



MELANIE PIGNITTER

Wiedersehen mit mir selbst

zwischen Pasta
und Limoncello

Ein Sommer, der nach
Sehnsucht, Loslassen und
Neuanfang schmeckt



GU



Inhalt

Bevor es losgeht	4
Stress, Curry und ein alter VW-Bus	7
Bella Ciao und andere Missionen	16
Zwischen Romantik und Rost	24
Wenn das Leben keinen Aperol serviert	33
Der Zen-Mechaniker	45
Wenn Pläne baden gehen	52
Zwischen Taktgefühl und Timingfehler	66
Die unperfekte Traube	78
Dolce Vita mit Schürze	93
Einen Espresso Leichtigkeit, bitte	102
Die kleine große Rebellion	121
»Kaschieren ist out!«	132
Ein Fest und die Hühnerkönigin	141
Im Cinquecento nach Verona	154
Lebensfragen unter dem Liebesbalkon	164
Abschied von Nervesa	174
Innere Antreiber und knatternde Vespas	179
Den Tag feiern	190
Blue Da Ba Dee und ein bisschen Erkenntnis	199
Traumwahrheit	207
Chaos in Polignano	212
Wiedersehen mit mir selbst	224
Nachwort	234

Stress, Curry und ein alter VW-Bus



»» **N**imm die Berta und fahr los«, sagt Eva und sieht mich erwartungsvoll an.

»Wen soll ich nehmen und wohin soll ich fahren?«, frage ich kopfschüttelnd und nehme einen Schluck von dem Wasser, das mir Eva gereicht hat, um mir wieder Leben einzuflößen.

»Na, meinen VW-Bus, die Berta«, erklärt sie, als wäre es selbstverständlich, einen klapprigen Bus beim Vornamen zu nennen.

Ich starre sie an, als hätte sie gerade vorgeschlagen, ich solle auf einem Einhorn davonreiten. Mir ist jetzt nicht nach Spaß zumute.

Vor einer Minute lag ich noch bewusstlos auf dem Fußboden des Restaurants, in dem wir gerade zu Mittag essen wollten. Ich habe also im Moment wirklich keine Ambitionen, Evas verrückte Ideen zu verstehen. Obwohl ich sonst genau das an meiner Arbeitskollegin besonders schätze – ihre Spontanität und ihre Lust auf verrückte Abenteuer. Aber nicht jetzt! Ich bin noch dabei zu begreifen, was in den letzten fünf Minuten passiert ist.

Um zehn vor eins sind wir vom Büro zum Restaurant geschlendert und haben uns prächtig unterhalten. Klar war ich wie immer ein wenig gestresst von der Lawine an Aufgaben, die ich heute noch

abarbeiten muss, aber eigentlich ging es mir gut. Ich bestellte mir das indische Curry und ein Soda Zitrone und dann – tschack – weiß ich nicht mehr, was passiert ist. Laut Eva bin ich weiß wie eine Wand geworden und, noch bevor sie eingreifen konnte, einfach vom Stuhl auf den Boden geknallt. Ich reibe mir immer noch im Schockzustand meine Schulter, die wohl beim Sturz am meisten abbekommen hat.

»Tut dir irgendwo etwas weh? Soll ich einen Arzt rufen?«, fragt mich Eva besorgt.

»Nein, geht schon«, sage ich tapfer. In Wahrheit aber geht es mir gar nicht gut. Es ist weniger die Schulter, die mir Sorgen macht, als der Verlust meines Bewusstseins. Ich bin doch hoffentlich nicht schwer krank. Und was, wenn das wieder passiert? Ich bin jemand von der Sorte Kontrollfreak – nicht Herr meiner Sinne zu sein, ist für mich also der Super-GAU.

»Soll ich dich nach Hause bringen?«, will Eva wissen und legt mir fürsorglich ihre Hand auf die Schulter. Aber das kommt natürlich überhaupt nicht infrage. Schließlich muss ich später noch den Kontrolldurchlauf für die Mai-Ausgabe machen, bevor sie morgen in den Druck geht. Eva und ich arbeiten beide bei *Femina*, einem erfolgreichen Frauenmagazin. Und ich darf mich seit einiger Zeit dort als stellvertretende Chefredakteurin bezeichnen. Das jahrelange Abschufeln hat sich irgendwann bezahlt gemacht und seither gebe ich statt 150 sogar 200 Prozent. Egal wie viel ich arbeite, die Liste meiner To-dos scheint nie kürzer zu werden, aber immerhin mag ich meinen Job richtig gerne.

»Aber Lena, so kann es mit dir doch nicht weitergehen. Du bist völlig überarbeitet. Du brauchst echt mal eine Pause, sonst klappst du das nächste Mal zusammen und stehst vielleicht gar nicht mehr auf.« Eva sieht mich vorwurfsvoll an.

Das hat mir jetzt gerade noch gefehlt, jemand, der mir sagt, ich solle mal weniger machen. Würde ich ja gerne, aber wer macht die Dinge dann? Eva sicher nicht, sie ist unser Kreativkopf und führt die Rubrik »Buntes, Basteln und Lebensfreude«. Damit hat sie schon mehr als genug zu tun und ich bin echt froh, so eine fleißige Hand in meinem Team zu haben. Aber Kontrollschleifen, Listen, Verantwortung, das ist absolut nicht ihr Ding. Ich schätze sie sehr, als Mensch, als Freundin, als Inspirationsquelle, aber sie weiß eben nicht, wie es ist, für alles – und ich meine wirklich für alles – verantwortlich zu sein.

Neben meinem 60-Wochenstunden-Job habe ich nämlich noch eine 14-jährige Tochter, um die ich mich kümmere, Eltern, die, wann immer sie etwas brauchen, mich als ihren persönlichen Laufburschen auserkoren haben, und nebenbei möchte ich noch etwas aus meinem Leben machen. Also gehe ich zweimal pro Woche zum Yoga, lerne seit über zwei Jahren Italienisch – mal mit Kurs, mal im Selbststudium – und laufe mir am Wochenende den Kopf frei.

Und seit einem halben Jahr begleitet mich Milo, ein kleiner Havapoo aus dem Tierheim, der mit seinem wuscheligen Fell und seinen treuen Augen mein Herz im Sturm erobert hat. Wenn er sich morgens an mich kuschelt oder mich mit seinem schiefen Blick

zum Lachen bringt, spüre ich jedes Mal, wie sehr ich Tiere mag. Sie sind für mich pure, ehrliche Seelen. Aber so sehr ich den kleinen Kerl liebe, er bedeutet natürlich auch Verantwortung: Spaziergänge bei Wind und Wetter, Tierarztbesuche, Fellpflege.

Und zuletzt ist da noch mein Helfersyndrom. Egal ob eine Kollegin Liebeskummer hat, die Nachbarin Hilfe beim Einkaufen braucht oder jemand spontan eine Schulter zum Anlehnen sucht – ich bin da. Ohne groß nachzudenken, einfach, weil ich nicht anders kann. Ich will, dass es den Menschen um mich herum gut geht. Schon komisch, wenn man bedenkt, dass ich selbst extrem schlecht darin bin, Hilfe anzunehmen ...

Jedenfalls führt all das dazu, dass ich ein ziemlich volles Leben und immer viel um die Ohren habe. Also ja, das hat Eva schon richtig erkannt, aber daran ist halt nicht zu rütteln.

»Liebes, ich brauche keine Pause – es geht schon wieder«, sage ich schließlich beschwichtigend und merke, dass mich Evas Fürsorge trotzdem rührt. Ich bin es nicht gewohnt, dass sich jemand um mich kümmert. Sonst muss ich immer die Starke sein. Das begann schon als Kind, als Mama ständig krank und Papa nie da war. Aber das ist eine andere Geschichte. Also konzentriere ich mich darauf, Eva klarzumachen, dass ich die starke Frau bin, die alles aushält und zehn Minuten nach ihrer Ohnmacht wieder fit und selbstbewusst ist. Es dauert zwar eine Weile, bis ich sie davon überzeugen kann, aber schließlich verwickle ich sie in ein unverfängliches Gespräch über indisches Essen. Wir lachen gemeinsam, als ich den indischen Kellner von letzter Woche und seine

charmante Art zu sprechen imitiere, und für einen Moment fühle ich mich tatsächlich entspannt.

Als wir zurück ins Büro schlendern und sich Eva noch mal davon überzeugt, dass die Farbe in mein Gesicht zurückgekehrt und mein Gang sicher ist, fängt sie trotzdem wieder an: »Lena, du kannst jetzt nicht einfach so tun, als wäre nichts passiert. Du bist umgeklappt, mitten im Restaurant. Und nein, ich glaube auch nicht, dass du irgendeine schlimme Krankheit hast. Aber ich habe die Vermutung, dass du komplett unter Strom stehst. Du machst nie Pausen, arbeitest manchmal die halbe Nacht durch, bist deiner Tochter eine aufopfernde Mutter und nimmst jedem im Büro seine Probleme ab. Du hast keine Ahnung, wie man chillt. Selbst am Wochenende bist du dauerbeschäftigt mit Arbeit, Sport oder Italienischlernen. Und du bist ein verdammter Kontrollfreak und eine sagenhafte Perfektionistin. Das hebt dein Stresslevel noch mal beträchtlich. Du kannst einfach nicht loslassen. Ja, das ist es: Du kannst nicht loslassen. Und ich glaub, genau das musst du lernen, damit du gesund bleibst, Liebes.«

Puh, das war jetzt ganz schön viel auf einmal und trifft mich mehr, als ich zugeben möchte. Ich will es zwar nicht hören, aber ich merke, dass Evas Worte ein Fünkchen Wahrheit enthalten. Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, dass ich immer locker vom Hocker bin. Klar, ich bin perfektionistisch und etwas überengagiert, aber das ist halt ein Charakterzug – das gehört einfach zu mir. »Ich weiß ja«, sage ich resigniert. »Aber ich kann es nicht ändern, so bin ich eben.«

»Unsinn, du bist 39 Jahre jung. Dein Gehirn ist plastisch – darüber hatten wir doch erst neulich einen Artikel im Magazin, erinnerst du dich? Das bedeutet, dass sich unser Gehirn bis ins hohe Alter immer und immer wieder verändern kann. Glaub es mir, ich hab es zunächst auch nicht für möglich gehalten. Aber das geht. Früher war ich ein klassischer People Pleaser, hab es immer allen recht gemacht. Und dann hab ich gelernt, mir selbst genug zu sein, mich nicht mehr von der Meinung anderer abhängig zu machen und endlich konsequent Grenzen zu setzen. Das war am Anfang alles andere als ein Kindergeburtstag, aber irgendwann habe ich es dann doch geschafft. Du siehst also an meinem lebendigen Beispiel, dass man sich ändern kann, auch wenn es leichter gesagt als getan ist.«

Rhetorisch ist Eva eindeutig überzeugender als ich, das sehe ich ein. Ihre Ansprache hat mich gepackt. »Du meinst also wirklich, ich könnte lernen, loszulassen, entspannter zu werden und die Kontrolle abzugeben? Du glaubst echt, ich könnte diesen riesigen Koffer voll mit ›ich muss‹, Verantwortung und dem Drang, alles perfekt zu machen, einfach loslassen?« Während ich die Worte sage, spüre ich, wie wunderschön dieser Zustand sein könnte. Aber im selben Moment mischt sich mein innerer Kritiker ein: »Was für einen Mist erzählt die denn da?! Das Leben ist hart und du musst härter sein.«

»Ja, das glaube ich: Du kannst das Loslassen lernen«, ruft Eva fast ein wenig theatralisch. »Und deshalb nimm die Berta und fahr los. Seit zwei Jahren lernst du Italienisch wie ein Oberstreber und

warst seither nie in Italien. Ich sag dir was: Entweder du machst es jetzt oder du kämpfst weiter diesen Kampf, der dich jeden Tag mehr Energie kostet, als du hast.«

Ich überlege angestrengt. Könnte ich das wirklich tun? Was ist mit all den anderen Verpflichtungen, die ich sonst noch habe? Mit Mia, meiner wunderbaren Tochter, die mich sicher vermissen würde. Mit der Arbeit, die nicht einfach stillsteht. Schließlich ist es nicht nur der Job als stellvertretende Chefredakteurin – es ist die Verantwortung für das gesamte Magazin. Bei mir laufen alle Fäden zusammen, und was ist, wenn etwas passiert, während ich weg bin? Das würde ich mir nie verzeihen. Und kann ich das großzügige Angebot von Eva, mir ihren Bulli zu leihen, überhaupt annehmen? Trotz aller Bedenken bleibt, wenn ich an Italien denke, dieses Gefühl, ein warmes, befreiendes Kribbeln. Ein paar Tage nur ich, das Meer, die Weinreben, die Sonne. Kein Stau im Kopf. Kein ständiger Druck, dafür überall um mich herum Italiener, die diese Sprache sprechen, deren Klang ich über alles liebe.

Wahrscheinlich bin ich noch immer benommen von dem ganzen Chaos, als ich schließlich sage: »Okay, Eva – ich mach es! Ich muss zwar noch einiges regeln, aber ab Ende Juni sollte es mit der Fahrt nach Italien klappen. Wenn du mir also deinen Bulli leihen würdest, wäre das fantastisch.«

Ich lächle und versuche, den Gedanken zu genießen, aber in meinem Kopf rattern bereits die Planungen los. Wenn du schon mal alleine wegführst, musst du so viel wie möglich sehen. Du darfst keine Zeit verschwenden. Diese Reise muss perfekt werden. Sie

muss der fantastischste Trip werden, den du je gemacht hast, ein echtes Abenteuer. Ach ja, da ist er wieder ... mein Perfektionismus. Sofort spüre ich, wie der alte Druck zurückkehrt. Aber okay, das kenne ich ja nur zu gut. Schließlich verfolgt er mich schon mein ganzes Leben. Immer planen, immer durchhalten, nie mal loslassen. Vielleicht ist es wirklich Zeit, das jetzt zu ändern.

Affirmation: *Ich öffne mich für ein Abenteuer, das alles verändern kann.*

Bella Ciao und andere Missionen



Die letzten acht Wochen sind wie im Flug vergangen. Und nun stehe ich hier, gestresster denn je, weil mich die Vorbereitungen für diesen Italien-Trip mehr Energie gekostet haben, als ich zugeben will. Im Spiegel der Diele neben meinem riesigen Koffer erblicke ich für einen Moment mein eigenes Spiegelbild. Mein halblanges kastanienbraunes Haar habe ich notdürftig zu einem Zopf gebunden, meine grünen Augen sehen müde aus und die Augenringe schimmern unter der blassen Haut besonders deutlich hervor. »Ja, jetzt bist du wirklich urlaubsreif«, sage ich zu mir selbst.

»Wuff, wuff«, kommt es prompt aus der Ecke, als würde Milo mir bestätigen wollen, dass ich ziemlich fertig aussehe.

»Frechdachs«, rufe ich ihm zu, aber mein strenger Blick hält nur eine Millisekunde, denn der Kleine ist einfach zu knuffig, als dass man ihm wirklich böse sein kann. Ich schnaufe beim Gedanken daran, dass ich nicht nur Mia, sondern auch Milo ganze zehn Tage nicht bei mir haben werde.

Und als wäre der Abschied von den beiden nicht schon schwer genug, kam noch all das Organisatorische dazu, das vor einer

Reise eben jedes Mal ansteht, vor allem, wenn man so rundherum perfektionistisch ist wie ich.

Da waren die unzähligen klärenden Gespräche mit meinem Ex-Mann, der sich während meiner Abwesenheit um unsere Tochter kümmern soll. Nicht gerade seine Paradedisziplin, das mit dem Kümmern, weil er selbst noch ein ziemlicher Kindskopf ist. Also habe ich online einen gemeinsamen Kalender eingerichtet, einen Notfallplan erstellt und eine lange Liste geschrieben mit dem Titel »Was tun, wenn ...« für alle denkbaren Katastrophen. Und natürlich die Arbeit. Ich habe gefühlt jeden einzelnen Handgriff dokumentiert, alles vorgeplant, Deadlines verschoben und Mails vorbereitet, damit im Magazin niemand ins Schwimmen gerät, während ich weg bin. Meinen Laptop habe ich natürlich trotzdem im Gepäck, ganz ohne Arbeit geht es eben nicht.

»Typisch Lena, du kommst einfach nicht raus aus deinem Leistungsmodus«, hat Eva geschimpft. Und da hat sie wohl recht. Manchmal frage ich mich, wer ich ohne meine Arbeit und meine zig To-do-Listen überhaupt wäre. Und dann kommt mir das Mädchen, das ich einst war, in den Sinn. Die kleine Lena, die am Fenster stand und auf den Papa wartete, der als Kriegsjournalist immer aus dem Koffer lebte und kaum zu Hause war. Ich wartete auf ein Zeichen. Einen Blick. Ein Lob. Und es kam ..., wenn auch selten. Und nur dann, wenn ich etwas Besonderes geschafft hatte. Eine Eins in der Schule, ein sportlicher Erfolg, ein gewonnener Kopfrechnen-Wettbewerb. Dann kam dieser kurze Moment, in dem ich spürte: Jetzt sieht er mich, jetzt bin ich genug. Und ich glaube,

ich habe dieses Muster mitgenommen. In jede Freundschaft. Jede Beziehung. Und in meinen Beruf.

Aber um darüber nachzudenken, blieb mir in den letzten Wochen einfach keine Zeit, denn neben all den Vorbereitungen für Kind, Hund, Job und Ex-Mann musste auch noch die Reise geplant werden. Wer in zehn Tagen Italien erobern will, braucht nämlich einen ziemlich ausgeklügelten Plan. Und so habe ich oft bis spätnachts am Laptop gegessen, hab mir Routen, Campingplätze und Must-sees rausgesucht und diese dann geschickt miteinander kombiniert, um am Ende den perfekten Reiseplan zu haben. Keine Fehler, keine Lücken, keine bösen Überraschungen. Von einem Highlight zum nächsten – ohne Umwege.

Und dann waren da noch die Gespräche mit meinen Eltern. »Ohne dein Kind verreisen? Allein? Das macht man doch nicht!« »Doch, Mama. Man darf das. Es ist sogar gesund, sagt meine Freundin Eva«, antwortete ich kleinlaut und war mir dabei selbst nicht sicher, ob es wirklich okay ist. Denn schließlich fällt es mir alles andere als leicht, mein kleines Mädchen bei meinem chaotischen Ex-Mann zurückzulassen. Seit sie auf der Welt ist, habe ich noch keine drei Tage ohne sie verbracht.

»Also, wir hätten das früher nie gemacht«, sagte meine Mutter daraufhin schnippisch und streute damit Salz in meine Wunden. Ja, danke. »Früher ist vorbei«, versuchte ich lässig zu kontern, merkte aber im selben Moment, wie mein schlechtes Gewissen und die Zweifel in mir aufstiegen. Ich bin es einfach nicht gewohnt, etwas nur für mich zu tun. Und noch weniger bin ich es

gewohnt, loszulassen. Die Verantwortung für mein geliebtes Kind volle zehn Tage abzugeben? Eigentlich ein Unding für mich.

Und als wäre das nicht schon genug an Mental Load und Zweifeln, kam der ganz normale Packwahnsinn dazu. Ich bin nicht der Typ, der einfach irgendwas in den Koffer wirft. Nein, ich schreibe Listen, vergleiche die Vorhersage auf diversen Wetter-Apps und überlege mir Outfits mit System. Es darf schließlich nichts Wichtiges fehlen. Auch wenn man die Dinge im Zweifelsfall vor Ort kaufen könnte. Und jetzt? Jetzt bin ich müde. Erschöpft. Gereizt. Fast ein bisschen leer. Und frage mich, ob ich für diese Reise wirklich bereit bin. Ich komme nicht dazu, weiter zu grübeln, denn mein Handy klingelt.

»Liebes, die Berta ist blitzblank und fertig für die Abfahrt«, jauchzt Eva so erfreut, als würde sie selbst mitfahren. »Max hat den Bulli extra noch in die Werkstatt gebracht und alles checken lassen. Er ist fit wie ein neuer Turnschuh. Es kann losgehen!« Das ist nun also mein Kommando.

Eine halbe Stunde später stehe ich mit meinem Gepäck vor Evas und Max' Wohnung am Stadtrand von Wien. Die beiden sind seit zwei Jahren ein Paar und ihre Liebesgeschichte könnte glatt aus einem Film stammen. Sie begann in Italien, irgendwo zwischen Aperol Spritz, Meeresrauschen und einem Campingplatz. Dort gaben sie sich letzten Sommer auch das Jawort – barfuß, mit Blick aufs Meer. Natürlich waren sie mit dem alten VW-Bus runtergefahren, den Eva mit Wildblumen geschmückt hatte. Und als Trauzeuger stand kein Mensch, sondern eben diese Berta bereit.

Heute wartet dieser Bulli auf mich. Und natürlich auch Eva und Max auf ihrer Terrasse, mit einem Spritz in der Hand.

»Setz dich doch noch kurz, wir stoßen wenigstens an«, sagt Eva und klopft auf den freien Gartenstuhlpolster neben sich.

Ich lasse mich seufzend nieder. Irgendwie schön, die beiden noch mal zu sehen, bevor es losgeht. Aber kaum sitze ich, überkommt mich das nächste unangenehme Gefühl. So ein großes Geschenk, dass mir die beiden ihren geliebten Bulli leihen. »Ich muss mich dafür auf jeden Fall revanchieren«, notiere ich gedanklich. Geschenke oder Hilfe annehmen, egal welcher Art, fällt mir immer verdammt schwer. Sofort habe ich den Drang, alles gleich doppelt oder dreifach zurückzugeben. Vielleicht schenke ich ihnen einen Gutschein für ein Wellnesswochenende, überlege ich, als Eva meine Gedanken unterbricht:

»Weißt du, Berta ist nicht einfach nur ein Bus.«

»Ach nein?«, frage ich leicht irritiert und nippe am eisgekühlten Wasser.

Max grinst, als wüsste er genau, was jetzt kommt.

»Sie hat eine Seele«, fügt Eva hinzu. »Wenn du gut zu ihr bist, redet sie mit dir. Gibt dir Ratschläge. Manchmal weise, manchmal ein bisschen verrückte.«

Ich starre sie an. Jetzt ist sie komplett durchgedreht. »Du hast eindeutig schon zu viel Aperol getrunken«, sage ich und pruste vor Lachen fast den letzten Schluck Wasser wieder aus dem Mund. Max lacht mit, doch Eva zuckt bloß mit den Schultern, als wollte sie sagen: Du wirst schon noch sehen.

Wir sitzen noch eine Weile so da und plaudern über das Flair von Bella Italia. Meine Urlaubslust kehrt dabei langsam wieder zurück. Als mir Max schließlich den Schlüssel für den Bulli aushändigt und ich diesen in meiner Handtasche verstaue, fällt mein Blick auf den Brief, den mir Mia heute Morgen beim Abschied zugesteckt hat. »Hier Mama, hab dir einen Brief geschrieben, weil wir uns ja zehn Tage nicht sehen«, hat mein sonst so keckes Teenagermädchen liebevoll gesagt.

»Vorlesen«, bittet Eva, als ich den beiden von der morgendlichen Übergabe erzähle. Warum auch nicht? Ich will ja selbst wissen, was mir mein Töchterchen zu sagen hat. Ich entfalte das Blatt Papier, dessen Rand sorgfältig mit bunten Farben verziert ist, räuspere mich und beginne:

Liebe Mama!

Weil du To-do-Listen ja so liebst, hab ich dir zum Abschied eine für deine Reise geschrieben. Mach alle Dinge, die ich auch gerne in Italien machen würde, und hab viel Spaß dabei. ☺

- *Iss eine Tüte Eis mit mindestens drei Kugeln!*
- *Fahr in Venedig mit dem Boot – mit so einer Gondel, die ich neulich im Fernsehen gesehen habe.*
- *Arbeite einen ganzen Tag lang NICHTS!*
- *Bau ein riesiges Schloss aus Sand.*
- *Trink das gelbe Zeug – Limoncelli, oder wie das halt heißt. Mir gefällt die Farbe nämlich!*

- *Fahr mit einem Fiat Cinquecento (den will ich zum 18. – 5000 süß!)*
- *Sing ganz laut »Bella Ciao«.*
- *Iss meine Lieblingspasta – Penne Arrabbiata.*
- *Geh auf eine Party und tanze. 🍷*
- *Flirte mit einem Italiener.*
- *Bring mir eine Muschel mit. Oder zwei. (Aber schöne!)*

Ich bin still, als ich den Brief zusammenfalte. Da ist plötzlich dieses Ziehen im Bauch. Wehmut, Stolz, ein kleines bisschen Sehnsucht. Eva sagt nichts. Max legt mir kurz die Hand auf die Schulter. Und dann weiß ich: Ich muss los.

»Na dann«, meint Eva, nimmt mich in den Arm und drückt mich fest an ihre Brust. »Gute Fahrt, Lena. Und sei nett zu Berta, sonst wird sie bockig.«

Ich lache. »Klar. Vielleicht erzählt sie mir ja was Schönes.«

»Tut sie, wenn du gut zuhörst«, murmelt Max.

Ich schüttele den Kopf, steige in den Bus und los geht's.

Affirmation: *Jeder Aufbruch beginnt unvollkommen, und genau darin liegt die Magie.*

Zwischen Romantik und Rost



Nachdem ich mich mit Berta und ihren kleinen Eigenheiten, wie der störrischen Kupplung und dem windschiefen Rückspiegel, vertraut gemacht habe, rollen wir endlich los. Es ist nicht besonders viel Verkehr und wir kommen gut voran. Ich sitze auf dem erhöhten Sitz, habe das Fenster einen Spalt geöffnet und der Fahrtwind spielt mit einer Haarsträhne, die sich aus meinem Zopf gelöst hat. »Nanananana, nanana ...«, summe ich nach der Melodie von »Bella Ciao«.

Vor mir liegt Italien. Um genau zu sein: Venedig, mein erstes Ziel. Das darf auf einem Italien-Roadtrip natürlich nicht fehlen. Ehrlich gesagt, zieht es mich auch deshalb dorthin, weil ich mich nach Romantik sehne. Und was bitte ist romantischer als Venedig, seine Gondeln, verträumten Gassen und ein Glas Wein? In meinem Leben fehlt Romantik aktuell nämlich komplett. Mit 27 geheiratet, mit 35 geschieden, und mittlerweile bin ich 39. Die letzten vier Jahre waren, was die Liebe betrifft, ziemlich mau. Woran es liegt? Keine Ahnung. Vielleicht ist es die unbewusste Angst davor, wieder so verletzt zu werden wie damals, als mein Ex-Mann Bernhard erklärte, dass er es mit mir nicht mehr aushielte.

»Du behandelst mich wie ein Kind, verplanst mein ganzes Leben und kontrollierst alles«, hatte er gebrüllt und der Schmerz in seinen Augen war unverkennbar. Ich verstand es nicht. Ich kümmerte mich um alles: die Urlaubsplanung, den Haushalt, Mias Freizeitkalender, die Finanzen usw. Ich nahm ihm auf sämtlichen Ebenen die Last ab und steckte all meine Energie in unsere kleine Familie. Lange dachte ich, genau das sei Liebe. Heute frage ich mich, ob es nicht eher ein Tauschgeschäft war: Ich gebe alles – und hoffe, dafür geliebt zu werden. Erst jetzt merke ich, wie tief dieser Satz – Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich etwas für andere tue – in mir verankert ist. Vielleicht habe ich deshalb immer gegeben, gegeben, gegeben. Als Dank meinte Bernhard eines Tages: »Ich kann nicht mehr, Lena. Ich muss mich trennen.« Und so verabschiedete sich der Mann, mit dem ich so vieles geteilt habe: ein Haus, ein Kind, ein Leben. Unsere letzten Gespräche waren friedlich, fast zärtlich. Als hätten wir beide verstanden, dass Gehen manchmal liebevoller ist als Festhalten. Aber sicher bin ich mir nicht.

Ich seufze beim Gedanken daran. Das altbekannte Gefühl der Schuld überkommt mich. Wäre ich nicht so steif und kontrollierend gewesen, wären wir heute vielleicht noch eine heile Familie. Bernhard war und ist nämlich kein schlechter Mensch. Er geht das Leben einfach nur anders an. Gechillter, ohne Plan, mehr nach Bauchgefühl. Dafür war er immer ein toller Vater. Die Organisation, das Einkaufen und den Haushalt überließ er zwar getrost mir, aber beim Spielen und bei Unternehmungen mit Mia hat er sich immer große Mühe gegeben. Das tut er auch heute noch.

Deshalb bin ich, zumindest was Mia betrifft, beruhigt. Sie ist in guten Händen. Auch wenn Bernhard sie sicher mit jeder ungesunden Leckerei verwöhnt, die sie sich wünscht, und sie trotz Schule kaum vor Mitternacht ins Bett kommen wird. »Sie ist schon groß, sie weiß, was sie will«, sagt Bernhard. Ich bin mir da nicht immer so sicher ... Aber am Ende wollen wir beide nur das Beste für unsere Tochter.

»Tschak ... grrrrr ...«, macht es und ich werde ein gutes Stück hinter der italienischen Grenze aus meinen Gedanken gerissen. Was zum Teufel war das? Es kam eindeutig vom Bus. Der wird mir doch jetzt nicht schlapp machen. Ich horche genau hin. Aber im nächsten Moment schnurrt der Motor wieder friedlich weiter. Trotzdem, da stimmt doch etwas nicht. »Alte Schrottkarre«, murmle ich und bereue bereits, dass ich mir aus reiner Nostalgie keinen neuen Camper gemietet habe. »Wusste ich doch gleich, dass man dir nicht vertrauen kann«, setze ich nach und verziehe mein Gesicht zu einer Fratze. Berta rollt weiter, unbeeindruckt. Kein Warnlämpchen, kein Geruch nach irgendwas. Vielleicht war es nur ein Ast oder ein loses Blech irgendwo. Ich atme auf und konzentriere mich wieder auf die Straße.

Die Landschaft rauscht vorbei, die Felder leuchten grüngolden im Nachmittagslicht und ich bin zufrieden, weil ich meinen Zeitplan gut einhalte. Das ist wichtig. Ich habe für die kommenden zehn Tage ein dichtes Programm und in dieser Zeit möchte ich einiges sehen. Nach Venedig mache ich einen Abstecher nach Verona, bevor es weiter nach Bologna geht – angeblich die Genussmetropole

schlechthin. Danach freue ich mich auf die wunderschöne Cinque Terre: bunte Häuser an steilen Klippen, türkisblaues Meer, verwinkelte Gassen. Ein kurzer Stopp in Pisa darf natürlich nicht fehlen. Und als krönenden Abschluss fahre ich für zwei Nächte nach Rom, in die ewige Stadt. Man sieht, ich habe einiges vor.

Großteils werde ich auf Campingplätzen übernachten. Das erinnert mich an früher – auch meine Eltern waren Camper. Wobei Urlaub in meiner Kindheit eine ziemliche Seltenheit war, weil mein Vater ohnehin die meiste Zeit beruflich auf Reisen war und in seiner wenigen Freizeit dann oft zu Hause bleiben wollte. Urlaub hatte für ihn nie Priorität, seine Arbeit stand immer an erster Stelle. Ein richtiges Arbeitstier eben, diese Eigenschaft habe ich wohl von ihm geerbt.

Ich schüttele den Gedanken an meine Eltern ab und kehre stattdessen lieber noch mal zu meinen geplanten Etappen zurück. Allein die Vorstellung daran löst Vorfreude in mir aus. Ich liebe Italien! Dieses Flair, diese Gelassenheit, diese stille und manchmal auch laute Lebensfreude.

»Hm ...«, mache ich, lächle und male mir im Kopf farbenfrohe Bilder aus. »Ich hoffe nur, du alte Karre schaffst es, mich überall hinzubringen«, sage ich neckisch und klopfe aufs Lenkrad.

Und genau in diesem Moment macht es wieder: »Tschack ... Quiееetsch ... Ratter-ratter ...« Nur lauter und noch bedrohlicher als vorhin. Ich schrecke hoch, als hätte mich jemand aus einem Traum gerissen. Mein Herz schlägt sofort schneller. Ich umfasse das Lenkrad instinktiv fester und starre auf die Straße vor mir. Der

Bulli wird spürbar langsamer, obwohl mein Fuß noch auf dem Gaspedal ist. Der Motor gibt noch ein letztes, resigniertes »Pfffft« von sich. Dann: Stille.

»Nein. Nein, nein, nein!«, jaule ich und lenke Berta vorsichtig auf den schmalen Seitenstreifen. Dort angekommen, drehe ich abwechselnd hektisch den Zündschlüssel und steige aufs Gas. Aber es tut sich nichts.

»Das darf doch nicht wahr sein!! Mein Zeitplan, meine Reise! Alles im Eimer«, rufe ich mit schriller Stimme. Tränen der Verzweiflung steigen in mir hoch. Mein Atem wird hektischer und ich bin kurz vor einer Panikattacke.

»Okay, jetzt nicht denken«, sage ich zu mir selbst, wie ich es vor einiger Zeit in einer Therapiesitzung gelernt habe. »Jetzt einfach nur atmen: einatmen und bis vier zählen, ausatmen und bis acht zählen. Dann wieder einatmen und wieder ausatmen ...« Es wirkt. Langsam beruhige ich mich. Das innere Pochen wird sanfter.

Ich versuche, einen klaren Gedanken zu fassen. Ich bin irgendwo in der italienischen Provinz; die Autobahn habe ich schon vor einer Weile verlassen, um eine gemütlichere Strecke Richtung Venedig zu nehmen. Gemütlich – ja, das war der Plan. Jetzt stehe ich hier. Weit und breit kein Haus, nur Felder, ein paar Olivenbäume und eine kurvige Straße. Und ich, mutterseelenallein, ohne irgendeine Ahnung von Autos oder Motortechnik zu haben. Okay, kein Problem, ich hab ja mein Telefon dabei. Ich rufe einfach Hilfe. Aber dann der Schock – kein Empfang! Wie in einem verdammt schlechten Film.

Also steige ich aus, gehe zaghaft zum Motorraum und schau mir das Desaster mal genauer an. Natürlich sehe ich nichts außer ... Metall. Und Kabeln. Und ein paar Spinnenweben. »Eva hat gesagt: ›Sie redet mit dir‹«, murmle ich und streiche Berta über die Motorhaube. »Dann sag mir doch jetzt bitte, was los ist«, flehe ich den Bus an und schüttele gleichzeitig den Kopf, weil ich mir albern vorkomme. Zu Recht – denn es kommt natürlich keine Antwort. »Nur weil ich dich ›Schrottkarre‹ genannt habe, zickst du gleich so rum?«, schreie ich nun wütend, bevor ich mich resigniert gegen die Fahrertür lehne und langsam zu Boden sinken lasse. Mir bleibt wohl nichts anderes übrig, als darauf zu warten, dass in dieser Einöde ein anderes Auto vorbeikommt. Und ich hasse es zu warten. Vor allem, wenn ich es eilig habe – so wie jetzt!

Doch ich habe Glück im Unglück. Nach 20 Minuten, die mir wie eine Ewigkeit vorkommen, rollt ein Auto an. Mein Retter. Kurze Zeit später sitze ich erleichtert wieder am Steuer des Bullis. Marco, ein stattlicher Italiener, der offenbar eine Tischlerei im zehn Kilometer entfernten Nervesa betreibt – einem entzückenden Städtchen, wie er meint –, schleppt Berta und mich gerade ab. Mit rund 30 Stundenkilometern tuckern wir nun also auf dieses Nervesa zu, wo es laut Marco auch eine top Autowerkstatt gibt. Ich bin erleichtert und zugleich genervt. Diese Aktion bringt meinen ganzen Zeitplan durcheinander. Doch wenn alles gut geht, kann ich morgen früh direkt weiterdüsen. Eine kleine Improvisation, und schon ist mein Plan wieder im Lot. Das schaff ich!

Während ich versuche, positiv zu denken, klopft mein schlechtes Gewissen an: Wie sag ich Eva bloß, dass Berta repariert werden muss? Da ist sie so großzügig und borgt mir ihren Bus – und dann ruiniere ich ihn. Genau genommen habe ich nichts falsch gemacht, aber irgendwie fühle ich mich trotzdem schuldig. Am besten bringe ich es gleich hinter mich und gebe ihr Bescheid. Eine Hand am Lenkrad – mit der anderen grabe ich in meiner Handtasche nach dem Handy. Wunderbar, ich hab wieder Empfang. Während es tutet, beiße ich mir auf die Lippen. »Du kannst nichts dafür«, flüstere ich mir selbst zu.

»Lena, du bist es. Bist du schon angekommen in Venedig? Wie geht es dir? Und wie läuft's mit Berta?«, höre ich Evas freundliche Stimme.

»Na ja ... Es läuft leider nicht nach Plan. Der Bulli ist wohl doch nicht so fit, wie du dachtest. Wir werden gerade abgeschleppt. Ich vermute stark, der hat was am Motor.«

»Waaas?«, ruft Eva entsetzt. Ich bemerke sofort, dass sie sich mehr Sorgen um den Bulli als um meinen Reiseplan macht. »Das kann nicht sein. Wir haben doch alles vorher gecheckt. Sag bloß, du warst gemein zu Berta«, jammert sie.

Ich schüttele den Kopf. »Es tut mir wirklich leid«, murmle ich, aber den Schwachsinn mit der Seele des Busses glaub ich noch immer nicht. »Ich komme für alles auf. Ich verspreche, du bekommst die Berta topfit wieder zurück. Bitte reg dich nicht auf.«

»Jetzt sag schon, was hast du zur Berta gesagt, die gibt doch nicht einfach so auf.«

Ich beiß mir auf die Lippen und gestehe Eva, dass ich sie eine Schrottkarre genannt habe. Aber nur deshalb, weil sie so gequitscht und gerattert hat.

»Na, dann ist ja alles klar«, sagt Eva und mein schlechtes Gewissen steigert sich ins Unermessliche.

»Ich verspreche dir, ich bin ab sofort immer lieb zu ihr«, beteuere ich und komme mir dabei völlig dämlich vor – schließlich geht es hier um eine rostige Karre.

Eva beruhigt sich allmählich und wir plaudern noch eine Weile über meine Route und mögliche Änderungen, bis der Bus schließlich vor einer kleinen Werkstadt zum Stehen kommt. »Na gut, Eva, ich muss aufhören. Ich melde mich, wenn es etwas Neues gibt. Ich drück dich, ciao.«

Affirmation: *Egal, was der Tag bringt, ich bleibe ruhig, gelassen und zuversichtlich.*

Wenn das Leben keinen Aperol serviert



Ich danke meinem Retter mehrfach und versuche, ihm ein paar Scheine zuzustecken, aber er lehnt freundlich ab. »Nessun problema! So ist das bei uns, man hilft einander«, sagt er. Mit einem Winken ist er verschwunden, und ich stehe da, allein mit Berta und meinem schlechten Gewissen.

Vor mir befindet sich eine kleine, etwas in die Jahre gekommene Halle. Nach dem, was ich vom Ort bisher gesehen habe, wirkt er eher wie ein verschlafenes Dorf – von Kleinstadt kann hier keine Rede sein. Auch auf der Straße ist keine Menschenseele zu sehen. Aber gut, ich bin ja nicht hier, um zu verweilen, sondern um den Bus reparieren zu lassen. Entschlossen schreite ich zum Eingang der Werkstatt und spähe durch die Tür.

»Ciao, c'è qualcuno?«, frage ich, und die italienischen Worte kommen mir ziemlich ungenau über die Lippen. Niemand antwortet. »Scusi?«, rufe ich noch einmal, und irgendwo im Inneren höre ich es knarren. Aha, da unter dem Auto versteckt sich jemand. Ich trete ein paar Schritte näher, als der Mechaniker aufsteht, sich die Hände an einem Lappen abwischt und mich schließlich freundlich begrüßt. »Buon giorno, Signora. Wie kann ich helfen?«

Ich schildere ihm meine Situation, betone eindringlich, dass ich es verdammt eilig habe, und flehe ihn an, den alten Bus noch heute wieder flottzumachen.

»Alles ... mit ... der ... Ruhe«, sagt der Typ vor mir und lächelt dabei. Er spricht verdammt langsam. Entweder weil er glaubt, ich verstehe ihn sonst nicht, oder weil mit dem Kerl irgendwas nicht stimmt. Immerhin erklärt er sich bereit, sich den Bus sofort anzusehen. Ich atme erleichtert auf und wir gehen hinaus zum Bulli. Ich stehe schon am Wagen, als ich mich umdrehe und sehe, wie der Mechaniker in Zeitlupe heranschlendert. Er spricht nicht nur langsam – er bewegt sich auch so.

Grrrr, macht mein innerer Monk. Langsame Menschen ertrage ich extrem schlecht. Ich erinnere mich: Wenn Bernhard und ich mit der damals noch kleinen Mia einen Ausflug machten, hatte ich das Kind und mich längst angezogen, war die Treppe runter und stand mit fertig gepackter Tasche vorm Auto, während Bernhard noch dabei war, sich die Schnürsenkel zu binden. Ich verstehe einfach nicht, wie man so langsam sein kann!

Endlich ist der braungebrannte Mechaniker bei mir angelangt und wirft einen Blick unter die Motorhaube. »Hm ..., auf den ersten Blick kann ich nichts erkennen«, sagt er und legt seinen ölverschmierten Finger nachdenklich auf die Lippe. »Come ti chiami?«, fragt er dann.

»Lena. Ich heiße Lena«, antworte ich und strecke ihm höflich meine Hand entgegen, wobei ich nicht weiß, was mein Name jetzt zur Sache tut.

»Ah ja ..., Lena. Es ist so, ich muss den VW-Bus erst besser kennenlernen, damit ich sagen kann, was los ist.«

Besser kennenlernen? Ich überlege, ob ich ihn falsch verstanden habe, aber nein – er hat es wirklich so ausgedrückt. »Va bene, aber ich habe es eilig. Bis wann kannst du mir mehr sagen?«, frage ich und deute dabei leicht hektisch auf meine Uhr.

Der Mechaniker verzieht sein Gesicht. Was macht er? Denkt er nach? Warum dauert das so lange? Ich habe das Gefühl, auf glühenden Kohlen zu stehen. Ich kann nur hoffen, dass er beim Reparieren schneller ist.

»Ich bin Stefano«, sagt er plötzlich völlig aus dem Zusammenhang gerissen.

Und dann nichts mehr. Stille.

»Ja, und – wie lange wird es dauern?«, probiere ich es erneut; diesmal klingt meine Stimme schon etwas schriller.

Wieder bekomme ich keine Antwort.

Stattdessen fragt er: »Wie heißt der Bus?«

»Ist eine sie und heißt Berta. Aber wieso sollte das wichtig sein?«, antworte ich leicht genervt und frage mich, ob ich der einzige Mensch bin, der es komisch findet, dass ein Auto überhaupt einen Namen hat.

»Viel, sehr viel«, meint Stefano und schweigt schon wieder.

Ich werde mit diesem Kerl noch verrückt.

»Morgen«, sagt er dann endlich. »Morgen kann ich dir mehr sagen.« Erleichtert atme ich auf. Zwar heißt das nicht automatisch, dass Berta dann wieder fahrtüchtig ist, aber vielleicht habe ich Glück

und es ist nur ein defektes Kabel, das sich schnell ersetzen lässt. Ich biete Stefano eine Vorauszahlung an, aber er lehnt ab.

»Bezahlt wird, wenn alles fertig ist«, lächelt er.

Ich nicke dankbar, obwohl mir ein wenig mulmig zumute ist. Wie lange wird »fertig« wohl dauern?

»Du musst also in Nervesa übernachten. Es gibt hier nur ein Hotel, aber ich befürchte, das ist ausgebucht. Wenn du willst, gebe ich dir die Adresse von meiner Cousine Lucia. Sie hat ein Restaurant hier im Ort und vermietet außerdem zwei Zimmer.«

Ich nehme den kleinen Zettel, auf den Stefano die Adresse seiner Cousine gekritzelt hat, dankbar entgegen, hole meinen Koffer aus dem Bus und mache mich zu Fuß auf den Weg. Das Restaurant liegt nur ein paar Straßen entfernt.

Als ich ankomme, entdecke ich ein niedriges hellgelbes Gebäude mit rot-weiß karierten Vorhängen und einem leicht schief hängenden Schild: »Trattoria Lucia«. Es riecht nach Tomatensauce und gebratenem Knoblauch – das allein hebt meine Laune um 30 Prozent. Als ich eintrete, steht da eine dynamische, aufgeweckte Frau, vermutlich ungefähr in meinem Alter, hinter dem Tresen. Sie trägt eine blau getupfte Bluse, die perfekt zu ihrer lebhaften Ausstrahlung passt, und ihr Haar ist zu einem lockeren Zopf nach oben gebunden. Sie mustert mich von oben bis unten.

»Du bist also die Freundin von Stefano?«, fragt sie, noch bevor ich ein Wort sagen kann.

»Ähm ... Nein! Also ... ich bin nur ... Mein Bus ... Na ja, lange Geschichte.«

Sie hebt eine Augenbraue. »Also keine Freundin. Schade. Er könnte mal eine ordentliche Frau brauchen.« Bevor ich mich dazu äußern kann, winkt sie mich durch den Gastraum. »Komm mit. Du bekommst das gute Zimmer. Das mit dem Fenster.« Sie führt mich durch eine schmale Tür und über eine noch schmalere Treppe in den ersten Stock. Dabei redet sie ununterbrochen. Über das Wetter, über ihren kaputten Geschirrspüler – »Ein Drama, sag ich dir!« –, über Stefano – »Ein Träumer, aber ein guter Kerl« – und über ein Huhn namens Carla. Im Gegensatz zu ihrem Cousin legt sie ein Wahnsinnstempo vor. Ich habe Mühe, mit meinem zentnerschweren Koffer hinterherzukommen. Oben angelangt, öffnet sie eine Tür und ich blicke in ein kleines, aber liebevoll eingerichtetes Zimmer mit einem Eisenbett, einem knarrenden Kleiderschrank und geblühten Vorhängen. Es riecht nach Lavendel. Immerhin, das Zimmer ist passabel.

»Falls du Hunger hast – es gibt Gnocchi mit Wildragout. Oder Penne Arrabbiata. Oder beides.«

»Hmmm, das klingt köstlich!«, sage ich erfreut.

Italienisches Essen ist meine absolute Leidenschaft. Generell esse ich ziemlich gerne. Zu gerne, wie meine Mutter meint. »Würdest du nicht so viel essen, könntest du Model werden«, hat sie mir schon erklärt, als ich Teenager war. Mittlerweile ist dahingehend Hopfen und Malz verloren. Während ich mich vor der Geburt von Mia noch in Größe 36 zwängen konnte, brauch ich heute mindestens eine 40er. Ich hab mich damit abgefunden. Größe XS ist Geschichte. »Eine Frau deines Alters darf ruhig Erwachsenen-

klamotten tragen«, hat mich meine Freundin Eva neulich bestärkt. »Also dann, bis gleich«, ruft Lucia und verschwindet die Treppe wieder nach unten.

»Die mag ich«, beschließe ich und öffne meinen Koffer, um mir etwas Frisches zum Anziehen rauszuholen. Mittlerweile ist es bereits später Nachmittag. Ich werde noch einmal kurz meine beruflichen Mails am Laptop checken und dann direkt runter ins Restaurant zu Lucia gehen.

Natürlich hat es – wie so oft – länger gedauert, bis ich alle Nachrichten beantwortet und die Listen erstellt habe, um die mich zwar niemand gebeten hat, die aber trotzdem nötig waren. Ich bin eben routinierter als die anderen. Und bevor irgendein Chaos ausbricht, arbeite ich lieber auch mal ein Stündchen im Urlaub. Jetzt aber habe ich mir meine Pasta redlich verdient!

Beschwingt hüpfte ich die schmale Treppe hinunter und betrete den Gastraum, der gespenstisch leer wirkt. Für einen kurzen Moment frage ich mich, ob ich der einzige Gast bin. Doch dann dringt ein lebhaftes Stimmengewirr von draußen herein, eindeutig von der Terrasse. Ich schlüpfte durch die geöffnete Tür und stehe in einem entzückenden kleinen Hinterhof-Garten. Hier haben es sich bereits einige hungrige Gäste gemütlich gemacht. Ich steuere auf den einzigen freien Tisch zu und lasse mich mit einem zufriedenen Seufzer nieder. Schön ist es hier, denke ich, während ich mich umschaue. Nicht nobel, sondern authentisch italienisch durch und durch. Die abgewetzten Holztische sind mit rot-weiß karierten Tischdecken bedeckt, dazwischen flackern kleine Wind-

lichter, die die Tische erhellen. Es ist angenehm warm und zum ersten Mal seit meiner Abreise fühlt es sich tatsächlich ein bisschen wie Urlaub an, wenn auch völlig anders als geplant.

»Ciao«, ruft Lucia und winkt. »Ich bin gleich bei dir, cara.«

»Niente stress!«, rufe ich ihr zu und freue mich darüber, dass es sich so natürlich anfühlt, Italienisch zu sprechen. Auch mit dem Verstehen hatte ich bisher kein Problem. Na gut, den lieben Stefano könnte auch ein Anfänger problemlos verstehen, bei dem Schneckentempo, in dem er spricht. Aber auch Lucias Worten kann ich gut folgen und die hat eindeutig einen anderen Zahn drauf. Die vielen Stunden, die ich in Kurse und Native Speaking Coaching investiert habe, machen sich nun also endlich bezahlt. Lucia kommt an meinen Tisch und weil ich mich nicht entscheiden kann, bestelle ich sowohl die Gnocchi als auch die Pasta. »Wenn's geht, von beidem eine kleine Portion«, füge ich hinzu, damit ich nicht allzu gefräßig wirke. »Und zum Trinken hätte ich gerne einen Aperol Spritz.«

Ich will mir fast schon die Hände reiben, so sehr freue ich mich auf den italienischen Drink, als Lucia sagt: »Ah scusa, l'Aperol non c'è più. Er ist mir gerade ausgegangen. Wird erst Freitag wieder geliefert.«

Mein Lächeln gefriert. Aperol Spritz aus! Und das in Italien. »Wie kann denn das passieren?«, frage ich und meine Stimme klingt dabei leicht verzweifelt.

»Passiert halt«, antwortet sie gleichgültig. »Ich bring dir etwas anderes – das wird dir sicher schmecken.«



ZUR AUTORIN

Melanie Pignitter ist Dipl.-psych.-Coach sowie Diplom-Mentaltrainerin. Mit Mental- und Selbstliebe-Training überwand sie 2015 eine schwere Krankheit und die größte Krise ihres Lebens. Seither inspiriert sie mit ihrem Podcast »Honigperlen« sowie ihren Büchern und Social-Media-Kanälen Millionen Menschen. Ganz in diesem Sinne: Wenn du die Liebe deines Lebens suchst, schau in den Spiegel!

Besuche Melanie auf Social Media:

Webseite: <https://honigperlen.at/>

Instagram: [honigperlenmelanie](https://www.instagram.com/honigperlenmelanie)

Tiktok: www.tiktok.com/@honigperlen

Pinterest: <https://at.pinterest.com/melaniepignitter/honigperlen-lebensfreude-blog/>



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Dr. Antje Korsmeier

Covergestaltung und Layout: ki36 Editorial Design, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Herstellung: Renate Hutt

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Reproduktion: Medienprinzen AG, München

Druck & Bindung: DZS Grafik, Slowenien

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte der Autorin und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München
www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026, ISBN: 978-3-7589-0038-9

Bildnachweis:

Cover: GU/Pia Bublies und VectorUp/iStockphoto.com

Adobe Stock: S. 7, 52, 66, 121, 154, 164, 174, 224; GU Bildredaktion: S. 16, 24, 33, 45, 78, 93, 102, 132, 141, 179, 199, 212;

GU/Pia Bublies & VectorUp/iStockphoto.com: S. 4, 207 (Wh.); iStockphoto: S. 190, 234; Joanna Jakubik: S. 23

Weitere GU-Bücher der Autorin:

- Honigperlen
- Es ist ein Geschenk, dass es dich gibt
- Wenn ein Satz dein Leben verändert
- Wenn das Kind in dir noch immer weint
- Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pizza und Aperol

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Jessica Kanstler

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Diese wundervolle Heldinnenreise durch Italien berührt das Herz und regt zum Nachspüren an, ob nicht auch wir einen Aufbruch zu uns selbst wagen wollen.

Evva Dotterweich, Verlagsleitung

Für dein glücklichstes Ich.

Eine Lebenshilfe-Erzählung voller Esprit und Weisheit über eine Frau, die auf einer magischen Reise wieder zu sich selbst findet – von der bekannten Mentaltrainerin und mehrfachen SPIEGEL Bestsellerautorin Melanie Pignitter.



Hier gehts zum Buch:



Einfach scannen und mehr erfahren.



Pasta, Pannen und ein lebensverändernder Roadtrip

Lena ist eine Frau, wie viele sie kennen: engagiert, stark, zuverlässig – aber ständig am Limit. Als dauerleistende Mutter mit Vollzeitjob jongliert sie Tag für Tag ein Leben voller To-Dos. Immer mit dem Gefühl: »Nur wenn ich perfekt bin und ständig etwas leiste, bin ich auch wertvoll.«

Als Lenas Körper die Reißleine zieht, schickt das Leben sie auf eine ganz besondere Reise. Widerwillig steigt sie in den alten Bulli namens Berta und fährt los Richtung Italien. Zwischen Pannen, Pasta und unerwarteten Begegnungen wird aus einem durchgeplanten Trip ein Sommer voller Überraschungen. Lena beginnt zu begreifen: Sie muss nichts leisten, um liebenswert zu sein. Sie ist keine Last – sondern ein Geschenk!

Eine heilsame Geschichte für alle, die oft zu viel geben – und sich selbst endlich wiederfinden wollen.

www.gu.de

€ 20,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0038-9

