

1. *Lady in Red*

„**B**ist du bereit?“, hallt es durchs Zimmer. Erschrocken sitze ich kerzengerade in meinem Bett. Mein Herz hämmert, ich schaue im Zimmer herum, aber da ist niemand. Nur Stille um mich. Ich bin mir ganz sicher, da hat gerade einer laut gesprochen. Und jetzt - Leere in meinem Kopf. Ein Blick auf meinen Wecker: 8:32 Uhr. Es ist Sonntag, der 5. Juli, 8:32 Uhr. Verschlafen murmele ich vor mich hin:

„Was war das und was heißt, bist du bereit?“ An einen Traum erinnere ich mich nicht. Dieser Sonntagmorgen ist irgendwie anders. Morgen beginnt mein Urlaub auf Balkonien und ich freue mich auf jede Menge Zeit für jede Menge Nichts. Ich gehe ins Bad und ertappe mich dabei, wie ich mich eine Weile im Spiegel anstarre. Kreise mit meinen Augen hin und her, aber die Augen im Spiegel schauen starr.

„Ein magisches Spiel“, denke ich. Schade, dass mein Spiegelbild nicht auf kluge Fragen antwortet. Es wird gesagt, die Augen sind das Tor zur Seele. Ob ich durch den Spiegel meine Seele erkenne? Und erfahre, wer ich wirklich bin?

„Schluss mit dem Blödsinn“, höre ich mich sagen. Ich öffne den Wasserhahn und wasche mir das Gesicht mit kaltem Wasser. Mein morgendliches Pflegeprogramm läuft auf Knopfdruck an. Wie in einer Autowaschstraße: Programm 1, Basiswäsche, nur Waschen und Trocknen. Für Programm 8, Intensiv, ist keine Zeit. Oder ehrlich gesagt, ich habe keinen Bock darauf.

Zurück im Schlafzimmer öffne ich das Fenster und nehme einen nicht endenden Atemzug. Die Luft fühlt sich frisch und kühl in meinem Körper an. Ruhe und Intensität umgeben mich. Wie angewurzelt bleibe ich am Fenster stehen und bekomme nicht genug von dieser morgendlichen Frische.

„Wow, dieser Tag ist mein Tag“, denke ich. Ich fühle mich lebendig und gleichzeitig innerlich still. Kein normaler Morgen an diesem Sonntag. Vor dem Frühstück entscheide ich mich, joggen zu gehen. Nein: „Joggen zu laufen, muss das doch heißen“, verbessere ich mich. Schnell schlüpfte ich in meine Sportsachen. Nicht weit von meiner Wohnung beginnt ein ausgedehntes Waldgebiet mit einem wunderschönen Waldsee.

Beim Joggen über den Bürgersteig spüre ich einen starken Sog in Richtung Wald. Normalerweise kämpfe ich die ersten zehn Minuten beim Joggen mit meinem inneren Schweinehund und an manchen Tagen, wenn es richtig,

richtig schlecht läuft, dann mit einem Rudel von Schweinehunden. Aber heute läuft es wie geschmiert. Beim Laufen spüre ich meine Füße, Beine und Hüften, wie ein Uhrwerk läuft's rund und dynamisch. Ich freue mich über meinen Körper.

„Gehöre doch nicht zum alten Eisen“, denke ich erfreut. Und da ist diese Frage wieder: Bist du bereit?

„Bist du bereit?“, wiederhole ich innerlich immer wieder.

Genervt spricht es laut aus mir raus:

„Wofür?“ Ein Fußgänger auf der gegenüber liegender Straßenseite schaut mich erstaunt an. Peinlich, wenn ich mein Mundwerk nicht mehr unter Kontrolle habe. Anzeichen von einer Selbstgespräch Psychose?

Am Waldrand angekommen spüre ich den weichen Waldboden unter meinen Füßen. Wie Watte fühlt sich der Boden an. Immer wieder kreist die Frage in meinem Kopf: Bist du bereit? Ich lenke mich ab und richte meine Aufmerksamkeit auf mein Ein- und Ausatmen, es hilft kurz. Wie ein nicht endender Ohrwurm kreist diese Frage in meinem Kopf hin und her. Es steigert sich endlos, mein Kopf scheint förmlich zu platzen. Dann brüllt es aus mir raus:

„Ja, ich bin bereit!“ Und mir ist gerade scheißegal, ob irgendeiner mein Brüllen hört. Wie ein Befreiungsschlag

fühlt es sich in meinem Kopf an. Was geschieht mit mir? Wieder plötzliche Stille in mir und um mich herum, als wenn einer die Tonspur eines Filmes ausschaltet. Ich bleibe stehen – nichts als Stille.

„Hallo“, sage ich leise, um zu überprüfen, ob ich vielleicht Opfer eines Hörsturzes bin. Nein, alles normal. Ich gehe weiter und da ist er wieder, dieser Sog nach vorne und ich jogge weiter. Leicht und beflügelt fühle ich mich jetzt. So lebendig, als ob ich über den Waldboden gleite. Einfach traumhaft sportlich. Eine lästige Stimme in meinem Kopf ertönt:

„Erwähnte ich schon, dass du zu dick bist?“ Diese Aussage holt mich auf dem Boden der Tatsachen zurück. Egal, wenn's läuft, dann läuft's. Mein Sonntag! Acht Kilo hin oder acht Kilo mehr. Ich biege links zum Waldsee ab und genieße meinen coolen Körper. Manchmal stelle ich mir beim Joggen vor, dass Menschen am Wegrand stehen und mir zujubeln, genau genommen eigentlich nur weibliche Menschen. In der Ferne sehe ich den verträumten See, umgeben von Bäumen und blühenden Büschen. Schade, dass man in diesem grün schimmernden Nass nicht schwimmen darf. Meine Lieblingsbank taucht in der Ferne auf. Ich sehe von weitem, dass sie besetzt ist. Ich jogge näher und da sitzt eine Frau mit einem schimmernden roten Kleid.

„Ein bisschen gewagt“, denke ich, während ich auf die Bank zu jogge. Wow, wunderhübsch und sexy.

„Ruhig Brauner“, sage ich zu mir. „Erst der Sport und dann das Vergnügen“.

„Ach, was für ein Blödsinn“, unterbreche ich mich. Ein passender Grund für eine Pause. Bauch rein, Brust raus und eine schnelle Achselhöhlen-Geruchsprüfung, alles im grünen Bereich. Kurz vor dem rot schimmernden Kleid will ich mein Lauftempo drosseln. Ich sehe Rot! Was ist jetzt los? Mein Körper lässt sich nicht ausbremsen und er läuft einfach weiter! Ich höre mich innerlich schreien:

„Stopp, anhalten!“ Mein Körper läuft weiter, doch ich sitze gedanklich schon auf der Bank, gespalten von meinem Körper. Auf der Bank sitzend rufe ich meinem Körper hinterher:

„Hallo, wo willst du hin?“ Und ‚Er gehört zu mir ...‘, schießt der Schlagler durch mein Hirn. Eine Rechtskurve und er, also mein Körper, hält an. Ich brülle innerlich:

„Du Depp, du Vollidiot, du Blödmann, du verpasst gerade die Abfahrt“. Ich fasse es nicht, das wäre mein Sonntagshauptgewinn gewesen!

„Du Vollpfosten!“ , rufe ich laut aus. Vor Wut trete ich in einen Laubhaufen. Ich muss pinkeln und stelle mir vor, wie ich als Rüde die Stelle um die Bank markiere, damit sich bloß kein anderer Mann neben diese sexy Frau setzt. Ich verscheuche die absurden Bilder in meinem Kopf.

„Lauf doch zurück“, denke ich. Aber wie soll das bitte schön auf diese Frau wirken? Ein Jogger, der sich verläuft oder ein Spanner verkleidet als Jogger, der hin und her läuft? Kurzerhand entscheide ich, dass ich heute nur sechs Kilometer laufen will und sich die Drei-Kilometer-Markierung genau hier befindet, wo ich jetzt stehe. Exakt drei Kilometer hin und drei Kilometer zurück, lüge ich mir in die Tasche und kehre um. Ich erreiche mit klopfendem Herz die Bank und will fragen, ob ich ... Erschrocken halte ich inne.

„Warum sitzt jetzt eine ältere Frau im roten Kleid dort?“, frage ich mich innerlich. Wie unter Hypnose spricht es aus mir heraus:

„Darf ich mich setzen, gnädige Frau?“ ‚Gnädige Frau‘ ist überhaupt nicht mein Sprachjargon und total altbacken. Sie lacht und sagt:

„Ja gerne, ich liebe Gesellschaft.“

Stille.

Sie unterbricht die Stille und sagt mit einer warmherzigen Stimme:

„Ich habe auf dich gewartet, Johannes.“

Mir stockt der Atem. Stotternd frage ich:

„Wo, wo, woher kennen Sie meinen Namen?“

Sie sagt liebevoll:

„Das ist eine längere Geschichte“. Ich will fragen, ob hier gerade nicht eine junge, sexy Frau saß, aber ich beiße mir lieber auf die Lippen.

„Was passiert hier“, denke ich. Sie schaut zu mir. Steht jetzt sexy Frau auf meiner Stirn oder warum schaut sie zu mir? Mein Gesicht nimmt gleichzeitig die Farbe ihres Kleides an. Sie lacht herzlich, aber es wirkt nicht ironisch, eher mir zugewandt. Irgendwoher kenne ich sie - oder nicht? Als mein Gesicht sich langsam vom Rot verabschiedet, frage ich sie überspielt witzig und locker:

„Haben sie sich gerade verwandelt? Es ist keine fünf Minuten her, da saß hier eine jüngere Frau.“ Sexy, lasse ich weg. Sie schaut mich fragend an. Alles in mir dreht sich. Das ist ein Traum, eine Fantasie, eine Fata Morgana, das Ende, ich bin verrückt! Und ich sehe mich schon abgeführt in einer Zwangsjacke. Ich will aufstehen und weiter joggen. Mein

Körper gehorcht mir aber nicht. Schluss mit lustig! Ich schlage mir heftig auf die Beine.

„Aufwachen!“, rufe ich. Eindeutig eine Unterzuckerung. Kein Frühstück und in der Frühe Joggen wie ein Jüngling, da kann dieser alte Körper nur versagen. Ich sage:

„Das ist doch jetzt ein schlechter Traum hier, oder?“

„Oder dein Unterbewusstsein spielt dir gerade ein Streich“,

gibt sie zurück.