

Michaela Wiebusch

NUR DU WEISST,  
WER DU BIST

7 Tage für ein neues Selbst

Mit Illustrationen  
von Gisela Goppel

dtv



© 2025 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Tumblingerstraße 21, 80337 München  
verlag@dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Ruth Botzenhardt | buxdesign, München

Umschlagillustration und Innenillustrationen: Gisela Goppel

Gesetzt aus der Franziska

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-35246-8

# INHALT

<b>MONTAG</b> Selbstbewusstsein	
Sich seiner selbst im Hier und Jetzt bewusst sein	25
<b>DIENSTAG</b> Selbstbild	
Wer warst du und wer bist du jetzt?	55
<b>MITTWOCH</b> Selbstliebe	
Stell dein Schatten-Ich deinem Sonnen-Ich gegenüber	97
<b>DONNERSTAG</b> Selbstverwirklichung	
Jeder Mensch ist eine Insel	145
<b>FREITAG</b> Selbstverantwortung	
Schließ einen Vertrag mit dir selbst	181
<b>SAMSTAG</b> Selbstvertrauen	
Was es heißt, sich selbst zu vertrauen und anzunehmen, was ist	213
<b>SONNTAG</b> Selbstfürsorge	
Genieße dein Leben!	241

*Für Matti*

*Kannst du dich noch erinnern, wer du warst,  
bevor dir die Welt gesagt hat, wer du sein sollst?*

Charles Bukowski

**D**as warme Wasser fühlt sich an wie eine Umarmung. Es gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit, die ich gerade in meinem Leben so sehr vermisse. Ich stehe unter der Dusche, die Augen geschlossen, und genieße den Moment. Es ist Sonntagvormittag, ich habe Zeit und kann mich entspannen. Das hilft mir, über mich nachzudenken. Gerne würde ich wissen, wann ich die Orientierung verloren habe und wo sich das Schiff meines Lebens auf dem großen, weiten Ozean gerade befindet. Momentan weiß ich weder, wo ich bin, noch wohin ich möchte.

Verzweifelt habe ich bisher versucht, Kurs zu halten, aber heftige Stürme haben mich kräftig durchgeschüttelt, alles durcheinandergewirbelt und mich allein zurückgelassen. Nun fühle ich mich handlungsunfähig. Nur zu gut erinnere ich mich noch an die große Angst zu kentern. Panisch habe ich mich an das Ruder geklammert, um nicht über Bord gespült zu werden. Denn der Wind war stark, die Wellen hoch und das Meer drohte mich in seine endlosen Tiefen zu ziehen. Mit aller Kraft trotzte ich den Naturgewalten, wie schon so oft. Wieder habe ich überlebt – aber was jetzt? Mein Segelboot dümpelt vor sich hin und ich frage mich, wohin die Reise überhaupt gehen soll. Welche Segel soll

ich nun hissen? In welche Richtung zeigt mein Kompass? Glaube ich überhaupt daran, dass ich die Kraft und die Fähigkeiten besitze, meine Reise fortzusetzen? Werde ich es diesmal schaffen, mein Schiff in einen sicheren Hafen zu lenken, wie ich es schon so oft versucht habe?

Manchmal denke ich, es wäre schön, wenn alles wieder so sein könnte, wie es mal war, bevor wir uns getrennt haben. Er würde einfach nach Hause kommen, die Wohnungstür aufschließen und rufen, dass er wieder da ist. Ich stutze. War da nicht ein Geräusch? Ich stelle die Dusche ab und horche. Nein, da ist nichts. Es wäre auch unmöglich. Maik hat längst keinen Schlüssel mehr. Ich stelle das Wasser wieder an und muss über mich selbst lächeln. Über mein naives Wunschdenken. Nur in Hollywoodfilmen gibt es diesen wunderbar romantischen Moment: Ein Mann sieht ein, dass er den größten Irrtum seines Lebens begangen hat, als er die Frau seines Herzens gehen ließ. Jetzt will er die allerletzte Chance ergreifen und ihr seine unsterbliche Liebe gestehen, um sie zurückzugewinnen.

Doch das ist Kino, im wirklichen Leben gibt es solche Momente nicht - oder vielleicht doch? Ich stelle mir vor, wie Maik vor der Tür steht und bereut, dass er sich nach so vielen kostbaren Jahren getrennt hat. Was wird er sagen? Ist ihm in den letzten Wochen schmerzlich klar geworden, dass er ohne mich nicht leben kann und es auch nicht will? Dass ich die Einzige für ihn bin? Dass er nur mit mir glücklich sein kann? Ja, das alles würde mir gefallen, denke ich und merke, dass ich dabei seufze.

Vor drei Monaten hat Maik mich verlassen. Wegen einer

anderen. Es war mir irgendwie klar, dass ich mal wieder verlassen werde, denn so war es schon einige Male. Oder ehrlich gesagt: Es war noch nie anders.

Meine Beziehungen laufen nämlich immer nach demselben Muster ab, wie ich zunehmend resigniert feststellen muss. Jedes Mal aufs Neue bin ich schnell entflammt und stürze mich voller Hoffnung in die Liebe. Diesmal wird bestimmt alles anders, denke ich und lasse mich darauf ein. Und genau in diesem Moment gehen die Männer wieder auf Abstand. Am Ende bestätigen sich meine Befürchtungen und ich muss mir erneut die Frage stellen, was ich falsch gemacht habe. Was dann bleibt, ist der nächste Liebeskummer und die bittere Erkenntnis, wieder einmal nicht genügt zu haben. Wobei ich nicht sagen will, dass alles nur schlecht war. Immerhin hat mir eine dieser gescheiterten Beziehungen das Glück beschert, Mutter zu sein. Meine bereits erwachsene Tochter heißt Marie, ihr Vater hat sich aus unserem Leben verabschiedet, als Marie vier war. Er kümmerte sich ab da nur noch an Geburtstagen um seine Tochter. Marie hat später entschieden, dass es ihr besser geht, wenn sie den Kontakt zu ihm abbricht.

Seit der Trennung von Maik ist bei mir Land unter, aber auch das ist nichts Neues. Meine Hoffnung auf die große Liebe schrumpft mit jedem neuen Rückschlag ein kleines Stückchen mehr. Schon sehr bald werde ich es mir abschminken können, mit dem Richtigen alt werden zu dürfen, weil ich dann nämlich alt bin. Nächsten Monat steht mein Fünfzigster bevor. Ich hoffe immer noch, dass

mein Boot und ich es rechtzeitig in den sicheren Hafen schaffen werden. Wobei rechtzeitig in meinem Fall wohl bedeutet, dass ich es allenfalls im letzten Moment schaffen werde.

An mir soll es nicht liegen. Ich tue wirklich mein Bestes. Aber bislang hat es nicht zum Happy End gereicht. Die Männer verschwanden sang- und klanglos aus meinem Leben – ohne ein Wort, ohne ein Vorzeichen, auf das ich hätte reagieren können, und ohne unserer Liebe noch eine Chance zu geben. Jedes Mal wurde ich vor vollendete Tatsachen gestellt. Es ist, als würde eine Art Fluch auf mir lasten, als wäre schon zu Beginn einer Beziehung in Stein gemeißelt, dass ich früher oder später sowieso wieder allein sein werde.

Wieder höre ich ein Geräusch. Diesmal ist es tatsächlich die Klingel. Hektisch werfe ich den Bademantel über, wickle mir schnell ein Handtuch ums nasse Haar und will zur Tür, allerdings nicht, ohne einen kurzen Blick in den Spiegel zu werfen. Ich möchte ansprechend aussehen, falls Maik wider Erwarten im Hausflur steht. Während ich mich skeptisch mustere, überlege ich, ob ich mir etwas Richtiges anziehen sollte. Kurz entschlossen laufe ich ins Schlafzimmer. Man kann ja nie wissen.

Dann halte ich plötzlich inne und setze mich ernüchtert aufs Bett. Hat es überhaupt Sinn, die Tür zu öffnen? Würde nicht auch ein neuer Versuch mit Maik genauso enden wie der letzte?

Der Mensch vor meiner Tür gibt keine Ruhe. Das Klingeln wird drängender und endet kurz und schrill im Stak-

kato. Wer auch immer da vor meiner Tür steht, er lässt sich offenbar nicht abwimmeln.

Ich stehe auf, werfe erneut einen prüfenden Blick in den Spiegel und bin noch immer nicht zufrieden mit dem, was ich da sehe. Auch das ist typisch. Ich gefalle mir selten, meist finde ich mich nur akzeptabel. Heute nicht einmal das.

Wenn mein Selbstbewusstsein auf dem Tiefpunkt ist, dann muss ich oft an meine in sich selbst ruhende Tochter denken ...

Nun hämmert eine Faust gegen meine Tür. »Verdammt, Lena! Mach endlich auf!«

Ich stutze. Die Stimme kenne ich. Das ist nicht Maik, sondern meine beste Freundin Karla. Als ich ihr schließlich öffne, umarmt sie mich stürmisch.

»Gott sei Dank! Du lebst! Ich habe mir solche Sorgen gemacht! Warum gehst du nicht ans Telefon?« Sie ist ganz außer sich. Tränen laufen ihr über die Wangen.

»Was ist denn los?«, frage ich unbehaglich und sehe, dass Karla von zwei Polizisten begleitet wird.

»Seit Tagen versuche ich dich zu erreichen«, schluchzt sie. »Aber du gehst nicht ran und da ist meine Fantasie mit mir durchgegangen. Ich dachte, du könntest dir vielleicht was angetan haben oder so.«

»Ich hatte viel um die Ohren. Ich wollte dich heute in aller Ruhe zurückrufen«, sage ich. »Tut mir leid, ich hätte eine SMS schreiben sollen.«

Sie winkt ab. »Schon gut.« Wieder muss sie schluchzen.

»Na denne, trinkt ma 'nen Schluck uff'n Schreck«, ber-

linert einer der beiden Polizisten. »Ick würd ma sagen, det is ja nochma juut jegangen, wa?«

»Danke für Ihre Hilfe«, sagt Karla.

Der Polizist lupft zum Abschied die Schirmmütze und macht sich mit seinem Kollegen auf den Weg.

»Komm rein, ich mache uns einen Tee«, sage ich zu Karla und bin ein wenig überrascht, dass sie mich für lebensmüde hält. So schlimm steht es dann doch nicht um mich. Außerdem würde ich das Marie nie antun.

»Keinen Tee. Ich brauch jetzt einen Espresso«, sagt sie. »Einen doppelten.«

»Auch gut«, erwidere ich und schließe die Tür.

Wenig später sitzen wir an meinem Küchentisch. »Tut mir wirklich leid, dass du dir Sorgen gemacht hast. Das wollte ich nicht.«

»Aber du hast nicht angerufen!«, beklagt sie sich.

»Ich hätte es heute gemacht ...«

Karla winkt ab. »Lena, wir kennen uns seit zwanzig Jahren, und das ziemlich gut, weil wir schon verdammt viel miteinander erlebt haben. Also erzähl mir keine Märchen. Du hättest Zeit genug gehabt, mich zurückzurufen, aber du wolltest es nicht. Habe ich recht?«

Ich seufze, dann nicke ich. »Stimmt«, gebe ich kleinlaut zu.

»Und warum?«

»Weil ich das Gefühl habe, dass ich allen zur Last falle. Deshalb dachte ich, es ist vielleicht das Beste, wenn ich mich zurückziehe und versuche, allein klarzukommen, bis es mir wieder besser geht.«

»Siehst du!«, sagt Karla. »Und genau das verstehe ich nicht! Du warst in all den Jahren doch auch mein Fels in der Brandung. Ich wusste immer, ich bin nicht allein. Keiner kennt mich so gut wie du. Und ich glaube, dass auch ich dich ziemlich gut kenne, Lena. Wozu also dieses Versteckspiel?«

Ich ziehe die Schultern hoch. »Ich werde das Gefühl nicht los, dass ich in Beziehungsdingen eine Versagerin bin. Ich trete auf der Stelle, und dafür schäme ich mich. Egal, was ich tue, ich komme immer wieder an den gleichen Punkt in meinem Leben.«

»Aber das ist doch keine Schande«, entgegnet Karla. »Vielen Menschen geht es so.«

»Dir nicht«, halte ich dagegen. »Du hast es geschafft, nach der Sache mit Stefan eine ganz neue Richtung einzuschlagen. Und jetzt hast du einen liebevollen Mann, mit dem du alt werden willst. Du bist glücklich.«

»Und das wirst du auch wieder sein.«

Ich wiege den Kopf hin und her. »Vielleicht, vielleicht aber auch nicht. Wer weiß. Jedenfalls bin ich gerade unglücklich. Und das ist kein Grund, dich mit meinen immer gleichen Themen runterzuziehen. Im Gegensatz zu dir habe ich es bislang nicht hinbekommen, meinem Leben eine neue Richtung zu geben.«

Sie sieht, dass ich den Tränen nahe bin. Es sind Tränen der Wut und der Hilflosigkeit.

»Und jetzt fragst du dich, warum es wieder so kommen musste«, rät sie.

Nun bricht der Damm und es sprudelt heraus, was mir

seit Wochen keine Ruhe lässt. »Ja! Ich verstehe es einfach nicht, Karla! Für Maik habe ich alles getan, was ich konnte, nur damit er bleibt. Ich wollte unbedingt, dass es diesmal anders läuft. Und ich begreife einfach nicht, warum er am Ende doch gegangen ist. Um diese Frage kreisen seitdem meine Gedanken. Jeden Tag, immer und immer wieder, frage ich mich: Warum? Morgens ist das mein erster Gedanke, abends der letzte. Warum hat er mich verlassen?«

Karla sieht mich lange an, dann legt sie mir die Hand auf die Schulter. Ich spüre, wie gut es tut, dass da jemand ist, der mir zuhört. Fühlt sich an, als würde sich allein schon dadurch das Chaos in meinem Kopf etwas lichten.

»Was soll ich denn sagen, wenn du mich anrufst und wissen willst, wie es mir geht?«, frage ich. »Ich langweile mich doch längst selbst mit dieser immer gleichen Leier. Aber ich kann es leider nicht abstellen. Ich hadere nun mal mit mir und meinem Leben. Mir ist schon klar, dass es nichts bringt, allein zu Hause zu hocken und meine Wunden zu lecken. Ich weiß, dass ich mich stattdessen lieber ablenken sollte. Aber meine Welt hat an Farbe verloren, seit Maik weg ist, und ich kann nichts dagegen tun. Ich hänge in meinen Gedanken- und Gefühlsschleifen fest. Stell dir vor, an manchen Tagen ist meine Sehnsucht so groß, dass ...« Ich beiße mir auf die Unterlippe und verstumme.

»Immer raus damit«, ermuntert mich Karla. »An manchen Tagen ... was?«

»Schon gut«, winke ich ab. »Nicht so wichtig.«

Sie mustert mich kritisch. »Du stalkst ihn doch nicht etwa, oder?«

»Nein!«, antworte ich. »Natürlich nicht!«

»Was dann?«

»Manchmal durchforste ich die sozialen Medien, um zu erfahren, was er macht und wie es ihm geht ...«

»Und?«, fragt Karla. »Tut dir das gut?«

»Nein! Ganz im Gegenteil. Ich mache das, obwohl jedes Foto mir einen Stich ins Herz gibt. Immer wieder gehe ich im Kopf Momente unserer Beziehung durch und suche nach Hinweisen. Habe ich etwas übersehen? Gab es Blicke, die ich nicht bemerkt habe, die aber ein Signal dafür waren, dass es zwischen uns nicht mehr stimmte? Gab es Zeichen, die seinen Entschluss angedeutet haben? Wieder und wieder stelle ich mich und meine Worte auf den Prüfstand. Was stimmt nicht mit mir? Hätte ich unsere Trennung verhindern können, wenn ich mich anders verhalten hätte? Was hat die Neue, was ich nicht habe? Findet er sie schöner? Bestimmt tut er das. Und ist sie auch noch cleverer, charmanter, eloquenter oder witziger als ich? Aber garantiert.«

»Also die perfekte Frau?«, fragt Karla und grinst.

»Klar ist sie perfekt«, antworte ich reflexhaft und muss ebenfalls grinsen.

»Der Vergleich mit ihr zieht mich jedenfalls noch mehr runter. Mein Selbstwertgefühl ist dann nicht nur auf dem Nullpunkt, ich habe das Gefühl, ich bin schon im Minusbereich.«

Karla lacht und nippt an ihrem Espresso. Dann schiebt

sie die Tasse zur Seite und beugt sich vor. »Ich weiß sehr gut, wovon du sprichst, Lena. Ich kenne das nämlich auch, wenn man keine Lebenskraft mehr hat und seinen eigenen Wert nicht mehr richtig beurteilen kann. Bei Stefan hatte ich schon ganz am Anfang unserer Beziehung das leise Gefühl, dass wir beide nicht gut harmonieren. Aber ich habe das ignoriert und mir viel zugemutet, um die Beziehung zu retten. Zu viel, denn am Ende war nicht nur mein Selbstwertgefühl am Boden. Die Beziehung zu Stefan nahm auch mehr und mehr toxische Züge an, wie du weißt. Es kostete mich unendlich viel Kraft, darüber hinwegzukommen. Ich war also exakt am gleichen Punkt wie du jetzt.«

»Wirklich?«, frage ich erstaunt. »Für mich sah es so aus, als hättest du diese Krise beinahe mühelos überwunden. Viel besser jedenfalls, als ich es jemals schaffen würde.«

Sie schüttelt den Kopf. »Ich habe nur gelernt, mir selbst die Zuwendung zu geben, die ich mir immer von Stefan gewünscht habe.«

»Das hört sich einfach an, wenn du es sagst. Aber an genau diesem Punkt scheitere ich immer. Wie schafft man es, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, wenn man sich völlig wert- und kraftlos fühlt?«

»Sehr gute Frage«, erwidert Karla. »Zuerst musst du deinen Fokus verlagern und an deiner Lebenskraft arbeiten. Dann musst du wissen, ob du wirklich eine Veränderung haben willst, und eine Entscheidung für dich treffen. Was wäre deine Perspektive, wenn du so weitermachst wie bisher? Willst du das? Oder willst du dir dein Herz

zurückholen? Denn solange noch ein Teil deines Herzens bei ihm wohnt, kannst du nicht wieder vollständig sein.«

»Klar will ich mein Herz zurück. Aber gleichzeitig habe ich auch Angst davor. Wer bin ich denn ohne ihn? Ich spüre mein Herz ja gar nicht mehr richtig. Es ist so still darin und ganz taub.«

»Wie groß ist denn deine Bereitschaft, diesen Weg zu gehen?«

»Ziemlich groß, würde ich mal vermuten.«

»... würde ich mal vermuten?«, wiederholt Karla skeptisch.

Ich ziehe die Schultern hoch.

»Wie hoch ist deine Bereitschaft auf einer Skala von eins bis zehn?«, hakt sie nach.

»Sechs?«, rate ich. »Sechseinhalb?«

Karla lacht. »Ich bin sicher, du schaffst eine Acht. Vielleicht sogar eine Neun. Du musst all deinen Mut zusammenkratzen und es versuchen. Es wird nicht leicht. Aber es lohnt sich, wie du ja an mir siehst. Ich habe damals verstanden, dass ich mich in meinen Beziehungen immer nur über die Anerkennung des anderen definiert habe. Wenn diese Anerkennung ausblieb, verlor ich den Boden unter den Füßen und im selben Moment verlor ich mich selbst. Aber dann wachte ich eines schönen Morgens auf und plötzlich standen da diese Fragen im Raum. Sie lauteten: Was macht mich eigentlich aus? Was ist meine Essenz? Woran sollen sich die Menschen, die mich kennen und die ich liebe, nach meinem Tod erinnern?«

»Bin gespannt, was jetzt kommt«, sage ich.

»Kann ich mir denken, aber ich werde es dir nicht verraten. Was ich mir von der Nachwelt wünsche, bleibt mein Geheimnis.«

»Warum?«, frage ich empört.

»Vielleicht verrate ich es dir später mal«, sagt sie lächelnd. »Ich habe dir das nur erzählt, um dir klarzumachen, dass unser Leben kurz ist, Lena. Wenn wir nicht selbst für unser Glück sorgen, wenn wir selbst es nicht für möglich halten, wer soll es dann für uns tun?«

»Das klingt, als hätten wir unser Glück in der Hand«, sage ich. »Aber beruht es nicht zu einem großen Teil auf Zufall?«

»Glaubst du eigentlich, dass du das Glück, das du dir wünschst, auch wirklich verdient hast?«, fragt sie.

»Ja, schon. Also ... irgendwie«, antworte ich vage. »Worauf willst du hinaus?«

»Ich versuche dir zu erklären, dass unsere Energie uns vorauseilt. Wir können nicht darauf hoffen, glücklich zu werden, wenn wir unbewusst davon überzeugt sind, unglücklich zu sein. Oder schlimmer noch, wenn unser Unterbewusstsein glaubt, dass wir es gar nicht verdient haben, glücklich zu sein. Es ist im Grunde ein einfacher Mechanismus: Wir erwarten Unglück, also ziehen wir das Unglück an. Das ist in der Tiefe unserer Seele verankert. Ein Vogel, der gelernt hat, dass er nicht zu hoch fliegen darf, hält sich immer in einem sicheren Abstand zum Boden auf. Er kennt keine Freiheit und weiß nicht, wie es sich anfühlt, über sich hinauszuwachsen und hoch in den

Lüften zu schweben. Wenn wir davon überzeugt sind, nicht zu genügen, dass wir, egal was wir tun, scheitern werden, dann schustern wir uns daraus die Schuhe, mit denen wir durchs Leben gehen. Der unbewusste Glaube, dass wir kein Glück verdient haben, ist eine Botschaft, die sich unser Unterbewusstsein als Tatsache merkt. Es ist eine Prophezeiung, die sich selbst erfüllt. Wir sehnen unser Unglück in gewissem Sinne herbei.«

»Das mag ja alles stimmen, allerdings nicht für mich. Ich will nämlich glücklich sein«, entgegne ich im Brustton der Überzeugung. »Warum sollte mein Unterbewusstsein denken, dass ich eigentlich unglücklich sein will? Das ergibt keinen Sinn.«

»Doch. Weil es dir unbewusst Halt gibt, wenn etwas eintritt, was du sowieso erwartest. Das nennt sich Komfortzone, und wie du weißt, verlassen wir unsere Komfortzone nur sehr ungern.«

»Tief in meinem Innern weiß ich also, dass meine Beziehungen nicht gut ausgehen werden, obwohl ich alles tue, um das Gegenteil zu erreichen?«, frage ich skeptisch.

»Das ist kein Widerspruch«, antwortet Karla. »Dein immer gleiches Schicksal überzeugt dich ja ständig davon. Du und deine Geschichte, ihr seid nicht nur miteinander verwoben, ihr seid identisch. Wenn du dich selbst änderst, dann änderst du automatisch auch deine Geschichte. Aber du machst es wie die meisten Menschen: statt dich zu ändern, gibst du die Verantwortung für dein Glück an etwas Größeres ab. An das Universum, den Zufall oder einen Liebesgott. So funktioniert das nicht.«

Ich überlege, ob ich Karla richtig verstanden habe. »Ich hoffe also, vom Leben belohnt und positiv überrascht zu werden, glaube aber tief in meinem Innersten nicht, dass das Leben mir diesen Wunsch erfüllt. Meinst du das in etwa so?«

Sie nickt. »In etwa.«

»Und warum ist das so?«

»Finde es heraus«, sagt Karla. »Der Mechanismus ist nicht bei allen gleich, weil jeder Mensch sein ganz eigenes Selbstwertgefühl hat. Aber eine Trennung ist immer ein massiver Angriff auf dein Selbstwertgefühl.«

»Und wie ist dir das alles klar geworden?«

»Ich hab die Agentur eingeschaltet.« Sie kramt in ihrer Tasche, holt eine Visitenkarte heraus und schiebt sie über den Tisch. »Und das solltest du auch tun, wenn du dein Leben ändern willst. Die Agentur erfindet zwar die Welt nicht neu. Aber sie holt dich aus deiner Komfortzone heraus und öffnet deinen Blick für die Dinge, die du vorher nie wahrgenommen hast und auch nie gewagt hättest.« Sie tippt auf die Karte. »Überleg es dir in Ruhe.«

Karlas Worte hallen lange in mir nach. Was hält mich davon ab, mein Leben zu ändern? Hat sie vielleicht recht und ich glaube tatsächlich nicht an mein Glück und daran, dass ich es verdient habe? Es stimmt, dass ich schon oft versucht habe, etwas zu verändern, aber wieder und wieder bin ich daran gescheitert.

Wie schon einige Male in den letzten Stunden nehme ich die Visitenkarte zur Hand. *Agentur für Selbstwert* ist

dort in mondän geschwungener Schrift zu lesen, dazu gibt es eine Telefonnummer und eine Internetadresse.

Ich setze mich an mein Notebook und rufe die Homepage auf. Der Slogan der Agentur lautet: 7 Tage für ein neues Selbst.

Ich frage mich, wie man in nur einer Woche sein Selbstwertgefühl so aufpolieren kann, dass nicht nur ein vollkommen neues Lebensgefühl entsteht, sondern sogar ein neues Selbst. Für mich völlig undenkbar. Aber vielleicht bin ich auch einfach zu alt für diese Art von Selbsterfahrungstrip. Wobei Karla kaum jünger ist. Allerdings sind wir bei allen Gemeinsamkeiten völlig verschiedene Charaktere. Vielleicht hat die Agentur ihr deshalb helfen können. Weil sie unvoreingenommener, offener und neugieriger ist, als ich es je war. Ich gebe zu, ich stehe mir manchmal selbst im Weg, bin eher kritisch und verkopft. Aber vielleicht ist diese gesunde Skepsis auch nicht verkehrt.

Ich sehe, dass der Slogan mit einem Sternchen versehen ist, und lese im Kleingedruckten, dass der siebentägige Ganztagskurs nur das Grundwissen vermittelt. Danach soll das Erlernte drei weitere Monate im Alltag eingeübt und Verhaltensweisen verfestigt werden, ebenfalls betreut von der Agentur.

Okay, das klingt dann doch nicht mehr ganz so marktschreierisch. Trotzdem habe ich leise Zweifel. Wobei es mir zeitlich gerade passen würde, denn ich hatte mit Dirk, meinem Chef, vereinbart, in dieser Woche Überstunden abzufeiern. Die Gelegenheit wäre also günstig. Gewöhnlich muss ich von längerer Hand planen. Jetzt aber könnte

ich spontan entscheiden, mein Selbstwertgefühl aufzupolieren. Hm, ich weiß nicht! Ich lege die Karte zur Seite und nehme mir vor, mich morgen noch einmal mit dem Thema zu befassen. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Als ich zu Bett gehe, habe ich die Agentur für Selbstwert längst vergessen. Mein nicht vorhandenes Selbstwertgefühl verfolgt mich dennoch im Schlaf. Ich träume, dass ich Maik zufällig in der Stadt begegne, zum ersten Mal seit der Trennung. Er und seine neue Freundin kommen mir auf einer kaum belebten Straße entgegen.

Im Gegensatz zu mir scheint er kein bisschen unter unserer Trennung gelitten zu haben. Er sieht blendend aus und ist bester Laune. Lässig hat er den Arm um die schlanke Taille seiner neuen Freundin gelegt. Sie ist groß, schön und um einiges jünger als ich. Außerdem scheint sie nur so vor Selbstbewusstsein zu strotzen. Wie auf ihren Instagram-Fotos, denke ich. Die beiden sehen aus wie das perfekte Liebespaar.

Ich überlege gerade, ob ich mich unerkant aus dem Staub machen könnte, da nimmt er mich wahr. Statt mich zu grüßen oder mir wenigstens mit einem kurzen Kopfnicken zu signalisieren, dass ich nicht Luft für ihn bin, flüstert er der Schönheit an seiner Seite etwas ins Ohr. Sie lacht schallend, wirft ihre langen dunkelblonden Haare in den Nacken und mir dabei einen kurzen, abschätzigen Blick zu.

Ich fühle mich gedemütigt und würde gern im Erdboden versinken – oder wenigstens die Straßenseite wechseln. Aber diese Kapitulation wäre dann doppelt demütigend.

Also halte ich Kurs und ertrage, dass die beiden an mir vorbeigehen, ohne mich eines weiteren Blickes zu würdigen.

Ich kämpfe mit den Tränen, halte sie aber zurück, bis ich außer Sichtweite bin. Erst dann lasse ich meinen Gefühlen freien Lauf.



# MONTAG

Selbstbewusstsein

Sich seiner selbst im Hier und Jetzt  
bewusst sein

Ich erwache total verheult und fühle mich elend. Als mein Handy klingelt und ich auf dem Display die Nummer vom Büro erkenne, wundere ich mich, schniefe noch einmal kurz und gehe dann ran. »Hallo, Lena hier.«

Dirk schnauft mürrisch. »Morgen, Lena. Wann kannst du hier sein? Wir brauchen dich jetzt doch«, fällt er mit der Tür ins Haus.

»Ich wollte diese Woche endlich wie besprochen meine Überstunden abbummeln. Außerdem geht's mir nicht besonders gut.«

»Andreas hat sich aber gerade für drei Tage krankgemeldet. Wir sind völlig unterbesetzt.«

Prompt meldet sich mein Gewissen. Ich will schon einlenken, da verrät mir ein Signalton, dass ich gerade eine Nachricht bekommen habe. »Warte bitte mal kurz, Dirk.«

Die Nachricht stammt von der Agentur für Selbstwert, wo ich mich gestern für den Newsletter angemeldet habe. Aber statt Nachrichten bekomme ich nun ein Zitat von Charles Bukowski zugeschickt: *Kannst du dich noch erinnern, wer du warst, bevor dir die Welt gesagt hat, wer du sein sollst?*