

ANDREAS RENZ
Dein härtester Gegener bist du selbst



Zum Buch

Mit brutalen Trainingseinheiten und einem unbedingten Siegeswillen pusht sich der Eishockeyprofi Andreas Renz zum Erfolg. Er schafft es bis zum Kapitän der deutschen Nationalmannschaft und Rekordnationalspieler, gilt als »unkaputtbar«. Seit seiner Kindheit wird er von der Angst angetrieben, nicht gut genug zu sein. Doch hinter der harten Schale versteckt Renz eine innere Leere, die er auch außerhalb des Spielfelds mit Kicks zu füllen versucht.

Wie sehr er auf der Flucht vor sich selbst ist, wird ihm erst durch einen folgenschweren Trainingsunfall klar. Seiner beruflichen Perspektiven beraubt und in einem Beziehungschaos gefangen, muss er nun genauer hinschauen. In einem schmerzhaften Prozess löst er sich von seinen alten Überzeugungen und kann seine emotionalen Verwundungen heilen.

Andreas Renz erzählt vom Loslassen und der Kraft der Gefühle. Seine Geschichte zeigt, wie die Liebe zu sich selbst das Leben positiv verändern kann. Er ist überzeugt: »Wenn ich, einer der ehemals härtesten Typen des Profi-Eishockeys, der ›Eisen-Renz‹, zu meinen Gefühlen und in die Selbstliebe finden konnte, dann kann das jeder.«

Zum Autor

Andreas Renz, Jahrgang 1977, war viele Jahre lang als Eishockeyspieler erfolgreich. Er spielte für die Schwenninger Wild Wings und die Kölner Haie, mit denen er 2002 die Deutsche Meisterschaft errang. International nahm er an zehn Weltmeisterschaften und zwei Olympiaden teil. Mit 181 Länderspielen zählt er zu den Rekordnationalspielern in Deutschland. Im Jahr 2011 musste er seine Karriere verletzungsbedingt beenden.

Seit 2015 ist Andreas Renz ein gefragter Coach und Speaker. Er begleitet Menschen auf ihrem Weg der Selbstfindung und hilft ihnen Freude, Klarheit und Zufriedenheit zu finden. Zusammen mit seiner Partnerin Veronika Volke hostet er den Podcast »WE ARE«. Auf seiner Plattform Revolution-Now bietet er Coachings, Retreats und Online-Kurse an.

Weitere Informationen unter www.revolution-now.de

ANDREAS RENZ
mit Mirko Kussin

**DEIN HÄRTESTER
GEGNER
BIST DU SELBST**

Wie mich das Leben lehrte,
mich radikal selbst zu lieben



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2023 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Angela Kuepper

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Autorenfotos: © Frank Bauer

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63245-3

www.kailash-verlag.de

Für all jene, die die Liebe ruft

*Dieses Buch ist meinen Kindern gewidmet. Es vergeht kein Tag,
an dem ihr vier mich nicht in der Tiefe meiner Seele berührt.
Ihr erinnert mich daran, warum ich hier bin. Miu, Otis, Silas,
Mattis, ihr seid mein größtes Glück. Mein ganzer Stolz.*

Ich liebe euch.

Euer Papa

Inhalt

Prolog	9
Kapitel 1: Der Schwur	17
Kapitel 2: Trainieren, trainieren, trainieren	25
Kapitel 3: Erste Liebe	34
Kapitel 4: Profivertrag: Ein Kindheitstraum wird wahr ...	41
Kapitel 5: Die erste sportliche Krise	58
Kapitel 6: Hochzeit und Start bei den Kölner Haien	66
Kapitel 7: Achterbahn zur Meisterschaft.....	70
Kapitel 8: Der schönste Tag im Leben	81
Kapitel 9: Ausbrüche in ruhigen Zeiten	84
Kapitel 10: Die Haut als Spiegel der Seele	90
Kapitel 11: Erstes Suchen	117
Kapitel 12: Auf dem Kilimandscharo	124
Kapitel 13: Weiter, immer weiter	150
Kapitel 14: Dunkle Zeiten, Schweigezeiten	162
Kapitel 15: Die letzte Kölner Saison – der Anfang vom Ende	178
Kapitel 16: Das ging ins Auge.	192
Kapitel 17: Das Ende	199
Kapitel 18: Die Zwischenzeit	207

Kapitel 19: Zurück zum Anfang – die »Woche des Neubeginns«	211
Kapitel 20: Vom Loslassen und Aufbrechen	222
Kapitel 21: Neue Wege	229
Kapitel 22: Werde zu deiner besten Freundin, deinem besten Freund	250
Danksagung	257
Infos und Kontaktdaten	260
Bildnachweis	262
Register	263

Prolog

»Wie schön, dass ihr euch so zahlreich eingefunden habt. Ich möchte euch heute Abend zu einer Meditation in euer Herz einladen.«

Zeitverschwendung, Geldverschwendung, schießt es mir durch den Kopf.

»Bitte macht es euch gemütlich und beginnt, etwas tiefer ein- und auszuatmen. Loslassen und entspannen. Alles darf da sein. Spürt nochmals die Anspannung von heute Morgen, als ihr hier im Seminarhotel angekommen seid. Fühlt in euren Körper und nehmt euch selbst war. Wie waren die ersten Begegnungen mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern? Seid ihr euch selbst vielleicht schon etwas nähergekommen?«

Zeitverschwendung, Geldverschwendung.

»Wenn ihr möchtet, dann sagt euch mit eurer inneren Stimme, dass es jetzt nichts zu tun gibt. Einfach nur da sein. Und aaaaaatmen.«

Zeitverschwendung, Geldverschwendung. Immer wieder kommt mir der Gedanke, wie ein Mantra. Und der passt zu dem ganzen Ambiente hier in diesem Konferenzsaal des Tagungshotels. Von meinem Platz in der letzten Reihe aus habe ich einen guten Überblick aufs Publikum. Alles in allem so um die einhundertfünfzig bis zweihundert Menschen.

Ich sehe Frauen in bunten Kleidern, Männer in Leinenhosen, aber auch ein paar Leute im Business-Outfit, die ich eher im gehobenen Management erwartet hätte als hier, auf dieser Veranstaltung namens »Woche des Neubeginns«.

»Versucht jetzt einmal, euch noch bewusster mit eurem Atem zu verbinden. Atmet tief eiiiiiiinnnn ... und wieder auuuuuussssss.«

Prolog

Die Trainerin auf der Bühne hat eine irre Präsenz, die mich total fasziniert. Wenn ich ehrlich bin: Sie ist der Grund, warum ich überhaupt noch hier bin und nicht bereits heute Morgen nach der ersten Seminareinheit das Weite gesucht habe. Ich fühlte mich komplett fehl am Platz. Als ob ich im falschen Kinosaal gesessen hätte. Aber es lief nicht nur der falsche Film, hier wurde auch kein Popcorn verkauft. Stattdessen entdeckte ich Verkaufsstände mit Büchern, Engelsfiguren, Räucherwerk und Yoga-Utensilien. *Spiri-Spiri* nenne ich das gerne. Dazu jede Menge Flyer für diverse Ausbildungen und Seminare. Das fühlte sich nach Esoterik-Kaffee-fahrt an und nicht nach Neubeginn. »Die Reise in dein Herz – die Abendmeditation« stand auf dem Tagesplan. Kein Titel, der mich von der Abreise abgehalten hätte.

Die Koffer standen gepackt in meinem Zimmer. Doch dann sah ich sie und bekam mit, dass sie die Abendmeditation leiten würde. Sofort veränderte sich meine Stimmung. Irgendetwas an ihr zog mich an. Vielleicht war es ihre herzliche Ausstrahlung, vielleicht war es ihr Lächeln. Jedenfalls konnte ich mich auf einmal doch nicht ins Auto setzen und nach Hause fahren. Ich wollte sie näher kennenlernen.

Warum nicht?, dachte ich also. Der Tag heute ist eh verloren, dann kann ich auch bis zum Abend bleiben.

»Noch einmal! Eiiiiinnn ... und auuuuuusssss. Vielleicht folgt ihr eurem Atem und spürt ihn an einigen Stellen stärker. Dort könnt ihr gerne ein paar Atemzüge lang verweilen und dem Gefühl nachgehen.«

Einatmen und ausatmen. Super! Das mache ich seit meiner Geburt. Tag für Tag. Beim Einkaufen, auf dem Klo, im Kraftraum und beim Waldlauf. Ich kann das sogar im Schlaf, denke ich und muss über meinen eigenen Witz schmunzeln. Wie happy und besetzt einige Leute während des tiefen Atmens dreinschauen, ist für mich befremdlich.

»Und wenn es sich für euch richtig anfühlt, dann könnt ihr jetzt gerne eure Augen schließen und euch nach innen wenden.«

Die Stimme der Trainerin ist der Hammer. Warm, liebevoll und einladend. Ich schaue nach rechts und links durchs Publikum. Die meisten, deren Gesicht ich sehen kann, sind bereits ihren Anweisungen gefolgt und haben die Augen geschlossen. Kein Wunder, bei dieser Stimme.

Ich habe keine Ahnung, ob es Engel gibt, aber wenn, dann klingen sie bestimmt so wie diese Frau da vorne auf der Bühne.

Ich schließe ebenfalls die Augen. Zumindest so halb. Unsicher blinzele ich immer wieder ins Publikum. Einerseits aus Neugier, um zu sehen, was die anderen so machen, andererseits aus einem Wunsch nach Sicherheit. Beobachten, kontrollieren, überprüfen. Wissen, was um mich herum passiert. Damit verdiene ich mein Geld. Die meisten anderen hier sind lockerer. Die sitzen einfach tiefenentspannt mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen. Als wenn sie keine Angst hätten.

»Jetzt lenkt eure Aufmerksamkeit auf euer Herz. Spürt ihr, wie es schlägt?«

Ich zwinge mich dazu, die Augen nun auch geschlossen zu lassen, und konzentriere mich ganz auf die Ausführungen der Trainerin. Ist das mein Herzschlag? Oder bilde ich ihn mir nur ein? Ich kenne das Gefühl, wenn es in meiner Brust pumpt und das Blut durch meine Adern rauscht. Aber es passiert sonst nur, wenn ich Höchstleistungen bringe.

Nach einem Sprint quer übers Eis.

Kurz vor dem Einlaufen in das ausverkaufte Stadion, wenn Tausende Besucher meinen Namen brüllen.

Wenn ich komplett im Adrenalinrausch bin.

Dann spüre ich mich und mein Herz.

Doch jetzt? Hier? Schwierig.

»Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Hand auf eure Brust legen und versuchen, die Energie zu spüren. Genau dort liegt das Anahata- oder auch Herz-Chakra. Da kommt vieles zusammen. Es verbindet Körper und Seele. Dort fühlt ihr Liebe. Dort ist euer Leben.«

Prolog

Ich folge ihren Worten. Hand aufs Herz. Auf mein Herz. Ich sehe vor dem inneren Auge, wie es pumpt und mir Leben schenkt. Von allen Seiten kann ich es betrachten. Kraftvoll und lebendig wirkt es. Ein Fleck fällt mir auf, tiefschwarz. Er breitet sich langsam aus. Färbt immer mehr Bereiche meines Herzens tiefschwarz. Und je größer er wird, desto größer wird auch meine Aufmerksamkeit, die ich dem schwarzen Fleck schenke.

Die Frau auf der Bühne redet weiter, aber ich höre ihre Worte nur noch leise, als spräche sie aus großer Entfernung zu mir.

»Atmet ...«

»innen ...«

»fühlt ihr ...«

»Schönheit der Seele ...«

»Liebe ...«

Ich sinke immer tiefer in mich und in diesen schwarzen Fleck. Plötzlich taucht ein Bild aus dem Schwarz auf.

Ich als Neugeborener.

Mein ganzer Körper wird plötzlich starr. Eine Eiseskälte steigt in mir auf.

Eins, zwei, drei, vier, fünf.

Und sechs.

Ich komme mit sechs Fingern auf die Welt.

Seit ich denken kann, gibt es diese Geschichte von meiner Geburt und dem sechsten Finger an meiner linken Hand. Die besorgt weinende Mutter, weil ihr Kind nicht normal ist. Der fragende Blick der Ärzte. Unverzüglich wurde er entfernt, damit alles seine Richtigkeit hatte.

Geblieben ist der schmerzhafte Gedanke, irgendwie falsch und nicht liebenswert auf die Welt gekommen zu sein.

Dann das nächste Bild: Ich als Kind, vielleicht fünf oder sechs Jahre alt, werde aus den Armen meines Vaters gerissen, der in eine psychiatrische Einrichtung muss. Ich will nicht, dass er fortgeht. Ich will bei ihm bleiben. Ich klammere mich mit all meiner Kraft an ihn. Als hätte ich da schon gewusst, dass er lange

wegbleiben und dass ein Teil von ihm niemals wieder aus dieser Einrichtung zurückkommen würde. Doch Vater wird trotz meiner flehenden Schreie mitgenommen. Ich war nicht stark genug, um ihn zu halten. Ich habe es nicht geschafft, ihn zu retten.

In den folgenden Tagen werden die Erwachsenen immer wieder ein Wort fallen lassen, wenn sie über meinen Vater in der Einrichtung sprechen. Ein Wort, das ich nicht kenne: Psychose. Und so, wie die Erwachsenen es sagen, macht es mir Angst.

Dieser schwarze Fleck in meinem Herzen zeigt mir noch weitere Bilder aus meiner Kindheit: Mama steht in der Wohnungstür. In ihren Augen sehe ich Tränen, ihr Blick ist verzweifelt. »Ich kann das nicht mehr. Ich muss hier weg«, höre ich aus ihrem Mund. Ich klammere mich an ihrem Knie fest. »Bitte, bitte geh nicht, Mama«, schluchze ich. »Lass mich nicht allein. Mamaaa!«

Das nächste Bild: Ich liege in meinem Bett und werde aus dem Schlaf gerissen. Schreie dröhnen dumpf aus der Nachbarswohnung unter uns bis in mein Kinderzimmer. Ich höre, wie Geschirr scheppernd an Wänden zerspringt, ich höre wütende Flüche, dann Schmerzensschreie, dann ein Weinen und Wimmern. Ich mache mich ganz klein und ziehe die Bettdecke über den Kopf. Es soll endlich aufhören. Bitte.

Ich fühle die tiefe Verzweiflung und bedrohliche Existenzangst des kleinen Jungen, der ich einmal war. Spüre seine Trauer, seine Hilflosigkeit und auch seine panische Angst, allein gelassen zu werden. Gefühle, die mir nie bewusst waren, weil ich sie Jahrzehntelang verdrängt habe. Mich überwältigt ein tiefes Mitgefühl für dieses Kind. Ich spüre, wie mir eine einzelne Träne die Wange hinabläuft. Eine Träne randvoll mit Kindheitsschmerz.

Ich weiß nicht, wann ich mich das letzte Mal selbst beweint habe. Es muss Jahrzehnte her sein. Klar, ich habe bei meiner Hochzeit vor Rührung geweint und beim Tod eines lieben Freundes vor Trauer. Aber da ging es nie wirklich um mich. Gefühlt ist diese Träne die des unglücklichen Mannes von heute und des kleinen Jungen, der ich war. Der Junge, der in seiner Verzweiflung

Prolog

irgendwann einmal beschlossen hatte, nicht mehr zu fühlen und sein Herz zu verschließen.

Vom Rest der Meditation bekomme ich nichts mit. Zurück in die Realität finde ich nur langsam. Ich höre, wie Personen um mich herum den Saal verlassen. Einige reden flüsternd miteinander, andere sind lauter, manche lachen befreit. Ich bleibe noch lange mit geschlossenen Augen auf meinem Stuhl sitzen. Ich bin erschöpft und ausgepowert. Zugleich fühlt es sich so an, als ob ich nach einem lebenslangen Kampf endlich die schützende und doch schwere Rüstung ablegen könnte. Ich fühle mich zart, berührt, traurig, mitfühlend. Alles auf einmal.

»Hey, geht es dir gut? Bist du okay?«

Da ist sie wieder, diese Engelsstimme. Ich blinze nach links. Die Trainerin sitzt neben mir, ihre Hand liegt auf meiner Schulter.

»Ja, geht schon«, sage ich mehr zu mir selbst, als müsste ich mich erst einmal überzeugen, dass ich wirklich okay bin.

Ganz leise, fast flüsternd, kommt mir ein »Danke!« über die Lippen. Weil mir nichts anderes einfällt und weil ich für das alles, was gerade passiert ist, noch gar keine Worte habe. Und dann noch einmal: »Danke!«

Sie schaut mich ein paar Sekunden lang lächelnd an. Ihr Blick ist warm,verständnisvoll und achtsam. Er schafft es durch all die stählernen Muskeln hindurch, mich zu berühren. Es fühlt sich an, als könnte sie in mir lesen. Als könnte sie all das erkennen, was ich einige Augenblicke zuvor in mir entdeckt habe. Ich halte ihrem Blick stand, obwohl ich mich gerade unendlich verletzlich fühle. Dann verabschiedet sie sich wortlos, mit einem langen Lidschlag von mir. *Ich sehe dich*, lese ich darin. Und auch: *Ich verstehe dich*.

Irgendwann verlasse ich den Tagungssaal, gehe schweigend auf mein Zimmer und packe den Koffer aus. Keine Ahnung, was in den kommenden Tagen noch passieren wird, aber eines weiß ich bereits jetzt: Das hier ist einer dieser Tage, die das eigene Leben in ein Davor und ein Danach teilen. Irgendetwas endet, irgendetwas anderes beginnt.

Auf das, was da endet, kann ich getrost verzichten: die rastlose Suche nach der nächsten Herausforderung, nach Bestätigung und Erfolg. Letztendlich: die Suche nach Anerkennung, nach Aufmerksamkeit, nach Liebe. Alles immer von den anderen, alles immer von außen, nie aus mir selbst heraus.

Und auf das, was da beginnt, bin ich gespannt.

KAPITEL 1

Der Schwur

Das Erste, was ich wahrnehme, ist der strenge Geruch, als hätte sich der Schweiß der Spieler über Jahrzehnte in das Holz der Sitzbänke gefressen.

»Hey«, sage ich in die Runde und versuche, möglichst cool zu klingen. »Hey« und »Hallo« schallt es zurück. »Ich bin der Andi.« Einige nicken, ich höre von irgendwoher ein »Hallo, Andi«, dann wenden sich die Jungs wieder ihren eigenen Gesprächen zu.

Der Raum ist dunkel und kleiner, als ich erwartet hätte. Ich suche mir einen freien Platz auf einer Bank und ziehe mich um. Die anderen reden durcheinander, scherzen und albern rum, als wäre alles ganz normal. Ist es für sie ja auch. Nur ich bin der Neue, bin heute das erste Mal hier, und mein Bauch fühlt sich an, als hätte ich ziemlich viele Wackersteine geladen. Verstohlen hole ich Luft, atme tief ein und wieder aus. Das hilft mir meistens.

Ob dieser Platz gut ist? Oder habe ich mich etwa auf den Stammpunkt eines Jungen gesetzt, der einen Kopf größer ist als ich und der mich gleich rüde auffordern wird, von hier zu verschwinden? Ich hole noch einmal Luft, sauge diesen beißenden Kabinengeruch, den ich schon vom Fußball kenne, tief ein und wünsche mir nur eines: dazuzugehören.

Doch es sieht nicht so aus, als würde sich dieser Traum erfüllen. Ich bin noch nicht einmal zur Hälfte fertig mit Umziehen, als die Jungs die Kabine verlassen und aufs Eis gehen. Da hilft auch meine zweihundert Mark teure Ausrüstung nichts. Wochenlang habe ich meinen Eltern in den Ohren gelegen, bis ich sie bekommen habe. Natürlich ist sie gebraucht. Eine neue Ausrüstung hätten sie mir niemals gekauft. Wer zahlt schon so viel Geld für einen Zehneinhaltjährigen, der mit dem Eishockey beginnen möchte?

»Nachher endet es wieder so wie mit dem Fußball, und du bist nicht gut genug«, meinte meine Mutter skeptisch. Wenn die wüsste!

Zu Hause habe ich all die Teile schon zig Mal an- und wieder ausgezogen: den Helm, den Brustpanzer, die Schienbeinschoner. So gar auf Schlittschuhen bin ich durch mein Zimmer gewankt und habe damit fast den Teppich ruiniert. Stolz, stark und unverwundbar fühle ich mich hinter all dem Hartplastik. Ich stelle mir vor, wie ich mit dem Puck am Schläger übers Eis rase. Immer schneller aufs gegnerische Tor zu. Vorbei am ersten Gegenspieler, dann an zwei weiteren, bis nur noch der Torwart vor mir ist. Ich hole aus, und mit einem kräftigen Schuss donnere ich die schwarze Hartgummischeibe links oben am Torhüter vorbei ins Eck.

Tor! Sieg! Jubel!

Dabei war ich noch nie mit der Ausrüstung auf dem Eis. Vor unserem Haus spielen meine Cousins manchmal Straßenhockey, besonders im Winter, wenn sich in ganz Schwenningen sowieso alles nur ums Eishockey dreht. Da bin ich dann mit Feuereifer dabei. Und deshalb kann ich sehr wohl einen Schläger halten und den Puck treffen. Auch Schlittschuh bin ich schon gelaufen, na ja, ich stand zumindest ein paar Mal auf Kufen.

Die letzten Spieler verlassen die Kabine Richtung Eisfläche. Ich bin schon wieder einmal der Letzte. Während ich noch mit den Schienbeinschonern kämpfe, kommt der Trainer in die Kabine und begrüßt mich.

»Du bist also der Andi und willst bei uns mitmachen? Hast du schon mal Eishockey gespielt?«

»Nein, nicht so richtig. Aber Straßenhockey.«

»Du weißt schon, dass das hier kein Anfängerteam ist? Die meisten Jungs haben angefangen, als sie fünf oder sechs waren. Wie alt bist du?«

»Zehneinhalf.«

»Hm. Aber Schlittschuh laufen kannst du?«

»Ja, schon, denke ich.«

»So, denkst du. Na, dann wollen wir mal schauen.«

Er ist freundlich, aber ich spüre seine Skepsis. Unsicher stakse ich zum Eis und spüre seinen prüfenden Blick im Nacken. Trotz meiner Aufregung wird mir ganz kalt, meine Hände in den Handschuhen sind eisig. Während sich der Rest der Mannschaft auf der einen Hälfte des Spielfelds einläuft und sich in Kleingruppen den Puck zupasst, muss ich auf der anderen Hälfte ein Probelaufen veranstalten. Kreise im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, vorwärts, rückwärts. Das Gesicht des Trainers verfinstert sich. Er schaut mir ein paar Sekunden lang zu und wendet sich dann zum Rest der Mannschaft, ruft ein Kommando aufs Eis, das ich unter meinem Helm nicht verstehen kann. Sofort bilden sich Zweierteams, die routiniert ihre Passübungen machen. Das Klackklackklack, wenn die Pucks mit den Schlägerkellen gestoppt werden, legt sich wie ein fröhlicher Klangteppich übers Eis. Ich ziehe weiter meine Kreise, so gut es eben geht. Und so gut mich die anderen Jungs aus der Mannschaft lassen, denn sie machen sich einen Spaß daraus, auf mich zuzusprinten und möglichst dicht an mir vorbeizufahren. Das bringt mich aus der Konzentration, und ich muss höllisch aufpassen, damit ich nicht mein Gleichgewicht verliere und aufs Eis falle. Dann, da bin ich mir ganz sicher, brauche ich nicht wiederzukommen. Aber von Minute zu Minute wird die Enttäuschung größer und lässt meine Bewegungen schwerer werden. Da hinten trainiert das Team, ich fahre hier allein Kringel übers Eis. Immer wieder blicke ich unauffällig zum Trainer, der mich aber gar nicht mehr beachtet. Die paar Sekunden am Anfang haben ihm gereicht. Und obwohl ich nicht gefallen bin, hat er sein Urteil gefällt. Wahrscheinlich wird es doch wieder wie beim Fußball. Hat Mama ja bereits geahnt.

Schließlich winkt er mich zu sich, während der Rest der Mannschaft eine neue Übungseinheit beginnt. Ich versuche, in seinem Blick zu lesen, der mich sehr an den meines Fußballtrainers erinnert. *Das macht keinen Sinn!*

Ich schließe kurz die Augen, damit ich mich nicht aufs Eis übergeben muss vor Angst, und versuche die Bilder aus meinem Kopf