

Angst beginnt im Kopf-Mut auch

Endlich zu Hause. Dieser Schultag hat mir mal wieder alles abverlangt. Erschöpft ließ ich mich samt meiner Kleidung und der Schultasche auf die Couch fallen. Ich schloss für einen Moment die Augen und genoss die Entlastung meines Rückens. Meine Lippen formten sich zu einem Lächeln, welches immer mehr zu einem breiten Grinsen wurde.

Inzwischen lief jeder Freitag so ab. In der Früh klingelt mein Wecker erstmal 20 Minuten bis ich endlich aufstehe, bin halt ein richtiger Morgenmuffel. Zum Frühstück esse ich seit Jahren fast immer zwei Toast mit Nutella und lasse mir dabei natürlich ordentlich Zeit. Meistens zwischen 20 und 30 Minuten. Danach wähle ich einen meiner unzähligen schwarzen Sweater aus und auf geht's in die Schule, oder auch zum „Planeten der Affen“. Der Freitag ist immer besonders kräftezehrend. Liegt vermutlich daran, dass ich einfach alle Hauptfächer habe, zusätzlich noch eine neue Sprache und natürlich dürfen auch zwei Stunden Kunstgeschichte nicht fehlen. Am Freitag hat, so ziemlich, jeder aus meiner Klasse diesen müden, gelangweilten Ausdruck in den Augen. In diesem Zustand kommt man echt auf die beklopptesten Ideen. Letzte Woche hatten beispielsweise ein paar Jungs aus Plakatpapier einen Papierflieger gebastelt und durch die Klasse geschossen. Natürlich saß genau ich in der Schussbahn und habe ihn gegen den Kopf bekommen. Daraufhin zerriss ich ihn und er landete im Papierkorb.

Ich raffte mich auf, legte die Jacke ab und warf die Schultasche in die dafür vorgesehene Ecke. *Mensch, ich bin am Verhungern.* Leider hatte der Kühlschrank nicht allzu viel zu bieten. Meine Mutter und mein Vater arbeiteten heute länger, weshalb ich mir selbst ein Mittagessen zubereiten musste. Aufgrund meiner nicht vorhandenen Kochkünste, griff ich deshalb zu den Nudeln von gestern und wärmte sie in der Mikrowelle auf. Während ich wartete, summete ich die Melodie meines Lieblingssongs und nickte im Takt. Da ertönte auf einmal der Nachrichtenton meines Handys. Ich hatte alle Gruppen auf WhatsApp auf stumm geschaltet, also dürfte es wichtig sein. Ich nahm ein klein wenig Anlauf, rutschte im Stehen über den Boden zu meiner Schultasche und holte das Handy heraus. 102 Nachrichten, davon 101 in der Klassengruppe. Seufzend wollte ich es auf den Esstisch legen und die Nudeln aus der Mikrowelle holen, doch dann sah ich den Absender der einen Nachricht, welche nicht in die Gruppe geschrieben wurde. *Kara.* Kara war der Name meiner besten Freundin. Sie war heute nicht in die Schule gekommen. Vermutlich wollte sie nur nach dem heutigen Stoff fragen. Ich klickte sie an und während dem Lesen fiel mir vor Schreck beinahe das Handy aus der Hand. Ich merkte wie mein Puls sich beschleunigte und las die Nachricht noch fünf weitere Male, bevor ich mich auf die Couch setzte und mich zu beruhigen versuchte. Meine Gedanken rasten wild durcheinander. Die letzten Worte der SMS wollten mir nicht mehr aus dem Kopf gehen. *Sag meiner Oma, dass ich bei meinen Eltern gut aufgehoben bin.* Fieberhaft dachte ich über die Bedeutung dieser Zeile nach. Da traf mich die Erkenntnis wie ein Schlag ins Gesicht. Karas Eltern sind vor fünf Monaten bei einem Autounfall ums Leben gekommen. Sie wollte doch nicht etwa... „Scheiße.“ Fluchend rannte ich zur Mikrowelle, holte die dampfenden Nudeln heraus, verbrannte mir dabei die Finger, was zu noch mehr Kraftausdrücken führte, stellte sie am Esstisch ab und rannte dann in den Vorraum. Schnell

zog ich die Sportschuhe an, griff nach meiner Jacke und den Schlüsseln und verließ die Wohnung.

Zum Glück wohnt Kara nur 3 Blocks weiter. Im Laufen schlüpfte ich in die Jacke und nahm Karas Wohnungsschlüssel in die rechte Hand. Wir hatten bereits zu Schulbeginn unsere Ersatzschlüssel ausgetauscht, vor allem als Zeichen unserer Freundschaft. Meine Gedanken überschlugen sich. *Nein! Nein, das durfte verdammt nochmal nicht wahr sein!* Ich atmete so ungleichmäßig, dass ich schon nach wenigen Sekunden Seitenstechen bekam, doch angetrieben von meiner Verzweiflung versuchte ich den Schmerz zu verdrängen und sprintete, ohne auf Passanten zu achten, weiter. *Nein. Kara!* Bei ihrer Wohnung angekommen öffnete ich nach Luft ringend und mit zitternden Händen die Tür. Ich mobilisierte nochmal alle meine Kräfte und hastete, immer zwei Stufen auf einmal nehmend, die Treppe in den 6. Stock hoch. Oben angekommen waren meine Knie weich wie Pudding. *Verdammt, reiß dich zusammen! Komm schon!* Ich torkelte auf Karas Tür zu, schloss sie auf und stürzte in die Wohnung. „Kara! Scheiße, Kara wo bist du!“ Niemand antwortete mir. *Nein.* Ich überprüfte jedes einzelne Zimmer, ja sogar die Toilette, doch Kara war unauffindbar. Kraftlos sank ich auf die Knie. Eine Welle der Verzweiflung brach über mich herein und ich drohte darin zu ertrinken. *Ich bin zu spät. Es ist alles meine Schuld.* Wütend schlug ich mit der Faust auf den Boden und schrie meine Emotionen heraus. Vermutlich hätte ich nie damit aufgehört mir Vorwürfe zu machen, wenn ich nicht die offene Tür zur Dachterrasse bemerkt hätte. Ich runzelte die Stirn und begab mich nach draußen.

Erschrocken schnappte ich nach Luft. Kara saß am Geländer der Dachterrasse. Sie umklammerte das Geländer mit ihren Händen so fest, dass die Knöchel weiß hervortraten. „Oh mein Gott, Kara! Dir geht es gut!“ Ich lief zu ihr. „Was machst du denn hier oben?“ Auf halbem Weg blieb ich abrupt stehen. Kara hatte sich zu mir umgedreht und starrte mich aus zwei müden, ängstlichen Augen an. Tränen rannen ihr über die Wangen. Sie schluchzte und wandte den Blick wieder ab. „Kara, was...“ „Warum bist du hier?“ In ihrer Stimme schwang ein leicht wütender Unterton mit. Mit dieser Frage hatte ich nicht gerechnet. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mit dieser Situation umgehen sollte. Meine beste Freundin war kurz davor Suizid zu begehen und ich war die einzige die sie davon abhalten konnte. Ich wusste noch nicht einmal, wer oder was sie in diese Situation gebracht hatte. *Nein, so darf unsere Freundschaft nicht enden, Kara. Das lasse ich nicht zu.* Ich atmete tief ein und wischte meine eigenen Tränen weg. Ich musste jetzt Ruhe bewahren. Langsam bewegte ich mich auf sie zu. „Ich wollte mit dir reden, Kara. Als ich deine Nachricht bekommen habe, bin ich so schnell es geht hergerannt.“ Ich war von dem fürsorglichen Ton meiner Stimme überrascht. In meinem Kopf ging es gerade drunter und drüber, doch der Drang meine Freundin zu beschützen war einfach stärker. Ich bemerkte wie sie am ganzen Körper zitterte. Da schwang sie sich auf einmal auf die andere Seite des Geländers und stützte sich mit ihren Füßen auf einen schmalen Dachvorsprung. Das Geländer hielt sie weiterhin fest umklammert. „Kara!“ Ich wollte gerade zu ihr sprinten, doch sie löste eine Hand vom Geländer und streckte mir ihre Handfläche entgegen. „Bleib verdammt nochmal wo du bist!“ Ungläubig starrte ich sie an. Der Ausdruck in ihren Augen hatte sich verändert. Da war keine Trauer mehr. Nur noch pure

Verzweiflung. Ihre Stimme zitterte. „Du...Du kannst mich nicht aufhalten...I-Ich muss das machen. Dann sehe ich sie wieder. Dann k-kann ich sie umarmen... I-Ich... “ Ihre Stimme brach ab und sie begann noch heftiger zu zittern. Ihre Augen füllten sich mit Tränen. Das war es also. Ich starrte zu Boden.

Ein Mädchen mit langen braunen Haaren und grünen Augen tauchte vor meinem geistigen Auge auf. Es stand schüchtern in der Tür des Klassenzimmers. Das Mädchen war an unsere Schule gewechselt, um hier die Oberstufe zu besuchen. Es suchte den Klassenraum nach einem freien Platz ab und bewegte sich dann auf mich zu. Es deutete auf den Stuhl neben mir und fragte leise, ob hier noch Platz sei. Ich grinste das Mädchen an und nickte. Die starrenden Blicke meiner Klassenkollegen ruhten nun auch auf mir. Ich streckte ihm meine Hand entgegen und stellte mich vor. Das Mädchen schüttelte sie und sagte, sie hieße Kara. Von diesem Moment an, waren wir unzertrennlich. Mit der Zeit gewöhnte sie sich an die neue Umgebung und entwickelte sich zu einem lebensfrohen Menschen. Drei Monate später ereilte sie jedoch ein schwerer Schicksalsschlag. Ihre Eltern verloren bei einem Autounfall ihr Leben. Von diesem Tag an veränderte sie sich. Kara trug nur noch schwarze Kleidung und wurde immer verschlossener. Sie schwänzte manchmal die Schule und ließ niemanden an sich heran. Sie begann öfters im Unterricht einfach zu weinen und manche Schüler nutzten diese verletzte Art aus. Sie wurde verspottet und ertrug ihr Leid, ohne auch nur ein Wort zu sagen. Ich hatte versucht an sie heran zu kommen, hatte sogar das Mobbing mit Hilfe eines Lehrers beendet, doch sie änderte sich nicht. Ich wusste nicht was ich tun sollte und war auch gleichzeitig so wütend auf sie, dass ich für eine längere Zeit nicht mit ihr sprach. Ich dachte, dass sie vielleicht eine andere Vertrauensperson bräuchte und distanzierte mich von ihr.

Ihre Nachricht heute an mich, war die erste seit zwei Wochen. Ich begann nun hemmungslos zu weinen. Kara hatte mich all die Zeit gebraucht und ich war nie für sie da. Sie hat alles Leid in sich eingeschlossen, und das hat sie langsam von innen zerfressen. Ich richtete meinen Blick wieder auf meine Freundin. „Es tut mir leid, Kara. Es tut mir leid, dass ich nicht für dich da war, um dich in der schwierigsten Situation deines Lebens zu unterstützen, aber bitte höre mir zu. Tu das nicht. Spring nicht einfach in den Tod und beende dein Leben. Ich meine, es ist das einzige Geschenk, das du nicht zweimal bekommst. Was glaubst du wird aus mir? Ich werde mir die Schuld an deinem Tod geben und ich glaube nicht, dass ich mit dieser Bürde leben könnte. Aber ich würde meines auch nicht beenden. Ich habe einen kleinen Bruder, dem ich das nicht antun könnte, genauso wenig wie meinen Eltern.“ Ich bemerkte, dass sie mir wirklich zuhörte. „Kara, ich möchte, dass du weißt, dass, wenn deine Welt zusammenbricht, immer ein Platz in meiner für dich ist.“ Sie blickte auf ihre Füße und ließ ihren Tränen freien Lauf. Ich sah Richtung Himmel. „Kara, ich glaube deine Eltern schauen gerade auf uns herab. Ich glaube, sie hoffen, dass ihre Tochter mutig genug ist, ein Leben, ohne sie, zu führen. Sie wollen bestimmt, dass du niemals aufgibst und dein Leben auf deinen Erinnerungen aufbaust. Weißt du, das Schicksal hat immer das letzte Wort und es ist wie es ist, aber du entscheidest, was du daraus machst. Gott hat deine Eltern bestimmt nicht ohne Grund zu sich geholt. Sie sind nicht fort, sondern nur vorgegangen. Sie sind für immer

in deinem Herzen und werden dir den Weg weisen, da bin ich mir sicher. Du musst nur mutig sein, Kara. Du hast nicht laufen gelernt, um jetzt zu kriechen. Komm schon. Ich meine, schau dir mal die Sonne an. Sie ist auch allein und scheint trotzdem. Ich werde dich auf diesem Weg begleiten und nicht zulassen, dass mir der Tod die Person nimmt, der ich mich jederzeit voll und ganz anvertrauen konnte.“ Ich hatte inzwischen wieder begonnen zu weinen und warf Kara einen flehenden Blick zu. Ich merkte wie sehr sie mit ihren Emotionen zu kämpfen hatte. Auf einmal schrie sie: „Du hast doch keine Ahnung, wie es sich anfühlt, wenn man seine Eltern verliert! Ich werde nie wieder das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit haben. Sie sind einfach weg, okay?! Und sie werden nie wiederkommen. Aber, das hier ist eine Chance. Eine Chance wieder mit ihnen vereint zu sein.“ Sie sah kurz zu mir und dann in die Tiefe. Am Anfang war ich mir sicher, dass sie nicht springen würde, doch jetzt wuchs die Angst in mir. Meine Hände schwitzten und sie begannen schon wieder zu zittern. „Kara, ich weiß du hast Angst vor einem Neuanfang, aber manchmal lohnt es sich loszulassen. Nichts bietet dir mehr Chancen!“ Kara hatte sich nun auf dem Vorsprung umgedreht und lehnte sich immer weiter nach vorne. „Verdammt, Kara! Was ist los mit dir?! Sieh dich nur an! Seit wann läufst du denn vor deinen Problemen davon? Weißt du noch, als wir zusammen im Schwimmbad waren? Wir standen auf dem 10-Meter-Turm und hatten beide totale Angst vor dem Sprung. Letztendlich warst du diejenige, die mutig genug war zu springen. Ich jedoch hatte Angst und bin hinuntergeklettert. Du hast mich dann angegrinst und folgendes zu mir gesagt: Mut bedeutet nicht keine Angst zu haben, sondern sich von der Angst nicht abhalten zu lassen. Bitte, Kara. Lass mich nicht allein“ Ich spürte, wie ich das dringende Bedürfnis hatte, einfach los zu weinen, doch ich wollte stark sein. Ich wollte meiner Freundin den Mut geben, den sie jetzt brauchte. Weinen wäre hier vielleicht ein Zeichen von Schwäche gewesen. Kara ließ ihren Kopf sinken. Sie schluchzte und drehte sich langsam wieder zu mir um. Unsere Blicke begegneten sich und langsam schwang sie sich übers Geländer. Der Anflug eines Lächelns war auf ihrem Gesicht zu erkennen. Sie flüsterte: „Lass uns diesmal zusammen mutig sein, ja?“

Mir fiel ein Stein vom Herzen. Sofort lief ich zu ihr und umarmte sie. Ich spürte wie sie mich unnatürlich fest an sich drückte. Nun musste ich lachen. „Ja, lass uns sehen was passiert, wenn wir niemals aufgeben!“