

Blanca  
Imboden

*Schlaflos*  
in *Seelisberg*

Roman

WÖRTERSEH



*Blanca Imboden*

*Schlaflos  
in Seelisberg*

*Roman*

WÖRTERSEH

*Wörterseh wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021 bis 2024 unterstützt.*

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des  
auszugsweisen Abdrucks und der elektronischen Wiedergabe.

© 2024 Wörterseh, Lachen  
2. Auflage 2024

Lektorat: Andrea Leuthold

Korrektur: Lydia Zeller

Umschlaggestaltung: © Thomas Jarzina, unter Verwendung  
mehrerer Motive von gettyimages.de, Başak Gürbüz Derman (Frau, Bett),  
und shutterstock.com (Blumen)

Illustrationen: Frank Baumann (Avatare); Beate Simson (Papageien; KI)

Layout, Satz und Herstellung: Beate Simson

Druck und Bindung: CPI Books GmbH

Print ISBN 978-3-03763-154-6

ePDF ISBN 978-3-03763-848-4

[www.woerterseh.ch](http://www.woerterseh.ch)



FÜR ALLE SCHLAFLOSEN



# I

---

## SENF

Valentina sitzt mit einer Tasse Tee am Küchentisch, ganz vertieft in ihre Tageszeitung. Sie fühlt sich gerade einen winzigen Augenblick lang entspannt und sehr wohl in ihrer Haut und genießt diesen Moment. Im Radio, das im Hintergrund läuft, erklingen Hits aus vergangenen Zeiten, was ihr gefällt. Gerade übertönt Bob Marley erfolgreich das viel zu laute Ticken der alten Küchenuhr, das ihr sonst immer so auf die Nerven geht. Er singt von drei kleinen Vögeln, die vor seiner Türe pfeifen.

*This is my message to you-ou-ou...*

Die Vögel verkünden, dass sie sich keine Sorgen machen müssen, denn alles werde wieder gut.

Valentinas Lieblingssong.

*Singin', »Don't worry about a thing*

*'Cause every little thing gonna be alright«*

Valentina ertappt sich bei einem Lächeln, weil sich ihre Füße selbständig machen und die altbekannten Rhythmen aus ihrer Jugendzeit unter dem Tisch mittanzen.

Ab und zu braucht sie einfach ein wenig Zeit für sich.

Und die zuversichtliche Botschaft von Bob Marleys Vögeln.

Vor allem diese.

»Mama, hast du meine weiße Bluse gesehen? Ich hatte sie in den blauen Wäschekorb gelegt«, hört sie ihre Tochter Tanja aus dem Treppenhaus rufen.

Die Stimme hat einen anklagenden Unterton, darum beschließt Valentina, die Frage einfach zu ignorieren. Aber Tanja

lässt sich nicht so leicht abwimmeln, sie betritt nun die Küche und baut sich vor ihr auf, fordert eine Antwort.

»Sie ist sicher noch dort«, bemerkt Valentina beiläufig, nimmt einen Schluck Tee aus ihrer roten Tasse mit den weißen Punkten, ihrer Lieblingstasse – einem Geschenk ihrer Freundin Helen –, und wendet sich wieder ihrer Lektüre zu. Der Zeitungsartikel über Schlafstörungen, den sie gerade liest, interessiert sie nämlich wirklich, und das aus gutem Grund.

»Wo?«, fragt Tanja hartnäckig nach.

»Höchstwahrscheinlich exakt dort, wo du sie abgelegt hast: im blauen Wäschekorb.«

»Nein!?!«

»Doch, doch«, entgegnet Valentina ruhig.

Tanja wirkt entsetzt oder empört, vielleicht ist sie sogar beides gleichzeitig. Wahrscheinlich, weil ihre Mutter so ruhig bleibt und das unglaubliche Drama nicht zu erfassen scheint.

Sie straft Valentina mit einem vorwurfsvollen Blick, und diese hätte möglicherweise einen Anflug schlechten Gewissens verspürt, wenn sie nicht gerade vorgestern für alle gewaschen und gebügelt hätte, ohne ein Danke zu bekommen oder auch nur erwartet zu haben.

Tanja kam vor zwei Wochen mit Sack und Pack und ihrer Tochter Emily ins Elternhaus zurück und benimmt sich seither so, als wäre sie wieder ein Kind und hätte einen selbstverständlichen Anspruch auf den Rundumservice des Hotels Mama. Und das mit fünfunddreißig Jahren! Würde sich ihre Enkelin so verhalten, wäre das für Valentina verständlich. Sie ist schließlich ein Teenager, gerade mal fünfzehn Jahre alt. Die Welt *muss* sich also um sie drehen. Aber ihre Tochter!?

»Ich brauche die Bluse, ich gehe doch heute zu einer Wohnungsbesichtigung«, schimpft Tanja vor sich hin. Als würde



sie in der roten Bluse, die sie gerade trägt, keine Wohnung bekommen.

Also wirklich! Gibt es da irgendeinen Farbenkodex, den Valentina nicht kennt? Tanja ist so attraktiv mit ihrem blonden, langen Haar, ihrer schlanken Figur, ihren strahlenden Augen, ihrer makellosen Haut, dass sie die Wohnung auch mit einer grauen Bluse bekommen würde, da ist sich Valentina ziemlich sicher.

Einerseits wäre sie froh, Tanja bekäme tatsächlich eine Wohnung und ihr Mann Willy und sie hätten wieder mehr Ruhe. Andererseits hofft sie, ihre Tochter finde so schnell keine und kehrte zu ihrem Mann und Emilys Vater Ivan zurück. Er ist nämlich ein großartiger Schwiegersohn. Und ja, Valentina kann sich schon vorstellen, dass er als Ehemann nicht ganz so großartig ist, aber sie will das nicht beurteilen. Sie ist sich aber ziemlich sicher, dass die beiden nur eine Krise haben und es daher wirklich besser wäre, Tanja würde noch eine Weile provisorisch bei ihnen hausen, statt mit einer neuen Wohnung gleich harte Fakten zu schaffen. Manchmal, denkt sie sich, braucht es einfach etwas Zeit bis zum Bob-Marley-Happy-End. ... *every little thing gonna be alright* ...

Nun streckt auch noch Willy den Kopf in die Küche und fragt kurz und knapp: »Wann gibt es Abendessen?«

»Wie immer«, antwortet Valentina.

Und schon ist Willy wieder weg.

Ein Haus voller Menschen, aber keine Gespräche!

Sie nimmt einen weiteren Schluck Tee und fragt sich, was sie eigentlich für alle hier ist. Eine Servicestation? Und falls das stimmt: Wo sollte sie dann die Schuld suchen, wenn nicht bei sich selbst? Sie wuschelt sich durch ihre dunklen Locken, was sie häufig tut, wenn sie versucht, sich selber den Kopf zurechtzurücken.

Valentina seufzt.

Die entspannte Stimmung ist wie fortgeblasen.

Sie ist doch erst neunundfünfzig Jahre alt – und dennoch fühlt sie sich gerade ziemlich alt. Was nichts damit zu tun hat, dass sie schon bald, am Schweizer Nationalfeiertag, ihren sechzigsten Geburtstag feiern wird.

Zurzeit sehnt sie sich nach Ruhe. Ab und zu würde sie die Küche gern mal abschließen und alle anderen aussperren. Früher war das anders. Es konnte für sie meist gar nicht genug Jubel und Trubel herrschen.

Die Zeiten ändern sich.

Sie verändert sich.

Und das hat schließlich auch berechtigte Gründe.

Valentina vertieft sich wieder in den Artikel über Schlafstörungen. Sie ist froh, dass immer häufiger darüber berichtet wird und dass schwere Schlafstörungen von immer mehr Leuten als Krankheit akzeptiert werden. Sie liest gerade, dass laut einer Umfrage einer Krankenkasse ein Fünftel der Schweizerinnen und Schweizer den eigenen Schlaf als schlecht oder eher schlecht beurteile. Schlimm! Ein Experte schreibt sogar, weniger als die Hälfte der Schweizer schlafe gut oder sehr gut. Schlimm! Worin sich leider alle einig sind: Wer chronisch zu wenig schläft, stirbt früher. Valentina denkt allerdings, dass Menschen, die sich wegen ihrer Schlaflosigkeit Nacht für Nacht im Bett herumwälzen, vielleicht auch ganz gern etwas früher sterben. Sie kennt sich in diesem Thema aus.

Scheißkrankheit!

Inzwischen ist ihr Tee kalt.

»Nonnavalentina, dieses Duschmittel solltest du wirklich nicht mehr verwenden«, platzt Emily mitten in ihre Gedanken. Ihre Enkelin ist eine schöne junge Frau, selbst jetzt, mit

nassem Haar und in Willys alten karierten Bademantel gehüllt. Valentina hat sie von Herzen gern, auch wenn Emily ihr gerade das Lieblingsduschmittel mitten auf die Zeitung knallt, wo es einen großen nassen Fleck hinterlässt.

»Was ist damit?«, fragt Valentina und entfernt die Flasche von dem spannenden Artikel, den sie unbedingt noch fertig lesen will.

Emily schüttelt verzweifelt den Kopf und will nun wissen, ob sich ihre Nonna eigentlich jemals mit den Inhaltsstoffen ihrer kosmetischen Produkte befasst habe.

Valentina wehrt sich: »Diese Angaben kann man doch kaum lesen. Das ist alles viel zu klein gedruckt.«

»Ausreden!«, schimpft die aufgebrachte Enkelin und klärt auf: »Fast alles, was sich bei dir im Badezimmer findet, ist voller Mikroplastikpartikel.«

Es folgt ein weiterer vorwurfsvoller Blick. Heute fällt Valentina wohl überall in Ungnade.

»Plastik in kosmetischen Produkten? Wieso denn das?«, fragt sie, nun tatsächlich interessiert.

»Damit es besser schäumt oder sich cremiger anfühlt. Und wenn du schon ständig Zeitung liest, dann weißt du doch sicher längst, wie schlimm diese Partikel für unsere Umwelt sind!«

Valentina nickt, was aber anscheinend nicht überzeugend genug wirkt, denn Emily doziert weiter: »Logischerweise gelangen die Kunststoffpartikel ins Abwasser und von dort in die Umwelt, wo sie wie ein Magnet für Schadstoffe wirken. Schließlich landen sie in Seen und werden dort von Fischen gefressen, die dann wiederum wir essen. Mikroplastik wurde schon überall im menschlichen Körper gefunden; im Darm, im Herzen, in der Leber, im Blut und neuestens sogar im Gehirn. Ach ja, fast vergessen: und auch im menschlichen Stuhl.«

Valentina rümpft leicht die Nase bei der Vorstellung, wie jemand in menschlichem Stuhl nach diesen winzigen Plastikpartikeln sucht, und entgegnet: »Wer dort sucht, der muss hinterher sicher auch mit einem plastikpartikelverseuchten Mittel duschen.«

»Aber Nonna!«

»Ist ja gut. Ich werde beim nächsten Einkauf darauf achten.«

»Versprochen?«

Valentina nickt.

Doch Emily lässt nicht locker: »Ich benutze ein festes Duschmittel.«

»Du meinst, eine Seife? Und für die Haare?«

»Inzwischen findet man auch Seifen für die Haare«, verkündet Emily stolz, als würde sie damit höchstpersönlich die ganze Welt retten.

Soll Valentina ihr jetzt entgegenhalten, dass ihre Enkelin immer am längsten unter der Dusche steht und das Wasser während des ganzen Waschprozesses munter plätschern lässt, manchmal locker eine halbe Stunde lang ohne Unterbruch? Danach gleicht das Bad jeweils einer Dampfsauna. Man könnte auch mal die Kostbarkeit von Wasser thematisieren.

Aber Valentina mag nicht weiterdiskutieren, und eigentlich ist sie ja stolz auf ihre Enkelin, die ein wirklich kluges Köpfchen ist. Doch es ist halt schon so, dass die aktuelle Wohnsituation grad ein wenig anstrengend ist.

Trotzdem hofft sie wirklich, dass Emily und ihre Mutter noch ein wenig bleiben, bis sich die Wogen hoffentlich geglättet haben und es zwischen Tanja und Ivan ein Happy End gibt. Einmal hat sie gelesen: Man muss mit allem rechnen, auch mit dem Guten.

So ist es doch. Daran will sie sich erinnern, sobald ihre Gedanken zu düster werden.

Emily will noch etwas loswerden: »Es ist halt genau deine Generation, die glaubt, selber nichts zum Schutz des Klimas und der Umwelt beitragen zu können – und somit auch keine Verpflichtung sieht, Veränderungen anzustreben. Aber jede noch so kleine Bemühung zählt.«

»Schon gut. Ich hab's verstanden«, antwortet Valentina möglichst ruhig. *Mamma mia!* Sie schimpft nur innerlich ein wenig vor sich hin. Das kann sie gut. Immer auf Italienisch. Und sie kennt – für den Notfall – ganz besonders hässliche Flüche. Sie würden ihr jedoch nie über die Lippen kommen. Gott bewahre!

*Mai, mai, mai.*

Niemalsnie.

Im Radio läuft jetzt ein Stück von Michael Bublé, dem kanadischen Sänger, den Valentina sehr mag, weil die Wärme seiner Stimme sie berührt. Sie denkt sogar, dass sich seine Songs manchmal wie eine Umarmung anfühlen. Valentina besuchte im vergangenen Jahr mit ihrer Freundin Helen eines seiner Konzerte, und Bublé meinte in der Show, seine Musik sei Baby-Making-Music, weil sie so eine romantische, verträumte Stimmung herbeizaubere.

Baby-Making-Music! Ha!

Valentinas Baby-Making-Zeit ist längst vorbei und vorüber. Aber Bublés Musik verführt zum Träumen von früheren Zeiten, als noch alles möglich war.

Emily schüttelt angewidert ihre nasse Haarpracht, und Wassertropfen fliegen durch die Küche.

»Oh, der Typ ist einfach krass schmalzig!«

Sie dreht am Regler des knallroten DAB-Radios und sucht nach Musik, die ihr gefällt. Leider wird sie fündig. Valentina hat kein Verständnis für Emilys Musik. Die tönt nämlich wie eine wahllose Aneinanderreihung von Rhythmen und Klän-

gen, die bemüht möglichst wenige Harmonien verwendet und sich strikt von jeglichen Melodien fernhält. Es bumst und zischt jetzt aus ihrem geliebten Radio. Emily ist zufrieden und lässt sich mit einem Buch neben Valentina am Küchentisch nieder. Aus ihren nassen Haaren tropft das Wasser in die Seiten des schweren Wälzers, den sie seit Tagen mit sich herumschleppt. Es ist das Klimabuch von Greta Thunberg, fast fünfhundert Seiten dick.

»Emily!«, klagt Valentina genervt.

Und Emily schaut sie fragend an, worauf Valentina sie anlächelt und in den Arm nimmt. Was sie eigentlich gern sagen würde: *Meine Küche, mein Haus, mein Radio!* Aber gleichzeitig fühlt sie sich schlecht, weil sie doch nicht egoistisch sein will und – dies vor allem – weil sie das Mädchen unglaublich gernhat.

Emily hat es gerade nicht leicht.

Wie sie alle.

Gut, dann verlässt eben Valentina die Küche und sucht Tanjas weiße Bluse. Vielleicht kann sie diese ja noch kurz waschen, dann wäre sie morgen einsatzbereit. Wer weiß, welche wichtigen Termine sonst noch anstehen.

»Pass auf!«, schreit Willy, der im Flur fast in Valentina hineingerannt wäre.

Ihr Ehemann trägt einen großen, schweren Farbeimer durch das Haus. SENF steht in großen Buchstaben auf dem Kessel.

»Senf?«, fragt Valentina erstaunt und zieht die Augenbrauen hoch.

»Senf«, bestätigt Willy und nickt bedächtig.

»Du willst das kleine Gästezimmer in Senfgelb streichen?«, versichert sie sich.

»Erraten! Genau.«

Die Vorstellung von einem Senf-Zimmer macht Valentina nicht glücklich. Sie hat nichts gegen Senf an sich, sie will ihn nur nicht an den Wänden haben.

»Gab es kein anderes Gelb? Mais, Sonne, Banane, Honig, Zitrone?«, fragt sie also vorsichtig nach.

Willy schaut seine Ehefrau fassungslos an und erklärt: »Gelb ist gelb. Ich hatte dich gefragt. Du hattest nichts gegen Gelb. Bitte jetzt keine Haarspaltereien.«

Er meint wohl Farbspaltereien ...

Nun, man könnte jetzt einwenden, dass Valentina sowieso nie im Gästezimmer schläft. Somit kann es ihr einerlei sein, ob nun Senf oder Sonne auf dem Farbeimer steht. Die Farben sehen an der Wand am Ende doch immer anders aus, als man es sich vorgestellt hat. Und Senf passt zu ihrer momentanen Gefühlslage.

Willy werkelt seit Tagen im Haus herum, will noch dies und das renovieren und reparieren, bevor ihr Sohn Steve, der in New York lebt, zu seinem alljährlichen Sommerbesuch kommt, wie immer über den ersten August.

Als Willy pensioniert wurde, hatte Valentina die Sorge, er könnte sich langweilen, sich gehen lassen, unzufrieden und gehässig werden, wie der Mann ihrer Freundin Helen. Aber nein, das Gegenteil war der Fall: Willy wurde hyperaktiv. Er ist immer beschäftigt, hat ständig neue Ideen und reiht ein Projekt an das andere, was sie zugegebenermaßen ab und zu nervt.

Heute zum Beispiel.

SENF!

*Incredibile!*

Unglaublich!

## 2

### FEIERBEFEHL

Valentinas schwere Schlafstörungen machen sie seit einiger Zeit etwas dünnhäutig. Manchmal kommt es ihr vor, als hätte sie seit Monaten gar nicht mehr geschlafen. Seit – gefühlten – Jahren. Immerzu lastet diese bleierne Müdigkeit auf ihr, die sie wie eine tonnenschwere Last fast erdrückt. Manchmal könnte sie im Stehen einschlafen. Und wenn sie sich dann jeweils kurz hinlegt, bleibt sie wach, wälzt sich von einer Seite zur anderen und verzweifelt fast beim Versuch, sich zu entspannen. Dabei kennt sie inzwischen so viele Tricks und unzählige Übungen, die helfen sollen.

Zum Beispiel hat sie schon Experimente mit dem sogenannten White Noise, dem weißen Rauschen, gemacht. Ein eintöniges Geräusch, das einem helfen soll, Klänge, Töne, Lärm weniger laut und störend wahrzunehmen, und das vor allem bei Babys als Beruhigung oder Einschlafhilfe zur Anwendung kommt. Valentina brachte das gleichmäßige Rauschen gar nichts, im Gegenteil, sie fühlte sich von dem Geräusch extrem gestört. Nein, da hat sie doch lieber den Gesängen der Buckelwale zugehört, die ja auch als die Tenöre der Weltmeere bezeichnet werden. Aber auch sie halfen nicht. Valentina kennt alle möglichen Atemübungen – selbstverständlich auch die progressive Muskelentspannung. Dabei spannt man eine Muskelgruppe nach der anderen an und lässt sie dann wieder los. Hände, Arme, Gesicht, Nacken, Beine, Füße ... Doch ihr verhilft das nicht zum Schlaf. Genau wie das Autogene Training bei ihr keinen Erfolg bringt. Und das, obwohl Valentina bei dieser Entspannungsübung ihre stark ausgeprägte Fähigkeit zur



Fantasie zugutekommt. Sie kann sich sehr gut vorstellen, in einer Hängematte am Meer zu liegen. Sie spürt die warme Brise förmlich, die ihre Haut streift, während die Sonne blutrot im Meer versinkt, hört gar die Wellen leise rauschen. Aber: Valentina schläft deswegen nicht ein, nein, sie bekommt höchstens Fernweh.

Neulich las sie, dass Sex vor dem Einschlafen das beste Hilfsmittel für einen tiefen Schlaf sei, und hat darüber gelächelt. Man hat nun mal nach über dreißig Ehejahren nicht mehr so viel Sex, wie es wohl bräuchte, damit sie wieder zu regelmäßigem Schlaf käme. Aber – immerhin hat sie ja noch Sex, und das in einer Partnerschaft, die funktioniert. Jedenfalls meistens. In letzter Zeit kommt es ihr manchmal schon so vor, als würde Willy langsam die Geduld mit ihr verlieren. Als würde er denken, sie sollte sich einfach jeden Abend mit Medikamenten abschießen, damit das Problem endlich vom Tisch wäre. Valentina fühlt sich aber jeweils den ganzen Tag über beduselt, wenn sie Schlafmittel nimmt. Und sie möchte nicht ständig so starke Medikamente schlucken. Dafür weiß sie halt zu viel über die schlimmsten möglichen Nebenwirkungen. Valentina ist nämlich Übersetzerin. Und zurzeit übersetzt sie Beipackzettel von Deutsch auf Italienisch. Davon hat sie schon so viele gelesen, dass sie nie mehr irgendwelche Tabletten einnehmen möchte.

Niemalsnie.

*Mai, mai, mai.*

Manchmal versucht sie, beim Einschlafen Nebenwirkungen nach dem Abc aufzusagen:

*Atemnot*

*Bewusstseinsstörungen*

*C...*

*Depressionen*

Euphorie  
Fieber  
Geschmacksstörungen  
Halluzinationen  
Inkontinenz  
Juckreiz  
Kopfschmerzen  
Lähmungserscheinungen  
Müdigkeit  
Nierenversagen

Auch das hilft nicht. Kein Wunder, wenn sie doch immer schon beim C hängen bleibt und ihr einfach keine Nebenwirkung einfallen mag, die mit diesem Buchstaben beginnt. Italienisch wüsste sie sich zu helfen: *calcoli biliari* – Gallensteine. Doch das gilt natürlich nicht.

Aber eben, sonst kennt sie für jeden Buchstaben viel zu viele hässliche Möglichkeiten. Und weil Valentina durch ihre Arbeit so viele Nebenwirkungen kennt, hütet sie sich vor Medikamenten. Sie weiß einfach zu viel.

Ja, ihre innere Barbie-Prinzessin ist in hohem Bogen von ihrem rosaroten Pferd gefallen, als sie plötzlich nicht mehr schlafen konnte. Valentina war verwöhnt. Gesundheit war nie ein Thema für sie. Ohne besonderen Aufwand ging es ihr immer gut. Richtig gut. Krank waren nur die anderen. Und Schlafen war ihre leichteste Übung. Immer. Überall. Selbst im Urlaub, auf durchgelegenen Betten oder in Stadthotels direkt an der Eisenbahnlinie, ja auch auf dem Campingplatz, wo nebenan ständig Partys stattfanden. Sie konnte schlafen, selbst wenn Moskitos um ihren Kopf surrten und Willy deswegen stundenlang wach lag.

Und dann dies!

Nachdem sie ihre Stelle beim Literaturverlag Stanislaus verloren hatte, fingen die Schlafstörungen an. Deshalb hieß es sofort: Alles rein psychisch. Trotzdem wurde sie gründlich durchgecheckt und im Schlaflabor verkabelt, beobachtet, abgeklärt. Immerhin. Mit dem Resultat, dass man ihr schlechten Schlaf bescheinigte, jedoch keine körperliche Ursache dafür fand.

Alles psychisch!

Das hilft Valentina auch nicht weiter.

Sie würde ihre Schlafstörungen gern gegen ein kaputtes Kniegelenk oder einen Beinbruch eintauschen. Da weiß jeder, was los ist, und die Ärzte stehen vor Tatsachen und nicht vor einem Rätsel. Die Angehörigen haben volles Verständnis und unterstützen einen, wo sie können. Das Leiden ist ja sichtbar und eindeutig befristet.

Wer aber versteht, dass Valentina ihren Alltag fast nicht mehr bewältigen kann, weil sie kaum mehr schläft?

Wer redet überhaupt noch mit ihr darüber?

Das Thema ist irgendwie vom Tisch.

Chronische Insomnie. *Insonnia cronica*.

Die Krankheit hat einen Namen.

Immerhin.

Wenn man zu Hause überhaupt redet, dann über anderes. Gerade sitzen alle am Frühstückstisch. Das Thema ist nicht Tanjas gestrige Wohnungsbesichtigung, sondern die Erstaugustfeier – also Valentinas sechzigster Geburtstag und der Geburtstag der Schweiz. Schnell wird klar, der Tag soll wie immer ablaufen: Am späten Morgen gibt es einen Brunch und am Abend eine Grillparty mit diversen Salaten und einem selbst gebackenen Zopf. Und ja, immer mit den gleichen Gästen. *The same procedure as every year*.

Das sind halt Traditionen, die sich über die Jahre so entwickelt haben. Was eigentlich schön ist und doch halt auch ein wenig festgefahren. Emily sorgt nun für frischen Wind.

»Auf keinen Fall esse ich irgendwelches Fleisch!«, erklärt sie entschieden. »Man müsste doch auch mal ein Festessen ohne tote Tiere hinbekommen, oder? Ich habe gestern gelesen, dass in der Schweiz letztes Jahr dreiundachtzig Millionen Tiere geschlachtet wurden. Das ist doch Irrsinn!« Sie sieht sehr entschlossen aus, wenn sie sich so ereifert und ihre Augen blitzen.

»Dann übernimm doch du das, Emily?«, schlägt Valentina zuckersüß vor.

»Was?«, will das Mädchen erschreckt wissen. »Das Tieretöten?«

»Nein! Gewiss nicht. Nur das Planen, Entscheiden, Einkaufen, Kochen«, gibt Valentina noch freundlicher zurück. »Dann ist alles genau so, wie du es möchtest.«

Tanja, Willy und Emily schauen Valentina verständnislos an.

»Niemals!«, protestiert Willy. Er wendet sich an seine Frau:

»Du machst das doch gern!«

»Nein«, sagt Valentina nur.

»Was, nein?«

»Ich würde mich an meinem Geburtstag ganz gern einmal einfach verwöhnen lassen. Es wird ohnehin jedes Jahr schwieriger, kulinarisch etwas auf den Tisch zu zaubern, das alle mögen. Vielleicht hat ja Steve inzwischen eine Glutenunverträglichkeit? Oder er kommt in Begleitung einer Veganerin? Mir ist eigentlich egal, was wir essen. Das ist doch nicht so wichtig. Und es muss kein Fleisch sein. Ich esse auch Reis mit Aromat.«

»Reis mit Aromat?«, fragt Willy entgeistert.

Alle Augen ruhen nun auf Valentina. Sie hat die volle Aufmerksamkeit. Und das bloß wegen Reis mit Aromat.

»Das war ein Witz!«, entgegnet sie ruhig.

»Ein seeehr schlechter Witz«, erklärt Willy.

Ja, gut, Valentinas Humor war schon besser. Die übertriebenen Reaktionen amüsieren sie allerdings schon.

»Dann eben Tomatenspaghetti mit einem Spiegelei«, schlägt sie vor – und diesmal meint sie es ernst. »Ich rede natürlich von einem Bio-Spiegelei.«

»Tomatenspaghetti an einer Grillparty? Großartig.« Willy schüttelt den Kopf.

Und Emily klärt auf, dass sie eben auch keine Eier mehr essen will – in der Eierindustrie würden jedes Jahr drei Millionen männliche Küken getötet. Das aber sei noch nicht alles. Ausführlich lässt sie sich nun über die Haltung von Hühnern im Allgemeinen aus – richtige Tierfabriken seien das ja – und beginnt über Antibiotikaresistenzen und Methoden wie das Schnabelkürzen zu referieren.

»Schnabelkürzen?«, fragt Valentina nun etwas irritiert, davon hat sie noch nie etwas gehört.

Emily erklärt, dass die Tierindustrie damit vermeiden wolle, dass sich die Hühner gegenseitig verletzen, und fügt an: »Inzwischen darf man nur noch die Schnabelspitzen etwas stumpfer machen. Immer noch schlimm genug. Und wenn man nicht zu viele Hennen auf zu kleinem Raum hält, verletzen sie einander eh nicht.«

»Es reicht! Fertig jetzt! Der Geburtstag wird wie immer gefeiert! Punkt!« Willy donnert seine flache Hand auf den Tisch, so heftig, dass die Gläser tanzen.

Oha, der Hausherr hat gesprochen. Jetzt entwischt Valentina doch ein winziges Lächeln. So ein allgemeiner Feierbefehl verfehlt bestimmt nicht seine Wirkung, und die Vorfröhlichkeit blüht so richtig auf.

*Der Geburtstag wird wie immer gefeiert! Punkt!*

Emily verstummt, kaut verdrossen auf ihrem Honigbrot herum und trinkt ihren hellen Milchkaffee. Valentina fragt sich, ob Milch auf die Dauer als Lebensmittel für ihre Enkelin noch vertretbar ist, wenn sie damit doch indirekt auch für die Fleischberge mitverantwortlich ist. Eine Kuh muss jedes Jahr ein Kalb bekommen, damit ihre Milchleistung erhalten bleibt, und das Kalb wird dann eben zu Fleisch. Zum Glück scheint Emily sich bis jetzt darüber keine Gedanken gemacht zu haben.

Manchmal tut ihr ihre Enkelin wirklich leid. Das Mädchen nimmt alles so ernst und verdirbt sich damit viel Lebensfreude. Daher vermeidet es Valentina, noch mehr Öl ins Feuer zu gießen, und sagt gar nichts.

Ihre Tochter Tanja hält sich völlig raus aus der Diskussion. Vorhin hat sie aufs Handy gestarrt, und so fragt Valentina vorsichtig nach, ob etwas passiert sei.

»Die Wohnung – soeben kam die Absage.«

Oje. Die falsche Bluse!

»Sie wäre perfekt und erst noch bezahlbar gewesen«, jammert Tanja. »So etwas finden wir nicht mehr so schnell.«

Valentina seufzt mit.

Möge die Wohnungssuche nicht mehr allzu lange dauern oder – noch besser – die Versöhnung mit Ivan möglichst bald stattfinden.

### 3

---

#### FOLTEROPFER

Der Feierbefehl hallt noch lange in Valentinas Herzen nach.

*Der Geburtstag wird wie immer gefeiert! Punkt!*

Sie hört in Dauerschleife immer wieder, wie Willys Hand auf den Tisch knallt, und fragt sich, ob sie nur alles dermaßen anstrengend findet, weil sie so müde ist.

*Der Geburtstag wird wie immer gefeiert! Punkt!*

Sie fragt sich auch, wie sie so weiterleben kann, ohne richtigen Schlaf. Und ja, sie ist enttäuscht, dass Willy seine Prioritäten bei einer So-wie-immer-Feier und dem Senf fürs Gästezimmer setzt statt bei ihrer Gesundheit.

Gut, jetzt ist sie natürlich ungerecht.

Er kann ihr nun mal nicht helfen. Das ist sicher auch für ihn eine schwierige Situation. Er fühlt sich vielleicht genauso hilflos wie sie selbst.

Willy ist ein guter Ehemann. Auch wenn er manchmal nervt. Wenn sie ihn braucht, ist er da. Nach bald vierzig Jahren Ehe gibt es halt leichte Abnützungerscheinungen, das ist wohl in jeder langen Beziehung so. Das ist zwar etwas traurig, aber sicher nicht außergewöhnlich. Willy ist ein verlässlicher Partner.

*Ein verlässlicher Partner.*

Wie sich das anhört!

Als würde sie über ihren Versicherungsvertreter reden.

Ob sie mehr an ihrer Beziehung arbeiten sollten? Obwohl dieses »An-einer-Beziehung-Arbeiten«, das fand sie bisher ziemlich albern. Vielleicht war das naiv. Vielleicht war genau das der Fehler. Man kann und darf nie etwas als selbstverständlich betrachten. Weder einen guten Schlaf ...

... noch eine gute Gesundheit ...

... und schon gar nicht eine gute Beziehung.

Nichts.

Valentina nimmt sich vor, mit Willy über ihre Ehe nachzudenken. Und zu reden.

Aber nicht heute. Nicht jetzt.

Willy ist immer noch damit beschäftigt, Senf an die Wände des Gästezimmers zu pinseln. Und Valentina ist ziemlich aufgewühlt, weil heute ihre erste Sitzung beim Psychiater ansteht. Ihr Hausarzt hat ihr dazu geraten, und sie ließ sich überreden, fühlt sich aber nicht so richtig wohl mit dieser Entscheidung.

Hätte ihr vor Jahren jemand gesagt, dass sie noch vor ihrem sechzigsten Geburtstag beim Psychiater landen würde, hätte sie laut gelacht. Valentina hielt sich für unverwundbar. Irgendwie. Sie hatte einen guten Job, eine wunderbare Familie, ein Haus, einen liebevollen Mann, wohlgeratene Kinder, ein herziges Enkelkind. Jetzt hat sich nur der Job verändert – und ihr ganzes Kartenhaus ist eingestürzt? Das kann doch nicht sein!

Doktor Habermann, bei dem sie in Luzern einen Termin hat, ist Deutscher, wie gefühlt fast alle Ärzte, mit denen sie in letzter Zeit zu tun hatte. Er ist unglaublich jung. Darf der überhaupt schon? Praktizieren – und überhaupt alles?

Valentina spürt, wie sie sich verhärtet, wie sie von ihren Vorurteilen blockiert wird.

Die Praxis ist auffällig bunt eingerichtet, ganz so, als wollte man bemüht eine fröhliche Wohlfühlatmosphäre schaffen. Auch die vielen Zimmerpflanzen gehören wohl zum Einrichtungskonzept. Einige davon sind zwar gerade am Absterben, wie Valentina schnell feststellt. Gut, die Farne sind halt schon etwas heikel. Sie brauchen viel Licht, mögen aber keine direk-



te Sonne und hassen Zugluft. Aber selbst die Schwiegermutterzunge, ein eigentlich pflegeleichtes Gewächs, kränkelt. Was sagt das über ihren Besitzer aus? Wenn Doktor Habermann nicht einmal mit seinen Grünpflanzen zurechtkommt, wird er es dann mit ihr als Patientin auf die Reihe kriegen? Ein bisschen Feingefühl sollte er schon haben, findet sie.

»Sie reden wohl nicht oft mit Ihren Pflanzen?«, fragt sie daher unverblümt. Sicher nicht der richtige Einstieg für ein Gespräch mit einem Psychiater.

Aber Doktor Habermann geht darauf ein und sagt unbeeindruckt: »Hier werden halt ständig schwere Probleme erörtert. Das können die zarten Pflanzenseelen vielleicht nicht verkraften. – Aber wahrscheinlich habe ich einfach keinen grünen Daumen.«

Valentina nickt, und die beiden lächeln sich an.

Doch ein guter Anfang.

Valentina setzt sich auf das blaue Sofa mit den vielen Kissen. Das große Kissen in Senfgelb schiebt sie entschieden von sich weg. Sie hat es gerade nicht so mit Senf. Doktor Habermann setzt sich in den Sessel gegenüber. Er hat jede ihrer Bewegungen genau beobachtet und kritzelt etwas auf den Schreibblock, den er auf seinen Knien balanciert. Was mag das sein?

Vielleicht: *Sie mag keinen Senf.*

Oder einfach nur: *Senf.*

Weil ihm gerade in den Sinn gekommen ist, dass er welchen einkaufen muss. Vielleicht hat er ja aber auch nur aufgeschrieben, dass er sich mehr um seine Pflanzen kümmern sollte.

*Dünger???* *Unbedingt Mama fragen!*

Valentina ist nervös und hat ihre Gedankengänge nicht mehr so recht unter Kontrolle.

»Wie geht es Ihnen?«, fragt Doktor Habermann und schaut Valentina tief in die Augen. Jetzt ist er doch etwas irritiert,