

### **Drei Wünsche, die mein Leben verändern**

2017:

Eigentlich bin ich viel zu erschöpft, um aufzustehen. Mein ganzer Körper wehrt sich dagegen, mein Bett zu verlassen. Nur meine volle Blase und mein leerer Bauch betteln darum, endlich auf die Beine zu kommen. Erst kurz nach Mittag respektiere ich ihren Wunsch und bringe mich in eine senkrechte Position. Mir wird schwindlig, aber aus Erfahrung weiß ich, dass sich mein Kreislauf wieder stabilisieren wird, sobald ich ein paar Schritte gegangen bin.

Langsam torkle ich den langen, dunklen Gang entlang zur Toilette. Bei der Abstellkammer mache ich einen kurzen Zwischenstopp und suche in den Laden einer Kommode nach etwas, das meinen Bauch füllt. Das Einzige, das ich dort aber finde, ist eine Packung mit gedörrten Äpfeln. „Besser als nichts“, denke ich und nehme sie heraus. Sie ist noch verschlossen, deshalb versuche ich, das widerspenstige Verpackungsmaterial aufzureißen. Das gelingt mir erst durch einen Schnitt ins Plastik. Nach dem Messermassaker stecke ich mir eine Handvoll gedörrtes Obst in den Mund und schlepe mich mühsam zum stillen Örtchen.

Erschöpft lasse ich mich auf den Toilettensitz fallen und überlege, was ich mit dem angebrochenen Tag noch anfangen kann. Da ich weder Freunde noch einen Job habe, ist mein Terminkalender so gut wie leer. Aus diesem Grund kann ich die Zeit bis heute Abend bedenkenlos auf der Couch vor dem Fernseher verbringen, beschließe ich.

Im Badezimmer wasche ich mir die Hände. Dabei werfe ich einen kurzen Blick in den Spiegel, der überflüssigerweise über dem Waschbecken angebracht ist. Er ist ein Überbleibsel von meinem Exfreund, und ich wollte ihn schon längst entsorgen. Da das aber mit zu viel Arbeit verbunden ist, wird er hier wohl noch längere Zeit hängen bleiben. Normalerweise schenke ich ihm kaum Beachtung, da ich mich selbst nicht gerne ansehe. Nur ab und zu überkommt es mich und ich schneide vor ihm eine Grimasse, um mich über mich selbst lustig zu machen. Doch heute zieht mich dieser Gegenstand irgendwie in den Bann. Im Spiegelbild beobachte ich einen leuchtenden Punkt, der sich hinter mir in der Luft hin und her bewegt. Gespannt drehe ich mich um, um zu schauen, woher diese Spiegelung kommt. Ohne genau sagen zu

können, was es wirklich ist, weiß ich, es kann keine Lichtreflexion sein. Es erinnert mich viel mehr an ein riesiges Glühwürmchen. Ich öffne das kleine Badezimmerfenster und versuche, den ungebetenen Gast nach draußen zu scheuchen. Doch meine Bemühungen sind vergebens, denn er bleibt auf der Lampe sitzen und macht keine Anstalten, hinaus zu fliegen.

Gereizt beschließe ich, selber den Raum zu verlassen, als der Besucher plötzlich auf meine linke Schulter hüpfte. Mit heftigen Bewegungen versuche ich ihn wieder abzuschütteln, was mir aber nicht gelingt. Jetzt kann ich ihn jedoch, so nah bei mir, genauer unter die Lupe nehmen. Dabei stelle ich fest, dieses Wesen kann kein Tier sein, denn sein Körper sieht aus wie der einer klitzekleinen Person.

„Jetzt habe ich auch noch Wahnvorstellungen“, denke ich und glaube, langsam den Verstand zu verlieren. In der Hoffnung, meine Einbildung verschwindet wieder, schließe und öffne ich mehrmals die Augen. Doch anstatt mich langsam wieder zur Besinnung kommen zu lassen, beginnt das Fantasiewesen auch noch mit mir zu reden.

„Hey du“, sagt es und stellt sich infolge als Fee vor. „Fee? Das wird ja immer besser“, denke ich und entscheide, der imaginären Gestalt nicht weiter Beachtung zu schenken. Das ist jedoch nicht so einfach, denn sie fliegt seelenruhig hin und her. Dabei erklärt sie mir, dass ich drei Wünsche frei habe, die sie mir in nächster Zeit erfüllen wird. Ich spritze mir kaltes Wasser ins Gesicht und überlege, ob ich träume oder einfach zu viel getrunken habe, doch beides trifft nicht zu. Nachdem ich mich wieder abgetrocknet habe, wiederholt sie ihre Worte und wartet auf meine Antwort.

Nach einer kurzen Gedankenpause komme ich zum Schluss, es könnte kein Fehler sein, drei Dinge auszusprechen, die ich mir wünsche. „Ich habe nichts zu verlieren, und vielleicht gehen sie ja wirklich in Erfüllung“, denke ich. Mir würden tausend Antwortmöglichkeiten einfallen, daher brauche ich eine Weile, bis ich drei Situationen finde, die mein Leben erleichterten, wenn sie anders wären.

„Erstens...“, so beginne ich die Aufzählung, „... bin ich es leid, dass ich morgens nie aus dem Bett komme. In Zukunft möchte ich zeitiger und weniger mühevoll aufstehen können. Zweitens werde ich rund um die Uhr von elenden Gedanken geplagt, deshalb hätte ich gern wenigstens

zwischendurch Ruhe von ihnen. Und drittens ...“, überlege ich, „...wäre es schön, wenn ich mich nicht nur von getrockneten Äpfeln ernähren müsste.“

Das kleine Wesen lächelt mich liebevoll an. „Ich werde dir all das, was du mir genannt hast, erfüllen, aber es wird nicht von heute auf morgen geschehen. Du musst etwas Geduld haben!“, antwortet es mir. Dann verabschiedet es sich und löst sich in Luft auf.

Während ich ins Wohnzimmer gehe, überlege ich, ob ich mir nicht etwas anderes wünschen hätte sollen. Doch es kommt mir absurd vor, einen Ferrari zu besitzen, wenn ich zu erschöpft bin, ihn zu fahren; Geld zu fordern, wenn ich kaum Ausgaben habe; eine Familie zu gründen, wenn ich schon mit mir selbst überfordert bin oder in einer Luxusvilla zu wohnen, wenn mir bereits das Aufräumen einer Zweizimmerwohnung zu schaffen macht.

Den restlichen Tag verbringe ich vor dem Fernseher. Mit der Zeit gerät das Erlebte in Vergessenheit. Selbst am nächsten Morgen denke ich nicht mehr daran. So wie sonst auch immer liege ich den ganzen Vormittag im Bett und hoffe, den Gang auf die Toilette noch eine Weile hinauszögern zu können. Doch kurz vor Mittag reißt mich die Türglocke aus meinen trübsinnigen Gedanken. Mein Beschluss, das Geräusch zu ignorieren, erweist sich als schwierig, denn die Person vor meiner Tür läutet Sturm. Schlecht gelaunt raffe ich mich auf und schwanke ungeschminkt und im Pyjama ins Vorzimmer, um herauszufinden, wer mich so dringend sprechen will.

Eine Frau mittleren Alters lächelt mich an. „Was gibt's?“, frage ich sie ruppig. Ohne sich von mir die gute Laune verderben zu lassen, antwortet sie mir, sie sei vor einigen Tagen in die Wohnung nebenan gezogen. Da wir uns noch nie im Stiegenhaus begegnet seien und ich bisher nie auf ihr Läuten reagiert habe, hat sie sich Sorgen gemacht. Einen kurzen Moment halte ich inne und erinnere mich, die Glocke in letzter Zeit schon öfters gehört zu haben.

„Alles ok“, murmle ich und hoffe, dass das Gespräch bald zu Ende ist. Doch so schnell werde ich die Nachbarin nicht los. Freundlich und fröhlich fragt sie mich, ob ich zu einer Jause zu ihr kommen möchte. Da ich absolut keine Lust dazu habe, versuche ich mich herauszureden. Doch sie lässt nicht locker, bis ich schließlich einwillige.

Bis zu unserem Rendezvous suche ich nach einer passenden Ausrede. Ich war schon lange nicht mehr bei jemandem zu Gast und hatte auch nicht vor, das zu ändern. Doch fünf Minuten nach der vereinbarten Zeit gebe ich mir einen Ruck und statte der Nachbarin den Anstandsbesuch ab.

Die Nachbarwohnung ist sehr schön eingerichtet und aufgeräumt. In der Mitte der Wohnküche steht ein Tisch, der bereits gedeckt ist. Nachdem mir Magdalena Krause, so hat sie sich vorgestellt, einen Platz angeboten hat, bringt sie einen selbst gebackenen Gugelhupf sowie frischen Kaffee.

Während der Jause beginnt die Gastgeberin ein Gespräch. Ich fürchte mich davor, denn, da ich die Nachrichten meide, habe ich keine Ahnung von der aktuellen Politik, von den derzeitigen Geschehnissen in der Welt oder vom Liebesleben der Promis. Und auch über mein eigenes Leben mag ich nicht sprechen, denn ich möchte es vermeiden, wegen meines Lebensstils verurteilt zu werden.

Wie sich herausstellt, ist meine Sorge unbegründet, denn sie hat genug erlebt, um die meiste Zeit über sich und ihre Abenteuer zu reden. Ich bin beeindruckt, wie viel Lebensmut sie hat und ich gebe zu, auch ein wenig neidisch darauf zu sein.

Der Kuchen, von dem ich mittlerweile drei Stück gegessen habe, schmeckt mir dermaßen gut, dass ich meiner Nachbarin ein Komplement mache. Sie wird rot und erzählt, sie koche und backe leidenschaftlich gern. Ohne es eigentlich zu wollen, gestehe ich ihr daraufhin, keinerlei Kochkenntnisse zu haben. Gern hätte ich die Worte zurückgenommen, denn ich rechne damit, von ihr deshalb ausgelacht zu werden. Doch das ist nicht der Fall, im Gegenteil, sie schlägt mir einen Deal vor.

Magdalena Krause arbeitet in einem Büro ganz in der Nähe unseres Hauses und hat immer eine sehr lange Mittagspause. Weil sie ohnehin nicht weiß, was sie in dieser Zeit machen soll, könnte sie mir Kochunterricht geben. Wieder ziere ich mich und hoffe, es bliebe ein Vorschlag. Doch sie lässt nicht locker, bis ich mich dazu bereit erkläre, bei dieser Idee mitzumachen.

Auch am nächsten Tag fällt mir das Aufstehen wieder schwer. Ich habe ambivalente Gefühle, was die Kochstunden anbelangt. Einerseits bin ich zu müde und erschöpft, um hinzugehen, andererseits bin ich auch neugierig und freue mich über ein wenig Abwechslung in meinem eintönigen Alltag. Deshalb gebe ich mir einen Ruck und richte mich her, um pünktlich, wie vereinbart, bei der Nachbarwohnung zu läuten.

Magdalena Krause geht gerade die Stiegen hoch und öffnet uns die Tür. Nachdem wir unsere Sachen abgelegt und uns die Hände gewaschen haben, machen wir uns an die Arbeit. Zuerst erfahre ich, welche Zutaten wir für unser Mittagessen brauchen, danach erklärt sie mir die einzelnen Arbeitsschritte. Anschließend beginnt der praktische Teil der Übung. Wir schneiden, kochen, braten und dünsten die Lebensmittel und genießen im Anschluss das Ergebnis unserer Arbeit. Ich bin stolz über die erste warme Mahlzeit, die ich, zwar mit fremder Hilfe, zubereitet habe, denn sie ist köstlich geworden.

2018:

Das gemeinsame Kochen in Magdalena Krauses Mittagspause ist eine gute und willkommene Auszeit von meinen lästigen Gedanken und meinem langweiligen, unstrukturierten Leben. Ich habe einen reizvollen Grund, täglich vor Mittag aufzustehen und bin eine fleißige und ehrgeizige Schülerin. Mittlerweile beherrsche ich das Handwerk und kann die Rezepte auswendig nachkochen oder eigene kreieren. Die Speisen geben mir Kraft und Energie für den restlichen Tag, sodass ich neben dem Fernsehen auch noch andere Arbeiten erledigen kann.

Seitdem mich die Fee besucht hat, habe ich nicht mehr an sie gedacht. Erst eines Tages, als das kleine, leuchtende Wesen erneut im Badezimmer spiegelt erscheint, fällt mir wieder ein, welche positive Veränderungen in meinem Leben ich ihr zu verdanken habe. Wir grüßen uns, als wären wir alte Bekannte, und ich bedanke mich für ihr Werk. Wohlwollend antwortet sie mir: „Ich habe positive Nachrichten für dich: Da deine Forderungen bescheiden und nicht von großem materiellem Wert waren, hast du noch einmal drei Wünsche frei.“ Ich freue mich darüber und frage mich, was ich noch gerne verändern möchte.

Bisher, so überlege ich, habe ich die meiste Zeit in meiner Wohnung, bei meiner Nachbarin oder beim Einkaufen verbracht. Es fällt mir schwer, allein ins Freie zu gehen. Und auch wenn

ich Magdalena Krause mag, so ist sie mir zu spontan und abenteuerlich, um mit ihr etwas zu unternehmen. Daher ist mein erstes Anliegen, mehr Zeit außerhalb meiner Wohnung verbringen zu können. Als Zweites wünsche ich mir eine Person, die mich, meine Lebensumstände und -führung versteht. Bisher habe ich es vermieden, Magdalena Krause zu viel über mich zu erzählen. Wir sind zu verschieden, und ich habe Angst, sie würde sich von mir abwenden, wenn sie erfährt, dass ich weder Arbeit noch Freunde habe. Last but not least wüsste ich gern eine Eigenschaft, die ich an mir mag. Bisher habe ich schon öfters darüber nachgedacht, aber noch keine Antwort gefunden.

Die Fee nickt und erklärt, meine Wünsche werden in Erfüllung gehen, aber ich muss ein bisschen Geduld haben.

Am nächsten Tag ist meine Nachbarin krank. Sie bittet mich, ihr etwas aus der Apotheke zu bringen. Diese befindet sich aber weiter weg als der Supermarkt, als der Weg, der mir bereits sehr vertraut ist. Deshalb zögere ich. Doch ich denke an meinen gestrigen Besuch im Badezimmer und erkläre mich dazu bereit, das Medikament für sie zu holen.

Der Weg führt an einem Park vorbei. Auf einer der Holzbänke sitzt eine ehemalige Freundin von mir. Sie sieht dabei zu, wie ihr Sohn im Sandkasten spielt. Einen Moment lang bleibe ich stehen und überlege, ob das die verständnisvolle Person ist, nach der ich suche. Doch schmerzlich erinnere ich mich an den Tag zurück, an dem ich sie wüst beschimpft habe und wir im Streit auseinander gegangen sind. Ich nehme an, sie hat mir das noch nicht verziehen. Vielleicht, so denke ich, schaffe ich es einmal, mich bei ihr zu entschuldigen. Doch noch bin ich zu feig dazu.

Auf dem Heimweg überlege ich, was ich heute machen werde. Da die gemeinsamen Kochstunden krankheitsbedingt ausfallen, beschließe ich, ab morgen allein bei mir zu Hause zu kochen. Das fertige Gericht werde ich dann als „Kraftnahrung“ zu meiner kranken Nachbarin bringen. Dazu muss ich allerdings gerüstet sein, weshalb ich am Nachmittag einkaufen gehen sollte.

Ein paar Stunden später verlasse ich wie geplant die Wohnung wieder, um vom Supermarkt die benötigten Zutaten zu besorgen. Vor einem großen Mehrfamilienhaus steht ein Umzugswagen, der gerade entladen wird. Als ich daran vorbeigehe, bemerke ich, der Entlader ist mein Cousin Walter. Ich bin überrascht, ihn zu treffen, da er vor vielen Jahren von hier

weggezogen ist. Als er mich erkennt, freut er sich und grüßt mich vertraut, so als hätten wir uns gestern das letzte Mal gesehen. Dann drückt er mir eine Schachtel, die er gerade aus dem Fahrzeug geholt hat, in die Hand. Er selbst nimmt einen Karton, der sehr viel schwerer aussieht als meiner. Im Lift erzählt er mir, er hätte keine Helfer für den Umzug gefunden. Das tut mir leid, denn von früheren Zeiten weiß ich, wie das ist, ohne Unterstützung übersiedeln zu müssen. Daher spiele ich mit dem Gedanken, ihm anzubieten, ihm bei seiner Aktion zu helfen. Eigentlich bin ich viel zu müde, doch ich gebe meinem Herzen einen Stoß und mache ihm schließlich doch das Angebot.

Nachdem wir ein paar Mal hinauf- und hinuntergefahren sind, haben wir es endlich geschafft, das Auto auszuräumen. Walter fragt mich, ob ich noch Lust habe, auf eine Limonade zu ihm zu kommen. Also gehen wir noch einmal in den ersten Stock. Dort machen wir es uns mangels Sitzgelegenheiten auf zwei Bierkisten bequem.

Walter und ich verstanden uns als Kinder sehr gut. Mein acht Jahre älterer Cousin war ein großes Vorbild für mich. Er war nicht nur handwerklich geschickt und baute mir liebevoll Baumhäuser, Iglus im Winter oder Puppenhäuser, sondern war auch für jeden Spaß zu haben. Schon damals fühlte ich mich immer wohl und sicher in seiner Gegenwart. Doch dann begann er ein Studium in einem anderen Bundesland. Erst sahen wir uns noch bei etlichen Familienfeiern, doch vor ein paar Jahren ist der Kontakt völlig abgebrochen.

Obwohl wir nicht viel reden, fühle ich mich plötzlich verstanden. Irgendwie habe ich das Gefühl, er kennt die Art Müdigkeit sowie die eintönigen, pessimistischen Gedanken, mit denen ich tagtäglich kämpfe, genauso gut wie ich. Ich nehme all meinen Mut zusammen und spreche ihn darauf an. Walter bestätigt meine Beobachtung, und wir beginnen eine Unterhaltung, die mir unheimlich guttut. Zum ersten Mal kann ich meine Emotionen und Sorgen mit jemandem teilen, dem es ähnlich geht wie mir. Ich denke, ich habe einen Seelenverwandten gefunden.

In den nächsten Tagen habe ich viel zu tun. Zu Mittag koche ich Speisen für drei Personen. Eine Portion bringe ich Magdalena Krause, den Rest packe ich ein. Dann mache ich mich auf den Weg zu meinem Cousin. Nachdem wir gemeinsam gegessen haben, helfe ich ihm beim Ausmalen, Putzen und Hin- und Herschieben der Möbel. In dieser Zeit unterhalten wir uns über Alltäglichkeiten, Sorgen, unsere Vorfahren und was uns sonst noch durch den Kopf geht.

Unter anderem erfahre ich von den immensen Schuldgefühlen, mit denen er kämpft. Vor ein paar Jahren war er auf einer Schnellstraße unterwegs, als ein Reh vor sein Auto gelaufen war. Er verriss das Lenkrad und verursachte dabei einen Unfall, bei dem seine damalige Ehefrau schwer verletzt wurde. Obwohl sie, entgegen den Prognosen ihrer Ärzte, nach vielen Rehabilitationsmaßnahmen wieder gehen kann, macht er sich noch immer große Vorwürfe deswegen. Während des Heilungsprozesses blieb er stets an ihrer Seite, doch jetzt, wo sie wieder ein eigenständiges Leben führen kann, ist die Ehe daran zerbrochen.

Sein und ihr Schicksal stimmen mich nachdenklich, und ich erzähle ihm nun, warum ich so erschöpft bin. Ich hatte einen gut bezahlten, aber äußerst fordernden Beruf. In meiner Freizeit kümmerte ich mich auch noch um meinen damaligen Freund. Wegen seines klischeehaften Frauenbildes war er der Meinung, ich sollte mich allein um den Haushalt kümmern. Ein halbes Jahr habe ich es geschafft, mit ihm zusammenzuleben, doch in dieser Zeit wurde ich immer gereizter und aggressiver. Als schließlich noch sein verzogener Sohn aus erster Ehe bei uns einziehen wollte, warf ich beide wütend aus der Wohnung. Damit hatte ich zwar eine Belastung weniger, doch der Stress in der Arbeit wurde stetig mehr. Irgendwann hatte ich dann einen Zusammenbruch. Der Weg aus dem Bett wurde beschwerlich. Ich war nicht mehr motivierbar, das Haus zu verlassen oder ins Büro zu fahren, weshalb ich meinen Job verlor. Bis heute habe ich es nicht geschafft, eine neue Arbeitsstelle zu suchen.

Einige Tage nach Abschluss der Renovierungsarbeiten weihen wir Walters Wohnung ein. Ich habe extra Fingerfood vorbereitet, und wir essen zum ersten Mal zivilisiert an einem Tisch. Während wir mit Orangensaft anstoßen, beschließen wir, uns ab sofort regelmäßig zu treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Unsere guten Vorsätze scheitern jedoch, weil Walter und ich oft schlechte Laune oder keinen Antrieb dazu haben. Das belastet uns, denn eigentlich wollen wir beide gern mehr erleben. Gibt es denn gar keinen Ausweg?

Da erzählt mir Walter von einer Dokumentation, die er am Vorabend im Fernsehen gesehen hat. Sie handelt von Menschen, die ähnliche Sorgen, Probleme und Ängste haben und hatten wie wir. Sie gehen regelmäßig in Psychotherapie und erzählen in der Sendung, wie



Therapieeinheiten aussehen und wie sich ihr Leben durch sie verändert hat. Alle haben gute Erfahrungen damit gemacht, auch wenn der Erfolg nicht gleich sichtbar war und sie immer wieder mit schwierigen Themen konfrontiert werden. Doch langfristig haben alle davon profitiert. Viele von ihnen fühlten sich vor Therapiebeginn hoffnungslos und können heute ein nahezu „normales“ Leben führen.

Ich bin skeptisch und voreingenommen, denn ich habe mich mit Psychologie nie wirklich auseinandergesetzt. Doch Walter findet die Idee, eine Therapie zu beginnen, sehr gut. Also hat er mir in der Mediathek den Beitrag empfohlen und vorgeschlagen, mir zu überlegen, ob das nichts für uns wäre. Er würde in Psychotherapie gehen, wenn ich das auch täte.

2019:

Wie sich herausstellt, war sein Vorschlag eine gute Idee. Durch die regelmäßigen Therapiestunden wissen wir nun, wie wir uns unsere Kräfte besser einteilen. Außerdem kennen wir nun Methoden zur Stressreduktion und haben Skills gefunden, die uns bei aussichtslosen Gedanken oder Aggressionen helfen. Auch unser Ziel, mehr Ausflüge zu machen, haben wir dadurch erreicht. Und zu guter Letzt habe ich sogar eine Eigenschaft entdeckt, die ich an mir mag. Weil ich sehr gern schreibe, male und zeichne, habe ich erkannt, dass ich ein kreativer Mensch bin.

Die Fee habe ich mittlerweile wieder vergessen, doch eines Tages sehe ich sie erneut im Badezimmerspiegel. „Hallo“, sage ich und bedanke mich herzlich für die Erfüllung meiner Wünsche. Das Wesen antwortet mir: „Hey! Ich freue mich, dass du es aus eigener Kraft geschafft hast, deine Wünsche zu erfüllen. Jetzt gebe ich dir noch ein drittes und letztes Mal die Chance, dir drei Sachen zu wünschen!“

Ich denke scharf nach, brauche aber nicht viel Bedenkzeit. „Also...“, antworte ich, „... als Erstes möchte ich einen Arbeitsplatz finden. Außerdem hätte ich gern einen Partner, mit dem ich eine Familie gründen kann, und als Drittes möchte ich die Freundschaft mit Walter und Magdalena Krause aufrecht erhalten.“

„Deine Wünsche werde ich erfüllen“ erwidert die Fee. „Es dauert eine Weile, bis das geschieht, sei nicht ungeduldig...“ „Ich weiß!“, sage ich lächelnd und dankbar zu gleich. Bevor das Wesen verschwindet, flüstert es mir noch einmal zu: „Hab ein gutes Leben, du bist ein wertvoller Mensch!“