

Kapitel 7

Wie eine Uhr ohne Uhrwerk

Depression oder wenn man am Leben verzweifelt

Schönen guten Tag, Herr Hagenow. Mein Name ist Chiara Lang. Ich habe Ihre Stellenanzeige in der *Frankfurter Allgemeinen* von der letzten Woche gelesen.« Während Chiara in ihr Handy sprach, lief sie unruhig im Zimmer hin und her.

»Worum geht es denn?« Herr Hagenows Stimme hörte sich gelangweilt an – stumpfer Bürokratentyp. Wahrscheinlich hatten schon unzählige Bewerber vor ihr angerufen. Sie war wie immer sehr spät dran. »Ihr Name war Klara Lang?«

»Nein, um Gottes willen! Chiara Lang heiße ich! Soll ich es Ihnen vielleicht buchstabieren?« Sie zog die Silben betont lang: »Chi-a-ra. Chi mit c h. Verstehen Sie? Italienisch.«

»Aaah, wie interessant«, sein Ton wurde süffisant, »i-ta-lie-nisch!« Auch er dehnte die Silben. »Haben Sie denn was mit Italien zu tun?«

Chiara schluckte. »Also ... also, meine Urgroßmutter war Italienerin.« Dass ihr das immer noch so schwerfiel, von ihrer Urgroßmutter zu erzählen! Sie ärgerte sich.

»Was haben Sie denn für Qualifikationen, Frau Lang, außer dass Ihre Urgroßmutter I-ta-lie-ne-rin war?« Sie konnte förmlich sein arrogantes Grinsen vor sich sehen.

»Alle, die Sie in Ihrer Anzeige aufgeführt haben!« Ihr Ton wurde schnippisch. »Einser-Examen, vielfältige praktische Erfahrungen, selbstständige und zügige Arbeitsweise, Fähigkeit zur Teamarbeit, hohe Belastbarkeit und als Gratisgabe sogar

noch eine italienische Urgroßmutter.« Sie redete sich in Fahrt. »Aber wissen Sie, Herr Hagenow, ich merke schon, in Ihrem Unternehmen würde ich meine Fähigkeiten nur vergeuden. Sie kennen doch den Spruch: Perlen vor die Säue werfen. Das muss ich mir nicht antun!« Chiara drückte die Verbindung weg und knallte das Handy auf den Tisch.

»Warum muss ich immer nur an solche Idioten geraten, die nichts, aber auch gar nichts verstehen?« Verzweifelt brüllte sie ihre Wand an und schleuderte den Stellenanzeigenteil der Zeitung mitten in das schmutzige Geschirr auf dem Tisch. Eine Kaffeetasse kippte vom Stapel und zerbrach. Chiara hielt erschrocken inne, Tränen stiegen ihr in die Augen. »Nein, nicht auch noch meine Lieblingstasse!« Sie schrie auf und schlug sich mehrmals mit der Faust gegen die Stirn, so als wollte sie sich Satz für Satz einbläuen: Mir gelingt nichts! Keine Stelle! Kein Partner! Kein nichts! Ich will nicht mehr! Sie schmiss sich aufs Sofa, vergrub ihren Kopf ins Kissen und schluchzte.

Als der Tränenstrom verebbte, spürte Chiara nur noch eine abgrundtiefe Müdigkeit in sich. Hätte sie bloß nicht diesen Herrn Hagenow angerufen! Heute Morgen hatte sie sich das erste Mal nach vielen Tagen ein bisschen stärker gefühlt, aber jede auch nur kleinste Zurückweisung ließ sie zusammenbrechen. Auch wenn sie sich dann nach außen kämpferisch und aggressiv gab, fühlte sie sich innerlich wie ein Nichts, ohne Kraft, ohne Ziel, einfach nur leer – vergleichbar einer Uhr, der man das Uhrwerk herausgenommen hatte. Wozu strengte sie sich überhaupt immer wieder so an? Sie schloss die Augen. Nie wieder kämpfen müssen, dachte sie.

Es klingelte Sturm an der Wohnungstür. Schlaftrunken erhob sich Chiara und öffnete.

»Chiara, was ist denn los mit dir? Ich warte schon fast eine

Stunde im Café auf dich. Ans Telefon bist du auch nicht gegangen. Hast du denn unsere Verabredung vergessen?« Sophie sah sie halb ärgerlich, halb besorgt an.

»Tja ...«, Chiara rieb sich die noch verquollenen Augen, »die hab ich wohl verschlafen«, antwortete sie leise. »Tut mir leid, Sophie. Komm doch rein.«

»Irgendwie siehst du fertig aus, Chiara. Dir geht's nicht gut, oder?« Sophie streichelte ihr die Wange.

Sie setzten sich an den Tisch. Sophie schob das Geschirr zusammen. »Bloß gut, dass wir nicht mehr zusammenwohnen, Chiarina, unsere Freundschaft wäre in deinem Chaos zu Bruch gegangen.«

»Ja, ich weiß, es sieht hier aus wie im Saustall«, sagte Chiara müde, »geh bloß nicht aufs Klo. Ich hab seit Wochen nicht mehr sauber gemacht. Es ist mir alles zu viel. Schon das Aufstehen jeden Morgen ist ein Kraftakt. Seit ich das Examen in der Tasche habe, ist eine solche Lähmung in mir.« Sie seufzte. »An sich müsste doch jetzt das Leben richtig losgehen. Aber am liebsten würde ich nur noch im Bett bleiben.« Sophie schaute ihre beste Freundin besorgt an.

»Na, nun sorg dich nicht, Sophielein«, Chiara versuchte in einen munteren Ton zu wechseln, »immerhin hab ich heut Vormittag in dem Schulbuchverlag angerufen.«

»Ja und, was hast du erfahren?«

»Natürlich nichts. Wieder so ein Kerl ...«,

»... der dich Klara Lang genannt hat«, unterbrach sie Sophie. Chiara nickte.

»Merkst du eigentlich gar nicht, dass du es bist, die da die Macke hat, Chiarina?«, fragte Sophie sanft.

»Und merkst du eigentlich gar nicht, wie du gerade auf meiner Seele rumtrampelst?« Chiara legte ihren Kopf auf den Tisch und vergrub ihn in den Armen.

»Entschuldige, Chiara.« Sophie strich liebevoll über ihr dichtes, dunkelbraunes Haar. »Aber du musst irgendetwas machen. Ich glaube, du bist depressiv, und irgendwie ist es ja auch kein Wunder bei all dem Stress, den du hattest: das Examensjahr, die Trennung von Jörg, vielleicht auch mein Auszug hier, und dann deine wirklich blöde Kindheit.«

»Du solltest Therapeutin werden, Sophie!« Chiara hob den Kopf ein wenig hoch und linste sie mit einem Auge an. »Doch wahrscheinlich hast du Recht.«

Als Chiara Lang ziemlich mürrisch in meiner Praxis anrief, um einen Termin auszumachen, und sie mir ihren Namen nannte, meinte ich zu ihr, ohne weiter nachzudenken: »Chiara – das ist doch italienisch, oder?«

Schweigen.

Chiara schien die Luft anzuhalten. Ich ärgerte mich schon über meine spontane, unprofessionelle Frage, die offenbar Chiara verwirrt, mindestens aber sprachlos gemacht hatte.

Doch da hörte ich sie antworten, nun plötzlich ganz freundlich: »Ja, stimmt, ist italienisch. Toll, dass Sie das wissen.«

Das Eis war gebrochen. Glück gehabt!

»Meine Freundin Sophie hat gemeint, ich sollte zu Ihnen kommen. Es ist nämlich so ... Ach, ich weiß gar nicht, wie ich anfangen soll ...«

Mir gegenüber saß Chiara, eine junge, zierliche Frau von dreißig Jahren mit feinen Gesichtszügen und dunklen, leicht welligen halblangen Haaren. Ihre braunen, schwarz geränderten Augen schauten mich müde an. Erst später sollte ich auch den Schalk in ihren Augen kennenlernen.

»Ich glaube, das Schlimmste ist«, Chiara versuchte mir auf meine Frage nach ihrem Problem zu antworten, »dass ich so

unendlich müde bin, ohne jede Energie. Es ist fast jeden Tag das Gleiche: Wenn ich es schließlich dann doch geschafft habe, um elf oder zwölf Uhr vormittags aufzustehen, bin ich auch gleich wieder müde, als ob Duschen und Anziehen Schwerstarbeit wären. Das ist doch nicht normal! Dann fühl ich mich auch häufig so leer, sitze nur auf meinem Sofa und stiere vor mich hin. Oder ich weine stundenlang. Und immer wieder dieses Grübeln darüber, was ich alles machen müsste und dass ich ja doch nichts hinkriege und mir sowieso nichts gelingt.« Chiara seufzte resigniert.

»Wie lange fühlen Sie sich schon so, Frau Lang?«

»So schlecht wie jetzt fühle ich mich vielleicht seit zwei, drei Monaten, also seit ich die letzte Prüfung abgelegt habe. Ich hab Geographie studiert, aber nicht auf Lehramt, und jetzt müsste ich mir an sich eine Stelle suchen, und irgendwie klappt das nicht.«

»Heißt das, Frau Lang, wenn Sie eine Stelle finden würden, würde es Ihnen besser gehen?«

»Nein, das glaube ich überhaupt nicht«, Chiara wurde etwas lebhafter. »Es wäre sicherlich nicht schlecht, wenn ich so eine feste Tagesstruktur hätte, früh aufstehen, arbeiten gehen usw. Aber ich kann mir nicht vorstellen, dass das mein Lebensglück wäre, jeden Tag irgendwo acht, neun Stunden an einen Schreibtisch gefesselt zu sein und Schulbücher zu entwickeln oder Länderdossiers zu schreiben oder sonst irgendetwas Kluges.«

»Und suchen Sie denn zur Zeit nach Stellen oder müssten Sie das an sich nur tun, wie Sie es vorhin gesagt haben?«

»Nein, ich schaue schon in die Stellenanzeigen und schicke auch mal eine Bewerbung ab – wenn ich mich aufrufen kann. Also, ich bin schon auf Stellensuche«, antwortete Chiara brav.

»Ich sag das jetzt vielleicht etwas zugespitzt, Frau Lang. Aber für mich hörte sich das gerade so an, dass Sie gegenwärtig Ihr Leben danach ausrichten – ich verkürze mal Ihre Formulierung –, eine ›Schreibtischfessel‹ für sich zu finden.«

Chiaras Mundwinkel zuckten. Ich schien sie vor den Kopf gestoßen zu haben. Aber dann setzte sie sich plötzlich gerade in dem Sessel auf und schaute mich mit lachenden Augen an. »Das ist also Psychotherapie! Man bekommt freundlich und behutsam vor Augen geführt, wie bescheuert man ist!«

Während ich noch überlegte, was ich darauf sagen könnte, ergänzte Chiara, nun über das ganze Gesicht grinsend: »Und für diese Erkenntnis muss man auch noch bezahlen!«

Wir lachten.

»Meinen Sie denn, dass dieses Depressive wie eine Schutzhaltung ist, damit mir die Schreibtischfessel erspart bleibt?«, fragte Chiara nun wieder ganz ernst. »Also lieber jetzt ein bisschen depressiv sein und keine Stelle finden als das ganze Leben todunglücklich sein?«

»Ich weiß es nicht, möglicherweise. Schließen Sie doch mal bitte die Augen. Wir machen eine ganz kleine Imaginationsübung.

»Stellen Sie sich bitte vor, Sie haben da eine Stelle in einem Schulbuchverlag bekommen, vielleicht können Sie sich schon sehen, wie Sie am PC an einem Schreibtisch sitzen und Arbeitsmaterialien für den Erdkundeunterricht entwickeln ...«

»Ja, kann ich mir vorstellen, ich hab ja schon mal ein Praktikum in einem Verlag gemacht und musste da ganz selbstständig arbeiten«, unterbrach mich Chiara.

»Sehr schön, Frau Lang. Dann versuchen Sie mal bitte genau in die Situation hineinzugehen. Was sehen Sie, wenn Sie vor sich schauen? ... Was, wenn Sie sich zur Seite drehen? ... Und was sehen Sie, wenn Sie hinter sich gucken? ... Und nun achten

Sie bitte mal auf all die Geräusche, die Sie umgeben ... Können Sie sie hören? ...«

Chiara nickte. Ihr Gesichtsausdruck wirkte sehr konzentriert.

»Gut ... dann können Sie vielleicht auch die Gerüche, die um Sie herum sind, wahrnehmen ...«

Chiara schnüffelte kurz. Sie schien etwas zu riechen und verzog leicht das Gesicht.

»Und es mag auch sein, dass Sie es richtig körperlich spüren, dort in diesem Verlag zu sein ... dass Sie vielleicht spüren, wie Sie auf dem Stuhl sitzen oder was Ihre Finger gerade berühren«

Chiara bestätigte mir auch diese Sinneswahrnehmung durch ein leichtes Kopfnicken. Ich hatte nun außer dem gustatorischen Sinn (Geschmackssinn) alle Sinnesmodalitäten abgefragt – das Visuelle (Sehen), das Auditive (Hören), das Olfaktorische (Riechen) und das Kinästhetische (Fühlen der körperlichen Lage), und Chiara schien das Arbeiten im Verlag jetzt ganz lebendig erleben zu können, als wäre sie tatsächlich da.

»Können Sie mir denn jetzt bitte beschreiben, wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen, Frau Lang?«, fragte ich nach einer kleinen Weile.

»Ich bin nur müde und gelangweilt«, antwortete sie mit schleppender Stimme. »Am liebsten würde ich vom Schreibtisch aufspringen und wegrennen.«

»Hm, da geht es Ihnen also nicht gut ... Dann lassen Sie uns einmal auf eine andere Szene schwenken ... Sie sind in einer Besprechung mit Kollegen. Es geht um die Entwicklung eines neuen Lehrmaterials. Sie haben da eine interessante Idee und tragen das den Kollegen vor, die Ihnen gespannt zuhören ... Können Sie das so erleben?«

Chiara nickte.

»Und wie geht es Ihnen dabei?«

»Gut«, Chiara lächelte, »es ist ein angenehmes Gefühl, wie sie mir alle zuhören und auch ab und zu bestätigend nicken. Die scheinen meine Vorschläge richtig gut zu finden. Ja, das baut auf.«

»Wunderbar, dann verweilen Sie ruhig einmal ein bisschen in dieser Situation ... Sie haben interessante Ideen ... Sie machen das gut ... Sie sind gut ... und wie befreiend das ist, das einmal so deutlich spüren zu können ...«

Aus der kleinen Imaginationübung, in der ich anfangs nur Chiaras berufliche Wünsche hatte ausloten wollen, entwickelte ich eine Intervention zur Ich-Stärkung, die ich noch mit einigen Metaphern weiter ausbaute, damit Chiaras ausschließlich negative Denkhaltung der letzten Wochen schon einmal unterbrochen wurde.

»Und vielleicht können Sie, wenn Sie aus dem Fenster schauen, eine Gruppe von großen, kräftigen Bäumen sehen, deren Kronen breit und ausladend sind ... und sie sind ganz wichtig ... sie haben wichtige Funktionen ... so spenden die Bäume Schatten und reinigen die Luft, indem die Blätter Sauerstoff abgeben ... sie sind so tief verankert und verwurzelt ... sie sind sehr stark ... sie stehen sicher ... sie haben so viel Kraft ... dass ihnen auch widrige Situationen nichts anhaben können ... «

Nach einigen weiteren Stärkungssuggestionen bat ich Chiara, sich zu räkeln und zu strecken und sich mit ein paar tiefen Atemzügen in den Praxisraum zurückzuorientieren.

Chiara öffnete die Augen. Ihre Gesichtszüge wirkten entspannt und gelöst.

»Das war aber angenehm«, beschrieb sie ihre Empfindungen während der Imagination, »ich weiß nicht, wann ich mich das letzte Mal so wohl gefühlt habe, so beschwingt, so sicher.

Zum Schluss hatte ich sogar das Gefühl, als wäre ich selber einer von diesen starken, kräftigen Bäumen. Das hat richtig gut getan. War das jetzt schon Hypnose?«

»Ja, Frau Lang, das war schon eine leichte Hypnose. Sie waren in einem Trancezustand, haben Raum und Zeit um sich herum ausgeblendet und erlebten sich in dem Schulbuchverlag ...«

»Das war ja auch ein tolles Gefühl, als die Kollegen mir so viel Anerkennung zollten«, unterbrach mich Chiara. »Ich hatte tatsächlich mehrere solcher Situationen damals während des Praktikums erlebt, dass die meine Arbeit richtig gut fanden. Sie können sich gar nicht vorstellen, wie überrascht ich da jedes Mal war. Ich glaube fast, dass das mit der Schreibtischfessel nur ein Teilaspekt ist. Wenn die mich gut finden, dann gehe ich auf wie ein Pfannkuchen, und da ist es dann wohl auch egal, was ich mache.«

»Tja, Frau Lang, bloß – wie können Sie gewiss sein, ob die Sie gut finden, wenn Sie sich bewerben oder am Anfang stehen?«

»Eben gar nicht, das ist ja das Problem.« Chiara schaute mich unsicher an. »Meinen Sie, man kann das lernen, von sich selber überzeugter zu sein?«

Was war Chiaras Problem? Ohne jede Frage erlebte sie typische Symptome einer Depression – Sophie hatte schon die richtige Diagnose gestellt. Sie war meist gedrückter Stimmung und freudlos, ihr Antrieb war äußerst vermindert, auch die kleinste Aktivität strengte sie an, sie schlief schlecht, ihr Selbstwertgefühl war am Boden, morgens ging es ihr meist noch schlechter als nachmittags oder abends (das sogenannte Morgentief), sie hatte kaum Appetit, ihre Konzentrationsfähigkeit war so reduziert, dass sie schon seit Wochen kein Buch mehr zur Hand genommen hatte.

Mit diesen Symptomen erfüllte Chiara eine Vielzahl der Diagnosekriterien für eine mittelgradige depressive Episode, und doch schätzte ich ihre depressive Symptomatik als weniger schwerwiegend ein, da Chiara im therapeutischen Kontakt aufgeweckt, konzentriert, ja fast lebhaft und sogar witzig wurde. Das heißt, sobald sie in einer Situation war, in der sie sich angenommen fühlte, verringerten oder verloren sich gar die depressiven Symptome.

Chiara erlebte diese positive Veränderung auch, wenn sie mit Sophie zusammen war. Sie berichtete mir, dass sie nach Sophies letztem Besuch plötzlich so viel Kraft hatte, dass sie doch tatsächlich den sich in den vergangenen Wochen angehäuften Berg schmutzigen Geschirrs abwaschen konnte. Aber sobald sie einen Tag keinen aufbauenden Außenkontakt hatte oder eine Stellenabsage in ihrem Briefkasten fand, stellten sich wieder die grüblerischen Gedanken, die Gefühle der Wertlosigkeit und des völligen Versagens, eben die gesamte Palette der depressiven Symptome ein.

Die *Depression* gehört in den Industrieländern zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Laut den jüngsten Angaben des Bundesgesundheitsministeriums durchleben in Deutschland circa 15 Prozent der Frauen und 8 Prozent der Männer zwischen 18 und 65 Jahren innerhalb eines Jahres eine depressive Phase.¹² Andere Schätzungen gehen von noch viel höheren Zahlen aus, da die Depression häufig als solche nicht erkannt wird, sondern sich beispielsweise hinter psychosomatischen Beschwerden versteckt. Oder der Betroffene kommt gar nicht auf die Idee, sich Hilfe bei einem Psychologen oder Psychiater zu suchen, da er meint, mit seinem seelischen Tief alleine fertig werden zu müssen. Ohne Sophies einfühlsamen Rat wäre Chiara wahrscheinlich noch länger in dem Teufelskreis von Antriebsarmut, Versagensgefühlen und

Verzweiflung verharrt. Und diese Gefühlsmischung kann lebensgefährlich werden.

»Haben Sie denn schon mal mit dem Gedanken gespielt«, fragte ich Chiara bei unserem ersten Kontakt, »aus diesen schrecklichen Gefühlen herauszukommen, indem Sie Ihrem Leben ein Ende setzen?« Ich musste bei der von Chiara geschilderten Symptomatik das mögliche Selbstmordrisiko ausloten. Ein Großteil der verübten Selbstmorde erfolgt im Rahmen einer depressiven Erkrankung. 2008 nahmen sich 9451 Personen in Deutschland das Leben.¹³

Chiara blickte mich überrascht an, senkte dann wie beschämt die Augen und nickte.

»Ich frage Sie das, Frau Lang, weil es fast natürlich ist, dass Sie solche Gedanken überkommen, und Sie brauchen sich deswegen auch nicht zu schämen. Sie gehören quasi zum Krankheitsbild der Depression dazu, weil die depressiven Gefühle einfach so unerträglich sind. Und doch möchte ich natürlich unter keinen Umständen, dass Sie sich das Leben nehmen.«

Chiara hatte wieder aufgeblickt und schaute mich aufmerksam an, und ich stellte ihr die Frage, die für den Laien fast beängstigend wirkt, deren Antwort mich aber besser abschätzen lässt, wie selbstmordgefährdet der Patient wirklich ist. »Haben Sie sich denn auch schon überlegt, wenn Sie Selbstmord machen würden, wie Sie sich dann umbringen würden?«

»Wie? Sie meinen mit welcher Methode?«, fragte mich Chiara zweifelnd.

»Ja, genau das meine ich.«

»Ach, so akut ist es, glaube ich, nicht.« Chiara wollte das Thema wohl lieber beenden. Ich sagte nichts und wartete ruhig auf ihre Antwort.

»Na ja, um ehrlich zu sein«, sie räusperte sich, »ich würde von irgendeinem hohen Gebäude runterspringen wollen. Da ist man dann sicher tot. Mit Tabletten weiß ich nicht Bescheid, ob die auch richtig wirken, und Pulsadern aufschneiden ist mir zu ...«, sie schüttelte den Kopf, »... zu blutrünstig. Aber ich hab mir noch kein Gebäude ausgesucht, wenn Sie das wissen wollen.«

»Stimmt, danach hätte ich Sie jetzt auch noch gefragt. – Haben Sie sich denn irgendeinen Termin oder eine Frist gesetzt?«, fragte ich weiter.

»Sie meinen, wenn ich die 20. Stellenabsage im Kasten habe, dann mache ich Schluss? Nein, hab ich nicht. Ich hatte mal so eine Phase, als ich ungefähr 15 Jahre alt war und das Zusammenleben mit meiner Mutter immer unerträglicher wurde. Da hatte ich mir vorgenommen, wenn du 18 wirst und du immer noch in diesem Drama lebst, dann bringst du dich um. Gott sei Dank hatte ich die Frist so weit gesteckt. Hätte ich mir damals meinen nächsten Geburtstag gesetzt, hätten Sie mich wahrscheinlich nie kennengelernt.«

Ich schätzte das aktuelle Selbstmordrisiko bei Chiara als eher gering ein, da sie keine konkreten Pläne zur Beendigung ihres Lebens ins Auge gefasst hatte. Aber gerade aufgrund ihrer Vorgeschichte wollte ich auf Nummer sicher gehen und vereinbarte mit ihr, dass sie, wenn sie sich wirklich umbringen wollte, mich vorher kontaktieren müsse, dass wir mindestens telefonisch, besser noch persönlich, ein ausführliches Gespräch miteinander führen würden, bevor sie ihre Selbstmordabsichten in die Tat umsetzen würde. Sie sicherte mir dies per Handschlag zu.¹⁴

Die Depression kann also eine lebensgefährdende Komponente entwickeln, die erst einmal abgeklärt werden muss. Erst danach kann die eigentliche therapeutische Arbeit beginnen,

deren Ziel es ist, den Patienten aus seinen negativen Denk- und Gefühlsmustern herauszulösen und ihm zu helfen, ein positives Selbstbild von sich zu entwickeln. Chiara hatte sich während der kurzen Imaginationsübung in der ersten Stunde »beschwingt und sicher« gefühlt, so dass sie sich und ihre Fähigkeiten erstmalig seit längerer Zeit wieder positiv erlebte. Und genau dieses positive Erleben ihrer selbst war mit verschiedenen Hypnosen der Schwerpunkt unserer nächsten Sitzungen.

»Sie mögen tiefer und tiefer in Hypnose gehen ...«

Wie sich schon gezeigt hatte, gehörte Chiara zu der Gruppe der hochsuggestiblen Personen (Erklärung im Kapitel 3), so dass sie mit nur wenigen Suggestionen in den Trancezustand eintauchen konnte.

»... Und ich möchte Sie zu einem kleinen Segeltörn auf dem Mittelmeer einladen ... ein milder, heller Sonntagtag umgibt Sie ... das türkisfarbene Meer liegt so ruhig ... so glatt vor Ihnen ... in einer kleinen malerischen Bucht ankern Sie mit Ihrem schönen, schlanken Segelboot ...«

Chiara hatte mir von ihrem Wunsch erzählt, dass sie irgendwann einmal segeln lernen wolle, »das Wasser so elegant durchpflügen und sicher ein Ziel ansteuern – das würde mir gefallen«, hatte sie es beschrieben.

»... Vielleicht ruhen Sie gerade an Deck ... schauen in den blauen Himmel hinein, wo weiche, weiße Wattewolken vorüberziehen ... und lauschen, wie ganz kleine Wellen gegen den Bug Ihres Segelbootes plätschern ... So sanft ... so friedlich ... so sicher ... wiegt das Boot auf dem Meer ... und vielleicht spüren Sie das leichte, wohlige Schaukeln, während Ihr Inneres schon zu klären beginnt, wohin die Reise gehen mag

... Und auch wenn Sie Ihr Ziel bewusst noch nicht wissen mö-