

Daniela Chmelik
DIE BÄRIN

Printausgabe gedruckt auf FSC-zertifiziertem Frischfaserpapier.

ISBN 978-3-89741-499-2

Originalausgabe

© 2025 Ulrike Helmer Verlag, Sulzbach a. Taunus

Alle Rechte vorbehalten

Covergestaltung unter Verwendung einer Illustration von

© Marina / AdobeStock.de

Ulrike Helmer Verlag
Klosterhofstr. 3, 65843 Sulzbach
info@ulrike-helmer-verlag.de

www.ulrike-helmer-verlag.de

Daniela Chmelik

DIE BÄRIN

Roman

HELMER

Ich glaube, er hat gerade gesagt, dass mein Unglücklichsein zu schwer für ihn ist.

Dass er nicht weiß, ob er mich lieb genug hat, um mit mir zusammen zu bleiben.

Was soll ich tun?

Das war heute morgen. Ich sitze auf der breiten Außenfensterbank und rauche. Es ist Herbst. Mir ist klamm am Herz. Wobei, eigentlich fühle ich nichts. Ich schaue in die Sterne. In meiner Küche hängt eine Weisheit aus der Zeit: »Junge Mädchen mit gebrochenem Herzen sollten sich auf das Studium der theoretischen Physik konzentrieren.« Ich bin nicht jung.

Ich rauche im vierten Stock zum Hinterhof. Der halbe Mond liegt halb auf dem Rücken. Der Himmel ist klar, aber ich kenne keine Sternbilder. Vielleicht ist das da der große Wagen. Oder der Bär. Ich entdecke ein neues Sternbild, das aussieht wie ein Smiley mit verunglücktem Grinsen. Ich drücke die Zigarette aus, steige zurück in die Wohnung und bestelle mir ein bärenbraunes Fell aus Kuschelstoff, einen Overall.

Wir sind seit sechs Jahren zusammen; vor drei Monaten gab es zuletzt einen, (ich weiß nicht, wie ich es nennen soll) Vorfall. Von da an war er ständig bei mir und alles gut. Nein, stimmt nicht. Er war körperlich anwesend, aber nicht emotional. Ich habe kein Vertrauen. Ich habe keinen Halt. Ich habe da so ein Gefühl. Das tut weh. Darum frage ich heute morgen, ob er noch mit mir zusammen sein will. Ich frage ganz leise. Er bleibt stehen, sieht mich an und sagt nichts. Ich frage noch einmal. Hast

du mich lieb genug, um mit mir zusammen zu sein? Er sagt, er weiß es nicht. Ich frage, ob er abends zu mir nachhause kommt. Er sagt, er weiß es nicht. Ich bleibe liegen, er geht zur Arbeit. Ich versuche aufzustehen, ich versuche zu weinen oder schreien. Mein Hals schnürt sich zu und ich habe Angst aus dem Fenster zu fallen oder würde viel zu gern aus dem Fenster fallen. Ich gehe zur Ärztin und lasse mir meine Antidepressiva neu verschreiben. Sie fragt, was los sei, und ich erzähle, dass ich im vierten Stock wohne und damit ein Problem habe. Sie sagt: »Sie müssen in die Klinik; ich kann sie jetzt nicht nachhause lassen.« Ich erschrecke. »Nein, es geht schon. Ich habe eine Therapeutin. Alles gut. Und nachher muss ich zum Training.« Sie schaut mich ratlos an. »Ich rufe eine Freundin an«, sage ich. Die Ärztin gibt mir zwei Beruhigungstabletten mit, Tavor und schreibt mir eine Überweisung an die Psychiatrie. Sie fragt mich, ob ich eine Krankschreibung brauche. Ich zucke mit den Schultern, bejahe dann und vergesse sie beim Verlassen der Praxis.

Mein Grübeln und Fühlen ist ein Sumpf. Ich will nicht fühlen. Ich will ein dickes Fell. Ich will eine Bärin sein. Ich starre auf mein Handy und sehe nur, dass er keine Nachricht geschrieben hat, ich starre in mein Notebook und habe vergessen, was ich wollte. Ein Fell.

Ich finde ZLBUF Fleece Bear Jumpsuit bei Amazon. Da will ich aber nicht bestellen. Woanders finde ich nichts. Bei Ebay gibt es einen Echt-Bärenfell-Teppich für 499 Euro. Ein echtes totes Tier will ich nicht. Darf man sowas überhaupt verkaufen? Ich suche nach ausgestopften Bären und finde zum Glück nichts. Ich gehe zurück zum ZLBUF Fleece Bear, versuch's bei drei anderen Anbietern, will keine 14,99 Euro für Versandkosten ausgeben, habe keine Geduld mehr, ich brauche dieses Fell, und bestelle bei Amazon. Es ist »made of thick plush material«, verspricht die Produktbeschreibung, und »suitable for women to wear in autumn and winter«. Was ich von der Aussage »Bear ear cap is

unique, and make you more cute and lovely« halten soll, weiß ich nicht.

Dann starre ich wieder mein Handy an. Ich halte nicht aus, dass er nicht weiß, ob er mich lieb genug hat. Ich halte nicht aus, dass er nicht schreibt. Ich schreibe Kommst du morgen zu mir und kannst du dann mal was sagen zu mir, Dir, Zusammensein und Schmerzprophylaxe? (Unsere Beziehung tut mir weh), habe wieder diesen Kloß im Hals, der sich zuschnürt, schlucke schnell am Kloß vorbei die Tavor, stelle das Fenster auf Kipp und gehe ins Bett.

Am nächsten Abend kommt er zu mir. Wir sprechen. Er sagt nichts. Er sagt, dass er mir gerade nicht geben könne, was ich brauche. Vielleicht behaupte ich zuerst, er sagt nichts, weil ich nicht hören will, was er sagt. Er kann mir gerade nicht geben, was ich brauche. Es tut weh. Ich will gar nichts brauchen. Ich will nicht verlassen werden.

Ich sage: »Wir hatten ausgemacht, dass wir eine offene Beziehung haben ...« (Er hatte das ausgemacht) »... Und das ist in Ordnung. Aber ich will mich nicht hintergangen fühlen. Ich habe immer gesagt, dass ich Ehrlichkeit will, und dass eine offene Beziehung mit Offenheit geführt werden muss. Warum bist du gerade wieder so weit weg, emotional?«

Er schaut ins Leere. Ich lese aus meinen Notizen im Handy vor: »Misstrauen wird zu umfassendem Zweifel an der Beziehung wird zu Entfremdung, und das ist Gift. Das habe ich schon häufiger gedacht. Und dir auch gesagt.«

Ich texte meine Gedanken vorab als Notizen und formuliere sie ständig neu, ich denke an nichts anderes als daran, wie ich was am besten sagen kann. Damit er bei mir bleibt.

Er sieht unglücklich aus. Ich will, dass er glücklich ist, mit mir.

»Was hast du für Wünsche an mich? Was vermisst du? Ich

schicke ja nie Kusssmileys, fehlt dir vielleicht manchmal Begeisterung für deine Person? Du brauchst Bestätigung. Ja. Ich bin halt eher der trockene Typ. Ich hasse Smileys.«

Er lächelt. Er weiß das.

»Und dann ist's sicher auch nicht leicht mit meinen Psycho-Problemen. Ich bin unglücklich, ich will vermeiden, das auf dich abzuwälzen. Ich weiß, dass ich grundsätzlich die Verantwortung für meine Probleme selbst tragen muss, und dass ich Schuld nicht auf andere schieben darf. Und wenn es mir schlecht geht, darf ich das nicht an dir ablassen. Aber ich fühle so viel Einsamkeit.« Und, na ja, mein Unglücklichsein hat schon auch mit dir zu tun. Ich finde mit meiner Traurigkeit keine Zuflucht bei dir, denke ich, und sage es nicht. An diesen Vorfall von vor drei Monaten denke ich lieber gar nicht erst.

»Ich brauche Bedenkzeit,« sagt er.

Drei Tage später schreibe ich ihm, ich brauche meinen Mixer (stimmt bedingt). Ob es in Ordnung sei, wenn ich ihn kurz bei ihm abhole. Ich sei gerade in der Nähe (stimmt nicht). Er sagt zu, und dass er sowieso etwas loswerden müsse.

Er hat jemanden kennengelernt.

»Wann?«, frage ich

»Vor zwei Wochen.«

»Wer ist sie?«

Er antwortet nicht. »Warum musst du das wissen?«, fragt er.

Ich weiß nicht, ob ich nur denke oder tatsächlich sage, dass ich sie verprügel.

»Ist es die von den Fotos?« Ich meine das von vor drei Monaten.

Er schüttelt den Kopf.

»Wer? Was war vor zwei Wochen?«

Er schweigt.

»Bitte, sag was!«, sage ich.

Er seufzt: »Ich weiß nicht, was die Kennengelernte und mein Gefühlschaos für eine Bedeutung haben. Aber es fühlt sich an, als wäre ich verknallt.«

Ich weiß auch nicht, wo mein Herz ist. Im Hals oder in den Knien. Ich weiß nicht, wo ich hin soll. Auf keinen Fall allein zu mir in den vierten Stock. Ich schließe mein Rad auf, schiebe es die Straße runter, weg von ihm, bleibe stehen, stehe im Weg und scrolle in meinem Handy durch seine und meine Nachrichten von vor zwei Wochen. Da war die Premiere, ein Theaterstück, bei dem er Regieassistent gemacht hat. Ich wusste es. Er verhielt sich mir gegenüber unnahbar. Und nach der Vorstellung näherte sich ihm eine Frau, in einer Latzhose, ihre Unterarme waren tätowiert. Sie stellte sich zu ihm und kehrte mir den Rücken. Ich stand mit Karo ein paar Meter weiter und hörte nicht, was Karo erzählte. Karo und ich gingen mit einer Bekannten noch etwas trinken. Ich blieb vor der Bar stehen, um zu rauchen und schrieb ihm mit Sprung im Herz und ohne Hirn, das Stück sei grandios und er könne auch gern mit der Frau, die da um ihn herumscharwenzelte, sonstwas; mir explodierte gerade mein Misstrauen. Er schrieb zurück, dass er später zu mir komme und ich mir keine Sorgen machen müsse. Die Frau sei eine lesbische Freundin von Lina [sic!] Was bedeutet eigentlich dieses sic? Ich stecke mein Handy wieder in die Tasche, schiebe mein Rad weiter und weiß nicht wohin. Mir ist sick. Ich will nirgends hin, ich will nicht sein, vor allem will ich nicht allein in den 4. Stock. Ich klinge bei Emi. Sie dreht uns Zigaretten. Wir rauchen. Ich erzähle, ich stocke, ich betone, dass er nicht direkt verknallt gesagt hat, sondern eher im Konjunktiv. Ich schweige. Emis Mitbewohnerin ist nicht da. Ich schlafe in deren Bett. Ich schlafe nicht.

Er weiß nicht, ob er mich lieb genug hat. Er braucht Bedenkzeit. Er ist in einem Gefühlschaos. Er weiß nicht, was das mit der Kennengelernten für eine Bedeutung hat. Wir vereinbaren

zwei Wochen, in denen wir uns nicht sehen, er auch die Kennengelernte nicht sieht, wie er auf meine Nachfrage abnickt. Ich habe leeres Flattern im Brustraum, einen Kloß im Hals, an dem ich würgen, und flaue Knie, einen Sprung im Herz und nichts im Hirn. Ich bin ganz sick vom Schwanken zwischen hoffnungslos und Zuversicht.

Auf meiner Einkaufsliste steht Klopapier. Ich schreibe gern Listen. Klopapier kaufe ich immer bei Penny. Das Klopapier bei Penny heißt Happy End.

Ich gehe aus dem Haus. Ich habe offenbar PMS. Weil in der Kiosk-Auslage ein Magazin »Verlieb dich neu!« auf dem Cover hat, will ich das Schaufenster eintreten. Ich will alle Hetero-Pärchen verprügeln und alle zweisamen Vögel. Ich hasse das Amselmännchen für seinen orangen Schnabel, der ihm Paarungsvorteile verschafft. Es ist nicht auszuhalten draußen. Als ich wieder zuhause bin, erinnert mich das Bild vom Blaufußtölpel über meinem Schuhschrank an ihn, weil er meistens blaue Sneaker trägt. Alles erinnert mich an ihn oder erzeugt Selbsttötungsgedanken. Drossel, erdrosseln. Vorhänge, hänge. Abstecher. Die Möglichkeiten sind endlos. Wie obsessiv mich alles an meinen Schmerz, den ich zu verdrängen versuche, erinnert.

Ich starre aus dem Fenster in das Gurren der Tauben, mittags ist morgens, im Innenhof steht eine verirrte Birke. *Aus welchem Stock muss man wohl springen, um sich auch wirklich umzubringen* reime ich.

Ich liege mit Wärmflasche auf dem Sofa. Vermutlich kriege ich meine Tage. Vor zwei Wochen hatten wir zuletzt Sex, am Morgen nach der Premiere. Er hatte es über sich ergehen lassen. Das war um meinen Eisprung herum. Ich presse mir die Wärmflasche auf den Bauch und beiße ins Kissen. Ich will meine Tage nicht, ich will ein Kind von ihm. Ich wollte ein Kind zu Beginn der Beziehung vor fünf Jahren. Er wollte keins. Weil dies keine

Welt sei, in die man Kinder setze. Ich wollte ihn und dachte, es würde sich schon ergeben. Irgendwann würde er mich so sehr lieben, dass er ein Kind macht. Jeden Zyklus hoffte ich, zufällig schwanger zu sein. Er passte beim Sex auf. Ich wollte ein Kind, bevor ich 40 wurde. Ich recherchierte Samenspende und Kinderwunschkliniken und stellte fest, dass künstliche Befruchtung kompliziert ist und teuer. Ich erzählte ihm davon. Er schwieg. Zu meinem 40. Geburtstag hatte ich 40 Leute eingeladen und betrank mich über Gebühr. Er war ein guter Gastgeber auf meiner Party. Ich war einfach nur betrunken. Er hatte mir ein Sextoy geschenkt.

Ich wälze mich auf dem Sofa. Ich will ihn, ich will ein Kind, ich will irgendwen mit meiner Liebe überschütten, ich will irgendwoher Sicherheit. Mein Hals schnürt sich zu. Ich beiße mir in den Arm. Ich muss meine Gedanken umlenken. Es wäre sowieso nicht gut, mich mit meiner Depression zu vervielfältigen. Das Sofa ist braun, das Kissen auch, meine Profikuscheldecke ist braun. Ich bin gar nicht da.

Du warst wie ein Geist in meinem Leben, und hast mal eben sechs Jahre (meine letzten freshen) belegt, ohne dich festzulegen, formuliere ich. Wie gut du lügen, wie schlecht du lieben kannst. Emotional ständig abwesend, unehrlich, nicht offen. Du lässt mich hängen, du bist mir ständig ausgewichen, denke ich und weiß nicht, in welcher Zeitform, Vergangenheit oder Gegenwart. Ich will gar nicht denken. Ich habe Druck auf der Brust. Du hast mein Vertrauen kaputtgemacht. Es wird dunkel. Ich setze mich auf die Heizung ans Fenster zur Straße und mache kein Licht. Der Tag ist fast um, zum Glück. Ich fühle mich ungehalten, jetzt zur Dämmerung bodenlos. Es schneeregnet. Ich will fallen.

Ich fühle alles viel zu sehr. Und ich fühle nichts. Oder ich fühle das Nichts. Ich nehme eine Tavor. Das wirkt gegen die Intensität meiner Emotionen. Beziehungsweise gegen die mögliche Intensität meiner Emotionen. Im Grunde kann ich mich auch

ohne Medikamente wattieren. Indem ich viel schlafe; ich habe ein ausgesprochenes Schlaftalent. Tags dämmere ich dann oder denke leer vor mich her. Kiffen kann ich leider oder zum Glück nicht mehr. Egal. Alleine im Bett ist schwer. Niemand neben mir, der atmet. Ich wälze mich und fürchte, mein Schlaftalent verloren zu haben. Ich lege mich wieder auf das Sofa und versuche mich auf Fragen zu konzentrieren wie: Wie lange ist eigentlich diese vegetarische Edelsalami mit der weißen Pelle haltbar? Ist die Pelle aus Plastik? Und andere Zukunftssorgen.

Ich schlafe auf dem Sofa ein und wechsele irgendwann zurück ins große Bett. Die Nacht ist beschissen. Ich schlafe zerrissen. Ich will tränenwürgdringend in deinem Atmen einschlafen. Ferne Geräusche vom Hafen und Regen. Mein Herz ist viel zu laut. Ich stehe auf. Ich muss eine rauchen, aber aus Wetter- und Fallsuchtgründen nicht auf der Außenfensterbank. Ich muss vier Stockwerke runter, in den Hauseingang. Vor der Wohnungstür stehen meine Schuhe. Ich habe mein Herz im Gummistiefel versteckt und trete rein. Nein. Das soll eine Metapher sein. Unten lege ich mein Herz in eine Pfütze. Innerlich bin ich versiegt. Es kommen keine Tränen.

Ich suche die Neue auf Insta. Damit verbringe ich ungefähr die Hälfte meines Tages. Wem folgt er? 529. Wer folgt ihm? 457. An wen vergibt er Herzen? Könnte die es sein?

Es regnet immer noch oder schon wieder. Weil ich eigentlich nicht mehr rauchen will, aber vor allem in der Wohnung nicht, bastle ich eine Regenschirm-Konstruktion für die breite Außenfensterbank, eine wirklich interessante Konstruktion, lobe ich, sie funktioniert mäßig. Ich habe Regelschmerzen. Scheiden tut weh. Ich beschließe objektophil zu werden und mit meiner Kuschedecke zusammen zu sein. Ich will nie wieder verlassen werden.

*Ich will Dich
mir abgewöhnen*

notiere ich mit Zeilenumbruch in mein kleines Heft, das Literarischem vorbehalten ist. Und: *lügst, verliebt, fliehst.*

Er wollte nur die positiven Seiten meines Lebens anzapfen, nicht die Beschwerlichkeiten, nichts mit Verbindlichkeiten.

Ich hass dich lieb.

Ich mache einen Ausflug und strande in einem verlassenem Ort auf einer Verkehrsinsel. Ich liege. Mein Herz ist eine Rosine. Meine Hand streicht über Wiese. Ich will eine Insel sein. Insel, Isola, Isolation. Eiland, Alleinland. Eine Insel liegt abgegrenzt, im Wasser. Eine Insel ist erschwert zugänglich. Es müsste Steigerungsformen von Insel geben. Je nachdem wie abgesondert sie ist. Es gibt eine Insel, mehr als 3000 Kilometer von jedem Festland entfernt. Ich war auch schon immer gerne allein in der Ferne. Ich hatte einen Gedichtband geschrieben mit dem Titel »In mir Ferne«. In der Karasee liegt eine unbewohnte Insel, die Einsamkeit heißt. Wo bin ich? frage ich mich nicht dringlich. Weil es ohnehin egal ist. Meine Gefühle habe ich gestundet. Ich bin müde. Aber einschlafen kann ich nicht. Meine unkonkreten Gedanken rauschen zu laut. Die Erde dreht sich, der Mond pulsiert. Ich bin hellwach, bei gefühlt minus zehn Grad. Ich kann mich nicht bewegen. Ich liege, die ganze Zeit wach, als warte ich auf eine Sternenbotschaft. In gedankenlosem Sein ziehen Sterne und Mond, zieht das Universum vorbei. Ich bin mit Zement gefüllt.

Er sagte, selbst wenn wir uns trennen, wolle er mich nicht verlieren. Ich solle in seinem Leben sein. Ich weiß nicht, warum ich ihn in meinem haben wollen sollte. Er hat mein Vertrauen kaputtgemacht, sich in sechs Jahren nie festgelegt, andere Frauen gefickt, sich die letzten drei Monate um mich bemüht und dann verpissst. Groschenroman Antiheld. Er hat mich angelogen. RTL II Trash. Er ist die größte menschliche Enttäuschung meines Lebens. Wobei, mein erster Freund war auch scheiße. Zusammen in einen Sack und dann mit dem Knüppel bearbeitet oder gleich mit der Axt. Du sollst der letzte Freund gewesen sein. Ich hasse Männer.

Das sind klägliche Versuche der Selbstbehauptung. Vermut-

lich brauche ich diese gewaltvollen Gedanken, um Aggressionen nicht gegen mich zu richten, wie ich es vor zwanzig Jahren getan habe. Ich winde mich auf dem Sofa oder im Bett, schlage meinen Kopf ins Kissen und rufe erstickt Warum?! Lächerlich. Was habe ich ihm getan? Jämmerlich. War die Halbzeit der Nacht je Haltzeit? Poetisch. Hat er die Nachbarskatze, die er gelegentlich betreute, mehr gestreichelt als mich? Ja. Wer hält mich? Ich stoße alle ab. Das stimmt gelegentlich. Ich habe Freundinnen. Ich sage mir ihre Namen zum Einschlafen auf: Emi, Miriam, Karo, Jana. Ich brauche sie. Ich will keine Insel mehr sein.

Ich verliere Worte und weiß nicht wohin. Ich stehe auf, es wird gerade hell, setze mich auf die Außenfensterbank zum Rauchen und halte gelbe Blätter im Wind für Schmetterlinge. Hilft es Bilder dafür zu finden, wie sich mein Herz anfühlt? Nein. Mache ich es trotzdem? Ja. Wie in ein Waffeisen gequetscht. Ich gehe wieder ins Bett. Ob ich es wohl schaffe länger liegenzubleiben als Oblomow in dem Klassiker-Roman vom Diwan? 848 Seiten.

Ich lese weder Oblomow noch befasse ich mich mit theoretischer Physik, wie Hawking empfiehlt, von dem ich ein Buch ausgeliehen habe. Mir gefällt die Kapitelüberschrift »Ineinanderfallen der Sterne«. Ich komme nicht über das Inhaltsverzeichnis hinaus. Lesen hilft sonst immer, aber gerade kann ich mich auf nichts konzentrieren. Also grüble ich. Ich grüble, versuche nichts zu fühlen, fühle zu viel, Schmerz, den ich veräußern will. Ich brauche ein Fell. Ich brauche Worte. Ich brauche mehr Tavor. Es ist Anfang Oktober. Ich will ein halbes Jahr schlafen. Dann ist bestimmt alles gut. »Physik der Schwermut« ist ein Roman, der neben meinem Bett liegt. Aber ich halte mir irgendein Buch vor die Augen und verstehe nichts. Ich bestehe aus püriertem Hirn und gequetschtem Herz. Das Herz ist ein Muskel, ist Fleisch. Er braucht Bedenkzeit. Herz ist Hack.