



HELENE  
BOCKHORST

DIE *beste*  
DEPRESSION  
DER WELT

HEUTZUTAGE  
GENÜGT ES NICHT MEHR,  
*irgendeine* DEPRESSION  
ZU HABEN...

*roman*



ulstein

ullstein



HELENE BOCKHORST ist Stand-Up-Comedienne. 2018 hat sie als erste Frau den Hamburger Comedy Pokal gewonnen, und nun ist sie mit ihrem abendfüllenden Solo-Programm »Die fabelhafte Welt der Therapie« auf Tour. Ihren Traum vom Bücherschreiben hat sie sich mit ihrem Debütroman *Die beste Depression der Welt* erfüllt.

**HELENE BOCKHORST**

**DIE BESTE  
DEPRESSION  
DER WELT**

Roman

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger  
Waldwirtschaft
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage August 2021

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2020

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München,

nach einer Vorlage von

Sabine Wimmer, Berlin

Titelabbildung: © Antonbr Anton/istock

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06465-9



Ich lasse meine Gliedmaßen herabsinken, löse jede Anspannung, atme tief ein, in den Bauch, wie ich es gelernt habe, und denke daran, dass ich mir gern in den Kopf schießen würde.

»Warte neugierig auf die Gedanken, die dich besuchen kommen. Lass sie alle zu, versuche, jedem einzelnen nachzuspüren und zu ergründen, warum er zu dir gehört«, sagt Pepe, der Kursleiter. Neben mir höre ich das zufriedene Schnaufen und Grunzen von Menschen, die offenbar von erquicklicheren Gedanken besucht werden als ich.

Ich spüre dem Gedanken nach und versuche, zu ergründen, warum er zu mir gehört. Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Kopfschuss die Liste der bevorzugten Suizidmethoden bei Frauen Anfang dreißig anführt, und ich bin ziemlich sicher, dass ich ohnehin nirgends eine Waffe herbekommen würde, also geht es wohl weniger um die praktische Umsetzung als um die Symbolik des Bildes. Vorstellungen wie diese suchen mich in regelmäßigen Abständen heim, es ist, als würden nervige kleine Missionare bei mir klingeln und sagen: »Dingdong, Guten Tag! Haben Sie einen kleinen Moment Zeit? Wir würden gerne mit Ihnen darüber reden, wie man sich umbringen kann!«

Neben dem Kopfschuss ploppt jetzt auch noch das Bild

auf, wie ich mir selbst einen Speer durch den weichen Bereich zwischen Kinn und Hals in den Schädel hineinramme. Ich besitze keinen Speer und weiß nicht einmal, ob es anatomisch überhaupt möglich wäre, meine Fantasie in die Tat umzusetzen, aber solche Überlegungen ändern nichts an der Intensität, mit der die gewalttätigen Bilder in mein Bewusstsein drängen.

Ich habe mal gelesen, Frauen schießen sich seltener in den Kopf als Männer. Frauen schießen sich eher ins Herz. Man vermutet, dass es damit zusammenhängen könnte, dass Frauen auch im Sarg gut aussehen wollen. Sylvia Plath hat ihren Kopf in den Backofen gesteckt, aber ich weiß nicht, ob ästhetische Überlegungen bei dieser Entscheidung eine Rolle gespielt haben.

»Und jetzt stell dir vor, wie deine Gedanken sich als kleine Wattewölkchen am Himmel abzeichnen. Schau ihnen zu, wie sie sich langsam von den Rändern her auflösen, immer schwächer werden und schließlich verschwinden. Winke ihnen nach, und begrüße den leeren Himmel, der sich nun vor dir auftut.«

Pepe klingt, als würde er wirklich glauben, dass dies von allen Dingen, die er hätte sagen können, das Hilfreichste wäre. Ich stelle mir lauter Wattewölkchen vor, die wie eine Pistole und ein Speer und ein Backofen geformt sind, sehe ihnen zu, wie sie sich auflösen, und winke ihnen nach. Vor meinem inneren Auge erscheint allerdings kein wohltuend leerer Himmel, sondern das miesepetrige Gesicht von Florian, meinem Lektor, der mich fragt, warum ich hier meine Zeit verplempere und wann ich endlich mal etwas Verwertbares abgebe.

Bisher habe ich nicht das Gefühl, dass diese Meditati-

onsstunde mich irgendwie voranbringt. Ich habe hier keine Erkenntnis erlangt, die ich nicht schon vorher besaß. Aber ich bin schon immer der Ansicht gewesen, dass man Dinge ausprobieren muss, und manchmal dauert es wahrscheinlich einfach etwas länger, bis einem klar wird, was das Wesentliche an einer Idee ist.

Pepes monotoner Singsang sickert weiter in meinen Geist, und ich denke darüber nach, wer wohl die Meditation erfunden hat. Das Konzept klingt völlig absurd. Ich gebe jemandem Geld, damit er mir dabei hilft, eine Stunde lang nichts zu tun. Als wäre ich nicht blendend in der Lage, auch ohne professionelle Anleitung nichts zu tun; das ist ja das, was ich ohnehin viel zu häufig mache. Ich habe gestern, vorgestern und vorvorgestern nichts getan, und heute tue ich auch nichts, aber heute es ist auch noch teuer.

Er könnte gegen Aufpreis einen individuell auf mich zugeschnittenen Meditationsplan erstellen, hat Pepe vorhin gesagt. Einen Meditations. Plan. Und ich musste lachen, denn es fällt mir schon schwer genug, mich überhaupt auf dieses Experiment einzulassen. Ich glaube nicht, dass es irgendwie einfacher wird, wenn ich dabei einem Plan zu folgen habe:

»Ich müsste mich eigentlich schon seit fünfzehn Uhr entspannen, aber ich schaffe es einfach nicht! Und in zehn Minuten kommt wieder der Suizidgedanke zu Besuch. Dingdong, haben Sie heute schon über Selbstmord nachgedacht?!«

Je leiser es um mich herum wird, umso lauter wird das Theater in meinem Kopf. Ich höre förmlich, wie mein innerer Feldwebel mich anbrüllt: »Jetzt mach dich mal locker, du verkramptes Stück Scheiße! Reiß dich zusam-

men! Alle anderen entspannen schon erfolgreich, nur du trödelst herum!« Ich schiele auf mein Handy. Sieben Anrufe in Abwesenheit, seit ich es auf lautlos geschaltet habe. Alle von Anton. Ich drehe das Handy um und stelle mir vor, dass es sich auflöst wie ein Wattewölkchen.



Pony beugt sich über den Beifahrersitz und stößt die Tür ihres Smarts auf. »Spring rein!« An ihrem Handgelenk klimpern Armreifen. Ich beäuge sie mit mildem Neid. Menschen denken immer, man könnte sich aussuchen, wie man außenrum aussieht, aber das stimmt überhaupt nicht. Nie könnte ich solche Armreifen tragen, immerzu würde ich mich fragen: Bin ich wirklich eine Person, die sich mit so etwas schmückt? Klimpern sie auch nicht zu laut? Sind alle genervt von mir? Wobei ich mich Letzteres auch ohne Armreifen pausenlos frage.

»Wie war der Kurs? Hast du was herausgefunden?«

»Ja. Das Problem beim Meditieren ist, dass man sich die ganze Zeit fragt: Geht es jetzt los? Meditier ich schon?!«

Pony lacht. »Na, wenn du dich das fragst, wohl eher nicht ...«

»Kann sein, dass ich einfach kein Talent dafür habe. Aber der Lehrer war auch schlimm. Der hat in einem aufgesetzten Singsang gesprochen und wirkte richtig eingebildet, wie jemand, der sich selbst neu erfunden hat. Aber seine Kreation ist ihm nicht gut gelungen.«

»Wie kommst du denn insgesamt voran mit deinem Buch?«

»Hm, geht so.«

»Wie viele Seiten hast du?«

Wenn es eine Sache gibt, die ich an Pony nicht ausstehen kann, dann die Tatsache, dass sie gerne Fragen stellt und unheimlich penetrant sein kann. Ich selber bin da ganz anders. Manchmal glaube ich, wenn mich jemand entführen würde, dann würde ich es erst relativ spät herausfinden, einfach weil ich zu höflich wäre, den Entführer zu fragen, was das gerade für eine Situation ist.

»Entschuldigen Sie, aber kann es sein, dass Sie mich entführt haben?« Das fragt man doch nicht. »Ich meine nur, weil wir uns nicht kennen und weil dieses Seil ein bisschen an meinen Handgelenken juckt. Das ist natürlich Geschmackssache, aber mir gefällt das nicht so gut. Auch diese Augenbinde und dass Sie mir ein Ohr abgeschnitten haben, so was kennt man ja eigentlich hauptsächlich von Entführern. Ich will Ihnen jetzt aber keineswegs ein Label überstülpen, nennen Sie sich, wie Sie möchten!«

Wie unhöflich steht man denn dann da, falls sich herausstellen sollte, dass man einfach nur zu Kaffee und Kuchen eingeladen wurde von jemandem, der vergessen hat, Kaffee und Kuchen bereitzustellen und zufällig gerade in einem gekachelten, schallisolierten Keller wohnt, in dem Haken von der Decke hängen!

Pony gibt keine Ruhe. »Wie viele Seiten? Sag? Sag!«

»Sieben Seiten«, nuschele ich, weil sieben die erste Zahl ist, die mir in den Sinn kommt, eventuell wegen der sieben Anrufe in Abwesenheit von Anton, den ich zurückrufen muss, wie mir jetzt einfällt. Eigentlich sind es nur zwei Seiten, und davon ist eine Seite eine lose Ideensammlung, aber das geht Pony nichts an, finde ich.

Sie kneift die Augen zusammen. »Sieben Seiten? Hast du beim letzten Mal nicht gesagt, du hättest zwanzig?«

»Ich hab noch mal von vorne angefangen. Anderer Ansatz. Der Mensch als Mängelwesen, das akzeptieren muss, dass es den Kampf gegen die als feindlich erlebte Umwelt längst verloren hat und seinen eigenen Untergang mit heiterer Gelassenheit beobachtet.«

Pony seufzt. »Das klingt nicht besonders heiter. Und das gibt es schon, das hat Epiktet geschrieben. Du kannst doch nicht einfach alle paar Tage dein Konzept ändern.«

Ich schweige und schaue aus dem Fenster. Es ärgert mich, dass Pony wahrscheinlich ein bisschen recht hat. Ich schreibe jeden Tag eine Seite. Aber es ist jeden Tag eine Seite von einem anderen Buch. Auf diese Weise hat man nach einem Monat dreißig erste Seiten von dreißig Büchern. Aber nichts, was man verkaufen könnte. Oder als Käufer kämen nur Menschen infrage, die es mit dem Lesen ungefähr so ernst meinen wie ich mit dem Schreiben. Wenn man nur alle paar Tage mal eine Seite liest, fällt es wahrscheinlich nicht auf.

»Wann musst du noch mal abgeben?«

Ich starre weiter aus dem Fenster. Ich habe einen Abgabetermin. Am Anfang habe ich immer wieder ausgerechnet, wie viel Zeit mir noch bleibt und wie viele Seiten ich pro Tag schaffen müsste, und das klang zuerst entspannt und dann irgendwann nicht mehr. An irgendeinem Punkt ist mir aufgefallen, dass es ganz egal ist, welche Zahl herauskommt, wenn ich die Anzahl der Seiten, die ich abgeben soll, durch die Anzahl der verbleibenden Tage teile. Denn dass ich pro Tag null Seiten schreibe, ist auf jeden Fall zu wenig.

Inzwischen rechne ich nicht mehr nach.

Hin und wieder habe ich das unbestimmte Gefühl, den Moment verpasst zu haben, in dem aus einer flüchtigen Idee ein konkreter Plan geworden ist. Mir fehlt irgendwie der Übergang. Und mit jedem Tag wächst die Angst, meinem Vorhaben nicht gewachsen zu sein.

Ich will einen Ratgeber über den Umgang mit Depressionen schreiben, aber nicht irgendeinen Ratgeber, sondern den Ratgeber, den ich selber in einer meiner schlechten Phasen gerne gelesen hätte. Einen Ratgeber ohne erhobenen Zeigefinger, der Menschen hilft, sich selbst besser zu verstehen und all ihre Probleme zu lösen. Ein Buch, das Leben retten kann. Und mich zu einer gefeierten Autorin macht. Manchmal sehe ich es vor mir, wie ich in den Talkshows sitzen werde und mir Leute mit Tränen in den Augen gestehen, dass ich ihr Leben verändert habe. Ich bekomme Gänsehaut, wenn ich daran denke. »Sie können sich nicht vorstellen, was Sie für mich getan haben! Mir geht es jetzt so gut! Ich bin glücklich. Wie kann ich Ihnen nur danken?«, würde mich ein ehemals depressiver Leser vor laufender Kamera fragen, und ich würde bescheiden lächeln und seine Hand drücken und sagen: »Nichts zu danken. Ich war ja selbst genauso auf der Suche. Das Wichtigste ist doch, dass wir unsere Krankheit besiegt haben!«

Wir sitzen in Ponys Küche, trinken Wein, und in meinem Hinterkopf sitzt die ganze Zeit ein kleines schwarzes Tierchen mit großen Glubschaugen und sagt mir, dass ich eigentlich zu Hause sitzen und arbeiten sollte. Aber wenn ich mit Pony rede, ist das ja Inspiration, und Inspiration

gehört dazu und ist auch Arbeit, und morgen werde ich so was von loslegen. Ich sehe es richtig vor mir, wie diszipliniert ich sein werde. Den ganzen Tag über werde ich am Schreibtisch sitzen. Mich überkommt ein wohliger kleiner Schauer, als ich mir das Gefühl der Erleichterung vorstelle, das ich abends haben werde.

»Wie hast du es eigentlich geschafft, deinen Roman fertig zu schreiben?«, frage ich Pony, mehr um mich abzulenken als aus wirklichem Interesse. Was für sie funktioniert, muss für mich noch lange nicht funktionieren. Wir sind viel zu unterschiedlich, als dass sie mir weiterhelfen könnte. Pony funktioniert irgendwie besser als ich.

»Ich habe im Internet gelesen, dass jemand mit Crowdfunding achttausend Euro für ein Schreibprojekt eingesammelt hat. Und dann dachte ich, das ist ja super. Ich kann mir ja einfach vorstellen, Leute hätten mir achttausend Euro gegeben, damit ich meinen Roman schreibe!«

Ich muss lachen.

»Erklär mir bitte nochmal, wie genau dich achttausend Euro, die du gar nicht hast, dazu gebracht haben, einen Roman zu schreiben!«

Pony legt den Kopf schief. »Du weißt schon, dass das Gehirn nicht zwischen realen Ereignissen und Gedanken unterscheiden kann?! Wenn du dir vorstellst, in eine Frucht zu beißen, dann läuft dir doch auch das Wasser im Mund zusammen.«

Das habe ich auch mal gelesen. Wenn man sich oft genug verhält, als wäre man eine bestimmte Person, wird man irgendwann anfangen, sich einzubilden, dass man diese Person ist. Wenn ich mich jeden Tag über mehrere Stunden hinweg so verhalte, als würde ich ein Buch schrei-

ben, dann wird mein Gehirn irgendwann nicht mehr unterscheiden können, ob ich nur so tue. Über meinem Schreibtisch hängt eine Pinnwand, und an der Pinnwand hängt ein Zettel, und auf dem Zettel steht: »Ich bin eine Person, die ein Buch schreibt.« Ich warte auf den Tag, an dem ich das glauben kann. Vielleicht habe ich mir aber auch einfach schon viel zu lange eingebildet, jemand zu sein, der kein Buch schreibt.

Ich habe bereits viele Dinge angefangen und nicht zu Ende gebracht. Anscheinend ist das mein Style. Ich habe immer Phasen, in denen ich denke: Oh. Mein. Gott. Das ist es. Warum bin ich nicht früher darauf gekommen, ich bin ein Mensch, der soundso ist und das und das macht. Das zieht sich eine Weile hin, bis irgendwann die Erkenntnis kommt: Nee. Bin ich leider gar nicht. Ich bin überhaupt kein Mensch, der Dinge gerne tut. Ich bin eher ein Mensch, der alles als Last empfindet.

Pony hat einen Roman geschrieben, in dem eine der Hauptfiguren Depressionen hat. Eine Literaturagentur hat sich ihr Manuskript angesehen und war angetan. Der Schreibstil sei ansprechend, die Figuren lebendig, es mangele nur an einem einzigen Detail: Es sei nicht nachvollziehbar, warum eine schöne, kluge Frau Ende zwanzig an Depressionen leide. Sie müsse irgendeine schlüssige Motivation schaffen, einen schmerzhaften Verlust vielleicht, ansonsten sei die Geschichte nicht plausibel.

Ich hasse Geschichten, in denen jemand erst ein Kind verlieren muss, um depressiv sein zu dürfen. Wenn auf mehreren Seiten geschildert werden muss, wie ein Kleinkind von einem Tsunami weggewaschen wird, wenn die

Hauptfigur in vielen Nächten zitternd aus Albträumen erwachen und im Dunkeln vergeblich nach der Kinderhand tasten muss, dann kann der Leser zu Hause in seinem Lesesessel kennerhaft den Mund verzieren und sagen: Ah. Ich verstehe. Das hat er nie überwunden, und deswegen hat er diese Depressionen. Mir kann das aber nicht passieren! Solange ich mein Kind gut festhalte, kann es mich nicht treffen. Einfach nicht in Tsunamigebiete reisen und du bekommst keine Depressionen. Die Wahrheit ist, es kann jeden treffen. Junge und schöne Menschen, die noch nie irgendeinen Schicksalsschlag erlitten haben, genauso wie alle anderen. Das ist eine Wahrheit, die die Literaturagentur nicht verstehen und auch keinem Leser zumuten wollte.

»Na ja, jetzt liegt es in der Schublade«, sagt Pony. »Die von der Agentur sagen, sie können es nicht verkaufen, wenn es keinen Grund für die Depression gibt.«

»Es ist okay, grundlos depressiv zu sein«, sage ich, »auch wenn der fehlende Grund einen sicherlich etwas runterziehen kann«, und wir lachen ein bisschen. Denn natürlich wissen wir beide, dass die Hauptfigur Pony ist. Pony ist eine schöne, kluge junge Frau und hat keine gute Begründung für ihre Depressionen. Aber so funktioniert das ja nicht. Als würde die Depression wieder gehen, wenn man ihr verklickert, dass sie unbegründet ist. »Ach so! Sorry! Mein Fehler! Hab mich in der Tür geirrt.«

Mir selbst sind Ponys Depressionen immer völlig plausibel vorgekommen.

»Die Agentur hat gesagt, das wirkt larmoyant«, sagt Pony.

»Was ist larmoyant?«, frage ich.

Pony kichert. »Ich habe keine Ahnung, was das Wort bedeutet. Aber ich werde auf keinen Fall ein totes Kind in mein Manuskript hineinschreiben.«



Seit zwei Stunden sitze ich mit Rotweinschädel an meinem Schreibtisch und simuliere Produktivität. Ich habe bunte Zettel beschriftet und YouTube-Videos geguckt, aber ansonsten nichts erreicht. Ich starre auf die spärlichen Worte in meinem Textdokument. »Depressionen erkennen – verstehen – bewältigen. Finden Sie nicht, dass es an der Zeit wäre, Ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen? Denken Sie nicht auch, dass Sie es verdient haben, glücklich zu sein?« Ich selber werde auf jeden Fall erst wieder glücklich sein, wenn ich irgendwas geschafft habe, denke ich und gebe lustlos »Depressionen« in die Suchleiste bei Amazon ein. Die Trefferliste ist lang. Es gibt echt viele Bücher zu dem Thema. »Depressionen wegatmen«, »Algenöl – die Ernährungsrevolution aus dem Meer« und »Wie mein Pferd mich heilte« sind meine Favoriten. Auch über Meditation ist schon einiges erschienen, aber das ist noch gar nichts gegen das Buch, das ich schreiben werde, wenn ich erst mal verstanden habe, wie man meditiert! Ich sehe es vor mir, wie ich erleuchtet auf einer Yogamatte sitze und ins Leere blicke und anschließend aufstehe, kurz meine Finger dehne und ein Wahnsinnsbuch schreibe.

Pony hat gestern behauptet, dass jeder Mensch meditieren könne. »Aber nicht jeder macht es in einem Kurs,

während irgendein Typ labert«, sagte sie. »Ich kann eigentlich nicht meditieren, aber wenn ich im Zug sitze und den Vordersitz anstarre, denke ich an nichts. Nicht an die Vergangenheit, nicht an die Gegenwart und auch nicht an die Zukunft.«

»Hmm.«

»Du musst doch auch irgendwas haben, wo du aufhören kannst zu denken und nur im Moment sein kannst?«

Wenn ich ganz ehrlich bin, gelingt mir das nur beim Sex. Aber das kann auf keinen Fall ein Ansatz für meinen Ratgeber sein. Niemand kauft sich »Denkspiralen mit promiskuitivem Verhalten bekämpfen«, »Mit Rollenspielen gegen den Selbsthass« oder »Wie ich es dank meiner wechselnden Sexualpartner schaffte, jeden Tag das Haus zu verlassen«.

Vielleicht muss ich einfach mal wieder den Kopf freibekommen, und dann komme ich auch auf neue Ideen. Klar, ich könnte jetzt noch ein paar weitere Stunden Stichwörter auf bunte Zettelchen schreiben und im Internet surfen und den blinkenden Cursor in meinem Textdokument anstarren, aber was würde das bringen? Nichts. Das Beste wird sein, ich gönne mir ein Date, ein paar Stunden Ablenkung, und danach lege ich richtig los.

Der Mann, den ich mir auf einer Internetseite ausgesucht habe, weil er etwas Ähnlichkeit mit Anton hat, steht am verabredeten Treffpunkt und putzt sich die Nase. Na bitte, denke ich. Da sag noch einer, ich sei nicht über die Trennung hinweg! Mit diesem Kerl bin ich spätestens in einer halben Stunde über die Trennung hinweg! Dann nimmt er das Taschentuch aus dem Gesicht und die Ähnlichkeit

schwindet. Wenn ich die Augen ein wenig zusammenkneife, geht es aber. »Siehst du schlecht?«, fragt er mich besorgt. Nein, denke ich, ich sehe sogar sehr gut, das ist ja gerade mein Problem! Aber es wird schon gehen.

Etwa zwanzig Minuten später beißt Karsten fleißig auf meiner Unterlippe herum und ich lasse mich voll darauf ein. Bald darauf sitze ich mit ihm im Taxi und kann mein Glück kaum fassen. Ich werde noch heute Abend Sex mit einem Typen haben, der, wenn ich die Augen zumache, fast genauso aussieht wie mein Ex! Das wird super!

Neben Karstens Bett steht eine Kiste, die mit blauem Tonpapier und silbernen Sternen beklebt ist. »Was da wohl drin ist ...?«, raunt er mir verheißungsvoll zu.

Na, sehr wahrscheinlich das, was du hineingetan hast, denke ich. Mit der exaltierten Gestik eines Zauberers, der ein lebendes Kaninchen aus einem Hut zieht, holt Karsten etliche Spielzeuge und Hilfsmittel aus der Kiste hervor. Es dauert eine gefühlte Ewigkeit, und ich fange an zu frösteln, denn ich habe mich voreilig, wie ich bin, bereits entkleidet. Allmählich werde ich ungeduldig und frage mich, wann Karsten, der Zauberer, mir endlich seinen Zauberstab präsentiert und ein paar Tricks vorführt, aber es passiert einfach nichts.

Stattdessen zelebriert er das, was er für ein gelungenes Vorspiel hält, mit einer Ausführlichkeit, die mir fremd ist und die mich ermüdet. Meine erste Euphorie ist inzwischen abgeklungen, im Schein seiner Ikea-Lampe sieht Karsten überhaupt nicht mehr aus wie Anton, und ich möchte jetzt einfach nur ein bisschen lieblosen Sex haben und bald schlafen, wie ich das sonst auch an einem gewöhnlichen Samstagabend tun würde. Karsten, der

Zauberer, verschwindet kurz in der Küche und kommt mit einer Packung Sprüh-Sahne und einem Glas Rotwein zurück. Mir schwant Übles. »Weißt du, ich ...« setze ich an. »Pschschschscht«, macht Karsten und verteilt die Sprüh-Sahne großzügig über meinen Körper. Anschließend greift er erneut in seine Zauberkiste und streut mit einer dramatischen Handbewegung kleine Glitzersternchen über meinen Körper. Ich weiß echt nicht, was das hier werden soll. »Können wir jetzt bitte einfach ficken?«, frage ich. »Oh, du kannst es wohl gar nicht mehr erwarten!«, sagt er schmunzelnd. »Ja!«, sage ich gereizt.

Aber Karsten nimmt nur einen Schluck Rotwein, beugt sich über mich und lässt den Wein langsam aus seinem Mund in meinen rinnen. Irgendwo auf dieser großen weiten Welt gibt es bestimmt eine Frau, die genau das total erotisch findet, aber das bin leider nicht ich. Was will Karsten damit bezwecken? Vielleicht will er einfach nur testen, welche Mengen an Flüssigkeit ich inkorporieren kann, aber es gibt für beide Seiten angenehmere Wege, das herauszufinden. Um die Vorgänge zu beschleunigen, rappele ich mich auf und nehme Karstens Zauberstab in den Mund. Leider muss ich feststellen, dass ein langes Haar daran klebt, was sich sofort geschmeidig um meine Mandeln legt und einen starken Würgereiz verursacht. »Kennst du das, wenn du jemandem einen blasen willst und der hat ein Haar an seinem Pinini und dann nervt einen das die ganze Zeit wie die Hölle?«, frage ich Karsten, um Konversation zu betreiben. Nein, kennt er natürlich nicht. Weil Karsten voll langweilig ist. Generiert pule ich in meinem Schlund herum und versuche, das Haar aufzuspüren und zu eliminieren. Es dauert ein bisschen, weil das Haar, obschon es

für ein Haar sehr lang ist, im Verhältnis zu meinem Mund relativ klein ist.

»Ist dir eigentlich schon mal passiert, dass der Mann dann eingeschlafen ist, während du das Haar gesucht hast?«, fragt Karsten. Bei jedem anderen Mann würde ich diese Bemerkung wahrscheinlich witzig finden, aber von einem Menschen, der gerade eine geschlagene Stunde nackt mit mir in einem Bett verbracht hat, ohne dass irgendwas passiert wäre, was über das Streuen von Glitzersternchen hinausgeht, muss ich mir das echt nicht bieten lassen. Länger als zehn Minuten mit jemandem im Bett zu sein, ohne irgendwas irgendwo reinzustecken, hat aus meiner Sicht nichts mehr mit einem Vorspiel zu tun. Das ist einfach nur Prokrastination.

Nachdem es doch noch zu einigen plumpen Vertraulichkeiten zwischen uns gekommen ist, steht Karsten, der Zauberer, irgendwann auf und verschwindet im Badezimmer. Die Zimmertür lässt er sperrangelweit offen. »Hallo?! Könntest du vielleicht mal die Tür ...?!«, rufe ich ihm nach, aber er hört mich nicht mehr. Während Karsten im Badezimmer rituelle Waschungen durchführt, überlege ich, ob ich aufstehen und die Tür schließen soll. Bei meinem Glück geht bestimmt genau dann ein Mitbewohner über den Flur und sieht, wie ich mich nackt und glitzernd aus dem Bett erhebe. Die Entscheidung wird mir abgenommen. Ich höre Schritte im Flur und Karstens Mitbewohner nähert sich. »Nabend«, sagt er. »Nabend«, sage ich höflich-distanziert und klinge so, wie man halt klingt, wenn man unbekleidet in einer fremden Wohnung in einem Bett liegt und sich eine unbekannte Person nähert. Der Mitbewohner betritt

das Zimmer und bleibt direkt vor dem Bett stehen. »Ich bin der Jens«, sagt er und streckt mir die Hand hin. Entsetzt starre ich seine Hand an. Er will nicht im Ernst, dass wir uns jetzt die Hände schütteln? Während ich nackt und frisch verzaubert im Bett seines Mitbewohners liege? So etwas ist mir noch nie passiert. Es gibt kein Skript für diese Situation.

Langsam hole ich meine klebrige rechte Hand unter der Bettdecke hervor, während ich mit der linken versuche, mir die Decke bis ans Kinn zu halten. Freundlich lächelnd schüttelt Jens meine Hand. »Freut mich, dich kennenzulernen!«, sagt er. Ich schweige. Jens geht.

Wie so oft, wenn ich zum ersten Mal in einer etwas überfordernden Situation bin, muss ich an meinen Großvater denken und an die Bücher, die ich von ihm geerbt habe.

Als mein Großvater im Sterben lag, war ich sechzehn Jahre alt. Ich erinnere mich an seine Hand, die aufgedunsen und leblos auf der Bettdecke lag, an seine Haut, die einen ungesunden, gräulichen Farbton angenommen hatte, und an seine Bemühungen, mit mir Smalltalk zu machen, obwohl ihn jedes Wort sichtlich anstrengte. Man hatte mir vor meinem Besuch zu verstehen gegeben, dass es sich mit großer Sicherheit um unsere letzte Begegnung handeln würde. Einerseits wollte ich diesen Umstand gerne thematisieren und mein Bedauern zum Ausdruck bringen, andererseits wusste ich nicht, wie ich das anstellen sollte. Mein Großvater war ebenfalls darüber unterrichtet worden, dass sich sein Leben dem Ende zuneigte. Er schien nicht zu wollen, dass ich ihn darauf ansprach, und füllte die Stille mit Belanglosigkeiten, die er mühsam mit schwerer Zunge

vorbrachte. Er fragte mich, ob ich beim Friseur gewesen sei, und behauptete, meine Haare würden ihm gefallen. Was ich nicht glaubte, denn sie waren pink.

Als ich noch klein war, wurde ich oft für mehrere Tage bei meinen Großeltern abgegeben. Damals las mein Großvater mir viel vor, wobei er das »st« grundsätzlich mit scharfem »s« aussprach. Lange habe ich vermutet, er habe einen Sprachfehler, aber wie er mir irgendwann erzählte, hielt er diese Aussprache für vornehm. Er besaß ein altes Buch mit finnischen und estnischen Märchen, das mich sehr beeindruckte. Es ging um Raubvögel, die so stark waren, dass man auf ihnen reiten konnte, und Hexen, die damit drohten, Menschen zu fressen. Alle Menschen in den Geschichten hatten drei Söhne, und der jüngste war dazu bestimmt, etwas Großes zu vollbringen. Weil ich meinen Großvater immer wieder darum bat, mir Märchen vorzulesen, kaufte er weitere Märchenbücher und markierte mit kleinen Bleistiftzeichen, welche Geschichten er mir schon vorgelesen hatte und welche mir besonders gut gefallen hatten.

Abends ging er häufig mit mir durch den Kleingarten, Kaninchen zählen. Für jedes gesichtete Wildkaninchen bekam ich fünfzig Pfennige, von dem Geld durfte ich mir manchmal ein Eis kaufen – »aber nicht Oma sagen«, schärfte er mir ein. Er zeigte mir die Pflanzen, nannte mir ihre Namen und erzählte mir ihre Geschichten, wieder und wieder. Eine bestimmte Linde sei im Jahr meiner Geburt gepflanzt worden, sagte er. Irgendwo müsse es ein Foto geben, auf dem die Linde und ich etwa gleich groß seien. Ich habe dieses Foto nie gesehen, aber er hat es mir so oft beschrieben, dass ich es mir vorstellen kann, ich, noch

ganz klein, warm eingemummelt in einem Schneeanzug, gerade in der Lage, zu stehen, wenn ich an der Hand gehalten wurde, und neben mir die Tanne, ebenso klein und kugelig. Wenn er mir das erzählte, schauten wir gemeinsam zu der Tanne auf, die ihn inzwischen überragte.

Irgendwann entschieden die Erwachsenen, dass es nun genug sei, und schickten mich weg. Als ich ging, hob er die Finger seiner geschwollenen Hand mühsam um wenige Millimeter und nuschelte: »Bis bald!« Ich fühlte eine merkwürdige Taubheit. Meinen Großvater hatte ich geliebt. Dieser sterbende Klumpen hier hatte nichts mehr mit ihm gemein. Mir war bewusst, dass das ein Abschied war und dass Trauer angemessen gewesen wäre, aber der Mensch, von dem ich mich gerne verabschiedet hätte, war schon gar nicht mehr da. So blieb nur das Gefühl, zu spät gekommen zu sein und ihn knapp verpasst zu haben.

Ich sah ihn nie wieder. Am nächsten Tag hätte ich Gelegenheit gehabt, ihn mir noch einmal anzuschauen, aber es wäre mir unhöflich vorgekommen, seinen Körper zu betrachten, ohne dass er sich darin aufhielt.

Er hinterließ mir einen Brief, in dem stand, dass ich mir so viele von seinen Büchern aussuchen durfte, wie ich wollte. Niemand machte sich die Mühe, zu kontrollieren, welche Art von Büchern ich aus der Bibliothek meines Großvaters auswählte. So kam es, dass ich mit sechzehn Jahren eine für ein minderjähriges Mädchen erstaunlich umfangreiche Sammlung an Sexratgebern besaß.

Mein Großvater war sehr gewissenhaft gewesen. Alle seine Bücher waren nach Themengebieten geordnet und trugen eine Nummer links oben auf der zweiten Um-

schlagseite. Die Nummern und Titel hielt er in einem Register fest. Als die Sammlung verkauft wurde, fehlten die Bücher, die zu den Einträgen 421 bis 439 gehörten, aber das störte niemanden. Die Bücher enthielten Anstreichungen und handschriftliche Randbemerkungen. Bei der Lektüre lernte ich meinen Großvater als ehrgeizigen Mann kennen. Er schien es sich in den Kopf gesetzt zu haben, in seinem Liebesleben genau wie in jedem anderen Lebensbereich durch kontinuierliche Vorbereitung optimale Ergebnisse zu erzielen. Widersprüche zwischen den einzelnen Ratgebern markierte er mit warnenden Blitzen und Hinweisen auf die entsprechenden Seitenzahlen in anderen Werken. Übereinstimmungen machte er mit Ausrufezeichen kenntlich. An den Seiten mit Abbildungen ließen sich die Bücher besonders einfach öffnen.

Es war merkwürdig, die Bücher zu lesen und dabei zu wissen, dass mein Großvater sie zu Lebzeiten unzählige Male durchgearbeitet haben musste. Ihr Inhalt war jedoch reizvoll genug, um über diese leichte Irritation hinwegzukommen. Ein Buch las ich besonders intensiv. »Love without fear. How to achieve sex happiness in marriage« von 1947. Im Nachhinein vermute ich, dass mein Großvater den englischsprachigen Ratgeber erworben hatte, weil er die deutschsprachigen Bücher zum Thema bereits kannte. Vielleicht hatte er das Buch auch geschenkt bekommen. Damals glaubte ich, das einzige ausländische Buch in der Sammlung müsste besondere Erkenntnisse enthalten, mir quasi einen Blick über den sexuellen Tellerrand eröffnen, den die anderen Werke nicht bieten konnten.

»Love without fear« war konsequent aus der männlichen Perspektive geschrieben, aber das störte mich nicht;

ich konnte mir die nicht beschriebenen, aber mitgedachten Verhaltensweisen der Frau, die die Ratschläge an den Mann erst erforderlich machten, zusammenreimen. Das Buch enthielt – angesichts des frühen Erscheinungsjahres keine Überraschung – eine Menge moralisierendes Geschwätz über die Ehe, aber auch das störte mich nicht weiter, ich übersprang diese Passagen einfach. Alles andere nahm ich mangels eigener Erfahrung für bare Münze. So lernte ich, dass bestimmte sexuelle »Aberrations« krankhaft seien und daher rührten, dass die betroffene Person in der Kindheit zu oft geschlagen worden war – und dass es ein schwieriges, sich über mehrere Nächte (und über mehrere Buchkapitel) hinziehendes Unterfangen sei, eine Frau zu entjungfern. Fasziniert und entsetzt zugleich las ich, dass das erste Mal absolut entscheidend für den weiteren Verlauf der Beziehung sei. Der Mann müsse äußerste Vorsicht walten lassen, weil bei unsachgemäßer Handhabung der Frau schwere Verletzungen und Traumatisierungen auftreten könnten. Mehrere ins Detail gehende anatomische Beschreibungen erklärten außerdem, in welcher Reihenfolge man eine Frau an bestimmten Punkten berühren müsse, um sie in korrekter Weise auf den Geschlechtsverkehr vorzubereiten. Je häufiger ich das Kapitel las, umso komplizierter erschien mir der ganze Vorgang. Und umso drängender stellte ich mir die Frage: Wo zur Hölle sollte ich jemanden finden, der all das beherrschte? Im richtigen Leben hatte mich noch nicht mal jemand geküsst. Vielleicht merkte man mir meine Überforderung irgendwie an.

Es war eine Randnotiz meines Großvaters, die mir schließlich die Angst nahm. Bei einer der wenigen Gele-

genheiten, zu denen ich das Buch bei Tageslicht las und nicht mit der Taschenlampe unter der Bettdecke, fiel mir auf, dass am Rand radiert worden war. Und zwar an der Stelle, wo die hochkomplizierte Berührungsabfolge beschrieben wurde, die zur Vorbereitung der Frau auf den Beischlaf unerlässlich sein sollte. Mein Großvater hatte einen spitzen Bleistift verwendet, der sich ins Papier gedrückt hatte. Indem ich die entsprechende Stelle leicht schraffierte, konnte ich seine geschriebenen und dann wieder ausradierten Worte sichtbar machen. Ich hielt den Atem an. Wie lautete seine Botschaft?

»Reihenfolge egal. Irgendwo anfangen«, hatte er geschrieben. Daneben befand sich eine geschweifte Klammer, die recht großzügig das gesamte Vorspiel einschloss. Ich atmete auf. Mit diesem pragmatischen Ansatz konnte ich etwas anfangen, und ich war meinem Großvater dankbar für den Hinweis. Als ich bald darauf endlich zum ersten Mal Sex hatte, kam ich auf die Idee, künftigen Generationen ein ähnlich weises Vermächtnis mit auf den Weg zu geben. Ich nahm einen spitzen Bleistift, schrieb etwas an den Rand des Entjungferungs-Kapitels und radierte das Geschriebene wieder weg. Zufrieden stellte ich mir vor, wie irgendjemand, irgendeine Großcousine oder eine andere entfernte Verwandte, die kaum leserliche Notiz entdecken und mit einer Bleistiftschraffur sichtbar machen würde. »Mach dir keine Sorgen. Dauert nur fünf Minuten«, würde sie lesen.



Pony steht am Kopfende meines Bettes und schaut halb gespielt, halb im Ernst missbilligend auf mich herunter. »Aufstehen, Vera! Ein *neuer* Tag hat begonnen!«, ruft sie. »Nicht schon wieder«, murmele ich. »Wir wollen AUF-STEHN, aufeinander zugehn, voneinander lernen, mit-einander umzugehn ... AUFSTEHN, aufeinander zugehn und uns nicht entfernen, wenn wir etwas nicht ver-stehn ...«, singt sie und klatscht beim Wort »aufstehn« jedes Mal mit Nachdruck in die Hände. Ich ziehe mir die Decke über den Kopf, aber ich höre trotzdem, wie sie in die Küche geht und dort herumklappert. Gleich wird sie mit einem Kaffee zurückkehren, oder vielmehr: mit der Verpflichtung, mich im Bett aufzurichten und einen Kaf-fee zu trinken.

Pony arbeitet vormittags in einer Schule ganz in der Nähe. Sie betreut Kinder, die den Unterricht stören. Das sei sehr spannend, sagt sie. Manchmal macht sie Schreib-übungen mit ihnen oder spielt Improspiele und dann ver-gessen die Kinder kurz, dass sie eigentlich rebellisch sein und sich gegen alles auflehnen wollten, aber wenn sie wieder am normalen Unterricht teilnehmen, fällt es ihnen meistens schnell wieder ein. Fast an jedem Wochentag kommt Pony nach Schulschluss bei mir vorbei. Häufig

schlafe ich entweder immer noch oder schon wieder, wenn Pony ihren Arbeitstag hinter sich hat, deswegen habe ich ihr einen Schlüssel gegeben.

»Du hattest keine Milch mehr, deswegen hab ich dir Butter reingemacht«, sagt sie.

»Ihgitt.«

»Na komm schon, probier mal. Das schmeckt besser, als du jetzt vielleicht denkst! Die buddhistischen Mönche in ihren Klöstern machen sich schon immer Butter in ihren Kaffee. Oder vielleicht auch in ihren Tee, das weiß ich nicht so genau.«

Ich kann jetzt entweder mit Pony diskutieren oder den Kaffee trinken. Ich trinke den Kaffee.

»Manchmal hab ich das Gefühl, ich bin für dich nur ein weiteres rebellisches Kind, was du zur Vernunft bringen willst«, sage ich.

»Ich bring die doch nicht zur Vernunft«, sagt Pony und lacht.

»Nicht?!«

»Nein. Ich versuche nur, ihnen zu zeigen, dass es jemanden gibt, der sich für sie interessiert, auch wenn sie unvernünftig sind.«

»Versuchst du das auch mit mir?«

Pony legt den Kopf schief. »Das ist was anderes. Du bist kein Kind für mich. Du bist meine Freundin.«

»Ich fühl mich trotzdem manchmal, als wäre ich dein Kind. Besonders morgens. Ich meine, mittags. Danke für den Kaffee. Er schmeckt wirklich nicht so scheiße, wie ich dachte.«

»Das ganze Leben ist nicht so scheiße, wie du dachtest, gib es zu!«

Ich werfe ein Kissen in ihre Richtung, aber nur ein kleines. Als ich erfahren habe, dass Pony ein Jahr jünger ist als ich, war ich überrascht. Damit meine ich nicht, dass sie alt aussehen würde, im Gegenteil. Ich hatte nur instinktiv angenommen, wer so weise und altklug und neugierig und fordernd ist, müsste auf jeden Fall älter sein.

Ich habe Pony immer bewundert. Wir trafen uns zum ersten Mal, als ich gerade mit der Schule fertig war und mit ein paar Bekannten abends Cocktails trinken ging. Wir saßen zu nah an einer der Lautsprecherboxen, mir war es viel zu laut, ich musste mich vorbeugen und einen der Männer an meinem Tisch dreimal bitten, eine Äußerung zu wiederholen, und dann stellte sich heraus, dass das, was er gesagt hatte, es absolut nicht wert war, diesen Aufwand zu betreiben. Ab und zu sagte ich selber etwas und kam mir vor, als würde ich eine Rolle in einem Schultheaterstück spielen. Ich fühlte mich fehl am Platze.

Irgendwann stand ich auf, um zur Toilette zu gehen, und da sah ich sie. Sie lachte glücksend, den Kopf leicht in den Nacken gelegt. Später würde ich herausfinden, dass Pony allgemein eine auffällige Art hat, ihren Kopf zu bewegen, es kommt mir vor, als wäre ihr Hals länger oder biegsamer als der Hals anderer Menschen. Sie sieht aus wie ein gebliebener Schwan, der Leute in ihre Schranken verweist, wenn sie ihm altes Brot anbieten wollen. Aber damals war ich mit den Besonderheiten von Ponys Anatomie noch nicht so vertraut und sah nur dieses weiße Stück Hals aufblitzen und dachte, wie unbeschwert und lebensfroh sie wirkte. Sie hielt ihr Rotweinglas mit leicht abgeknicktem Handgelenk ein wenig achtlos neben ihrem Körper. Wenn

ich ein Glas halte, sehe ich immer aus wie jemand, dessen einzige Lebensaufgabe es ist, ein Glas zu halten.

Zwei ältere Männer und eine Frau mit schwarzen Locken standen in einem kleinen Halbkreis vor ihr und hörten zu. »... hat meine Therapeutin damals nach der Scheidung meiner Eltern gesagt«, sagte sie. Fasziniert starrte ich sie an. Ich hatte noch nie gehört, dass eine echte Person über Therapie sprach oder sogar einräumte, selbst in Therapie zu sein, und sie tat es mit der größten Selbstverständlichkeit. Ich ging näher an das Grüppchen heran, tat so, als würde ich die Preise über der Bar lesen, und versuchte, möglichst unauffällig zu lauschen. Einer der Männer wollte mit ihr scherzen und sagte Sachen wie: »Ich wusste ja gleich, dass du nicht ganz knusper bist!«, der andere stellte ihr Fragen zu ihrer Therapie. Ihn schien vor allem zu interessieren, ob ein Therapeut in irgendeiner Weise für das Ergebnis seiner Bemühungen verantwortlich gemacht werden könnte. Die Frau mit den Locken sagte: »Also *mein* Therapeut hat mich damals unterschreiben lassen, dass ich keine großen Entscheidungen ohne ihn treffe und dass ich mich nicht umbringe.«

»Das musste ich auch ausfüllen!«, sagte Pony. »Hat dich das nicht ganz schön abgefickt?«, fragte der interessierte Mann. »Es ist doch ein Trost, dass man sich zur Not immer noch umbringen kann.«

Pony schüttelte den Kopf. »Sagen wir es mal so. Wenn ich Vertragsbruch durch Selbstmord begangen hätte, dann hätte ich einer eventuellen rechtlichen Auseinandersetzung doch mit größter Gelassenheit entgegensehen können.«

Ich musste lachen, das Lachen quoll einfach so aus mir heraus, ohne, dass ich etwas dagegen tun konnte, und sie

sah mir direkt in die Augen und verstand wohl, dass ich sie belauscht hatte. Schnell drehte ich den Kopf weg und kämpfte mich durch das Gedränge zu den Toiletten.

Als ich wieder am Tisch saß, stand sie plötzlich vor mir und hatte zwei Schnapsgläser in der Hand. »Hier, für dich, weil du eben so große Augen gemacht hast«, rief sie gegen den Lärm an und drückte mir ein Schnapsglas in die Hand. Ich schnupperte vorsichtig daran, es roch nach Kümmel. »Nicht so viel nachdenken«, sagte sie. »Trinken! Das ist gut für dich. Ich bin Pony.« Sie legte ebenso anmutig wie routiniert den Kopf in den Nacken und kippte den Schnaps herunter, ich tat es ihr weniger anmutig nach. Der Schnaps schmeckte wie flüssiges Brot. Ich dachte darüber nach, ob es irgendetwas gab, was ich sagen könnte, um mich interessant zu machen. Pony sah mich mit einem durchdringenden Blick an, als wäre sie die Einzige, die alles verstehen könnte, und es kam mir in diesem Moment vor, als wären wir beide Wesen von einer anderen Spezies. »Ich fühle mich manchmal wie ein Alien«, rief ich ihr ins Ohr. »Cool!«, rief Pony. »Es gibt noch mehr Aliens. Das da hinten sind vielleicht welche«, und sie deutete auf ihre drei Zuhörer, »also einer von denen bestimmt. Die anderen weiß ich noch nicht. Ich muss mal wieder rüber«, und mit diesen Worten drehte sie sich um und stellte sich wieder zu den anderen.

Den ganzen restlichen Abend musste ich immer wieder zu ihr hinschauen. Ich rang mit mir, ob ich sie nach ihrer Telefonnummer oder E-Mail-Adresse fragen sollte, aber ich fand keine gute Begründung.

Auf dem Heimweg schwankte ich zwischen widersprüchlichen Empfindungen. Einerseits war ich traurig,