

# PUSTEKUCHEN

DAS BUCH ZUR GLEICHNAMIGEN REALITÄT

## OFFIZIELLELESEPROBE

© Jan Härtel, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die über den Rahmen des Zitatrechtes bei korrekter und vollständiger Quellenangabe hinausgeht, ist ohne Zustimmung des Herausgebers und Autors unzulässig.

### Pustekuchen im Internet

 [www.pustekuchen.info](http://www.pustekuchen.info)

  [@jh.pustekuchen](https://www.instagram.com/jh.pustekuchen)

 [musik.pustekuchen.info](https://musik.pustekuchen.info)

Nach der Geschichte von Jan Härtel

# **PUS|TE|KU|CHEN**

[ˈpustəˌkuːxən]

Umgangssprachlich. Ausdruck der Ablehnung und der Enttäuschung. Wird verwendet, wenn sich jemand vergebens Hoffnung gemacht hat, oder wenn jemand etwas getan hat, was nicht sehr schlau ist. Abgeleitet aus dem Jiddischen: *poschut chochom* – wenig schlau.

Im Jahr 2021 leben rund 7,8 Milliarden Menschen in unserer Welt. Jeder einzelne davon hat seine ganz persönliche Geschichte zu erzählen. Geschichten, die diese Menschen geprägt haben und zu dem machen, was sie heute sind. Wir sind alle einzigartige Individuen und wenn wir aufeinandertreffen, dann sollten wir uns immer mit offenen Augen begegnen und wenn wir uns gegenseitig unsere Geschichten erzählen, dann sollten wir uns auch wirklich aufmerksam zuhören. Denn nur dann können wir etwas voneinander lernen und nur dann können wir uns gegenseitig auch etwas ganz Besonderes geben – einen Teil von uns. Von unseren Gedanken und Emotionen. Von unseren Erkenntnissen und unserer Weisheit. Wir können ein Stück unseres Lebens weitergeben – unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wenn wir uns begegnen, dann entsteht ein Moment, in dem wir etwas von unserem komplexen individuellen Wesen offenbaren. In diesem Augenblick werden wir von der unscheinbaren Hoffnung begleitet verstanden zu werden. Und nur wenn wir alle gelernt haben uns wirklich zu sehen und zu verstehen, dann schaffen wir es auch, eine echte Verbindung miteinander einzugehen. Und dann, dann schaffen wir es auch, uns zu lieben – als wahre Freund:innen, als Mentor:innen und Schüler:innen, als Partner:innen in einer romantischen Zweisamkeit – als die Menschen, die wir sind.

Doch dabei müssen wir auch immer bedenken – wo Liebe ist, da ist auch Leid. Jede Geschichte von Erfolg erzählt auch von Verlust. Jedes Glück ist immer auch von Schmerz geprägt. Und zu jeder Hoffnung hat das Leben auch eine passende Enttäuschung parat. Der Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm sagte einst: *„Die Auffassung, nichts sei einfacher als zu lieben, herrscht noch immer vor, trotz der geradezu überwältigenden Gegenbeweise. Es gibt kaum eine Aktivität, kaum ein Unterfangen, das mit so ungeheuren Hoffnungen und Erwartungen begonnen wurde und das mit einer solchen Regelmäßigkeit fehlschlägt wie die Liebe. Wäre das auf irgendeinem anderen Gebiet der Fall, so würde man alles daransetzen, die Gründe für den Fehlschlag herauszufinden und in Erfahrung zu bringen, wie man es besser machen könnte – oder man würde es aufgeben. Da letzteres im Falle der Liebe unmöglich ist, scheint es doch nur einen richtigen Weg zu geben, um ein Scheitern zu vermeiden: die Ursache für dieses Scheitern herauszufinden und außerdem zu untersuchen, was „lieben“ eigentlich bedeutet. Der erste Schritt auf diesem Wege ist, sich klarzumachen, dass Lieben eine Kunst ist, genauso wie Leben eine Kunst ist; wenn wir lernen wollen zu lieben, müssen wir genauso vorgehen, wie wir*

*das tun würden, wenn wir irgendeine andere Kunst lernen wollten.“ (Fromm, 2019, S. 16f.)\**

Hi, mein Name ist Jan – und ich möchte meine ganz persönliche Geschichte mit euch teilen. Eine Geschichte, die davon handelt, wie ich versucht habe mehr über die Ursache meines regelmäßigen Scheiterns herauszufinden. Wie ich auf meinem Weg voller Hoffnungen und Erwartungen immer wieder Enttäuschungen, Verluste und geplatzte Träume hinnehmen musste. Wie ich bei meinen Bestrebungen danach gesehen zu werden, auf den Glauben an das Leben und mich selbst gestoßen bin. Es ist meine persönliche Geschichte, in der ich insbesondere durch die Frauen in meinem Leben geprägt wurde. Meine Geschichte handelt von besonderen Begegnungen und Momenten. Und von der Musik, die mich dabei ununterbrochen begleitet und inspiriert hat. Es ist mein Weg zu der Erlangung der hohen Kunst der Liebe. Jedoch muss



↑ MUSIK ANHÖREN

gesagt werden, dass dies keine Geschichte über die Liebe ist. Es ist eine Geschichte für all diejenigen, die sich der Liebe und den täglichen Herausforderung auf dem steinigen Weg zur Erlangung dieser Kunst annehmen – oder um es in den Worten von Reel Big Fish zu sagen: *„Dies ist für all die Idioten, die noch an die Liebe glauben.“<sup>1</sup>*

\*Fromm, E. (2019). Die Kunst des Liebens (25. Aufl.).  
dtv Verlagsgesellschaft, München

**PUSTEKUCHEN**

# REZEPT

## SCHRITT 01

011

Eine leere Schüssel und etwas aktive symbiotische Vereinigung bereitstellen und den Timer auf „Schicksal“ stellen

---

## SCHRITT 02

023

Vorbereitete weibliche Einflüsse, eine zu große Menge Mutterliebe und ein unausgereiftes Selbstbild in die Schüssel geben

---

## SCHRITT 03

033

Die Packung mit den ersten echten romantischen Gefühlen öffnen, beigefügte Träume zerplatzen lassen und alles mit einrühren

---

## SCHRITT 04

043

Eine passive symbiotische Vereinigung, gebrochene Herzen (je nach Geschmack), ein Meer aus Tränen und eine Messerspitze Körperlichkeit hinzufügen

---

## SCHRITT 05

061

Sehnsüchte und Hoffnungen mit falschen Erwartungen zerkleinern und in einen Topf voller Freundschaften geben

---

## SCHRITT 06

081

Die freundschaftliche Verbindung auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren köcheln lassen

---

## SCHRITT 07

093

Eine Prise zweifelhafte Männlichkeit untermischen

**SCHRITT 08****113**

Eine große Tasse Menschlichkeit und Nächstenliebe mit einem Päckchen Einhorn-Zauber-Staub hinzufügen

---

**SCHRITT 09****129**

Mut unter die Gefühle und Träume heben und dabei auf das perfekte Verhältnis zum Verstand achten – alles eine Weile ruhen lassen

---

**SCHRITT 10****141**

Parallel alte Geschichten kurz aufwärmen und mit den neuesten Erkenntnissen in einem mathematisch philosophischen Verhältnis vermengen

---

**SCHRITT 11****155**

Weitere Hoffnung und Zuversicht unter Zugabe von künstlichen Endorphinen so lange aufschlagen, bis sie zu einer harten Realität werden

---

**SCHRITT 12****179**

Routinen und fein erlesene Abenteuer untermischen und alles kräftig mit guter Kommunikation und ausreichend Musik würzen

---

**SCHRITT 13****191**

Die hart gewordene Realität wieder etwas auflockern und für die kontrollierte Zuführung von neuen Erfahrungen und ein wenig Magie vorbereiten

---

**SCHRITT 14****211**

Alle Zutaten mit Optimismus und Wertschätzung anreichern, kleinere Rückschläge entfernen und Masse aufgehen lassen

**SCHRITT 15****231**

Bei mittlerer Temperatur im Ofen bis zur Glückseligkeit aufbacken und dann bei voller Hitze liebevoll verbrennen lassen

---

**SCHRITT 16****251**

Ergebnis kurz abkühlen lassen, etwas von der zerkleinerten Hoffnung darüber streuen und dann noch einmal am offenen Feuer erhitzen

---

**SCHRITT 17****265**

Verkohlte Rückstände göttlicher Liebe entfernen und Pustekuchen in einem Stück servieren – guten Appetit!

**HINWEIS 01****285**

Bei Anzeichen von Nebenwirkungen eine Spritze mit Selbstliebe ins Herz injizieren und unverzüglich einen Spezialisten aufsuchen

---

**HINWEIS 02****305**

Zur besseren Verdauung wird ein Glas selbstgemachte, hochprozentige reife Liebe empfohlen

Wir lagen uns in den Armen und ich konnte immer noch nicht fassen, was hier passierte. Nach all dem, was zuletzt geschehen war – nach all der Zeit und all den Aussagen, die getroffen wurden. Ich glaubte immer an uns, aber wirklich nichts deutete zuletzt darauf hin, dass wir uns in solch einer Situation wiederfinden würden. Ich spürte, wie alles in meinem Körper vollkommen verrückt spielte. Immer wieder hielten wir kurz inne und blickten uns minutenlang an. Im Schimmer ihrer leuchtenden Augen konnte ich all die wundervollen Augenblicke unserer Vergangenheit sehen. Jeden unserer gemeinsamen Schritte. Sie alle führten zu diesem einen unvergesslichen Moment. Den Moment, für den ich so hart arbeiten und so lange leiden musste.

# SCHRITT 01

Eine leere Schüssel und etwas aktive symbiotische Vereinigung bereitstellen und den Timer auf „Schicksal“ stellen

Alles begann in der Nacht vom 26. auf den 27. Januar 2013. Ich war seit wenigen Monaten in einer neuen Stadt und seit wenigen Tagen wieder ohne Frau an meiner Seite.

Es herrschte Leere in mir. Ungewissheit. Aber auch eine Art Leichtigkeit. Mein Umfeld entwickelte sich zuletzt immer mehr zu einem Ballast, der Tag für Tag schwerer auf mir lastete. Waren die Freunde der letzten Jahre wirklich noch Freunde oder nur noch temporäre Begleiter auf einem Lebensabschnitt hin zu neuen Abenteuern? Die Beziehung zu den meisten bröselte schon seit mehreren Monaten und war teilweise nur noch eine leblose Hülle – bereit, um durch das Ziehen eines Steckers für immer erlöst zu werden. Manchmal genügte solch eine einfache Geste. Ein einziger klarer Moment. Wie der zarte Flügelschlag eines Schmetterlings, der auf der anderen Seite der Welt einen gewaltigen Orkan hervorrufen konnte. Meine Beziehung hatte diesen Sturm bereits hinter sich. In diesem Fall war es meine damalige Freundin, die zum großen, erlösenden Flügelschlag ausholte und dem trostlosen Dasein ein Ende bereitete. Denn ich hatte es einfach nicht geschafft, obwohl es das einzig Richtige war. Jemand musste es tun. Einige Jahre später hätte es womöglich geheißen: „Sie bekam das Haus, die Kinder und den Familien-Schmuck.“ Zu diesem Zeitpunkt war es der gemeinsame Freundeskreis und das Anrecht darauf, das bisherige Leben weiterführen zu dürfen. Mir blieb dagegen die Chance auf einen Neuanfang und zum Glück auch die Unterstützung einiger weniger, wirklich guter Freunde. An der ganzen Situation war ich selbst schuld. Ich hatte es vermässelt. Ich wurde zu dem Menschen, der ich niemals sein wollte. Ich war es, der diese Beziehung von vornherein zum Scheitern verurteilt hatte.

Die Frau, mit der ich diese Beziehung geführt hatte, traf ich ungefähr vier Jahre zuvor zum ersten Mal. Sie war das blühende Leben und wunderschön. Leicht aufgedreht, kindlich, verrückt und mit einem gewissen Charme ausgestattet, der mich direkt in ihren Bann zog. Unser erstes Aufeinandertreffen war 2009 in der Warteschlange zu einem Nosliw-Konzert. Sie begleitete eine gemeinsame Freundin und hatte direkt meine volle Aufmerksamkeit. Naja, zumindest im Rahmen meiner Möglichkeiten. Denn, wie so oft, gingen solche Begegnungen bei mir einher mit maßloser Überforderung. Ich war im Rausch – und das gleich im doppelten Sinne, denn neben der bezaubernden Frau taten auch Musik, Alkohol und THC ihr Bestes für einen nicht ganz zurechnungsfähigen Auftritt. Nach dem ersten Kennenlernen war ich euphorisch

und bereit etwas zu wagen. Ich näherte mich ihr vor der Bühne an und versuchte geschmeidig meine Hüfte an ihre zu bewegen. Doch anstatt eines gemeinsamen Tanzes erntete ich nur einen verachtenden Blick und eine rasche Wiedereinhaltung des Sicherheitsabstandes. Chance vertan.

Doch es war eine dieser Begegnungen, die auch von Nosliw zusammen mit Nattyflo in ihrem gleichnamigen Song beschrieben wurde.<sup>2</sup> Eine Begegnung, die mich nicht mehr losließ. Mir war zu diesem Zeitpunkt allerdings nicht klar, dass meine neue Bekanntschaft sich in einer intakten Beziehung befand. Und als wäre das noch nicht genug gewesen, hatte ich obendrein auch noch mit einem schwierigen Ruf zu kämpfen. Ich war 22 Jahre alt und seit etwas über zwei Jahren alleinstehend. Ich entdeckte mich zuletzt neu und hatte eine Phase hinter mir, in der ich bei weitem nicht das vorbildlichste Leben geführt hatte. Speziell zum Ende dieses Lebensabschnitts ging ich zum ersten Mal regelmäßig richtig feiern, trank Alkohol und lernte ungezwungen Frauen kennen. Außerdem trieb ich viel Sport, um all die ungeliebten Beziehungs-Pfunde wieder herunterzubekommen, die ich mir zuletzt angefressen hatte. Von außen betrachtet war das ein hervorragender Lebensabschnitt, voller Spaß und Unbeschwertheit. Doch ich selbst hasste mich irgendwann für diesen Menschen. Für diesen oberflächlichen Stereotypen, der begann, gegen all seine Prinzipien zu verstoßen, seinen Egoismus auszuleben und sich nicht mehr feinfühlig mit seiner Umwelt zu beschäftigen.

All das war nichts weiter als eine Trotz-Reaktion auf die vorangegangenen Enttäuschungen und Misserfolge auf privater Ebene. Meine gescheiterte erste Beziehung, in die ich so viel investiert hatte. Die darauffolgenden Frauen-Bekanntschaften, bei denen ich nie über ein gutes freundschaftliches Verhältnis hinausgekommen war. Bei denen ich immer nur der Mann war, bei dem man sich ausweinen konnte, der immer die richtigen Worte und Gesten fand und mit dem man über alles reden konnte. Für den man aber nie tiefergehende Gefühle entwickeln konnte. Doch ich wollte mehr. Ich hatte so viel Liebe zu geben, für die sich offensichtlich niemand interessierte, und ich wollte, dass man die gleichen Gefühle auch endlich einmal mir entgegenbringen würde. Offensichtlich hatte ich mit meiner bisherigen Herangehensweise keinen Erfolg. Also hatte ich angefangen nach ihren Regeln zu spielen. Ich wollte es allen heimzahlen und nicht länger den modernen Hofnarren geben. Mich



<sup>2</sup> MUSIK ANHÖREN

nicht mehr verletzlich und unsicher zeigen. Ich entschied, mich in typische Verhaltensmuster eines modernen Mannes einzufügen – oder besser gesagt, ich war in die Rolle eines Mannes eingetaucht, wie sie seit jeher von der Gesellschaft gesehen wurde. Ich war stark, emotionslos, dominant. Und tatsächlich wurde vieles einfacher. Doch was war diese Leichtigkeit wert, wenn man sie auf lange Sicht nicht mit seinem Charakter und vor allem seinem Gewissen vereinbaren konnte. Immer häufiger kam es zu inneren Konflikten. Aber auch nach außen wurde es schwieriger. Ich sorgte auf dem Höhepunkt meines neuen Daseins für den Betrug zwischen liebenden Menschen und musste dafür geradestehen. Was war ich nur geworden? Ich verabscheute mich selbst. Das konnte ich nicht mehr länger sein. Hinzu kam obendrein der Verlust meiner Glaubwürdigkeit nach dieser Phase. Wenn ich es ernst meinte und von meinem wahren Wesen erzählte, klang dies mehr wie eine weitere Methode und nicht nach echter Authentizität.

Und genau in diesem Zeitraum traf ich auf die junge Frau bei dem Konzert. Sie gab mir seit langem mal wieder einen dieser Momente zurück. Einen Moment, in dem mich die Überzeugung packte. Ich war bereit etwas zu investieren und mich dabei vielleicht auch verletzlich zu zeigen. Doch sie hasste mich. Sie hasste mich, weil sie dachte, ich wüsste von ihrer Beziehung und hätte keinen Respekt davor. Sie hasste mich auf Grund der Geschichten, die sie zuletzt über mich gehört hatte. Auch wenn vieles davon die Kreativität meines damaligen Umfeldes bei der Einmischung in die Angelegenheiten anderer unterstrich, so hatte ich mir das selbst zuzuschreiben. Diese Frau verabscheute meine Anwesenheit so sehr, dass sie bei unserem nächsten Aufeinandertreffen sogar leugnete mich zu kennen. Sie ging mir komplett aus dem Weg und irgendwie konnte ich ihr das noch nicht einmal übelnehmen.

Aber dennoch blieb ich hartnäckig und hatte dabei das Glück, ihr auf Grund der Überschneidungen unserer Freundeskreise regelmäßiger zu begegnen. Wir konnten immer häufiger ins Gespräch kommen und fingen an uns zu schreiben. Ich bekam die Möglichkeit ihr mein wahres Ich zu zeigen. Sensibel. Emotional. Verletzlich. Das, was zuvor immer so viele Menschen verschreckt hatte, traf bei dieser Frau auf einmal auf Verständnis und Interesse. Sie hatte inzwischen auch ihre Beziehung beendet und ebnete dadurch den Weg zu einer möglichen gemeinsamen Zukunft. Wir konnten unsere Treffen intensivieren. Dennoch waren noch lange nicht alle Zweifel ausgeräumt. Sie war noch

stark geprägt von dem letzten Mann an ihrer Seite und ich hatte immer noch den Ruf eines rücksichtslosen Aufreißers. Wir waren angespannt. Aufgeregt. Aber wir waren auch überzeugt, diese Situation meistern zu können. Nach so vielen Gesprächen und Gesten wurde es eines Abends ernst. Der erste Kuss. Die ersten intensiven Berührungen. Endlich das, wonach ich so lange gesucht hatte. Eine echte Gefühlsexplosion – nein, Stopp! Da stimmte etwas nicht. Wir müssten das alles erst einmal geheim halten? Da waren immer noch letzte Zweifel an meinem Wesen? Ich brachte sie nach Hause, lief eine Weile durch die nächtlichen Straßen und ließ meine Gedanken kreisen. Das Ausbleiben der richtigen Emotionen machte mich wahnsinnig. Das musste doch nun alles perfekt sein. Ich hatte alles, was ich wollte. Aber da war kein Kribbeln zu spüren. Keine überdosierte Flut an Emotionen. Keine Glückseligkeit. Es war ganz anders als ich es mir vorgestellt hatte. Das machte mir Angst. Ich wollte den Moment nicht einfach so vergehen lassen. Ich wollte den Willen aufbringen, diesen Gefühlen die nötige Zeit zur Entwicklung zu geben.

Und die ersten Wochen machten mir auch durchaus Hoffnung. Sie waren aufregend. Die heimlichen zärtlichen Begegnungen inmitten unserer Freunde. Die Gewissheit einen Partner an meiner Seite zu haben, der für mich da war. Das gesteigerte Verlangen nacheinander. Aber all das wurde auch immer wieder begleitet von Zweifeln. Gefühle waren da, aber waren es wirklich die richtigen? Es hatte teilweise mehr von einer Freundschaft mit gewissen Vorzügen als von einer echten innigen Beziehung. Spätestens beim ersten Sex war das auch zu erkennen. Das lief noch nicht rund. Trotz des gegenseitigen Verlangens waren beide Seiten irgendwie noch skeptisch und verkrampft. Das war noch nicht auf der Ebene, die wir uns beide ausgemalt und erhofft hatten.

Doch als dann auch das nach einigen weiteren Wochen zu laufen schien, begannen wir eine Menge Spaß zu haben. Wir waren glücklich und zufrieden. Wir gingen nun auch gemeinsam in die Öffentlichkeit und machten unsere Beziehung offiziell. Aber das richtige Gefühl – das, wonach ich so lange strebte – das, was mich einfach packen und mich tragen sollte – es blieb weiter aus. Ich versank in Gedanken. Ich wollte es nicht wahrhaben, aber es war ganz klar zu erkennen und ich konnte es nicht weiter ignorieren. Es war die traurige Wahrheit. Die Bindung zwischen uns beiden war nicht stark genug. Ich musste das beenden. Aber verdammt, ich war zufrieden. Endlich hatte ich jemanden gefunden, der sich voll auf mich einließ. Die Frau meinte es ernst. Und ich? Ich

traf die dümmste Entscheidung, die man in solch einer Situation überhaupt treffen konnte. Ich entschloss mich dazu, meine damaligen Zweifel nicht offen anzusprechen. Ich hatte Angst vor dem Verlust. Angst davor, wieder allein zu sein. Wieder mit allem von vorne beginnen zu müssen. Ein guter Freund sagte mir einmal viele Jahre zuvor, ich suchte im Leben oftmals den Weg des geringsten Widerstandes. Und verdammt - in diesem Moment hatte er so recht. Ich verdrängte die bittere Wahrheit und verschwieg meine Zweifel.

In den nächsten Monaten fiel das alles zunächst nicht sonderlich auf. Ich konnte sowohl sie als auch mich selbst weiter durch die anfängliche Euphorie blenden. Bis zu diesem einen Moment. Es war bereits ein halbes Jahr vergangen und ich war im Januar 2010 mit Freunden in den Bergen im Urlaub. Sie blieb zu Hause. Konnte es nicht erwarten, mich wiederzusehen und kam direkt am Abend meiner Rückkehr zu mir. Ihr Verlangen und ihre Sehnsucht nach mir überwältigten mich. Wir hatten eine unglaubliche Nacht. Dann passierte es. Inmitten dieses Gefühlsausbruches sagte sie mir zum ersten Mal, dass sie mich liebte. Und dann - Schweigen.

Ich fühlte es einfach nicht. Ausgerechnet ich. Der immer von seinen extrem emotionalen Gefühlsausbrüchen lebte. Der versuchte, all seine Mitmenschen von dieser Einstellung zu überzeugen. Der in seiner letzten Beziehung bis zum Ende gar nicht mehr aufhören konnte seine Liebe zu beteuern. Der sich nach dieser Liebesbekundung sein ganzes Leben lang gesehnt hatte. Ausgerechnet ich war unfähig, es zu erwidern.

Sie sagte mir, es sei okay. Sie wollte geduldig sein. Sie würde auf mich warten bis ich so weit wäre. Doch ich sollte sie enttäuschen. Wir hatten wunderbare Zeiten, aber immer häufiger mussten wir auch einige Tiefpunkte durchleben. Monate gingen ins Land und mein Engagement zur Aufrechterhaltung der Beziehung wurde immer geringer. Nach ein bis zwei Jahren machte ich mir nicht einmal mehr die Mühe mein Gefühlschaos zu verstecken. Ich begann die Investition in unsere Zweisamkeit einzustellen. Stattdessen stürzte ich mich in die Arbeit. Ich hatte in der Zwischenzeit einen Job in einer neuen Stadt angenommen und machte mich nebenher selbstständig. So hatte ich die Möglichkeit, ihr nicht nur während meiner regulären Arbeitszeit auszuweichen, sondern auch noch an den Abenden und Wochenenden. Ich ließ mich zuletzt auch körperlich gehen. Es war ein Desaster, das nun auch nicht mehr

spurlos an ihr vorbeigehen konnte. Sie hatte es einige Zeit ignorieren können, doch nun war deutlich zu spüren, dass sie in ihrer Verzweiflung immer mehr versuchte, mein fehlendes Engagement irgendwie auszugleichen. Wunder-schöne kleine Gesten und Aufmerksamkeiten. Kurze Urlaube. Verrückter Sex. Diese Frau bot mir alles, was sie hatte. Sie war immer für mich da. Sie zeigte für alles Verständnis. Sie stützte mich, als ich mit gesundheitlichen Proble-men zu kämpfen hatte, und fing mich auf, als sich ein guter Freund in jungen Jahren das Leben nahm. Doch anstatt mich anzuspornen, machte mich das alles nur noch träger und sorgte dafür, dass ich mich noch weiter zurücklehnte und begann, die Frau bis aufs Letzte auszusaugen. Ich war zufrieden. Ich strebte nicht mehr nach dem, was ich eigentlich ursprünglich gesucht hatte. Ich wollte noch mitnehmen was ging und bereitete mich mental bereits auf das spürbar herannahende Ende vor. In unserem letzten Beziehungsjahr kam es immer häufiger zu Auseinandersetzungen. Sie wollte nicht länger innehalten. Sie hatte ihre Geduld mit mir verloren. Immer häufiger suchte sie den Rat von Freunden, da ich nicht in der Lage zur offenen Kommunikation war. Das wofür ich immer stand, gab ich aus reiner Bequemlichkeit auf. In den letzten Monaten war unsere Beziehung nur noch eine Randerscheinung. Keine Zärtlichkeiten mehr. Keine intimen Momente. Nichts.

Den skurrilen Höhepunkt dieser gemeinsamen Zeit bildete ein Moment im Herbst 2012. Es war während meiner Umzugsphase in die neue Stadt. Es lief nicht alles rund und ich war emotional angespannt. Sie unterstützte mich wo sie nur konnte. Ohne Rücksicht auf sich selbst. Die Situation war surreal. Wie konnte sie all das für mich tun, nachdem ich mich so verhalten hatte? Wir waren abends in meiner neuen Wohnung und renovierten gemeinsam. Es liefen einige Dinge schief und ich war ungeduldig und aufgebracht. Doch sie beruhigte mich und stand wie ein Fels an meiner Seite. Diese Aufopferung überwältigte mich so, dass es in einem emotionalen Moment aus mir herausplatze. Ich sagte ihr, dass ich sie liebte. Nach über drei Jahren. Nach all den Zweifeln und dem unwürdigen Verhalten. Sie sah mich ungläubig an. Mir wurde plötzlich bewusst, was ich in diesem Moment gesagt hatte. Ich versank in dem Gedanken, ob ich es wirklich so meinte. Aber ja - genau dieser Moment. Diese Aufopferung. Das Gefühl vermittelt zu bekommen, dass sich eine andere Person so selbstlos für mich einsetzt. Das konnte nicht länger spurlos an mir vorbeigehen. Wir brachen beide in Tränen aus und fielen uns gegenseitig in die Arme. Es war der wohl emotionalste Moment unserer gesamten

gemeinsamen Zeit. Doch es war längst zu spät.

Ich konnte es mir überhaupt nicht richtig erklären. Vielleicht war es ein letzter verzweifelter Versuch meines Unterbewusstseins, um das alles doch noch zu retten. Vielleicht trug ich dieses Gefühl die ganze Zeit in mir und war nur nicht in der Lage es richtig zu deuten. Vielleicht wollte ich mich nach all den unerwiderten Gefühlen der Vergangenheit auch nur nicht einer Situation aussetzen, in der ich bloßgestellt werden könnte. Aber vielleicht war es auch nur der Höhepunkt einer unfassbaren Farce, die ich nicht mehr in der Lage war zu kontrollieren.

Nach diesem Gefühlsausbruch vergingen einige Tage, bis wir dann bei einem Abendessen die letzten Momente unserer gemeinsamen Zeit einläuteten. Die Begrüßung war bereits sehr zurückhaltend. Ich spürte ihre emotionale Abwesenheit. Sie wollte es nicht sagen, aber ihr ging es schlecht. Es war mein Geburtstag, aber das war nicht wichtig. Das war nur ein weiterer Tag in dieser krafraubenden Situation und wenn es nun soweit sein sollte, dann war das eben so. Ich musste sie förmlich dazu zwingen es auszusprechen. Es war zu Ende. Da war nichts mehr. Sie hatte so viel investiert. Sie hatte alles gegeben. Und nun hatte sie keine Kraft mehr. Ich war gefasst. Ich hatte mich lange Zeit auf diesen Moment vorbereiten können. Wieder zu Hause angekommen, ließ ich Musik laufen und schenkte mir ein Glas Whiskey ein. Ich würde das noch in dieser Nacht verarbeitet haben. Ich trank. Ich weinte. Ich schwelgte in Erinnerungen. Ich schloss mit allem ab.

Und da stand ich nun. Wenige Tage später. Mit dem Bewusstsein dreieinhalb Jahre meines Lebens einfach so weggeworfen zu haben. Ein echtes Schwein gewesen zu sein. Ich war erfüllt von einer Leere. Einer Ungewissheit über meine Zukunft. Ich wusste nicht, was ich noch tun konnte, wenn mich nicht einmal mehr die Liebe einer Frau bewegen konnte. Ich wusste nur, dass ich wieder alleine war und nicht das geringste Interesse an so etwas wie einer nächsten Beziehung hatte. Doch das Schicksal schrieb lieber seine ganz eigenen Geschichten.

Auf einer Party in einem Club suchte ich mir Ablenkung auf dem Weg zurück zur Normalität. Zurück zu der Person, die ich eigentlich sein wollte. Die ich in den letzten Jahren versäumt hatte zu verkörpern. Ich wurde begleitet von

guten Freunden. Guten Gesprächen. Guter Musik. Das perfekte Rezept für die Behandlung leerer Herzen. Wir hatten eine Menge Spaß, als ein Freund von mir plötzlich eine junge Frau bemerkte, die offensichtlich ein Auge auf mich geworfen hatte. Er fragte, ob er sie für mich ansprechen sollte. Er zeigte auf sie. Ich sah mich um und erblickte dabei den wahrhaftigen Sonnenschein. Mitten im Nachtleben zwischen all den feiernden Menschen, bunten Lichtern und dröhnenden Bässen. Ein Licht das so sehr strahlte, dass es selbst die traurigste und dunkelste Nacht in mir erhellen konnte. Ich war unfähig meinen Blick von ihr abzuwenden. Dieses ehrliche Lächeln. Diese riesigen strahlenden Augen. Diese leicht schüchterne Anmutung. Es war nicht die Frau, auf die mich mein Freund aufmerksam machen wollte. Es war unverkennbar die Frau, die mit ihrer unglaublichen Aura von diesem Moment an mein weiteres Leben beeinflussen sollte. Ich sagte meinem Freund, dass er sich nicht die Mühe mit anderen Personen in diesem Raum machen sollte. Wenn er mir wirklich helfen wollte, musste er diese eine Frau für mich ansprechen. Er zögerte nicht lange und ging direkt auf sie zu. Sie kamen ins Gespräch und es schien gut zu laufen. Anders als ich war er absolut in der Lage auf fremde Frauen zuzugehen. Ich machte mir allein bei dem Gedanken daran schon fast in die Hose. All diese Szenarien, die ich mir in solchen Momenten ausmalte. Mein rationales Denken sagte mir, dass mehr als eine simple Ablehnung gar nicht möglich war. Doch der verrückte, kreative Teil in mir dachte an all die unmöglichen, verletzenden und demütigenden Optionen, die mit solch einer Gegebenheit einhergehen konnten. Zu oft in meinem Leben hatte man leichtsinnig mit meinen Gefühlen gespielt. Zu häufig hatte man mein Wesen bereits ausgenutzt anstatt emphatisch auf es einzugehen. Zu viel wurde in mir bereits zerstört, um locker und selbstbewusst mit solchen Situationen umgehen zu können.

Erst nach einer Weile bewegte ich mich langsam in die Nähe der Beiden. Ich setzte mein schönstes Lächeln auf und versuchte, mich in die Unterhaltung einzubringen. Offensichtlich gefiel ihr meine Präsenz und sie lud mich nach kurzer Zeit auf ein Getränk ein. Mein Freund zog sich zurück und ich hatte die Möglichkeit mich mit ihr unter vier Augen auszutauschen. Es lief alles perfekt. Ich vergaß innerhalb kürzester Zeit meine Unsicherheiten und dass ich in den letzten Jahren solch ein Unmensch gewesen war. Ich konnte spüren, wie mir die Chance geboten wurde, wieder das Wesen zu sein, das ich wirklich war und auch sein wollte. Die Zeit verflog förmlich und wir gingen sehr schnell zu bewegenden und persönlichen Themen über. Genauso wie ich mir

das immer wünschte. Ich mochte nicht wissen wie alt jemand war oder was man beruflich machte. Nicht einmal Namen waren relevant. Ich wollte direkt erfahren, was die Person antrieb. Was sie wirklich zu der Person machte, die sie zu diesem Zeitpunkt war. Ich war gewillt mich zu öffnen und gemeinsam über all unsere Ängste und Träume zu sprechen. Und das taten wir. Wir hatten unseren gemeinsamen Drink und führten dabei ein intensives und inspirierendes Gespräch. Danach gingen wir erst einmal wieder zurück zu unseren Freunden. Ich war zufrieden. Ich hatte tatsächlich noch keinen Mist gebaut und nun auch das nötige Selbstbewusstsein, um diese Geschichte noch weiter zu vertiefen. Allerdings überkam mich wohl ein zu großer Schub dieses neuen Vertrauens in mich selbst, als wir uns dann kurze Zeit später wieder begegneten. Offensichtlich dachte ich mir in diesem Moment, ich könnte sie durch eine ordentliche Portion Mitleid noch näher an mich heranführen. Betroffen erzählte ich ihr, dass ich zwei Wochen zuvor an meinem Geburtstag von meiner langjährigen Freundin verlassen worden war und nun zum ersten Mal wieder ausging. Verdammt! Das war zu viel. Ich hatte mich bis zu diesem Augenblick so gut im Griff und nun versaute ich es doch wieder. Sie sah mich an und fing an zu lachen. Sie erzählte mir, dass ihr im letzten Sommer Krebs diagnostiziert wurde. Ihr damaliger Freund hatte sie verlassen, weil er mit der Situation nicht klarkam. Sie hatte gerade eine Chemo hinter sich gebracht und war nach all diesen Ereignissen zum ersten Mal wieder unter Menschen. Dabei lächelte sie mich weiter an und bewegte sich langsam von mir weg. Doch bevor sie sich ganz entfernte, brachte ich noch einen glorreichen Satz über meine Lippen: „*Okay, du hast gewonnen!*“.

Zahlreiche Gedanken strömten mir daraufhin durch den Kopf. Jetzt wusste ich ganz genau, was diese Frau zuletzt geprägt hatte. Diese tiefgründigen Informationen wünschte ich mir ja, aber wollte ich es auf diese Art erfahren? War es das nun? Einige Augenblicke später tauchte sie gemeinsam mit ihrer Freundin wieder in der Nähe unserer Gruppe auf und ich musste beobachten, wie ihre Ausstrahlung ganz offenbar nicht nur mich in den Bann zog. Innerhalb kürzester Zeit war sie umringt von einer Gruppe von Männern. Das konnte ich alles nicht so stehen lassen. So durfte diese Begegnung nicht enden. Zu oft hatte ich in der Vergangenheit bereits unzählige Gelegenheiten liegen lassen. Ich musste etwas wagen. Ich fasste mir ein Herz und lief auf die Gruppe zu. Ich durchbrach den Pulk an männlichen Wesen, die sich in der Zwischenzeit wie Motten um dieses strahlende Licht herum versammelten. Ich packte ihren

Arm und zog sie heraus. Ich nahm sie mit in einen Vorraum und stellte sie zwischen mich und eine Wand. Ich beugte mich zu ihr vor und berührte sie zärtlich an Hüfte und Armen. Mein Herz schlug wie verrückt. Ich sah in ihre weit geöffneten strahlenden Augen und fragte sie, ob ich sie küssen dürfe.

„Nein.“ – antwortete sie ohne große Umschweife.

Sichtlich enttäuscht ging ich einen halben Schritt zurück und war drauf und dran, direkt wieder in den altbekannten Selbstzweifeln zu versinken. Aber gleichzeitig erblickte ich, dass sie mir auch in diesem Moment der Ablehnung weiterhin ein wunderschönes Lächeln schenkte. Sie fühlte sich sichtbar geschmeichelt und fragte mich, ob ich an das Schicksal glauben würde. Dabei versicherte sie mir, dass wir uns wiedersehen würden, wenn es denn so bestimmt wäre. Und als hätte sie es geahnt, tauchte in diesem Moment auch schon ihre Freundin auf, um sie aus meinen Händen zu lösen und mit ihr nach Hause zu gehen. Auf dem Weg nach draußen flüsterte sie mir noch ihren Vornamen zu und bot mir damit zumindest eine winzige Chance darauf, dem Schicksal etwas unter die Arme zu greifen. Und das wäre auf jeden Fall auch nicht Ich gewesen, wenn ich diese Möglichkeit ausgelassen hätte. Kaum zu Hause angekommen, fing ich an zu recherchieren. Ich hatte einen Vornamen, ihren Wohnort und die unvergesslichen Erinnerungen an ihr wunderschönes Erscheinen. Das musste reichen. Auch wenn es mich die ganze Nacht kosten würde. Und tatsächlich – am 27. Januar 2013 um 06:44 Uhr war es dann so weit. Ich setzte meine erste Nachricht an Sunny ab: „Gefunden? :)“.