

Pressemeldung:

Neuerscheinung: Keine Angst, es ist nur Liebe. (Roman)



Titel: Keine Angst, es ist nur Liebe.
Autor: Marlies Zebinger
Genre: Liebe / Humor
ISBN eBook: 978-3-945362-03-7 (3,99€)
ISBN TB: 978-3-945362-04-4 (11,90€)
FeuerWerke Verlag, August 2014

Hamburg, den 05.08.2014 - Panikattacken und Romane – das passt nicht zusammen, oder? Die österreichische Autorin Marlies Zebinger beweist das Gegenteil. In ihrem fulminanten Debütroman „Keine Angst, es ist nur Liebe.“ erzählt sie die berührende Geschichte von Anna und einer Liebe, die alle Ängste überwindet.

Die Autorin litt lange Zeit selbst unter Angst und Panikattacken und fand nach unzähligen, erfolglosen Arztbesuchen letztendlich über das Schreiben der Geschichte von Anna zurück zu einem normalen, glücklichen Leben.

Im Buch erlebt die tollpatschige und sarkastische, aber gerade deshalb irrsinnig liebenswerte, komische und sympathische Anna Maria Elisabeth Rogner das, wovon so viele von uns träumen - sie verliebt sich in diesen einen, ganz besonderen Menschen - in Matts. Doch Anna hat Angst vor so ziemlich allem, auch vor der Liebe, und weist sie deshalb vehement von sich fort. Matts - der dennoch zu ihr steht - bittet sie daraufhin, sieben erstaunliche Angstbewältigungsaufgaben zu lösen, mit denen sich Anna auf die Suche nach sich selbst begibt - und damit auch auf die Suche nach der Liebe an sich...

Über die Autorin:



Marlies Zebinger wurde 1981 in Graz, auch gleichzeitig Ort des Geschehens ihres ersten Romans „Keine Angst, es ist nur Liebe“, geboren. Heute wohnt sie in Leibnitz, einer kleinen Stadt im südlichen Österreich und genießt ihr Leben dort inmitten von Weinbergen und guten Restaurants.

Bevor Marlies ans wirkliche „Leben & Lieben“ ging, studierte sie ganz harmlos und manchmal auch ebenso lieblos - wie sie selbst sagt - Betriebswirtschaft. In einer Lebens- und Angstkrise war sie gezwungen nach neuen Wegen und einer ganz persönlichen Form von „Therapie“ zu suchen. In einer Zeit also, in der ihr Leben ein wenig aus den Fugen zu geraten drohte, war es schließlich das Schreiben der Geschichte von Anna, das ihr dabei half, düstere Begleiter wie Angst und Panik wieder hinter sich zu lassen. Es ist Marlies' großer Lebenstraum, andere an ihren Gedanken und Bildern teilhaben zu lassen und sie mit ihren Geschichten zu inspirieren und Mut zu machen.

Die Autorin über ihr Buch:

Anna und ich haben etwas gemeinsam – wir haben beide gewisse Ängste. Meine erste Panikattacke überraschte mich völlig unerwartet – sie kam aus dem Nichts und komplett ohne Vorwarnung. Es passierte vor ca. eineinhalb Jahren an einem ganz gewöhnlichen Tag auf einer ganz gewöhnlichen Autofahrt. Zuerst konnte ich nicht einordnen, was da gerade mit mir passiert – ich wusste nur, dass ich plötzlich furchtbare Angst hatte und nicht genau definieren konnte, wovon. Bis zu diesem Zeitpunkt schien mein Leben in Ordnung zu sein – Ziele, die ich mir gesteckt hatte, habe ich meist erreicht und auch privat hatte ich das Gefühl, endlich angekommen zu sein. Ich führte ein ganz normales Leben mit ganz normalen Sorgen, ganz normalen Hürden, normalen Hochs und Tiefs und zahlreichen, nicht ganz so normalen und selbstverständlichen Glücksmomenten.

Aber nach dieser Attacke war gar nichts mehr „normal“. Für mich begann die bisher schwerste Zeit meines Lebens und ich habe mich noch nie zuvor so einsam gefühlt. Ich hetzte von einem Arzt zum anderen, nutzte jede freie Minute, um über die Thematik im Internet zu lesen, kaufte mir Bücher - vor allem aber schwieg ich. Nach Außen muss ich funktionieren, dachte ich. Niemand sollte merken, was in mir drinnen für ein wahnsinniges Chaos herrschte; auch wollte ich niemanden damit belasten und ich hatte Sorge, dass jemand voreilige, völlig falsche Schlüsse daraus ziehen könnte.

So vergingen Monate... Die Attacken wurden häufiger, Arztbesuche brachten nicht den erwarteten Erfolg und ich wurde ungeduldig - wollte endlich wieder gesund sein - vor allem wollte ich endlich wieder genießen können; Dinge genießen, die für andere völlig alltäglich sind wie einen guten Film im Kino, ein Konzert, Kuscheln vor dem Fernseher oder Restaurantbesuche. Es hat lange gedauert bis ich endlich annehmen konnte – akzeptieren konnte, dass Angst und Panik wohl nun ein Teil von mir sein würden. Und ohne es zu wissen, hatte ich damit den ersten Schritt in die richtige Richtung getan.

„Wer in der Liebe ist, kann nicht gleichzeitig in der Angst sein!“ - ein Satz der auch in meinem Buch vorkommt – ein Satz, der alles für mich verändert hat. Wenn der Schlüssel zum Erfolg die Liebe ist, dachte ich mir, dann muss ich mir etwas suchen, das ich richtig gerne tue – etwas das ich eben *liebe* und das mich völlig erfüllt. So begann ich zu schreiben. Zuerst sollten es kleine Geschichten werden – Geschichten um dem ganzen Druck und dem Alltag ein wenig zu entfliehen. Aber ich habe schnell gemerkt, dass ich Anna und Matts und Sue und wie sie alles heißen, sehr bald sehr lieb gewonnen hatte und aus den geplanten kleinen Geschichten wurde so eine große – die Geschichte um Anna, ihre Ängste und die Liebe. Dadurch, dass ich Anna einen Teil meiner Ängste mit auf den Weg gegeben habe, habe ich mir von der Seele geschrieben, was mich seit Monaten belastete - dadurch, dass die Geschichte rund um den Charakter „Anna“ aber völlig frei erfunden ist und somit meine komplette Fantasie erforderte, konnte ich gleichzeitig abtauchen in eine ganz wundervolle und ungeheuer wertvolle Welt – die Traumwelt.

Mit jedem Tag ging es mir nun ein bisschen besser und ich konnte es gar nicht erwarten, abends nach getaner Arbeit wieder in die Rolle der tollpatschigen, sarkastischen aber gerade deshalb irrsinnig liebenswerten, komischen und sympathischen Anna, Maria, Elisabeth Rogner zu schlüpfen, die gerade das erlebt, wovon so viele von uns träumen – sie verliebt sich nämlich in diesen einen, ganz besonderen Menschen.

Als ich dann ein paar Wochen später den letzten Satz des Buches geschrieben habe, spürte ich eine lang vermisste Zuversicht in mir – auf einmal wusste ich, dass wieder alles gut werden würde und dass jede Krankheit neben Akzeptanz vor allem eines erfordert, nämlich den richtigen Umgang mit ihr. Ich fing nun an, völlig offen darüber zu sprechen – sah auf einmal keinen Grund mehr, diesen Teil von mir vor anderen zu verheimlichen.

Mit dem Buch „Keine Angst, es ist nur Liebe“ möchte ich auf der einen Seite also Mut machen. Auch bin ich davon überzeugt, dass es für jeden seine ganz eigene, persönliche Art von Therapie oder Stressbewältigungsmethode gibt und das man diese nur für sich suchen und finden muss. Auf der anderen Seite ist das Buch auch für alle „Nicht-Angsthasen“ gedacht, die neugierig sind, auf eine berührende, romantische aber gleichzeitig auch humorvolle Liebesgeschichte, die gerade wegen der ganzen Ängste zu einer ganz besonderen wird.

Leseprobe:

Auszug aus dem Kapitel 1

Als ich den kleinen Waldweg entlang gehe, ist es still um mich herum. Zu still. Viel zu still. Stiller als still. Irgendetwas an der Stille ist merkwürdig. Was ist es bloß? Ich komme einfach nicht drauf. Für einen Moment halte ich inne, reiße mich dann aber zusammen und gehe weiter. Angst bringt nichts, sage ich mir zum sicher vierundfünfzigsten Mal. Noch dazu, wo ich doch nicht einmal weiß, wovor ich Angst habe. Und doch ist sie mächtig, diese Angst. Lässt sich nicht mehr vertreiben. Sie bleibt und wird größer und größer – wie eine große, schwarze Riesenblase. Langsam werde ich ungeduldig. Was ist es denn, das mir jetzt schon wieder Angst macht? Oder ist es wieder diese Angst vor der Angst? Mein Herz beginnt wie wild zu klopfen und mein Puls rast in einer raketenmäßigen Geschwindigkeit.

Ich gehe ein wenig schneller und ziehe den Mantel ganz zu. Da fällt es mir plötzlich auf. Endlich weiß ich, was so merkwürdig ist an der Stille. Es ist die Stille an sich, so komisch das auch klingen mag. Kein Vogel zwitschert, kein Windstoß bewegt die Blätter der Bäume, kein Tier huscht durch das schon herabgefallene Laub. Eigenartig. Wie bedrohlich doch so eine Stille sein kann. Wobei ich da kein Maßstab bin, weil für mich im Moment so ziemlich alles bedrohlich ist. Aber es sind anscheinend nicht immer nur die bewusst wahrgenommenen Dinge, die uns (im Speziellen mir) Angst machen. Manchmal sind es wohl die vom Unterbewusstsein bemerkten kleinen Veränderungen, die uns (im Speziellen mich) ängstigen – und wenn es auch nur das Fehlen vertrauter Geräusche ist. Jetzt habe ich also auch schon Angst vor zu viel Stille, stelle ich traurig fest. Wohin soll mich denn diese ständige Angst noch führen? Am Ende habe ich dann auch noch vor mir selber Angst. Soweit kommt es noch. Sarkasmus hilft manchmal, aber nicht immer. Diesmal hilft er nicht.

Wie so oft in letzter Zeit beschäftige ich mich also wieder einmal mit der Angst. Typisch.

In Gedanken versunken gehe ich weiter. Ich bin auf dem Weg zu meiner Oma, welche am Stadtrand von Graz in einem kleinen, schon etwas in die Jahre gekommenen Einfamilienhaus wohnt. Wie immer ärgere ich mich darüber, dass man dieses nur durch diesen steilen, aber vor allem nicht einsehbaren Waldweg erreichen kann, auf dem ich mich gerade befinde. Wenn einem da etwas passiert, hört einen keiner, denke ich wütend. Ich bleibe stehen und schreie drei Mal so laut ich kann. Nur um zu überprüfen, ob etwas passiert und mir jemand zu Hilfe eilen würde natürlich. Das mache ich manchmal, obwohl ich die Antwort ja bereits kenne und weiß, dass die Schreierei völlig sinnlos ist. Aber es schadet schließlich nicht, für den Ernstfall zu proben. Immerhin weiß ich im Falle des Falls dann, dass Schreien einmal rein gar nichts bringt. Schnell überprüfe ich noch meinen Handyempfang, der zumindest im Ansatz vorhanden ist. Dann gebe ich einen Seufzer der Schockiertheit von mir und verfluche ein weiteres Mal den engen Waldweg im Nirgendwo, der ausgerechnet zum Haus meiner Oma führen muss.

Meine Oma ist bereits siebenundneunzig und freut sich über jeden Besuch. Sie hat zwar eine Pflegerin, die sich zwei Mal täglich um sie kümmert, wirkt auf mich aber trotzdem sehr oft einsam. Ob das so ist, wenn man alt wird? Wird man da automatisch auch ein bisschen einsam? Mag wohl sein. Wenn man siebenundneunzig Jahre alt werden darf, ist das nicht nur ein großes Geschenk – man sollte dabei nicht vergessen, von wie vielen Menschen meine Oma bereits hat Abschied nehmen müssen auf ihrem langen Lebensweg. Darunter Menschen, die sie sehr geliebt hat. Diese ganzen vergossenen Tränen lassen einen bestimmt ein Stück weit einsam werden.

Ich schüttele mich. Schon wieder bekomme ich Angst. Aber wovor? Vor der Ungewissheit? Vor der Einsamkeit? Dem Leben? Vor dem Tod? So vieles macht mir im Moment Angst. Dieses beklemmende Gefühl ist mir nur allzu vertraut. Herzklopfen und Enge in der Brust sind nahezu ein Dauerzustand.

Die Angst ist richtig heimtückisch. Sie kommt ohne Vorwarnung und bleibt dann viel zu lange mein ungebetener Gast. In meiner Verzweiflung habe ich mir versucht anzugewöhnen, die Angst mittlerweile als eine Art Freundin zu sehen. Das heißt, genaugenommen zwingt mich meistens dazu, sie als solche zu sehen, denn viel lieber nenne ich sie „Erzfeindin Angst“ oder „verfluchte Angst“ oder auch „verhasste Angst“. Aber meine Therapeutin meint, dass wenn man die Angst als beste Freundin hat, sie einem dann nichts mehr tun kann. Sie ist der festen Überzeugung, dass es besser ist, meine ständige Begleiterin zu akzeptieren, als sie zu bekämpfen. Also gut: „Hallo, liebe Angst!“

Da ist schon etwas dran an ihrer Theorie, gestehe ich mir ein. Alles, wogegen man sich wehrt, bekommt schließlich eine irrsinnige Macht, eine Größe und eine Wichtigkeit, welche alles nur noch schlimmer machen. Nimmt man hingegen etwas Unangenehmes an und wehrt sich nicht dagegen, hält man es klein und unbedeutend, und wenn man es in Ruhe lässt, wird es irgendwann auch wieder ganz von alleine gehen. Das meint zumindest wieder meine Therapeutin Frau Dr. Hinterleitner. Ich selbst bin da nicht so überzeugt, ehrlich gesagt. Überhaupt nicht überzeugt, um genau zu sein!

So in meine Gedanken versunken gehe ich weiter und nehme meine Angst an der Hand. Jawohl! Wenn, dann aber richtig! Frau Dr. Hinterleitner wäre sehr stolz auf mich!

Dann, endlich, erreiche ich das kleine, rote Backsteinhaus mit den vielen kleinen Fenstern und dem grünen Holzbalkon. Ich mag das Haus. Vor allem im Sommer sieht es so einladend aus mit den wunderschönen, üppigen Blumen im Garten und an jedem der Fenster. Man fühlt sich sofort wohl, wenn man da ist. Meine Oma liebt alles, was blüht, und die Blumen lieben sie. Das heißt – jetzt im November ist natürlich alles trostlos und kahl, aber wenn es draußen warm ist, wachsen und gedeihen die Blumen und Sträucher, und sie blühen und eifern um die Wette in ihrer Farbenpracht. Den grünen Daumen hat mir Oma definitiv nicht vererbt. In meiner kleinen, aber gemütlichen Fünfundfünfzig-Quadratmeter-Wohnung habe ich schon alle Hände voll zu tun, die paar Orchideen, die ich besitze, am Leben zu erhalten. Was mir allerdings mehr schlecht als recht gelingt. Da wuchert nichts. Auch gedeiht nichts. Und blühen tut schon lange nichts mehr. Das einzige Anzeichen, dass die Orchideen noch am Leben sind, sind die noch immer satten, grünen Blätter der Pflanzen. Wenigstens etwas! Dabei schaue ich mir alles von meiner Oma ab. Ich rede mit den Blumen, gieße sie, berühre sie zärtlich (Pflanzen sind Lebewesen und man soll sie auch so behandeln, habe ich erst letztens irgendwo gelesen) – einmal habe ich sie sogar versucht zu beschwören und trotzdem, die Orchideen können sich einfach nicht dazu herablassen, erneut Knospen zu tragen. Hundsdinger!

Abgekämpft stehe ich nun vor der sperrigen, alten Holztür und drücke gleich darauf die große, rostige Klinke nach unten. Allen Sicherheitsfanatikern, Polizisten, Schlossexperten, Alarmanlagenbesitzern, Mordkommissären, Kriminalbeamten und Sowieso-immer-besser-Wissern würde sich beim Anblick dieser Tür aus dem neunzehnten Jahrhundert (oder so) in diesem Moment der Magen umdrehen; sind doch Türen, die sich von außen öffnen lassen, heutzutage absolut unüblich, unsicher und nicht mehr zeitgemäß. Aber das Haus meiner Oma hat nun einmal so eine Tür und irgendwie gehört die alte Holztür genauso zum Inventar, wie die große, schwarze Jugendstilsteuhr, der dicke, fette Hundert-Kilo-Röhrenfernseher und die Bettwäsche mit den lachs- und rosafarbenen Rosenblüten drauf.

Als die Tür aufgeht, springt zuallererst Salamander, der Hund meiner Oma, freudig an mir hoch und wedelt aufgeregt mit dem Schwanz. Der kleine, schwarze Mischling ist bereits zehn Jahre alt, aber immer noch jugendlich aufgeweckt und leider viel zu übermütig.

Der Hund heißt übrigens wirklich Salamander! Ernsthaft! Ich schwöre! Ein mehr als nur komischer Name für so einen süßen Stinkerwuschel, ich weiß. Aber als Oma ihn das erste Mal gesehen hat, saß er zusammengekauert und schüchtern (von wegen!) in einem Schuhkarton, auf dem „Salamander-Schuhe“ stand, und himmelte sie mit seinen braunen, runden Riesenhundeaugen treuherzig an. Der Hund wusste also damals bereits, wie man uns Menschen um die Pfote wickelt. Eine Eigenschaft, die ihm durchaus bis heute geblieben ist. Bei der Erinnerung muss ich schmunzeln.

Natürlich hat sich Oma sofort in den Salamander-Schuh-Welpen mit dem „süßesten Blick der Welt“ verliebt und fand das sich ihr bietende Bild so umwerfend lustig, dass sie ihn sofort mitnahm und schlichtweg Salamander taufte. Trotz der vielen und wirklich lauten Proteste im Verwandten- und Freundeskreis blieb sie stur bei ihrer ersten Namenseingebung; ich jedoch finde es bis heute immer noch befremdlich, den kleinen Hund zu streicheln und ihn dabei liebevoll Salamander zu nennen. Ich meine Salamander! Geht's noch? Ich nenne ihn daher meist „mein kleiner, süßer Kerl“ oder „kleiner, schwarzer Stinkerwuschel“ oder einfach nur „Hund“. Dabei fühle ich mich einfach wohler und ich bin mir fast zu hundert Prozent sicher, dass der Hund sich auch wohler fühlt, wenn man ihn nicht als Schwanzlurch bezeichnet.

Oma kommt mir bereits in der gewohnt gebückten Haltung und mit einem freudigen Lächeln, das immer so viel Wärme verbreitet, im Flur entgegen und nimmt mich gleich darauf in die Arme. „Schön, dass du da bist, meine Kleine“, empfängt sie mich; für meine Oma werde ich immer die Kleine bleiben, egal wie alt ich bin. „Komm rein“, fährt sie fort, „wir trinken Kaffee und essen ein Stück Kuchen und dann lass uns Karten spielen.“ Langsam trotte ich hinter ihr her ins warme Wohnzimmer. Eilig setzte ich mich an den großen, gemütlichen Massivholztisch, den ich so mag. Unter mir macht es sich Salamander sofort bequem. Im Ofen brennt das Feuer und durch das wohlige Knistern des verbrennenden Holzes breitet sich wie immer eine tiefe Zufriedenheit in mir aus.

Seitdem ich denken kann, nimmt das gemeinsame Kartenspielen einen überaus wichtigen Platz im Leben meiner Oma ein. Sie liebt es zu zocken, und schon beim Gedanken an ein bevorstehendes Spielchen bekommt sie ganz glasige Augen, einen nahezu gierigen Blick und mehr als nur süße rote Wangen. Ich liebe die roten Bäckchen meiner Oma. Irgendwie ist das immer ein Zeichen dafür, dass es ihr gerade gut geht und sie glücklich ist. Drei Dinge bringen die Wangen meiner Oma übrigens zum Erröten: Alkohol (und da reicht schon ein winziger kleiner Schluck Rum im Tee), der junge, neue Doktor aus Mariatrost und eben ein bevorstehendes Kartenspiel.

Ich registriere, dass sich langsam Ruhe und Geborgenheit bei mir einstellen. Die vorhin noch so bedrohliche Angst vor was auch immer ist wie weggeblasen, und ich merke, wie sich sämtliche Körperfunktionen wieder normalisieren. Mein Herz klopft wieder in einem regelmäßigen Rhythmus, ich habe aufgehört zu schwitzen und das Durchatmen fällt wieder leicht. Während ich meinen Angstgedanken nachhänge, hebe ich immer mal wieder den Kopf und beobachte die Oma dabei, wie sie mit ein paar gekonnten weil seit Jahren erprobten Handgriffen Kaffeewasser und Milch zum Kochen bringt. Während sie das tut, summt sie leise „Don't Worry Be Happy“ von Bobby McFerrin vor sich hin. Ob sie weiß, wer Bobby McFerrin ist? Woher weiß ich denn überhaupt, dass das Lied von Bobby McFerrin ist? Weiß ich auch, wer Bobby McFerrin ist, oder weiß ich bloß seinen Namen? Angestrengt suche ich mein Gehirn nach dem Gesicht zu Bobby McFerrin ab – kann aber kein passendes finden. Egal! Allein die Tatsache, dass ich überhaupt einen Namen wie Bobby McFerrin im Zusammenhang mit „Don't Worry Be Happy“ weiß, ist schon gigantisch. Ich weiß solche Dinge nämlich eigentlich nicht. Ich weiß solche Dinge nämlich eigentlich nie! Noch ganz erstaunt von mir selber, wandere ich mit meinen Gedanken jedoch wieder zurück zur Angstgeschichte. Warum auch

immer mir gerade Bobby McFerrin in die Quere gekommen ist – der hat jetzt nichts zu suchen in meinem Gedankenspiel.

Ich liebe das Gefühl, wenn die Angst nachlässt. Irgendwie bin ich dann auch immer ein wenig stolz auf mich selber, die Angst ein weiteres Mal besiegt zu haben.

Wegen meiner Angst und Panikattacken bin ich nun seit einigen Wochen in Behandlung. Frau Dr. Hinterleitner – die Therapeutin, die ich letztendlich für mein Seelenwohl auserkoren habe – wie bei einem Casting habe ich davor einige Psychotherapeuten bei zahlreichen, sündhaft teuren Erstgesprächen genauestens unter die Lupe genommen –, hat mir beigebracht, die Angst auszuhalten, sie wie vorhin an die Hand zu nehmen und mit ihr spazieren zu gehen. Ihre Worte! Nicht meine! Ich habe mir außerdem wieder bewusst gemacht, auf welche Ressourcen ich selber in meiner Not zurückgreifen kann (naja, eigentlich war das auch meine Therapeutin). So bin ich beispielsweise beschenkt mit Gaben wie Liebe, Mut, Gelassenheit, Akzeptanz und Vertrauen (Therapeutin) und kann mit all diesen Gaben die Angst zwar nicht ganz aus meinem Leben verbannen, sie aber dadurch angeblich merklich verkleinern (wieder Therapeutin). Die Aussicht darauf, dass meine Angst einmal vielleicht nicht größer als ein kleiner bunter Hupfball sein wird (Therapeutin), lässt mich ruhiger werden. Wobei ich mich wirklich verdammt schwer dabei tue, an die Hupfballsache zu glauben. Ich meine – von einer Riesenblase schwarz wie die Nacht zu einem kleinen, bunten Hupfball ist es doch wirklich ein weiter Weg. Weit und steinig und schwer.

Ein lautes Klirren reißt mich erneut aus meinen Gedanken. Die Oma ist gerade dabei, das Kaffeegeschirr (um es mit ihren Worten zu sagen: das gute Kaffeeservice von der alten Tante Herta) aus dem Schrank zu holen und hat dabei eine Tasse fallen lassen, die aber zum Glück heil geblieben ist. Erleichtert blase ich die zuvor angehaltene Luft aus. Das Ganze hätte durchaus auch in einem Drama enden können!

„Nichts passiert, Mäuschen“, sagt Oma nun in meine Richtung und strahlt schon wieder über das ganze Gesicht. „Ich bin gleich bei dir“, vernehme ich noch, bevor sie erneut in den Refrain von „Don't Worry Be Happy“ einsetzt. Trotz der eigentlich ja doch sehr eindeutigen Aufforderung, nicht „worried“ zu sein, muss ich gedanklich noch einmal zurückkehren zu Themen, die mich eben in letzter Zeit nicht ganz so „happy“ machen. Das An-die-Angst-denken ist manchmal fast wie ein innerer Zwang – oder aber einfach bloß das Thema, welches mich im Moment am meisten beschäftigt.

Seitdem ich mit der Angst lebe, fühle ich mich oft alleine. Außer mit meiner Mama und mit meinem Bruder Mark kann ich mit niemandem so richtig darüber sprechen. Würde ich das tun, würde man mich vermutlich gleich abstempeln, mich in eine Schublade mit all den ja so gestörten, psychisch kranken Irren stecken und mich mit einem scheinheilig mitleidigen Blick ansehen. Wie sehr ich doch diese Art von Blicken hasse. So selten kann man in den Augen seines Gegenübers echtes Mitgefühl erkennen. Viel leichter ist es da, Eigenschaften wie Schadenfreude oder Neid oder Missgunst am Blick des Gegenübers auszumachen. Mitgefühl hingegen sieht man nur ganz selten. Am ehrlichen Mitgebühmblick erkennt man unter anderem die Menschen, die einen mögen und lieben, davon bin ich überzeugt.

Dabei ist eine Angsterkrankung durchaus häufig. Wirklich! Ich bin keine außergewöhnliche Herausforderung für meine Psychologin. Ganz im Gegenteil. Anfangs meinte sie sogar: „Zehn Sitzungen, Frau Rogner, und wir haben Ihr Problem in den Griff bekommen. Vertrauen Sie mir.“

Darüber, dass es mittlerweile sechszwanzig Sitzungen und Rechnungen um die zweitausend Euro sind, spricht keiner von uns beiden.

Na, jedenfalls meinte Frau Dr. Hinterleitner, dass vor allem die pflichtbewussten, genauen und perfektionistisch veranlagten Menschen oft mit einer solchen Erkrankung zu kämpfen haben – wobei hier nicht der Eindruck entstehen soll, ich wäre womöglich auch noch stolz darauf! Ganz im Gegenteil, ich leide wirklich sehr unter der Angstsache, und obwohl man sagt, dass beinahe jeder Mensch einmal in seinem Leben an einer Angststörung erkrankt oder zumindest schon mal eine Panikattacke erleidet, ist es im Moment nicht gerade einfach für mich. Auch vor meiner besten Freundin Sue verheimliche ich es meist, wenn es mir nicht gut geht. Ich möchte ihr eine leichte, lockere, lustige Freundin sein und nicht immer mit einem schweren Rucksack bepackt und belastet wirken.

Meine Oma aber scheint mich hingegen blind zu verstehen. Es ist, als würde sie einfach Bescheid wissen. Schnell schenke ich ihr ein Lächeln. Ich habe nie mit ihr über meine Ängste gesprochen, aber trotzdem fühle ich mich bei ihr verstanden, sicher und sehr wohl. Trotz der Angstgedanken bemerke ich plötzlich, dass auch ich mittlerweile in das „Don't Worry Be Happy“-Gesumme mit eingestiegen bin. Verdammt! Wie lange mich dieser Ohrwurm ab jetzt wohl wieder begleiten wird? Keine Ahnung. Aber ich schätze, das Lied wird mich bestimmt die nächsten Stunden (oder Tage?) verfolgen. Na, wenn schon, es gibt bestimmt Schlimmeres! Gerade stellt die Oma meinen Lieblingskuchen auf den Tisch. Sie nennt ihn Becherkuchen, weil man dafür keine Waage braucht, sondern die Zutaten in Bechern abmisst. Bei genauerer Betrachtung hat das Wort „Becherkuchen“ dann ja also durchaus seine Berechtigung. Mehr noch: In diesem Zusammenhang würde ich sogar so weit gehen und sagen, dass das Wort „Becherkuchen“ eigentlich das einzig logische Wort für so einen Kuchen ist. Im Gegensatz zum Wort „Ohrwurm“, bei welchem ich ehrlich gesagt jegliche Logik dahinter vermissem.

Gierig stecke ich mir sofort ein viel zu großes Stück von der braunen Kalorienbombe in den Mund und brauche Minuten, um den Riesenbissen in die Speiseröhre zu befördern.

„Na, meine Kleine?“, beginnt die Oma nun die Unterhaltung und nimmt sich ebenfalls ein beachtliches Stück vom Kuchen. Ich ahne schon, was jetzt kommt. Bitte nicht! Bitte nicht! Bitte nicht – „Was macht die Liebe?“ – wusste ich es doch! „Ach Oma“, entgegne ich bereits ein wenig zu genervt und verdrehe die Augen, „nicht wieder dieses Thema, bitte. Ich habe beschlossen, mein Leben alleine zu meistern. Ohne Männer, ohne Männerprobleme, ohne Probleme-mit-Männern und ohne Männersocken. Und dabei bleibe ich auch. Punkt. Ich weiß, dass du dir wünschen würdest, bei meiner Hochzeit dabei sein zu können und alles, aber diesen Wunsch kann – diesen Wunsch werde ich dir leider nicht erfüllen können. Sorry, Oma!“ „Sorry heißt ‚Es tut mir leid‘, oder?“, die Oma schmunzelt und ich weiß, dass sie mich gerade aufzieht. „Ach, ihr jungen Dinger“, murmelt sie nun. „Das Leben ist doch so viel schöner, wenn man es zu zweit genießen kann. Wann siehst du das denn endlich ein? Natürlich bringt eine Ehe auch Probleme mit sich, das mag ich hier gar nicht bestreiten. Aber in Summe macht es einfach viel mehr Spaß, jemanden an seiner Seite zu haben.“ Jetzt bekommt sie ihren wehmütigen Blick, den sie immer bekommt, wenn sie gerade an Opa denkt. Und wirklich: „Seitdem der Opa nicht mehr ist, fehlt der zweite Teil von mir, weißt du, Anna.“ Sie schluckt und ich greife nach ihrer Hand. „Neulich Nacht hat er mich übrigens wieder besucht“, fährt sie nun fort und sieht mich aufgeregt und erwartungsvoll an.

Meine Oma ist – wie soll ich sagen – sehr religiös und glaubt fest an ein Leben nach dem Tod. Seitdem der Opa vor einem Jahr gestorben ist, bildet sie sich regelmäßig ein, dass er sie in der Nacht besuchen kommt, um nach ihr und nach dem Rechten zu sehen. In einem Moment wie diesem tut mir meine Oma immer unheimlich leid. Obwohl sie immer noch lächelt, merke ich, wie sehr sie unter dem Verlust von Opa leidet. Diese nächtlichen „Besuche“ – ob Einbildung oder nicht sei einmal dahin gestellt – helfen ihr ein wenig, mit der eigenen Trauer umzugehen, und es ist daher wichtig, ihr in so

einem Moment nicht das Gefühl zu vermitteln, sie sei völlig verrückt. Denn das ist sie nicht. Sie ist nur verliebt. Immer noch. In ihren „Opa“. Seit mittlerweile fünfundsechzig Jahren.

„Echt?“, sage ich daher interessiert und ermuntere sie mit einem Ermunterungsblick zum Weiterreden.

„Ja, er ist wieder gekommen. Endlich. War ohnehin schon wieder an der Zeit!“, meint sie und stellt die Kaffeetasse vorsichtig auf den Tisch. Offensichtlich war das Beinahe-kaputt-gehen des guten Kaffeeservices vorhin doch ein kleiner Schreck für sie – trotz breitem Lächeln.

„Und wie hat er ausgesehen? Geht es ihm gut?“, frage ich und bemühe mich um einen möglichst ernststen Gesichtsausdruck.

„Ein bisschen müde sieht er aus“, meint sie besorgt. „Es ist bestimmt nicht leicht für ihn, so lange auf mich warten zu müssen. Aber er versteht, dass ich hier unten noch so einiges zu regeln habe“, beendet sie ihre Erzählung und lächelt dabei verschmitzt. Wenn das nicht weder etwas mit dem Anna-Liebesleben-Thema zu tun hat, weiß ich auch nicht. Sie ist einfach unverbesserlich! Unverbesserlich!

So sitzen wir also, trinken Kaffee, unterhalten uns über dies und das und spielen Karten, bis es dunkel wird. Wobei „dies und das“ das Thema Liebe nicht mehr beinhalten wird. Dafür werde ich sorgen – so wahr ich Anna Rogner heiße! Also nur so als kleine Anmerkung am Rande. Plötzlich klopft es an der Tür. Ich fahre hoch.

„Erwartest du noch jemanden?“, frage ich überrascht.

„Ja, das muss der Matts sein“, antwortet Oma fast schon singend, als wäre es das Selbstverständlichste auf der Welt, dass sie um diese Zeit noch Herrenbesuch bekommt.

Den Satz noch nicht einmal ganz zu Ende gesprochen (oder gesungen), eilt sie auch schon zur Tür.

„Du weißt schon, der Enkelsohn von der alten Irma“, ertönt es jetzt aus dem Flur. „Er wollte nach der Heizung im Bad sehen. Eigentlich ist er Profisportler, aber er scheint viele Fähigkeiten zu haben. Denn als ich ihn heute zufällig beim Einkaufen getroffen habe und ihm das Theater mit der Heizung erzählt habe, hat er sich sofort angeboten mir zu helfen. Ein ganz ein Netter ist das. Und so gutaussehend! Wirst gleich sehen, wovon ich rede.“ Mittlerweile muss sie schreien, damit ich sie noch hören kann.

Belustigt schüttele ich schon wieder den Kopf. Ich kann sie zwar nicht sehen, aber ich bin fast sicher, dass sie sich noch kurz durch die Haare fährt und sich im Spiegel begutachtet, bevor sie schließlich dem mysteriösen Scheinbar-Alles-Könnner die Tür öffnet. Salamander muss natürlich auch dabei sein und wird gerade sicherlich an diesem Matts hochspringen, als würde er ihn schon ewig kennen und innig lieben. Ich kann die Szene direkt vor meinem inneren Auge sehen. So ein Schleimer, dieser Hund. Für Streicheleinheiten tut er wirklich alles. Alles! Von wegen „bissiger Hund“, wie auf dem Schild vorne an der Eingangstür steht. Jeder Einbrecher hätte leichtes Spiel mit Salamander. Wieder muss ich schmunzeln. Ein Schlingel, dieser Hund. Aber ein lieber Schlingel.

Und überhaupt – wer heißt denn „Matts“, bitte schön? Ich meine, was ist denn das für ein Name?

Als ich das Wort Profisportler gehört habe, ist mir sofort eine Lawine von Vorurteilen durch den Kopf gegangen. Sind das doch meistens gut trainierte, von sich selbst über die Maßen überzeugte Typen, die an jeder Hand eine andere haben – zwar gut im Sport, aber sonst haben die nicht viel zu bieten. Und dann all die Mädels, die reihenweise umfallen, hysterisch kreischen, ja schon fast hyperventilieren, wenn einer von ihnen auch nur in der Nähe ist. Auf einmal werden Haare nach hinten geschmissen, lasziv die Augen aufgeschlagen oder erotisch die Lippen gelect und die Brüste

rausgestreckt. Wie lächerlich ich das ganze Theater doch jedes Mal wieder finde. Furchtbar! Und das alles nur, um vielleicht irgendwann einmal die nächste Victoria Beckham sein zu können – dürr, hungrig, ständig in der Öffentlichkeit und am Ende außerordentlich unglücklich. Dass die jungen Mädchen nur so oberflächlich und materialistisch sein müssen. Unfassbar!

Noch ganz in Gedanken versunken, hebe ich mürrisch den Kopf, als ich die drei in den Raum kommen höre und verschlucke mich fast an meinem Kuchen (ja, ich esse immer noch), als dieser Matts die Stube betritt. (...)

Kontaktdaten:

Autorin:

Marlies Zebinger

Email: marlies.zebinger@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/marlies.zebinger>

Verlag:

FeuerWerke Verlag

Tim Rohrer

info@feuerwerkeverlag.de

0179-4576733