mann, den ich liebe...

Die Autorin



Marlies Zebinger wurde 1981 in Graz, auch gleichzeitig Ort des Geschehens ihres ersten Romans „Keine Angst, es ist nur Liebe“, geboren. Heute wohnt sie in Leibnitz, einer kleinen Stadt im südlichen Österreich und genießt ihr Leben dort inmitten von Weinbergen und guten Restaurants.

Bevor Marlies ans wirkliche „Leben & Lieben“ ging, studierte sie ganz harmlos und manchmal auch ebenso lieblos - wie sie selbst sagt - Betriebswirtschaft. In einer Lebens- und Angstkrisen war sie gezwungen nach neuen Wegen und einer ganz persönlichen Form von „Therapie“ zu suchen. In einer Zeit also, in der ihr Leben ein wenig aus den Fugen zu geraten drohte, war es schließlich das Schreiben der Geschichte von Anna, das ihr dabei half, düstere Begleiter wie Angst und Panik wieder hinter sich zu lassen. Es ist Marlies' großer Lebenstraum, andere an ihren Gedanken und Bildern teilhaben zu lassen und sie mit ihren Geschichten zu inspirieren und Mut zu machen.

Keine Angst, es ist nur Liebe.

Marlies Zebinger

Mehr zum Autor finden Sie auf
www.feuerwerkeverlag.de/zebinger/

Abonnieren Sie auch unseren Verlags- und Autoren-Newsletter
und erfahren Sie so als Erster von unseren **Neuerscheinungen**,
Autorennews und exklusiven **Buch-Gewinnspielen**:
www.feuerwerkeverlag.de/newsletter/

Originalausgabe August 2014

© FeuerWerke Verlag, Alle Rechte vorbehalten

Maracuja GmbH, Laerheider Weg 13, 47669 Wachtendonk

Herstellung: Amazon Distribution GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Sina Elbrecht

Lektorat: Corinna Rindlisbacher

ISBN: 978-3-945362-04-4

Printed in Europe

Mögliche Ähnlichkeiten oder Verwechslungen von fiktiven
Charakteren in diesem Buch mit realen Personen sind
unbeabsichtigt und ohne realen Bezug.

Alle Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich
geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers,
Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar.

Kapitel 1

Als ich den kleinen Waldweg entlang gehe, ist es still um mich herum. Zu still. Viel zu still. Stillter als still. Irgendetwas an der Stille ist merkwürdig. Was ist es bloß? Ich komme einfach nicht drauf. Für einen Moment halte ich inne, reiße mich dann aber zusammen und gehe weiter. Angst bringt nichts, sage ich mir zum sicher vierundfünfzigsten Mal. Noch dazu, wo ich doch nicht einmal weiß, wovor ich Angst habe. Und doch ist sie mächtig, diese Angst. Lässt sich nicht mehr vertreiben. Sie bleibt und wird größer und größer – wie eine große, schwarze Riesenblase. Langsam werde ich ungeduldig. Was ist es denn, das mir jetzt schon wieder Angst macht? Oder ist es wieder diese Angst vor der Angst? Mein Herz beginnt wie wild zu klopfen und mein Puls rast in einer raketenmäßigen Geschwindigkeit.

Ich gehe ein wenig schneller und ziehe den Mantel ganz zu. Da fällt es mir plötzlich auf. Endlich weiß ich, was so merkwürdig ist an der Stille. Es ist die Stille an sich, so komisch das auch klingen mag. Kein Vogel zwitschert, kein Windstoß bewegt die Blätter der Bäume, kein Tier huscht durch das schon herabgefallene Laub. Eigenartig. Wie bedrohlich doch so eine Stille sein kann. Wobei ich da kein Maßstab bin, weil für mich im Moment so ziemlich alles bedrohlich ist. Aber es sind anscheinend nicht immer nur die bewusst wahrgenommenen Dinge, die uns (im Speziellen mir) Angst machen. Manchmal sind es wohl die vom Unterbewusstsein bemerkten kleinen Veränderungen, die uns (im Speziellen mich) ängstigen – und wenn es auch nur das Fehlen vertrauter Geräusche ist. Jetzt habe ich also auch schon Angst vor zu viel Stille, stelle ich traurig fest. Wohin soll mich denn diese ständige Angst noch führen? Am Ende habe ich dann auch noch vor mir selber Angst. Soweit kommt es noch. Sarkasmus hilft manchmal, aber nicht immer. Diesmal hilft er nicht.

Wie so oft in letzter Zeit beschäftige ich mich also wieder einmal

mit der Angst. Typisch.

In Gedanken versunken gehe ich weiter. Ich bin auf dem Weg zu meiner Oma, welche am Stadtrand von Graz in einem kleinen, schon etwas in die Jahre gekommenen Einfamilienhaus wohnt. Wie immer ärgere ich mich darüber, dass man dieses nur durch diesen steilen, aber vor allem nicht einsehbaren Waldweg erreichen kann, auf dem ich mich gerade befinde. Wenn einem da etwas passiert, hört einen keiner, denke ich wütend. Ich bleibe stehen und schreie drei Mal so laut ich kann. Nur um zu überprüfen, ob etwas passiert und mir jemand zu Hilfe eilen würde natürlich. Das mache ich manchmal, obwohl ich die Antwort ja bereits kenne und weiß, dass die Schreierei völlig sinnlos ist. Aber es schadet schließlich nicht, für den Ernstfall zu proben. Immerhin weiß ich im Falle des Falls dann, dass Schreien einmal rein gar nichts bringt. Schnell überprüfe ich noch meinen Handyempfang, der zumindest im Ansatz vorhanden ist. Dann gebe ich einen Seufzer der Schockiertheit von mir und verfluche ein weiteres Mal den engen Waldweg im Nirgendwo, der ausgerechnet zum Haus *meiner* Oma führen muss.

Meine Oma ist bereits siebenundneunzig und freut sich über jeden Besuch. Sie hat zwar eine Pflegerin, die sich zwei Mal täglich um sie kümmert, wirkt auf mich aber trotzdem sehr oft einsam. Ob das so ist, wenn man alt wird? Wird man da automatisch auch ein bisschen einsam? Mag wohl sein. Wenn man siebenundneunzig Jahre alt werden darf, ist das nicht nur ein großes Geschenk – man sollte dabei nicht vergessen, von wie vielen Menschen meine Oma bereits hat Abschied nehmen müssen auf ihrem langen Lebensweg. Darunter Menschen, die sie sehr geliebt hat. Diese ganzen vergossenen Tränen lassen einen bestimmt ein Stück weit einsam werden.

Ich schüttele mich. Schon wieder bekomme ich Angst. Aber wovor? Vor der Ungewissheit? Vor der Einsamkeit? Dem

Leben? Vor dem Tod? So vieles macht mir im Moment Angst. Dieses beklemmende Gefühl ist mir nur allzu vertraut. Herzklopfen und Enge in der Brust sind nahezu ein Dauerzustand. Die Angst ist richtig heimtückisch. Sie kommt ohne Vorwarnung und bleibt dann viel zu lange mein ungebetener Gast. In meiner Verzweiflung habe ich mir versucht anzugewöhnen, die Angst mittlerweile als eine Art Freundin zu sehen. Das heißt, genaugenommen zwingt mich meistens dazu, sie als solche zu sehen, denn viel lieber nenne ich sie „Erzfeindin Angst“ oder „verfluchte Angst“ oder auch „verhasste Angst“. Aber meine Therapeutin meint, dass wenn man die Angst als beste Freundin hat, sie einem dann nichts mehr tun kann. Sie ist der festen Überzeugung, dass es besser ist, meine ständige Begleiterin zu akzeptieren, als sie zu bekämpfen. Also gut: „Hallo, liebe Angst!“

Da ist schon etwas dran an ihrer Theorie, gestehe ich mir ein. Alles, wogegen man sich wehrt, bekommt schließlich eine irrsinnige Macht, eine Größe und eine Wichtigkeit, welche alles nur noch schlimmer machen. Nimmt man hingegen etwas Unangenehmes an und wehrt sich nicht dagegen, hält man es klein und unbedeutend, und wenn man es in Ruhe lässt, wird es irgendwann auch wieder ganz von alleine gehen. Das meint zumindest wieder meine Therapeutin Frau Dr. Hinterleitner. Ich selbst bin da nicht so überzeugt, ehrlich gesagt. Überhaupt nicht überzeugt, um genau zu sein!

So in meine Gedanken versunken gehe ich weiter und nehme meine Angst an der Hand. Jawohl! Wenn, dann aber richtig! Frau Dr. Hinterleitner wäre sehr stolz auf mich!

Dann, endlich, erreiche ich das kleine, rote Backsteinhaus mit den vielen kleinen Fenstern und dem grünen Holzbalkon. Ich mag das Haus. Vor allem im Sommer sieht es so einladend aus mit den wunderschönen, üppigen Blumen im Garten und an jedem der Fenster. Man fühlt sich sofort wohl, wenn man da ist.

Meine Oma liebt alles, was blüht, und die Blumen lieben sie. Das heißt – jetzt im November ist natürlich alles trostlos und kahl, aber wenn es draußen warm ist, wachsen und gedeihen die Blumen und Sträucher, und sie blühen und eifern um die Wette in ihrer Farbenpracht. Den grünen Daumen hat mir Oma definitiv nicht vererbt. In meiner kleinen, aber gemütlichen Fünfundfünfzig-Quadratmeter-Wohnung habe ich schon alle Hände voll zu tun, die paar Orchideen, die ich besitze, am Leben zu erhalten. Was mir allerdings mehr schlecht als recht gelingt. Da wuchert nichts. Auch gedeiht nichts. Und blühen tut schon lange nichts mehr. Das einzige Anzeichen, dass die Orchideen noch am Leben sind, sind die noch immer satten, grünen Blätter der Pflanzen. Wenigstens etwas! Dabei schaue ich mir alles von meiner Oma ab. Ich rede mit den Blumen, gieße sie, berühre sie zärtlich (Pflanzen sind Lebewesen und man soll sie auch so behandeln, habe ich erst letztens irgendwo gelesen) – einmal habe ich sie sogar versucht zu beschwören und trotzdem, die Orchideen können sich einfach nicht dazu herablassen, erneut Knospen zu tragen. Hundsdinger!

Abgekämpft stehe ich nun vor der sperrigen, alten Holztür und drücke gleich darauf die große, rostige Klinke nach unten. Allen Sicherheitsfanatikern, Polizisten, Schlossexperten, Alarmanlagenbesitzern, Mordkommissären, Kriminalbeamten und Sowieso-immer-besser-Wissern würde sich beim Anblick dieser Tür aus dem neunzehnten Jahrhundert (oder so) in diesem Moment der Magen umdrehen; sind doch Türen, die sich von außen öffnen lassen, heutzutage absolut unüblich, *unsicher* und nicht mehr zeitgemäß. Aber das Haus meiner Oma hat nun einmal so eine Tür und irgendwie gehört die alte Holztür genauso zum Inventar, wie die große, schwarze Jugendstilsteuhr, der dicke, fette Hundert-Kilo-Röhrenfernseher und die Bettwäsche mit den lachs- und rosafarbenen Rosenblüten drauf.

Als die Tür aufgeht, springt zuallererst Salamander, der Hund

meiner Oma, freudig an mir hoch und wedelt aufgeregt mit dem Schwanz. Der kleine, schwarze Mischling ist bereits zehn Jahre alt, aber immer noch jugendlich aufgeweckt und leider viel zu übermütig.

Der Hund heißt übrigens wirklich Salamander! Ernsthaft! Ich schwöre! Ein mehr als nur komischer Name für so einen süßen Stinkerwuschel, ich weiß. Aber als Oma ihn das erste Mal gesehen hat, saß er zusammengekauert und schüchtern (von wegen!) in einem Schuhkarton, auf dem „Salamander-Schuhe“ stand, und himmelte sie mit seinen braunen, runden Riesenhundeaugen treuherzig an. Der Hund wusste also damals bereits, wie man uns Menschen um die Pfote wickelt. Eine Eigenschaft, die ihm durchaus bis heute geblieben ist. Bei der Erinnerung muss ich schmunzeln.

Natürlich hat sich Oma sofort in den Salamander-Schuh-Welpen mit dem „süßesten Blick der Welt“ verliebt und fand das sich ihr bietende Bild so umwerfend lustig, dass sie ihn sofort mitnahm und schlichtweg Salamander taufte. Trotz der vielen und wirklich lauten Proteste im Verwandten- und Freundeskreis blieb sie stur bei ihrer ersten Namenseingebung; ich jedoch finde es bis heute immer noch befremdlich, den kleinen Hund zu streicheln und ihn dabei liebevoll Salamander zu nennen. Ich meine Salamander! Geht's noch? Ich nenne ihn daher meist „mein kleiner, süßer Kerl“ oder „kleiner, schwarzer Stinkerwuschel“ oder einfach nur „Hund“. Dabei fühle ich mich einfach wohler und ich bin mir fast zu hundert Prozent sicher, dass der Hund sich auch wohler fühlt, wenn man ihn nicht als Schwanzlurch bezeichnet.

Oma kommt mir bereits in der gewohnt gebückten Haltung und mit einem freudigen Lächeln, das immer so viel Wärme verbreitet, im Flur entgegen und nimmt mich gleich darauf in die Arme. „Schön, dass du da bist, meine Kleine“, empfängt sie mich; für meine Oma werde ich immer die Kleine bleiben, egal wie alt ich bin. „Komm rein“, fährt sie fort, „wir trinken Kaffee

und essen ein Stück Kuchen und dann lass uns Karten spielen.“ Langsam trotte ich hinter ihr her ins warme Wohnzimmer. Eilig setzte ich mich an den großen, gemütlichen Massivholztisch, den ich so mag. Unter mir macht es sich Salamander sofort bequem. Im Ofen brennt das Feuer und durch das wohlige Knistern des verbrennenden Holzes breitet sich wie immer eine tiefe Zufriedenheit in mir aus.

Seitdem ich denken kann, nimmt das gemeinsame Kartenspielen einen überaus wichtigen Platz im Leben meiner Oma ein. Sie liebt es zu zocken, und schon beim Gedanken an ein bevorstehendes Spielchen bekommt sie ganz glasige Augen, einen nahezu gierigen Blick und mehr als nur süße rote Wangen. Ich liebe die roten Bäckchen meiner Oma. Irgendwie ist das immer ein Zeichen dafür, dass es ihr gerade gut geht und sie glücklich ist. Drei Dinge bringen die Wangen meiner Oma übrigens zum Erröten: Alkohol (und da reicht schon ein winziger kleiner Schluck Rum im Tee), der junge, neue Doktor aus Mariatrost und eben ein bevorstehendes Kartenspiel.

Ich registriere, dass sich langsam Ruhe und Geborgenheit bei mir einstellen. Die vorhin noch so bedrohliche Angst vor was auch immer ist wie weggeblasen, und ich merke, wie sich sämtliche Körperfunktionen wieder normalisieren. Mein Herz klopft wieder in einem regelmäßigen Rhythmus, ich habe aufgehört zu schwitzen und das Durchatmen fällt wieder leicht. Während ich meinen Angstgedanken nachhänge, hebe ich immer mal wieder den Kopf und beobachte die Oma dabei, wie sie mit ein paar gekonnten weil seit Jahren erprobten Handgriffen Kaffeewasser und Milch zum Kochen bringt. Während sie das tut, summt sie leise „Don't Worry Be Happy“ von Bobby McFerrin vor sich hin. Ob sie weiß, wer Bobby McFerrin ist? Woher weiß *ich* denn überhaupt, dass das Lied von Bobby McFerrin ist? Weiß ich auch, *wer* Bobby McFerrin *ist*, oder weiß ich bloß seinen Namen? Angestrengt suche ich mein Gehirn nach dem Gesicht

zu Bobby McFerrin ab – kann aber kein passendes finden. Egal! Allein die Tatsache, dass ich überhaupt einen Namen wie Bobby McFerrin im Zusammenhang mit „Don't Worry Be Happy“ weiß, ist schon gigantisch. Ich weiß solche Dinge nämlich eigentlich nicht. Ich weiß solche Dinge nämlich eigentlich *nie!* Noch ganz erstaunt von mir selber, wandere ich mit meinen Gedanken jedoch wieder zurück zur Angstgeschichte. Warum auch immer mir gerade Bobby McFerrin in die Quere gekommen ist – der hat jetzt nichts zu suchen in meinem Gedankenspiel.

Ich liebe das Gefühl, wenn die Angst nachlässt. Irgendwie bin ich dann auch immer ein wenig stolz auf mich selber, die Angst ein weiteres Mal besiegt zu haben.

Wegen meiner Angst und Panikattacken bin ich nun seit einigen Wochen in Behandlung. Frau Dr. Hinterleitner – die Therapeutin, die ich letztendlich für mein Seelenwohl auserkoren habe – wie bei einem Casting habe ich davor einige Psychotherapeuten bei zahlreichen, sündhaft teuren Erstgesprächen genauestens unter die Lupe genommen –, hat mir beigebracht, die Angst auszuhalten, sie wie vorhin an die Hand zu nehmen und mit ihr spazieren zu gehen. Ihre Worte! Nicht meine! Ich habe mir außerdem wieder bewusst gemacht, auf welche Ressourcen ich selber in meiner Not zurückgreifen kann (naja, eigentlich war das auch meine Therapeutin). So bin ich beispielsweise beschenkt mit Gaben wie Liebe, Mut, Gelassenheit, Akzeptanz und Vertrauen (Therapeutin) und kann mit all diesen Gaben die Angst zwar nicht ganz aus meinem Leben verbannen, sie aber dadurch angeblich merklich verkleinern (wieder Therapeutin). Die Aussicht darauf, dass meine Angst einmal vielleicht nicht größer als ein kleiner bunter Hupfball sein wird (Therapeutin), lässt mich ruhiger werden. Wobei ich mich wirklich verdammt schwer dabei tue, an die Hupfballsache zu glauben. Ich meine – von einer Riesenblase schwarz wie die Nacht zu einem kleinen, bunten Hupfball ist es doch wirklich ein weiter Weg. Weit und

steinig und schwer.

Ein lautes Klirren reißt mich erneut aus meinen Gedanken. Die Oma ist gerade dabei, das Kaffeegeschirr (um es mit ihren Worten zu sagen: das *gute* Kaffeeservice von der alten Tante Herta) aus dem Schrank zu holen und hat dabei eine Tasse fallen lassen, die aber zum Glück heil geblieben ist. Erleichtert blase ich die zuvor angehaltene Luft aus. Das Ganze hätte durchaus auch in einem Drama enden können!

„Nichts passiert, Mäuschen“, sagt Oma nun in meine Richtung und strahlt schon wieder über das ganze Gesicht. „Ich bin gleich bei dir“, vernehme ich noch, bevor sie erneut in den Refrain von „Don't Worry Be Happy“ einsetzt. Trotz der eigentlich ja doch sehr eindeutigen Aufforderung, nicht „worried“ zu sein, muss ich gedanklich noch einmal zurückkehren zu Themen, die mich eben in letzter Zeit nicht ganz so „happy“ machen. Das An-die-Angst-denken ist manchmal fast wie ein innerer Zwang – oder aber einfach bloß das Thema, welches mich im Moment am meisten beschäftigt.

Seitdem ich mit der Angst lebe, fühle ich mich oft alleine. Außer mit meiner Mama und mit meinem Bruder Mark kann ich mit niemandem so richtig darüber sprechen. Würde ich das tun, würde man mich vermutlich gleich abstempeln, mich in eine Schublade mit all den ja so gestörten, psychisch kranken Irren stecken und mich mit einem scheinheilig mitleidigen Blick ansehen. Wie sehr ich doch diese Art von Blicken hasse. So selten kann man in den Augen seines Gegenübers echtes Mitgefühl erkennen. Viel leichter ist es da, Eigenschaften wie Schadenfreude oder Neid oder Missgunst am Blick des Gegenübers auszumachen. Mitgefühl hingegen sieht man nur ganz selten. Am ehrlichen Mitgebührlblick erkennt man unter anderem die Menschen, die einen mögen und lieben, davon bin ich überzeugt.

Dabei ist eine Angsterkrankung durchaus häufig. Wirklich! Ich

bin keine außergewöhnliche Herausforderung für meine Psychologin. Ganz im Gegenteil. Anfangs meinte sie sogar: „Zehn Sitzungen, Frau Rogner, und wir haben Ihr Problem in den Griff bekommen. Vertrauen Sie mir.“

Darüber, dass es mittlerweile sechszwanzig Sitzungen und Rechnungen um die zweitausend Euro sind, spricht keiner von uns beiden.

Na, jedenfalls meinte Frau Dr. Hinterleitner, dass vor allem die pflichtbewussten, genauen und perfektionistisch veranlagten Menschen oft mit einer solchen Erkrankung zu kämpfen haben – wobei hier nicht der Eindruck entstehen soll, ich wäre womöglich auch noch stolz darauf! Ganz im Gegenteil, ich leide wirklich sehr unter der Angstsache, und obwohl man sagt, dass beinahe jeder Mensch einmal in seinem Leben an einer Angststörung erkrankt oder zumindest schon mal eine Panikattacke erleidet, ist es im Moment nicht gerade einfach für mich. Auch vor meiner besten Freundin Sue verheimliche ich es meist, wenn es mir nicht gut geht. Ich möchte ihr eine leichte, lockere, lustige Freundin sein und nicht immer mit einem schweren Rucksack bepackt und belastet wirken.

Meine Oma aber scheint mich hingegen blind zu verstehen. Es ist, als würde sie einfach Bescheid wissen. Schnell schenke ich ihr ein Lächeln. Ich habe nie mit ihr über meine Ängste gesprochen, aber trotzdem fühle ich mich bei ihr verstanden, sicher und sehr wohl. Trotz der Angstgedanken bemerke ich plötzlich, dass auch ich mittlerweile in das „Don't Worry Be Happy“-Gesumme mit eingestiegen bin. Verdammt! Wie lange mich dieser Ohrwurm ab jetzt wohl wieder begleiten wird? Keine Ahnung. Aber ich schätze, das Lied wird mich bestimmt die nächsten Stunden (oder Tage?) verfolgen. Na, wenn schon, es gibt bestimmt Schlimmeres! Gerade stellt die Oma meinen Lieblingskuchen auf den Tisch. Sie nennt ihn Becherkuchen, weil man dafür keine Waage braucht, sondern die Zutaten in

Bechern abmisst. Bei genauerer Betrachtung hat das Wort „Becherkuchen“ dann ja also durchaus seine Berechtigung. Mehr noch: In diesem Zusammenhang würde ich sogar so weit gehen und sagen, dass das Wort „Becherkuchen“ eigentlich das *einzig* logische Wort für so einen Kuchen ist. Im Gegensatz zum Wort „Ohrwurm“, bei welchem ich ehrlich gesagt jegliche Logik dahinter vermisste.

Gierig stecke ich mir sofort ein viel zu großes Stück von der braunen Kalorienbombe in den Mund und brauche Minuten, um den Riesenbissen in die Speiseröhre zu befördern.

„Na, meine Kleine?“, beginnt die Oma nun die Unterhaltung und nimmt sich ebenfalls ein beachtliches Stück vom Kuchen. Ich ahne schon, was jetzt kommt. Bitte nicht! Bitte nicht! Bitte nicht – „Was macht die Liebe?“ – wusste ich es doch! „Ach Oma“, entgegne ich bereits ein wenig zu genervt und verdrehe die Augen, „nicht wieder dieses Thema, bitte. Ich habe beschlossen, mein Leben alleine zu meistern. Ohne Männer, ohne Männerprobleme, ohne Probleme-mit-Männern und ohne Männersocken. Und dabei bleibe ich auch. Punkt. Ich weiß, dass du dir wünschen würdest, bei meiner Hochzeit dabei sein zu können und alles, aber diesen Wunsch kann – diesen Wunsch *werde* ich dir leider nicht erfüllen können. Sorry, Oma!“ „Sorry heißt ‚Es tut mir leid‘, oder?“, die Oma schmunzelt und ich weiß, dass sie mich gerade aufzieht. „Ach, ihr jungen Dinger“, murmelt sie nun. „Das Leben ist doch so viel schöner, wenn man es zu zweit genießen kann. Wann siehst du das denn endlich ein? Natürlich bringt eine Ehe auch Probleme mit sich, das mag ich hier gar nicht bestreiten. Aber in Summe macht es einfach viel mehr Spaß, jemanden an seiner Seite zu haben.“ Jetzt bekommt sie ihren wehmütigen Blick, den sie immer bekommt, wenn sie gerade an Opa denkt. Und wirklich: „Seitdem der Opa nicht mehr ist, fehlt der zweite Teil von mir, weißt du, Anna.“ Sie schluckt und ich greife nach ihrer Hand. „Neulich Nacht hat er

mich übrigens wieder besucht“, fährt sie nun fort und sieht mich aufgeregt und erwartungsvoll an.

Meine Oma ist – wie soll ich sagen – sehr religiös und glaubt fest an ein Leben nach dem Tod. Seitdem der Opa vor einem Jahr gestorben ist, bildet sie sich regelmäßig ein, dass er sie in der Nacht besuchen kommt, um nach ihr und nach dem Rechten zu sehen. In einem Moment wie diesem tut mir meine Oma immer unheimlich leid. Obwohl sie immer noch lächelt, merke ich, wie sehr sie unter dem Verlust von Opa leidet. Diese nächtlichen „Besuche“ – ob Einbildung oder nicht sei einmal dahin gestellt – helfen ihr ein wenig, mit der eigenen Trauer umzugehen, und es ist daher wichtig, ihr in so einem Moment nicht das Gefühl zu vermitteln, sie sei völlig verrückt. Denn das ist sie nicht. Sie ist nur verliebt. Immer noch. In ihren „Opa“. Seit mittlerweile fünfundsiebzig Jahren.

„Echt?“, sage ich daher interessiert und ermuntere sie mit einem Ermunterungsblick zum Weiterreden.

„Ja, er ist wieder gekommen. Endlich. War ohnehin schon wieder an der Zeit!“, meint sie und stellt die Kaffeetasse vorsichtig auf den Tisch. Offensichtlich war das Beinahe-kaputt-gehen des *guten* Kaffeeservices vorhin doch ein kleiner Schreck für sie – trotz breitem Lächeln.

„Und wie hat er ausgesehen? Geht es ihm gut?“, frage ich und bemühe mich um einen möglichst ernststen Gesichtsausdruck.

„Ein bisschen müde sieht er aus“, meint sie besorgt. „Es ist bestimmt nicht leicht für ihn, so lange auf mich warten zu müssen. Aber er versteht, dass ich hier unten noch so einiges zu regeln habe“, beendet sie ihre Erzählung und lächelt dabei verschmitzt. Wenn das nicht weder etwas mit dem Anna-Liebesleben-Thema zu tun hat, weiß ich auch nicht. Sie ist einfach unverbesserlich! *Unverbesserlich!*

So sitzen wir also, trinken Kaffee, unterhalten uns über dies und das und spielen Karten, bis es dunkel wird. Wobei „dies und das“

das Thema Liebe nicht mehr beinhalten wird. Dafür werde ich sorgen – so wahr ich Anna Rogner heiße! Also nur so als kleine Anmerkung am Rande. Plötzlich klopft es an der Tür. Ich fahre hoch.

„Erwartest du noch jemanden?“, frage ich überrascht.

„Ja, das muss der Matts sein“, antwortet Oma fast schon singend, als wäre es das Selbstverständlichste auf der Welt, dass sie um diese Zeit noch Herrenbesuch bekommt.

Den Satz noch nicht einmal ganz zu Ende gesprochen (oder gesungen), eilt sie auch schon zur Tür.

„Du weißt schon, der Enkelsohn von der alten Irma“, ertönt es jetzt aus dem Flur. „Er wollte nach der Heizung im Bad sehen. Eigentlich ist er Profisportler, aber er scheint viele Fähigkeiten zu haben. Denn als ich ihn heute zufällig beim Einkaufen getroffen habe und ihm das Theater mit der Heizung erzählt habe, hat er sich sofort angeboten mir zu helfen. Ein ganz ein Netter ist das. Und so gutaussehend! Wirst gleich sehen, wovon ich rede.“ Mittlerweile muss sie schreien, damit ich sie noch hören kann.

Belustigt schüttle ich schon wieder den Kopf. Ich kann sie zwar nicht sehen, aber ich bin fast sicher, dass sie sich noch kurz durch die Haare fährt und sich im Spiegel begutachtet, bevor sie schließlich dem mysteriösen Scheinbar-Alles-Könner die Tür öffnet. Salamander muss natürlich auch dabei sein und wird gerade sicherlich an diesem Matts hochspringen, als würde er ihn schon ewig kennen und innig lieben. Ich kann die Szene direkt vor meinem inneren Auge sehen. So ein Schleimer, dieser Hund. Für Streicheleinheiten tut er wirklich alles. *Alles!* Von wegen „bissiger Hund“, wie auf dem Schild vorne an der Eingangstür steht. Jeder Einbrecher hätte leichtes Spiel mit Salamander. Wieder muss ich schmunzeln. Ein Schlingel, dieser Hund. Aber ein lieber Schlingel.

Und überhaupt – wer heißt denn „Matts“, bitte schön? Ich meine,

was ist denn das für ein Name?

Als ich das Wort Profisportler gehört habe, ist mir sofort eine Lawine von Vorurteilen durch den Kopf gegangen. Sind das doch meistens gut trainierte, von sich selbst über die Maßen überzeugte Typen, die an jeder Hand eine andere haben – zwar gut im Sport, aber sonst haben die nicht viel zu bieten. Und dann all die Mädels, die reihenweise umfallen, hysterisch kreischen, ja schon fast hyperventilieren, wenn einer von ihnen auch nur in der Nähe ist. Auf einmal werden Haare nach hinten geschmissen, lasziv die Augen aufgeschlagen oder erotisch die Lippen geleck und die Brüste rausgestreckt. Wie lächerlich ich das ganze Theater doch jedes Mal wieder finde. *Furchtbar!* Und das alles nur, um vielleicht irgendwann einmal die nächste Victoria Beckham sein zu können – dürr, hungrig, ständig in der Öffentlichkeit und am Ende außerordentlich unglücklich. Dass die jungen Mädchen nur so oberflächlich und materialistisch sein müssen. Unfassbar!

Noch ganz in Gedanken versunken, hebe ich mürrisch den Kopf, als ich die drei in den Raum kommen höre und verschlucke mich fast an meinem Kuchen (ja, ich esse immer noch), als dieser Matts die Stube betritt. Sooooo gutaussehend habe ich ihn dann doch nicht erwartet. Und dann dieser Duft – mmmhhh, kommt der von ihm? Was ist das nur für ein Parfum? Das ist doch ein Parfum, oder? Aus, befehle ich mir schnell. Reiß dich zusammen, Anna Maria Elisabeth Rogner. Du bist ja keinen Deut besser als die hysterischen Kühe, die du noch vor zwanzig Sekunden innerlich verflucht hast. Also, zusammenreißen jetzt, wieder Boden unter den Füßen gewinnen und möglichst gelangweilt – um nicht zu sagen teilnahmslos aussehen. Das fehlt grad noch, dass dieser Matts sich weiß Gott was einbildet auf sich. Er ist wahrscheinlich sowieso schon selbstverliebt genug, da werde nicht ich auch noch den roten Teppich vor ihm ausbreiten. So weit kommt es noch. Nein, mein Lieber – da

spiele ich nicht mit!

Überrascht merke ich, dass mich Matts amüsiert mustert. Wie sieht man nochmals teilnahmslos aus? Ich sehe doch teilnahmslos aus, oder? *Oder?*

„Hallo“, sage ich jetzt so belanglos und desinteressiert wie nur irgendwie möglich und widme mich sofort wieder meinem Schokoladenkuchen. Dann will ich unbekümmert und dabei möglichst lässig einen Schluck vom bereits kalten Kaffee nehmen und schmeiße natürlich, ungeschickt wie ich bin, mit meinem Ärmel die Tasse um. Schon wieder kommt also das *gute* Kaffeeservice von der alten Tante Herta ins Spiel. Nun geht alles ganz schnell. Sofort rinnt die braune Flüssigkeit in Richtung Holztisch-Ende und tropft nur wenig später auf den frisch gewischten Fußboden. „Scheiße!“, entfährt es mir und ich springe panisch auf, um einen Lappen zu holen. Auf dem Weg dorthin – wie kann es auch anders sein – stoße ich natürlich mit Matts zusammen, der seinerseits ebenfalls in Richtung Abwasch unterwegs ist, um sich anscheinend auch einen geeigneten Fetzen zu schnappen. Was für ein Schleimer!

Beim Aufprall meines Kopfes auf Matts' (doch wirklich sehr muskulöser) Brust, strömt mir erneut dieser unsagbar gute Duft in die Nase und mir wird ein paar Sekunden lang ganz merkwürdig, fast schummrig. Außerdem bemerke ich noch seine grünen, fast schon türkisen, großen Augen und den vollen, für einen Mann ungewöhnlich roten Mund. In seine Stirn hängt ihm eine Strähne seines dunkelblonden Haares und er trägt ein weißes Langarmshirt zu einer dunkelblauen Jeans, die wie angegossen sitzt. Das alles bemerke ich natürlich nur ganz nebenbei – hauptsächlich bin ich nämlich voll und ganz damit beschäftigt, nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Matts – ganz Herr der Lage – reagiert schnell und fängt mich gerade noch rechtzeitig auf. Dabei murmelt er irgendetwas, das klingt wie „hoppla“. Hat er jetzt tatsächlich hoppla gesagt? Wer

bitte schön sagt so etwas wie hoppla? Trotzdem, irgendwie süß, komme ich ins Schwärmen und merke, dass mein Blick einen Hauch von Verträumtheit anzunehmen droht.

Was ist nur mit mir los? Immer wieder taucht diese eine Frage in mir auf. Ich scheine tatsächlich ein wenig durcheinander zu sein. Schnell ziehe ich mir meinen Pullover wieder über die Hüften, der bei meinem Beinahesturz gefährlich weit hinauf gerutscht ist. Im Augenwinkel erhasche ich außerdem einen Blick auf meine Oma, die seelenruhig lächelnd am Tisch Platz genommen hat, um sich das ganze Spektakel genüsslich anzusehen. Zumindest wirkt das gerade so auf mich. Hilfe ist von ihrer Seite wohl nicht zu erwarten – ganz im Gegenteil, es scheint beinahe so, als würde sie sich gerade bereit für die Abend-Zeit-im-Bild machen und gespannt auf den nächsten Beitrag warten. Innerlich schüttle ich schon wieder den Kopf. Siebenundneunzig Jahre alt und immer noch derart gerissen diese Frau! Nun aber wieder zu Matts, mir, dem *guten* Kaffeeservice und der Aufwisch-Rettungs-Aktion. Offensichtlich erinnern wir uns gerade beide daran (also Matts und ich), was sich so gehört, wenn man denn erwachsen ist, denn jetzt, endlich, geben wir einander artig die Hand und stellen uns vor. Na bitte, geht doch. Dann stehen wir uns irgendwie unschlüssig gegenüber, bis uns scheinbar zugleich wieder einfällt, was wir eigentlich wollten und wir beide gleichzeitig hektisch nach dem Putzlappen greifen, der immer noch geduldig auf seinen Einsatz wartet. Dabei berühren sich Matts und meine Fingerspitzen und ich zucke augenblicklich zusammen. Mein ganzer Körper scheint in Aufruhr zu sein. Überall kribbelt und wurtelt es, außerdem ist mir plötzlich ungewöhnlich heiß. Ob Matts sieht, dass ich schwitze? Schnell schicke ich ein Stoßgebet zum lieben Gott. Schweißflecken kann ich jetzt echt nicht gebrauchen! Ich hasse Schweißflecken! Bitte mach, dass ich keine Schweißflecken habe. Bitte!

Was hat dieser Angeber überhaupt für eine Wirkung auf mich,

verdammst noch einmal? Ich drehe mich um und nehme mir nun endlich ein Geschirrtuch, um die Sauerei auf Omas Parkettboden wegzuwischen. Apropos Oma – irre ich mich, oder hat meine Frau Großmutter mittlerweile ein amüsiertes, wohlwollendes Lächeln aufgesetzt, während sie unser Hin und Her beobachtet? Bestimmt überlegt sie gerade, was sie wohl zu unserer Hochzeit anziehen wird. Ein Wahnsinn, diese Frau!

Den Kaffeefleck beseitigt, setze ich mich nun argwöhnisch wieder auf meinen Platz, angle nach einer Zeitschrift und versinke (zumindest scheinbar) voll und ganz darin. Langsam, ganz langsam, beruhigt sich jetzt auch mein Körper wieder und das Wurlen und Kribbeln hört genauso langsam ebenfalls auf. Endlich!

Oma schnappt sich nun Alleskönner-und-Schleimer-Matts und die drei (natürlich muss Salamander auch wieder mit) gehen schließlich hinaus, um nach der Heizung zu sehen. Zum Glück bin ich wieder alleine. Ich atme einmal tief durch und ermahne mich dann selbst erneut, mich doch zusammenzureißen. Dieser Matts hat offensichtlich eine gewisse Wirkung auf mich und ich darf auf keinen Fall zulassen, dass ich mich da weiter hineinsteigere. Wir beide spielen eindeutig nicht in der gleichen Liga, und außerdem bin ich ganz und gar nicht so wie alle anderen. Ich bin nie so wie alle – ich bin immer so wie Anna. Ich bin nicht so oberflächlich und lasse mich von so etwas wie gutem Aussehen oder etwa Profisport beeindrucken. Ich, Anna Maria Elisabeth, bin intelligent, außergewöhnlich und tiefgründig. Jawohl. Das mit der Angst muss man ja nicht gleich jedem auf die Nase binden. Und den Männern habe ich seit der Geschichte mit Max sowieso und überhaupt abgeschworen. Soweit kommt es noch, dass mich ein Mann völlig aus der Fassung bringt. Nicht mit mir, mein Lieber, nicht mit mir!

Endlich finde ich nun auch eine Begründung dafür, warum ich vorhin so kribbelig reagiert habe, als sich Matts' und meine

Fingerspitzen berührten. Wir waren ganz einfach – müssen ganz einfach – beide elektrisch aufgeladen gewesen sein, was auch die Kribbele in meiner Magengegend wohl eindeutig erklärt. Und dass mir ein Männerparfum gut gefällt, ist ja nun wirklich kein Verbrechen. Was muss er auch so viel davon verwenden? Da bekommt man ja beinahe Kopfweg, wirklich wahr! Es ist sogar erwiesen, dass aufdringliche Parfums bei empfindlichen Menschen Migräne auslösen können. Na bitte, da haben wir es! Ich nicke eifrig, um die Richtigkeit meiner Gedanken noch zu unterstreichen, und widme mich nun – endgültig wieder beruhigt – der Gala vor mir.

Aber so ganz kann ich mich nicht auf den neuesten Tratsch und Klatsch konzentrieren. Mit einem Ohr bin ich ständig im Treppenhaus und lausche, ob die beiden schon wieder in Hörweite sind. Als sich wenig später Schritte nähern und sich die Tür öffnet, ertappe ich mich dabei, wie ich erfreut aufblicke, aber es kommen nur meine Oma und Salamander zu mir in die warme Stube. Kein Matts. Und was ist das? Wie kommt es, dass die Oma so rote Wangen hat? Das ist jetzt aber nicht wahr, oder doch? Doch. Ich notiere: nicht nur Alkohol, der junge Doktor und Kartenspiele bringen die Wangen meiner Oma zum Erröten, sondern allem Anschein nach auch ein gewisser Matts. Ich fasse es nicht!

Als könnte Oma meine Gedanken lesen, sagt sie: „So, das hätten wir. Die Heizung funktioniert wieder. Dieser Matts ist wirklich ein Goldschatz. Ein paar Handgriffe und schon war die Heizung repariert. Und so groß ist er. Hast du gesehen, wie groß Matts ist, Anna? Dein Opa war auch so groß. Ich mag es, wenn man zu einem Mann aufschauen kann. Da fühlt man sich als Frau immer gleich beschützt. Ein wirklich toller Mann, dieser Matts. Wirklich toll! Soweit ich weiß, ist er übrigens ungebunden. Das ist ja fast nicht zu glauben, oder?! Kannst du das verstehen, Anna? Nein wirklich, so ein Goldschatz dieser Matts.“

Das alles sagt meine Oma zwar in einem übertrieben beiläufigen Tonfall (und ohne übrigens ein einziges Mal Luft zu holen), aber mir entgeht der Seitenblick nicht, den sie mir gleich nach ihrer Lobeshymne auf Matts zuwirft. Ganz klar, meine siebenundneunzig Jahre alte Oma möchte mich verkuppeln. Und dann auch noch mit *so jemandem*. Als wäre die Tatsache, von seiner Oma verkuppelt zu werden, nicht schon schlimm genug!

„Aha“, sage ich also so desinteressiert wie möglich und hebe dabei vorsichtshalber nicht einmal meinen Kopf – wollte ich doch dafür sorgen, das Thema Anna-und-die-Liebe heute nicht mehr aufkommen zu lassen. Ich sollte mir ernsthaft überlegen, ins Schauspielbusiness zu wechseln, denke ich beeindruckt von mir selber und nehme mir vor, das zumindest als mögliche Alternative zu meinem mehr als nur trockenen Bankberuf im Hinterkopf zu behalten.

Trotzdem! Irgendwie ärgert es mich, dass Matts nicht einmal hereingeschaut hat, um sich zu verabschieden. Aber warum sollte er auch? Wir kennen uns ja nicht und wahrscheinlich hat er längst vergessen, dass ich überhaupt existiere. Schließlich habe ich kein Silikon in meinen Brüsten, das laut „Hallo, hier bin ich!“ schreit, wenn ein Mann in meine Nähe kommt. Und ich habe auch keine wasserstoffblonden, mit Kunsthaar gepimpten Haare bis zur Hüfte. Sogar meine Wimpern sind echt und nicht künstlich verdichtet und verlängert – man glaubt es kaum! Kein Wunder also, dass so jemand wie Matts mit mir nichts weiter zu tun haben will. Warum sollte er auch?

Trotz allem bin ich ein bisschen nachdenklich und schaue an mir herunter. So übel ist das alles auch wieder nicht, finde ich. Meine dunklen, langen Haare habe ich locker zu einem Pferdeschwanz gebunden, was mich, wie ich finde, beschwingt und jugendlich aussehen lässt. Meine Haut ist zwar sehr hell, aber ich glaube, das passt zu mir und die noble Blässe lässt mich elegant und zurückhaltend wirken. In der Schule haben sie immer

Schneewittchen zu mir gesagt und ich bin der Meinung, dieser Spitzname trifft es ganz gut! Rund um die Nase habe ich ein paar dunkelbraune Sommersprossen, die auch im Winter nicht verschwinden wollen, aber selbst mit denen hab ich mich mit meinen nun fast dreißig Jahren mittlerweile angefreundet. Meine Augen sind groß und braun und meine Wimpern haben einen ganz besonderen Schwung nach oben, den ich sehr mag. Meine Brüste sind für meine sonst zwar weibliche, aber trotzdem schlanke Figur recht üppig und immer noch sehr gut in Schuss, wie ich finde. Da gibt es diesen Test mit dem Bleistift unter den Brüsten – hält er bei aufrechter Haltung (also der Stift jetzt) von alleine, hat man einen Hängebusen, sagt man; fällt er runter, ist alles palletti. *Natürlich* habe ich den Test gemacht. Warum auch nicht? Man muss schließlich wissen, woran man ist! Immer die Augen vor der harten Realität zu verschließen, bringt doch nichts. Wenn ich also ganz aufrecht (also wirklich aufrecht) stehe, fällt der Bleistift hinunter. Gott sei Dank! Trotzdem mache ich im Fitnessstudio jetzt immer brav zusätzliche Liegestütze für die Brustmuskulatur. Zur Vorbeugung der bestimmt in ein paar Jahren nicht ausbleibenden Folgen der Schwerkraft sozusagen. Kann ja auf keinen Fall schaden. Sicher ist sicher.

Na, jedenfalls gefällt mir, was ich sehe, als ich an mir hinuntersehe, ganz gut. Einen Gruß zum Abschied hätte es also eigentlich schon geben müssen. Mindestens! Ich bin ja nicht aus Luft. Abgesehen davon hat das Grüßen oder Nicht-grüßen ja überhaupt nichts mit der Optik zu tun und sollte eigentlich eine selbstverständliche Geste der Höflichkeit sein. *Sollte!* Grüßen tut man einfach, das gehört sich so. Ich finde, jeder sollte dieses Mindestmaß an Höflichkeit von seinen Eltern in der Kindheit bereits mit auf den Weg bekommen. Grüßen können ist also in meinen Augen auch eine Sache der richtigen Erziehung. Wenn ich morgens in die Bank komme (in der ich übrigens arbeite) und mir wird auf mein „Guten Morgen“ kein ebensolches entgegnet, kriege ich eine derartige Wut auf den Nichtentgegner, das kann

man sich gar nicht vorstellen. Ich verfluche die unhöfliche Person dann innerlich und nehme mir jedes Mal vor, beim nächsten Mal *dann aber wirklich* etwas zu sagen. In diesen Dingen bin ich ziemlich feige. Ich ärgere mich immer nur im Stillen, anstatt meinem Ärger auf irgendeine Art Luft zu machen. Scheinbar habe ich Angst vor Konflikten. Doch wen wundert das? Als der liebe Gott die Angst vor Konflikten verteilt hat, habe ich, wie bei allen anderen Ängsten auch, wohl lauthals „hier“ gerufen (natürlich auf Zehenspitzen stehend und die Hand weit nach oben streckend – nicht, dass mich der liebe Gott womöglich übersehen hätte. Bloß nicht!).

Jedenfalls wäre es so einfach, den Nicht-grüßen-Könnern eine saftige Lektion zu erteilen. Man könnte zum Beispiel das „Guten Morgen“ einfach noch einmal betont laut wiederholen und den Namen des Nicht-grüßenden-Kollegen dranhängen, was dann etwa ein „guten Morgen Bernadette“ ergeben würde. So wäre der unhöfliche, nicht-grüßende Kollege sicherlich peinlich berührt und würde beim nächsten Mal bestimmt ein Guten Morgen zurück sagen, um eine derart peinliche Situation nicht noch einmal erleben zu müssen. Und Konflikt würde es gar keinen geben. Wovor also Angst haben? Beim nächsten Mal werde ich das so machen, nehme ich mir vor. Ich darf nicht immer alles hinunterschlucken, das meint auch Frau Dr. Hinterleitner. Kein Wunder, dass sich mein Bauch in solchen Situationen immer fürchterlich aufregt. Der kommt ja mit dem Verdauen gar nicht nach.

Meine Gedanken gehen von den unhöflichen Kollegen wieder zurück zum unhöflichen Matts und ich schüttle, immer noch geschockt von so viel Unhöflichkeit, energisch den Kopf. Typisch! Nichts anderes hätte ich mir von einem arroganten, von sich selbst eingenommenen, eitlen und bestätigungsverwöhnten Profisportler erwartet. Er bekräftigt mich mit seinem Verhalten voll und ganz in sämtlichen Vorurteilen und ich kann nur noch

einmal wild mit dem Kopf schütteln, um meinem Unmut Luft zu machen.

Langsam packe ich meine Sachen zusammen – irgendwo muss doch mein Rucksack stehen – ach hier ist er ja. Auf noch eine Runde Kartenspielen habe ich keine Lust mehr. Bei aller Liebe, aber ich möchte nur noch nach Hause.

„Willst du schon gehen, meine Kleine?“, plötzlich steht meine Oma direkt vor mir und dreht mir einen der Rucksackträger gerade. Sie ist klein, bestimmt nicht größer als einen Meter und fünfundfünfzig Zentimeter (so genau weiß ich das gar nicht) und ihre grauen, weichen Haare kitzeln mich an der Nase, während sie immer noch mit meinem Träger zugange ist. Nur mühsam unterdrücke ich ein Niesen und verspüre plötzlich den dringenden Wunsch, sie in die Arme zu nehmen und fest zu drücken. Also nicht zu fest, sonst erdrücke ich sie noch – aber eben fest. „Ja, Omi“, sage ich daher, „lass dich mal drücken“, und ziehe sie sogleich fest an mich heran. Wie sooft wird mir bewusst, dass ich nicht wissen kann, wie viele Umarmungen wir einander noch schenken können – wobei, wenn sie hundertacht Jahre alt wird (und davon ist sie selbst und auch ich mittlerweile überzeugt), sind es bestimmt noch so einige. Ich verabschiede mich also von Oma und Salamander. Es ist schon spät geworden und Zeit für mich, wieder nach Hause zu gehen. Zum Abschied gibt mir Oma noch ein paar Bananen mit auf den Weg. Dass ich keine Bananen vertrage, merkt sie sich einfach nicht, und ich bin es leid, ihr immer wieder das Gleiche zu erzählen. Außerdem würde ich damit nur wieder eine Diskussion über mein grundsätzliches Essverhalten vom Zaun brechen (wie jede Oma ist auch meine davon überzeugt, dass ich viel zu wenig zu mir nehme und jeden Moment vom Fleisch fallen könne) und das will ich jetzt auf jeden Fall vermeiden. Sie meint es ja nur gut, denke ich mir, und winke ihr und Salamander zum Abschied.

Kapitel 2

Abgehetzt und völlig verschwitzt komme ich gegen halb zehn zuhause an. Ich bin den ganzen Weg gelaufen; das mit dem Lässig-locker-mit-der-Angst-an-der-Hand-Spazierengehen hat im Dunklen einfach nicht geklappt. Tut mir leid, Frau Dr. Hinterleitner. Also bin ich schlicht davon gelaufen. Vor der Dunkelheit *und* vor der Angst. Hat leider nicht geklappt – sowohl die Dunkelheit, als auch die Angst sind geblieben. *Überraschung!* Mit dementsprechend schmerzenden Beinen und noch immer völlig außer Atem (eigentlich bin ich gerannt wie eine Wahnsinnige, um hier wirklich komplett ehrlich zu sein) setze ich mich mit einer Schüssel voll Mikrowellen-Popcorn vor den Fernseher. Ans Schlafen brauche ich jetzt sowieso noch nicht zu denken – seitdem ich mit meiner Angststörung zu kämpfen habe, quälen mich auch immer wieder katastrophale Schlafstörungen. Oft kann ich ewig lange nicht einschlafen, liege bis drei oder vier Uhr morgens wach und bin dabei angespannt und völlig verzweifelt. In letzter Zeit geht es zwar wieder besser mit dem Schlafen, aber die Angst vor dem Nicht-einschlafen-können ist geblieben, und deshalb ist ein bisschen Fernsehschauen zum Runterkommen sicherlich keine schlechte Idee. Außerdem läuft gerade eine Wiederholung von „Shopping Queen“ mit meinem geliebten Guido Maria Kretschmer auf VOX. Das kann ich mir natürlich nicht entgehen lassen. Ich als alte Stilikone! Bei dem Gedanken muss ich schmunzeln. Das Thema Mode lässt nämlich *meine* Augen leuchten. Schon als Achtjährige musste ich immer meinen eigenen Modekopf durchsetzen (ein Grund, warum ich keine Kinder will), als Achtzehnjährige war mein Maturathema in Italienisch „La moda italiana e Gianni Versace“ und als Achtundzwanzigjährige habe ich dann endlich auch genug verdient, um mir ein paar Modeträume zu erfüllen. Und außerdem heißt meine beste Freundin Sue. Und wer Sue kennt, weiß, dass man mit ihr nicht befreundet sein kann, ohne sich ebenfalls für Mode zu

interessieren. Unmöglich. Außerdem mag ich es, wie der Guido immer über die Kandidatinnen lästert. Mode gepaart mit Lästereien – eine wirklich wundervolle Kombination, wie ich finde. Wie *wir* finden – Sue denkt das natürlich auch.

Ich habe es mir gerade gemütlich gemacht, als es plötzlich an der Tür klingelt. Es reißt mich vor Schreck derart hoch, dass die Schüssel mit dem Popcorn mindestens zwanzig Zentimeter von meinen Knien hoch in die Luft katapultiert wird und sich gleich darauf hunderte von Popcorn-Flocken auf meiner Couch und meinem Fußboden verteilen. Flocken und Schüssel werden von mir allerdings ignoriert. Immerhin ist da jemand an meiner Tür. Wer kann denn das jetzt bitte sein? Um diese Uhrzeit? Sofort breitet sich wieder (eigentlich müsste es heißen *schon* wieder) die Angst in mir aus. Zieht mich völlig in ihren Bann. Ich beginne, schneller zu atmen und mein Herz klopft wie verrückt. Wie versteinert stehe ich im Wohnzimmer – unfähig mich zu bewegen. Bilder von brutalen Vergewaltigern und grausamen Einbrechern wechseln sich in meinem Kopf ab und meine Knie sind weicher als Pudding, als ich es endlich schaffe, ein Bein vor das andere zu setzen und zur Tür zu schleichen, um durchs Guckloch zu spähen. Ich beuge mich der Tür entgegen, ohne sie zu berühren. Vor meinem rechten Auge tanzen nun dunkelblonde Haarspitzen hin und her. Ich werde nervöser. Die Haarspitzen gehören eindeutig zu einem Kurzhaarschnitt, aber ich kenne keine weiblichen Personen mit kurzen Haaren, was also eindeutig auf ein männliches Wesen hindeutet. Vergewaltigungsszenen machen sich erneut in meinem Kopf breit. Angestrengt versuche ich, mehr zu erkennen als ein paar tanzende Haarspitzen. Dazu wechsele ich von meinem rechten zu meinem linken Auge, welches in puncto Sehen-wie-ein-Luchs eindeutig als Gewinner der beiden hervorgehen müsste – zumindest der Dioptrien nach zu urteilen und *mit* eingesetzten Kontaktlinsen. Irgendwie muss es ja zu schaffen sein, etwas mehr Details vor die Linse zu bekommen. Vorsorglich blinzte ich

noch einmal kräftig, bevor ich mich wieder ans Guckloch beuge. Vielleicht kann ich dann ja – sollte ich das Ganze überleben – später bei der Polizei eine einigermaßen wahrheitsgetreue Täterbeschreibung abgeben. Ah, na bitte – da haben wir es. Der Wahrscheinlich-Mörder hält außerdem irgendetwas Gelbes in seinen Händen, stelle ich fest. Bestimmt ein Leintuch (oder soll ich sagen Leichentuch?). Klar, er braucht ja irgendetwas, um mich nachher – also nach dem Mord – hinaus zu transportieren. Warum dazu also nicht ein gelbes Leintuch verwenden? Die Frage nach der Auffälligkeit der Farbe Gelb stellt sich für mich in diesem Moment nicht. Zu sehr bin ich mit meinem nahenden Ende und dem bestimmt gleich folgenden Mord beschäftigt. Er wird mich wehrlos niederschlagen, vergewaltigen und dann womöglich töten. (Ich hoffe ja nicht zuerst töten und dann vergewaltigen. Das wäre dann schon sehr krank. *Extrem* krank!) Oh mein Gott, ich habe es mit einem ganz miesen Verbrecher zu tun, bin ich auf einmal sicher. Sämtliche Titelseiten erscheinen vor meinem inneren Auge mit Überschriften wie: „Der Serienmörder schlägt erneut zu – bringt euch in Sicherheit ihr Frauen von Graz“. Mir wird schlecht. Da läutet es wieder und ich zucke zusammen. Der Mann scheint nun ungeduldig zu werden. Ich traue mich fast nicht zu atmen, geschweige denn mich zu bewegen. Stocksteif und leise atmend stehe ich also, immer noch starr, vor meiner Eingangstür und lausche. Irgendetwas raschelt draußen. Ob er jetzt den Plastiksack sucht? Auch den wird er nachher brauchen, wenn er nicht will, dass mein Blut durch das Leintuch durchtropft und man die Spuren bis zum nächsten Mistkübel, in dem er mich wahrscheinlich entsorgen wird, nachverfolgen kann. Panisch suche ich in der Hosentasche nach meinem Handy, bis mir einfällt, dass dieses auf der Couch liegen muss – irgendwo inmitten all der Popcorn-Flocken. Na super, das ist ja wieder typisch. Da befindet man sich einmal in Lebensgefahr und was passiert der lieben Anna? Sie vergisst, ihr Handy einzustecken.

Langsam und stetig schwindet nun auch das letzte bisschen Mut – das Handy war meine allerletzte Hoffnung.

Kraftlos und leise setze ich mich auf meiner Seite der Eingangstür auf den Boden und warte darauf, dass mehr passiert. Meine Therapeutin fällt mir wieder ein. Sie hat einmal zu mir gesagt, dass meine Panikattacken auch etwas Positives an sich haben, nämlich dass mir mein Körper eben zeigt, dass meine körpereigenen Angstmaßnahmen einwandfrei funktionieren. Ich weiß, das klingt jetzt sehr fachlich, ist aber eigentlich ganz einfach zu verstehen. Wenn man nämlich in Angst und Panik ist, reagiert der Körper auf eine ganz bestimmte Art und Weise, um einen zu schützen. So wird zum Beispiel die Atmung tiefer, weil wir in wirklichen Angstsituationen auf Flucht programmiert sind und beim Flüchten ein schnellerer und tieferer Atem notwendig ist. Auch wird unser Mund trocken und es entsteht eine Art Schlucksperrre, (ich bin nicht sicher, ob ich das jetzt ganz richtig wiedergebe, aber es war so etwas in der Art) damit wir uns während unserer Flucht nicht verschlucken. Sofort überprüfe ich, ob ich schlucken kann. Noch geht es. Aber tiefer atmen tue ich auf jeden Fall, das stimmt also. Und was habe ich jetzt davon? Nach all den Angst und Panikattacken der letzten Monate, in denen ich nicht einmal wusste, wovor ich plötzlich Angst hatte, bin ich nun einmal in einer *tatsächlichen* Gefahrensituation und das Einzige, das ich weiß, ist, dass mein Körper in Angst und Panik richtig funktioniert. Hätte ich doch bloß neben der Psychotherapie auch mit Selbstverteidigung begonnen. Vielleicht würde mir dann jetzt nicht meine Therapeutin, sondern mein Selbstverteidigungstrainer in den Sinn kommen und ich wüsste, was zu tun wäre. Schnell lege ich im Kopf eine To-do-Liste an mit der Überschrift „Dinge, die ich unbedingt erledigen muss“ und notiere darunter: „etwaige Selbstverteidigungskurse besuchen“. Meine Angst bleibt dadurch jedoch leider unverändert.

Ich weiß nicht, wie lange ich schon so dasitze, und ich weiß noch viel weniger, was in Gottes Namen ich nun tun soll. Also warte ich ab. Ich warte drauf, dass etwas passiert. Und dann, plötzlich, passiert – *nichts*. Es passiert einfach gar nichts. Keine Tür wird gewaltsam aufgebrochen (wenigstens schließe ich immer ab – auch wenn ich zuhause bin), niemand wird überfallen und schon gar niemand wird verletzt. Nicht einmal geläutet hat er noch einmal, der Mann. Alles ist ruhig. Wie viel Zeit wohl bereits vergangen ist, seitdem ich hier sitze? Fünf Minuten? Zehn Minuten? Eine Stunde? Ich kann es überhaupt nicht einschätzen. Dabei habe ich eigentlich ein gutes Zeitgefühl! Warum passiert denn jetzt nichts? Moment – ich werde doch nicht etwa enttäuscht sein, dass nichts passiert?! Vielmehr müsste ich doch erleichtert sein. Aber kann ich das denn schon sein? Ist der Mann tatsächlich gegangen? Ist die Gefahrensituation wirklich vorbei? Langsam stehe ich auf und sehe ein weiteres Mal aus dem Guckloch. Doch da ist nichts! Nichts, niente, nullo. (Für alle, die es nicht wissen: Das eben war gerade Italienisch. Ich weiß auch nicht warum, aber manchmal in Paniksituationen fallen mir plötzlich nur mehr italienische oder englische Begriffe ein. So als ob mein deutsches Sprachzentrum durch die Panik lahmgelegt werden würde. Ob das auch eine natürliche Reaktion des Körpers in Angstsituationen ist – ich weiß es nicht! Bei mir ist das zumindest so.)

Na, jedenfalls sind da jetzt keine tanzenden Haarspitzen mehr. Ganz langsam merke ich, wie sich die Erleichterung in mir ausbreitet. Wow, denke ich. Das war ganz schön knapp! Aber richtig! Erst jetzt fällt mir auf, dass ich völlig nassgeschwitzt bin.

Ich kann es natürlich nicht lassen und muss nun sicherheitshalber die Tür aufschließen und einen Spalt öffnen (natürlich nicht ohne zu zittern und erneuten Schweißausbruch), um den Eingangsbereich zu kontrollieren. Der Angst zum Trotz – ich kann einfach nicht anders. Die Neugierde ist einfach stärker in

dem Moment. In weiser Voraussicht mache ich aber die Haustür nicht auf, ohne vorher das Sicherheitsschloss zu verriegeln, und spähe nun misstrauisch durch den kleinen Spalt in Richtung Fußboden. Könnte ja schließlich sein, dass der Mörder am Fußboden kauert und genau mit meiner Reaktion, nämlich dem Öffnen der Haustür, rechnet, um dann kaltblütig zuzuschlagen.

Tatsächlich – keine Menschenseele mehr da.

Erleichtert blase ich die zuvor angehaltene Luft aus. Aber halt – was ist das? Unter der Willkommens-Fußmatte blitzt etwas Weißes hervor. Ein Kuvert? Plötzlich ist all die quälende Angst vergessen und die sekundlich stärker werdende Neugierde bewirkt ein leichtes Kribbeln in meiner Bauchgegend. Tatsächlich, da lugt ein Briefkuvert aus der Matte hervor. Schnell schnappe ich es mir, verschließe die Tür, verriegle das Sicherheitsschloss und eile zurück auf meine mit Popcorn übersäte Couch.

Eilig befreie ich Couch und Fußboden von dem weißen Zeug und öffne dann ungeduldig den Briefumschlag. Ob der Mann mir einen Drohbrief hinterlassen hat? Oder will er mich gar erpressen? Aber was könnte er denn von mir wollen? Ich habe doch nichts Wertvolles, außer einer ganzen Vitrine voll Modeschmuck (nicht wirklich wertvoll), einem Flachbildfernseher (schon wertvoll) und dem alten schwarzen Jugendstilkasten von meiner bereits verstorbenen Oma väterlicherseits (wertvoll) – aber den könnte man nun auch nicht einfach so mitnehmen. Wirklich nicht! Ungeduldig überfliege ich die paar handgeschriebenen Zeilen und springe zuerst ans Ende der Nachricht, um den Absender ausfindig zu machen. Da steht in dicken Blockbuchstaben MATTS. Sofort fällt es mir wie Schuppen von den Augen. *Der* Matts. Omas Matts. Erster bewusster Gedanke (schon wieder): Wie kann man nur Matts heißen? Zweiter bewusster Gedanke (auch schon wieder): Was ist denn das für ein Name? Dritter bewusster Gedanke: Na klar,

die Haarspitzen. Vierter bewusster Gedanke: Es ist eindeutig – die Nachricht ist vom Profisportler Matts. Vom nicht grüßen könnenden, selbstverliebten, selbstüberzeugten, Oma-Liebestehenden, schleimerischen Angeber-Matts. Was will er denn bitte von mir? Ich springe zum Anfang des weißen Blatt Papiers und lese jetzt die komplette Nachricht (beruhigt, weil ich ganz klar nun doch nicht erpresst werde, aber trotzdem aufgebracht, weil der einzige Matts, den ich kenne und der mir nun schreibt, ein aufgeblasener Möchtegern-Gott ist, der zugegebener Maßen aber verdammt gut riecht). Da steht:

Liebe Anna!

Ich habe mich vorhin nicht von dir verabschiedet, weil ich mich nicht getraut habe. Schüttle nicht deinen Kopf – ist wirklich so! Da dachte ich mir, ich komm vorbei und sag einfach noch einmal „Hallo“. Ich war sofort verzaubert von deiner süßen Tollpatschigkeit – also konnte ich nicht anders, als deine Adresse rauszufinden (meine Oma Irma kennt dich schließlich schon, seit du ein Baby warst).

Na, jedenfalls hatte ich sogar Blumen dabei (frag nicht – freu dich einfach im Stillen, denn du wärst die erste Frau gewesen, der ich Blumen geschenkt hätte) ... Naja, schade, dass du nicht zuhause warst. Ich wünsche dir eine gute Nacht und freue mich darauf, dich hoffentlich schon bald wiederzusehen. Ich würde dich nämlich wirklich sehr gerne kennenlernen ...

MATTS

P.S. Ich darf dich doch kennenlernen, oder?

P.P.S. Warst du wirklich nicht zuhause? Ich war fest davon überzeugt, dass ich dich hören konnte hinter der Tür ...

P.P.P.S. Die Blumen hab ich übrigens noch!

Was hält man nun bitte davon? Ich meine, wie gesagt, ich finde mich selbst gar nicht so übel, rein optisch zumindest –m also mal abgesehen von meinem ein bisschen zu wabbeligen Hintern,

meinen vielen Muttermalen und meiner beginnenden Cellulitis am hinteren Oberschenkel. Ich mache Sport, aber die Popomuskeln weigern sich stur, stählern zu werden. Mein Bindegewebe könnte also tatsächlich besser sein, aber dass ich gleich so einen Eindruck hinterlasse, hätte ich nicht gedacht. Ich muss offen zugeben, dass ich mich geschmeichelt fühle. Sehr sogar.

Und dann ist da noch ein Gefühl in meinem Bauch. Ein schönes, warmes aber auch irgendwie kribbeliges Gefühl. Ich kann es schwer beschreiben, aber es fühlt sich irgendwie angenehm an. So vorfreudig. Gibt es dieses Wort? Also eben so, wie man sich als Kind gefreut hat, wenn das vermeintliche Christkind endlich nach langen Wochen des Wartens und Bangens den Wunschzettel von der Fensterbank abgeholt hat. Diese Art Vorfreude ist es. Aber Vorfreude auf was? Na, egal. Vorfreude eben. Ein gutes Gefühl ist es jedenfalls, das sich in mir ausbreitet. Und gute Gefühle hatte ich ohnehin viel zu selten in letzter Zeit!

Er will mich also kennenlernen, dieser Matts. Mich, Anna Maria Elisabeth Rogner. Aber was, wenn er mich dann kennt? So schnell es gekommen ist, das angenehme Gefühl, so schnell ist es auch schon wieder dahin.

Wenn er mich dann kennt, wird er sicher enttäuscht sein. Sofort breiten sich die mir so vertrauten Zweifel in mir aus. Ich meine, wer will schon eine von Angst besessene, schlafgestörte, perfektionistisch veranlagte, schusselige und tollpatschige Irre kennen? Was, wenn ich gleich beim ersten Treffen eine Panikattacke erleide und vor lauter Angst nicht mehr schlucken und somit nicht mehr essen und trinken kann? Wie soll ich das bloß hinkriegen, dass er davon nichts merkt? Ein Kennenlernen ist also quasi unmöglich. Mich kann man nicht kennenlernen, weil ich nämlich sogar Angst vor dem Kennenlernritual habe. Gibt es dafür einen Fachausdruck? Das muss ich glatt mal

nachschlagen, nehme ich mir vor.

Ich bin echt ein Wrack. Ein müdes Wrack, bemerke ich plötzlich und gähne laut und lange. Fast gleichzeitig merke ich, wie meine Augen schwer werden, und ich bin überrascht. Endlich! Ich darf wieder müde sein! Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen komisch, aber seit meinen Schlafstörungen kann ich mich selbst über so ein für viele selbstverständliches Gefühl wie Müdigkeit freuen, wie andere sich über eine Gehaltserhöhung oder eine Portion Miesmuscheln im Winter oder einen Dreier im Lotto. Früher, also vor der Zeit mit Angst und Schlafproblemen, war ich immer hundemüde am Abend. Mein Ex-Freund Max hat bei jeder sich bietenden Gelegenheit allen schmunzelnd davon erzählt, dass es mit mir unmöglich ist, einen Film zu Ende anzusehen, weil ich immer innerhalb von einer halben Stunde einschlafe. Ich brauchte mich nur irgendwo hinzulegen (ob Bett, Couch oder Fußboden war egal) und bin innerhalb von kürzester Zeit schwer und müde geworden und gleich darauf weg gewesen. Schlafen war für mich die Lösung für so vieles. Ich konnte vor Prüfungen schlafen, vor der Matura, vor einem ersten Date, vor egal was. Ich konnte nach einem anstrengenden Tag schlafen, nach einem schweren Essen, nach einem Streit, nach egal was. Der Spruch „Morgen sieht die Welt dann schon wieder ganz anders aus“ war mein persönliches, unbewusstes Mantra. Schlaf war für mich wichtig, aber auch immer selbstverständlich. Wie so vieles, das automatisiert abläuft, war auch das Schlafen für mich nie einen Gedanken mehr als notwendig wert. Bis es eben dann auf einmal nicht mehr ging.

Irgendwann lag ich dann acht Tage hintereinander die ganze Nacht wach. Es war, als ob der Kopf hell und klar und wach ist, aber der ganze Körper verzweifelt schreit: „Bitte lass mich doch endlich zu Ruhe kommen!“ Es war wie Folter. Nicht umsonst folterte man früher die Menschen mit Schlafentzug. Es war furchtbar. Ich lag wach und versuchte alles – von

Entspannungsübungen bis hin zur Mental-CD, von Atemübungen bis zur Schlafzahl (die sagt man ganz oft hintereinander in Gedanken vor sich hin und malt sich dabei jede einzelne Ziffer fantasievoll aus mit Schnörkel oder Farben oder beidem. Meine Zahl hatte sieben Ziffern, keine Schnörkel dafür aber sieben Farben – jede Ziffer eine andere. Violett war aber nicht dabei. Ich hasse Violett!). Resultat des ganzen Theaters: Nichts half.

Ich stand zwischendurch auf, ging im Kreis, ging zum Fernseher und trank Milch mit Honig. Ich habe die Baldrian-Nachtdragees wie andere ihre Gegenmundgeruchkaugummis verputzt und war trotzdem *wach*. Ich war ungeduldig, dann wieder ruhig, hysterisch und dann wieder gelassen; ich war traurig und dann wieder voller Mut und Zuversicht; ich war ängstlich und dann wieder gleichgültig; aber ich war immerzu wach. Wenn man nicht schlafen kann, ist es wie mit allem anderen auch, das man nicht kann oder hat – man sieht plötzlich nur noch die Menschen, die eben haben oder können. So sah ich plötzlich nur noch Schlafende (in der Straßenbahn) oder super Ausgeschlafene (überall anders). Außerdem fallen einem all die alten Weisheiten wieder ein wie „Schlafen macht schön“, „im Schlaf wirst du wieder gesund“, „ohne Schlaf funktioniert gar nichts“. Natürlich habe ich sofort angenommen, ich werde nun sehr bald hässlich, ungesund und zu nichts zu gebrauchen sein. Meine Angstliste verlängerte sich also um die Angst vor Hässlichkeit, die Angst vor Krankheiten und die Angst vor dem Unnütz-sein.

Und dann – dann habe ich geglaubt, dass ich womöglich nie wieder schlafen kann, und bin innerlich zusammengebrochen vor lauter Verzweiflung.

In der neunten Nacht konnte ich dann endlich wieder schlafen, und seitdem geht es wieder bergauf mit mir und der Nachtruhe. Aber was ich seitdem vermisst habe (schrecklich vermisst), ist das schöne, schwere, vertraute Müdigkeitsgefühl, das man hat, kurz bevor man diesem endlich nachgibt und die Augen für die

nächsten sieben bis acht Stunden endgültig schließt.

Und heute, nach der ganzen Aufregung mit dem Fremden-Mann-à-la-Matts vor der Tür und dem Brief und dem darauf folgenden Vorfreudegefühl, bin ich endlich wieder müde. Mir fällt ein riesen Stein vom Herzen, so schön ist dieses Müdigkeitsgefühl für mich. Schnell gehe ich ins Bad, um mich fürs Schlafengehen fertigzumachen, und liege auch schon fünf Minuten später in meinem kuscheligen Bett. Natürlich nicht, ohne die Nachricht von Matts noch drei oder zwanzig Mal zu lesen. Beim einundzwanzigsten Mal muss ich dann aber auch schon eingeschlafen sein, denn ich träume von Sportverletzungen und grünen Froschkönigen. Komischer Traum.

Mehr zum Buch:

Titel: "Keine Angst, es ist nur Liebe."

Autor: Marlies Zebinger

Genre: Roman/Liebe/Humor

Verlag: FeuerWerke Verlag

Veröffentlichungstermin: 05.08.2014

ISBN eBook: 978-3-945362-03-7

ISBN Taschenbuch: 978-3-945362-04-4

www.feuerwerkeverlag.de/book/keine-angst-es-ist-nur-liebe/

Unser gesamtes Verlagsprogramm finden Sie unter
www.FeuerWerkeVerlag.de

