

KATHARINA KATZ

Feel it like a  
**HEART**  
*Beat*

HEALTHY  
ROMANCE

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um  
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und  
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)  
zu gewinnen, ist untersagt.

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

ISBN 978-3-8338-9716-0

1. Auflage 2025

GuU 8-9716 03\_2025\_01

## **DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER JOHANNAS PROJEKT**

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Ariane Hug

Lektorat: Katrin Fillies

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Bettina Stickel, Anika Neudert

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

## **BILDNACHWEIS**

Illustrationen: Anja Karboul

Fotos: privat

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

## **WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

**Worauf wartest du? Sei dabei! [www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)**

 [www.instagram.com/gu.verlag/](https://www.instagram.com/gu.verlag/)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

 [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

 [de.pinterest.com/guverlag/](https://de.pinterest.com/guverlag/)

 [de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh](https://de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh)

 [www.youtube.com/user/gubuchvideo](https://www.youtube.com/user/gubuchvideo)

## **WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT**

Rauschende Wellen im Ohr, salzige Luft in der Nase – so poetisch und berührend über mentale Gesundheit zu schreiben, das kann nur Katharina.

*Eva Dotterweich, Verlagsleitung*

# Garantie



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)



### **KATHARINA KATZ**

Was ich dir mit meinem Buch auf den Weg geben möchte

Bücher zu schreiben, die Herzen höherschlagen lassen und gleichzeitig eine wichtige Botschaft vermitteln, ist für mich ein wahr gewordener Traum. Besonders das Thema mentale Gesundheit ist, gerade für uns Frauen, von großer Bedeutung und verdient so viel mehr Aufmerksamkeit. Danke, dass ihr mich auf dieser Reise in eine Welt voller großer Gefühle und tiefer Gedanken begleitet.

Weitere Bücher der Autorin:

- Say It With A Love Song

Besuche Katharina auf:

[www.katharinakatz.de](http://www.katharinakatz.de)

Und folge ihr auf:



@katharina.katz



@katharina.katz

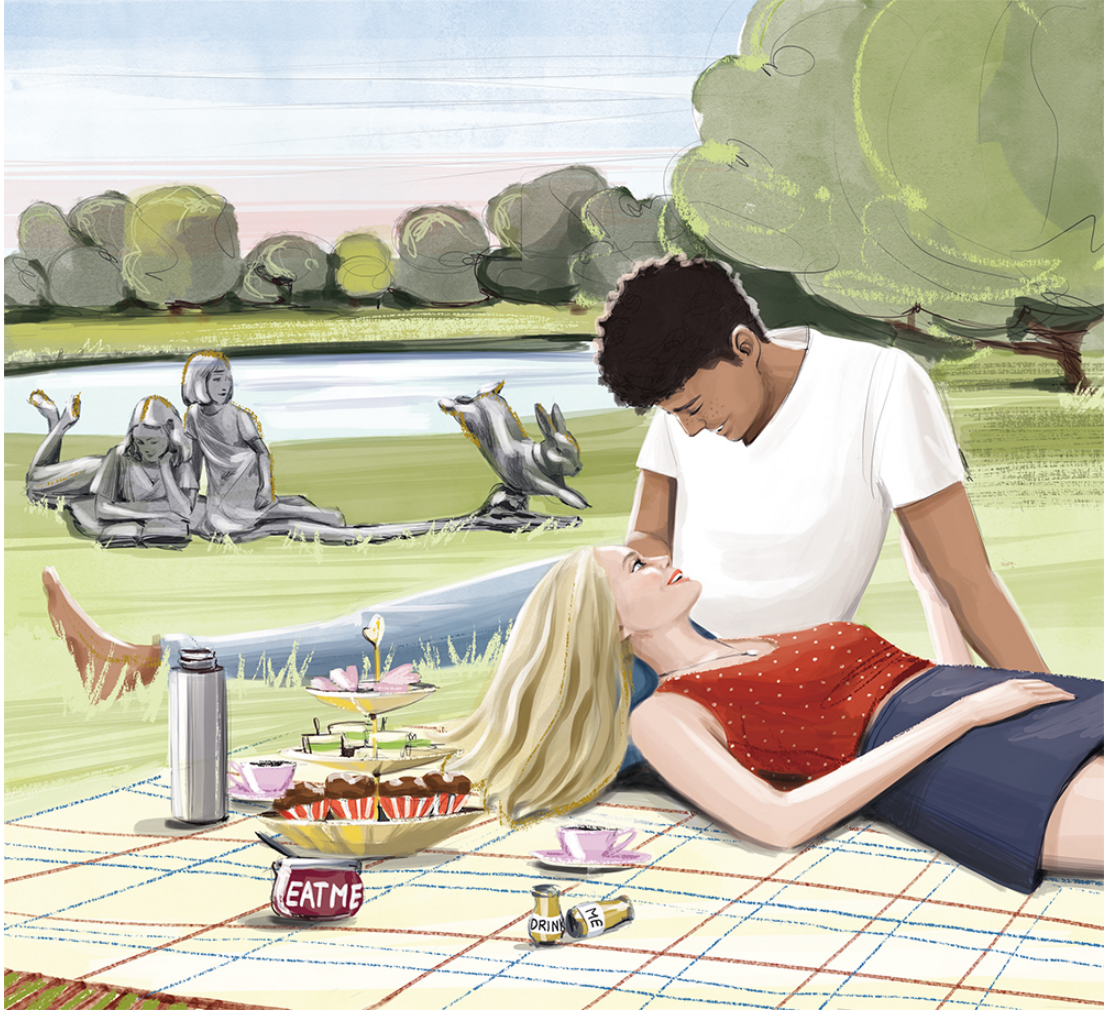


Danke, alles wieder gut«, lüge ich.  
Wie ich in solchen Momenten immer lüge.  
Menschen möchten, dass alles wieder gut  
ist, wenn sie bei einem meiner Panikmomente  
dabei sind. Doch Casper mustert mich  
mit einem wissenden Gesichtsausdruck.  
»Ich weiß, dass nicht alles wieder gut ist.  
Aber es fühlt sich vielleicht nicht mehr  
lebensbedrohlich an?«

Ich nicke und lehne mich leicht vor.  
Er ist nah. Sehr nah. Zu nah. Ich sehe jede  
kleine Sommersprosse und dann verhaken  
sich unsere Blicke. Die Luft zwischen uns  
surrt. Wie auf Autopilot, als ob es keine  
andere Richtung geben kann, nähern  
sich unsere Gesichter.

In meinem Bauch kribbelt es und  
mein Herz schlägt viel zu schnell. Caspers  
Hand legt sich ganz leicht an meine Wange.  
»Wir sollten nicht ...«, sagt er leise.  
»Ich weiß«, hauche ich und beuge mich  
ihm gleichzeitig weiter entgegen.





# Playlist

The Fray - *Heartbeat*  
The Police - *Every Little Thing She Does Is Magic*  
OneRepublic - *Secrets*  
REO Speedwagon - *Can't Fight This Feeling*  
Beyoncé & Shakira - *Beautiful Liar*  
Taylor Swift - *Lover (Taylor's Version)*  
Lady Gaga - *Poker Face*  
Beyoncé - *Single Ladies (Put a Ring on It)*  
Archer Marsh - *Give Me Everything*  
Harry Styles - *Sign of the Times*  
Lewis Capaldi - *Someone You Loved*  
Little Mix - *Secret Love Song*  
Starship - *Nothing's Gonna Stop Us Now*  
Kings of Leon - *Use Somebody*  
Adele - *Someone Like You*  
Oasis - *Champagne Supernova*  
The Kooks - *Brighton*  
James Arthur - *Say You Won't Let Go*  
Queen - *I Want to Break Free*

Liebe Leser:innen,

ich freue mich von ganzem Herzen, dass ihr nun auch mein zweites Buch der Brighton-Reihe in den Händen haltet. Egal, ob ihr das erste Buch gelesen habt oder nicht: Ich bin sicher, dass euch die Geschichte von Amy und Casper mitreißen wird.

Ein wichtiger Hinweis vorab: Es ist möglich, dass mein Buch Aspekte enthält, die euch belasten. Deshalb findet ihr auf [≥](#) eine Info zu sensiblen Themen. Achtung: Diese enthält Spoiler für die gesamte Geschichte. Die psychologischen Ratschläge in meinem Buch, die dazu dienen, meinen Charakteren das Leben zu erleichtern, wurden von Pia Kabitzsch sorgfältig geprüft. Pia ist Psychologin, Speakerin und Bestseller-Autorin. Danke für deine Unterstützung, liebe Pia!

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen – passt gut auf euch auf!

*Eure Katharina & euer GU-Team*

PROLOG

# **Ein Herz folgt seinem Takt**

Der Moment, in dem Verliebtsein zu Liebe wird, ist wie die Entspannungsphase des Herzens zwischen zwei Schlägen. Das Blut fließt in die Herzkammern und mit dem nächsten Schlag wird es in unseren Kreislauf gepumpt. In der ersten Phase des Verliebtseins fühlt man nur die Herzschläge.

Padong. Padong. Padong. Aber erst die Pausen zwischen all der Aufregung, zwischen dem Geflittere und Geflirre, zeigen, ob sich die Herzkammern füllen. Und ob mit dem steten Padong. Padong. Padong genug Leben durch unseren Körper fließt, um aus Verliebtsein Liebe wachsen zu lassen.

TEIL 1

# **Ein Herz schläft nie**

Auch während Ruhephasen arbeitet das Herz stärker als der Beinmuskel eines Läufers bei einem Sprint. Es schlägt etwa einhunderttausend Mal am Tag. Das sind durchschnittlich drei Milliarden Herzschläge im Leben.



## KAPITEL 1

# Amy

Ein plötzlicher Schmerz durchzieht meinen Körper, breitet sich von meinem Fuß in Richtung Kopf aus. Schwarze Punkte tanzen vor meinem Gesicht. »FUCK! Verdammt Scheiße, so eine absolute Oberkacke! Ich habe euch gleich gesagt, ich bin nicht für Absatzschuhe gemacht.« Ich reibe mir meinen geschundenen kleinen Zeh und schleudere die hohen goldenen Riemchensandalen mit einem letzten erbosten Blick in die Ecke des gemütlichen Wohnzimmers. Polly nimmt empört ihre Schuhe hoch und hält sie wie ein kleines Hundebaby im Arm. Ihre roten Locken bedecken die goldenen Mistdinger wie eine Decke, als sie sich darüber beugt, um zu schauen, ob sie durch meine rabiate Ausziehaktion eine Macke abbekommen haben.

»Mann, Amy, die waren teuer! Die habe ich mir von meinem ersten Gehalt gekauft, also bitte beweise ein bisschen mehr Feingefühl.« Polly versucht, böse zu schauen, sieht dabei jedoch eher aus wie ein Quokka, nicht umsonst mehrfach zum süßesten Tier der Welt gewählt. Mit ihren großen grünen Augen und dem Mund, den immer ein Lächeln umspielt, ist Polly kaum in der Lage, vorwurfsvoll zu gucken. Als ich gerade etwas erwidern will, prustet es neben mir plötzlich los. Emilie schnappt nach Luft und bittet zwischen zwei Lachsalven: »Hört auf, ich sterbe gleich.«

So schnell stirbt es sich nicht. Und es tut echt weh. Aber wie immer, wenn ich mit den beiden zusammen bin, ist

meine Wut binnen Sekunden verraucht und ich stimme in ihr Gekicher ein. Polly schunkelt ihre Schuhe und Emilie kriegt sich gar nicht mehr ein vor Lachen. Ich beobachte die beiden und bin einmal mehr froh, dass ich sie meine Freundinnen nennen darf.

Emilie und Polly wohnen nun schon seit zwei Jahren zusammen in ihrer kleinen WG in der Nähe des Churchill Square, wo wir uns auch heute Abend treffen. Emilie ist damals aus Deutschland für ein Praktikum nach Brighton gekommen und in Pollys WG gelandet. Die beiden waren von Anfang an ein Herz und eine Seele, nur mein Bruder Jake hat Emilie den Start in England eher schwerer als leichter gemacht. Er war damals als Drummer der Band *B.Heights* ein echter Mädchenschwarm, groß, dunkelhaarig und ziemlich selbstverliebt. Doch als er Emilie traf, war irgendwas anders. Mit ihr war er wieder mehr wie der Jake, den ich kannte, und nicht so sehr der coole Drummer-Arsch, der seine Probleme mit reihenweise Mädels überdeckt. Sein einziger Kommentar zu meiner ausgezeichneten Analyse seiner Persönlichkeit war übrigens: »Du bist schon richtig in deinem Psychologiestudium, aber konzentriere dich doch bitte auf Leute, mit denen du nicht verwandt bist, okay?«

Seit Jake letztes Jahr dann endlich kapiert hat, dass Emilie wahrscheinlich das Beste ist, was ihm in seinem ganzen Leben passieren wird, sind auch wir Freundinnen. Und als Freundin merke ich ganz genau, wie schwer es Emilie manchmal fällt, dass Jake jetzt in London Songwriting studiert und sie sich nur noch an den Wochenenden sehen. Sie wäre wahrscheinlich mit ihm gegangen, hätte sie nicht gleichzeitig ein Wahnsinnsangebot in der *Chocolaterie Bittersweet* bekommen, in der sie während ihres Auslandspraktikums gearbeitet hat. Inzwischen läuft es sogar so gut, dass sie in der Chocolaterie mit eingestiegen ist und mit ihrer ehemaligen Chefin Carol überlegt, eine zweite Filiale des *Bittersweet* zu eröffnen. Aber heute Abend

ist Emilie nicht in London oder in der Backstube, sondern hat mich zu ihrem Projekt erkoren.

Die kleine Wohnküche der beiden liegt voller Kleider, Schuhe, Gürtel und Taschen. Die Küchenzeile, in der Emilie sonst ihre Backkreationen testet, wurde kurzerhand zum Kosmetikstudio umgebaut. Bereits seit gefühlten Stunden cremen, pudern und schminken die beiden an mir herum. Meine Haare wurden auf Wickler gedreht, ausgedreht, geföhnt und weiß der Geier, was sonst noch alles damit angestellt wurde. Mehr als meine üblichen zwanzig Bürstenstriche auf jeden Fall. Ich seufze, während ich mich auf die bequeme Couch fallen lasse und meine schmerzenden Zehen massiere. »Vorsicht, dein Kleid zerknittert doch völlig!«, ruft Polly und zieht mich hoch. »Das Outfit soll wenigstens bis zum Ball halten. Du willst doch einen großen Auftritt hinlegen, oder?«

Der Ball. Die beiden kennen kein anderes Thema mehr. Seit ich ihnen verraten habe, dass ich heute Abend mit meinem Freund Raj zu dem großen Sportlerball des FC Brighton ins elitäre *Ellington Grande Hotel* gehen werde, drehen die beiden durch. Dabei ist alles daran völlig absurd. Ich bin wirklich die Letzte, die auf so einen Ball gehen sollte. Ich kann nicht tanzen, also, klar kann ich im Club meine Hüften schwingen, aber ich befürchte, das ist nicht die Art tanzen, die heute Abend angesagt ist. Ich laufe in Heels wie ein Storch im Salat und ich verstehe von Fußball ungefähr so viel wie vom texanischen Linedance. Nichts. Und trotzdem stehe ich geschminkt, gepudert und gestylt hier und die Mädels huschen um mich herum. Denn heute Abend werde ich zum ersten Mal als Rajs neue Freundin auftreten.

Amy Albright, die neue Freundin von Raj Yadev, dem Außenverteidiger des FC Brighton. Freundin, wie das klingt. Ich atme tief ein und langsam wieder aus. Eine Atemtechnik, die ich mir über die Jahre beigebracht habe, wenn mir eine Situation zu viel wird. Tief ein, langsam aus. Polly wedelt mit ihrer Hand vor meinen Augen herum. »Hallo? Jemand zu

Hause? Du kannst nicht barfuß gehen! Hier, probier die an.« Mit einer hochgezogenen Augenbraue mustere ich die hohen Pumps, die zumindest vorn geschlossen sind, und steige dann widerwillig hinein. Sie quetschen mir zwar auch die Zehen, aber ich kann immerhin darauf laufen, ohne direkt hinzufallen. Ich gehe probeweise ein paar Schritte und dann vorsichtig die Treppenstufen zur Eingangstür hinunter, wo an der Garderobe ein großer Spiegel angebracht ist.

Vor mir steht eine Frau, die mir vage bekannt vorkommt. Die blonden Haare sind zu weichen Wellen frisiert, die mir auf einer Seite über die Schulter fallen und auf der anderen von einer eleganten Spange gehalten werden. Das dunkelgrüne Kleid mit den zwei schmalen Trägern fällt fließend bis auf den Fußboden, wo es weit auffächert. Ich drehe mich ein bisschen und hebe einen Fuß, um den Schuh zu begutachten. Polly und Emilie haben ganze Arbeit geleistet, ich sehe aus wie jemand, der auf einen eleganten Ball geht. Ich sehe aus wie jemand, der einen Freund in der dritten Fußballliga haben könnte, ein Freund, der vielleicht mit der Mannschaft in diesem Jahr aufsteigt. Ich sehe nur sehr entfernt aus wie Amy Albright, die in Jeans und T-Shirt lebt und Bier lieber aus Flaschen trinkt als fancy Drinks aus kleinen Gläsern. Vielmehr sehe ich aus wie eine Version von mir, die ihrem Freund Raj einen Gefallen tun und möglichst gut in diese neue Welt passen will. Spiegel-Amy verzieht ihr Gesicht zu einem vorsichtigen Lächeln, das jedoch eher einer Grimasse gleicht. Die Amy im Spiegel wird heute Abend am Arm von Raj durch das elegante Hotel schweben und niemand wird ihr ihr kleines Geheimnis ansehen. Ich straffe die Schultern und lächle mir erneut zu, diesmal mit etwas mehr Überzeugung. »Wird schon«, flüstere ich.

»Und, wie findest du dich?«, höre ich Emilie von oben.

»Ich sehe aus wie jemand, der auf einen Ball geht«, rufe ich und bin mir nicht ganz sicher, ob das positiv oder negativ gemeint ist.

»Na, dann haben wir doch alles richtig gemacht!«, entgegnet Polly und ich höre das Lachen in ihrer Stimme. Ich reiße mich von meinem Spiegelbild los und steige die fünf Treppenstufen wieder nach oben.

»Wann kommt Raj dich eigentlich abholen?«, fragt Emilie, während sie einen großen Schluck Kaffee trinkt. »Ich bin irgendwie richtig gespannt.«

»Warum?«, frage ich alarmiert und blicke sie prüfend an. Sie ahnt doch wohl nichts? »Du kennst Raj doch!«

»Ja, aber nur als Kumpel von Jake. Jetzt lerne ich Raj, Amys neuen Boyfriend, kennen, das ist was ganz anderes!«

Ich atme aus, ich habe während ihrer ganzen Antwort die Luft angehalten. Wie gern würde ich den beiden davon erzählen, was wirklich los ist. Aber ich habe es Raj versprochen. Wir ziehen das gemeinsam durch.

Unten hupt es. Erleichtert, aus dem Gespräch entfliehen zu können, schnappe ich mir meine kleine Handtasche und werfe den Mädels noch einen Luftkuss zu. »Viel Spaß, und morgen wollen wir alles wissen«, ruft Emilie mir hinterher. Ich schließe schnell die Haustür hinter mir und umgehe so eine Antwort.



## KAPITEL 2

# Casper

»Meine Damen und Herren, herzlichen Dank für Ihr zahlreiches Erscheinen zum diesjährigen Sportlerball – wir als Club freuen uns sehr, die Veranstaltung heute Abend hosten zu dürfen und ...« Scheiße! Im vom Duschnebel noch leicht beschlagenen Spiegel starrt mir mein hilfloses Selbst entgegen. Leere. In meinem Kopf herrscht absolute Leere. Mein Blick gleitet über das kleine Regal unter dem Spiegel. Einsam steht meine Zahnbürste neben meiner Gesichtscreme und meinem Nassrasierer. Früher quoll es über von Cremes, Tiegeln und Döschen. Jetzt wirkt auch das Regal seltsam leer. Fast so leer wie der Rest meiner Wohnung, in der seit einigen Wochen die Hälfte der Sachen fehlen. Ich wische mit einer Hand über den beschlagenen Spiegel und versuche, meine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Doch mein Kopf hat andere Pläne. Die einzelne Zahnbürste starrt mich förmlich an. Ich bin jetzt ein Ein-Personen-Haushalt. Eine Zahnbürste. Ich habe sogar nur noch einen Topf. Mit einem Topf kann man nichts anfangen. Nicht einmal Nudeln mit Tomatensoße kann man mit einem Topf kochen. Aber die anderen Töpfe gehörten ihr. Genau wie das Sofa und der Duschvorhang und alle Handtücher, außer die kratzigen, alten, die meine Mutter mir beim Auszug mitgegeben hat, damit ich »Kyras schöne Handtücher nicht beim Fußball versaue«. Jetzt sind Kyras

schöne Handtücher weg. Und ich habe rote Haut von den kratzigen und nur einen Topf und mein Kopf ist leer.

Ich habe diese Rede so oft geübt, ich habe sie mir auf mein Handy eingesprochen und vorm Schlafengehen angehört und trotzdem hänge ich. Ich hänge und ich darf nicht hängen, weil diese Rede wichtig ist und sitzen muss. Auch ohne Spickzettel, Netz und doppelten Boden. Ich schließe die Augen und sage mir die ersten Sätze noch einmal leise vor mich hin. Finde den Anschluss. Finde den Anschluss! Aber da ist nichts. In meinem Kopf herrscht absolute Leere. PENG! Ich erschrecke mich selbst von dem Geräusch, obwohl es doch meine flache Hand war, die gerade mit Wucht gegen den Spiegel geschlagen hat. Früher wäre Kyra jetzt hereingestürmt und hätte mich gefragt, was das soll, und mir gesagt, ich solle mich mal wieder einkriegen. Aber Kyra ist nicht mehr hier. In meinem Schlafzimmer wirkt das große Doppelbett wie ein Relikt aus einer anderen Zeit. Wie ein Scherz, bei dem die Pointe schlecht gealtert ist. Dabei lief es mit Kyra schon lange nicht mehr gut. Ich konnte ihr nicht erzählen, was mich wirklich bewegt. »Weil sie nicht die richtige war«, sagt eine kleine Stimme in meinem Kopf. »Und das wusstest du auch eine ganze Weile. Du wolltest es nur nicht wahrhaben.« Jetzt starrt mich nur mein Spiegelbild aus dem chromumrandeten Spiegel an. Ein Spiegelbild, das vor ziemlich genau acht Wochen noch Teil eines Pärchens war. Und meistens weiß ich, dass es besser ist, dass Kyra weg ist. Doch an Tagen wie heute, an denen ich nervös bin, aufgeregt, unsicher, wäre es schön, wenn es in der Wohnung nicht ganz so leise wäre. So leise, dass mir die Stille in den Ohren dröhnt. »Du bist allein«, schreit die Stille. Und der tobende Mob in meinem Kopf skandiert: »Und ein Idiot! Und ein Idiot!« Schnell stelle ich den Föhn an, durchbreche die Stille und höre nur noch das laute Pusten der heißen Luft auf meinen Locken. Als ich den Stecker wieder rausziehe, sind die Stimmen verstummt. Lärm hilft, sie zu übertönen, das war schon immer so. Ich

wähle in meinem Handy *The Clash* aus. Achtzigerjahre-Punk schallt aus der kleinen Box in meinem Bad. Und ich entspanne mich ein wenig. Niemand da, der ins Bad will. Niemand da, der irgendetwas von mir will.

Schnell knete ich meine Locken mit dem guten Haarzeug, das ich auf einer Sponsorenveranstaltung geschenkt bekommen habe. Ein paar Locken hängen mir wie immer in die Augen. Ich wische das Wasser auf den schwarzen Bodenkacheln auf, das durch den fehlenden Duschvorhang aus der ebenfalls schwarzen Badewanne gespritzt ist, greife in das kleine Regal über dem Waschbecken und nehme den Nassrasierer heraus. Gründlich rasiere ich mein Gesicht, trage Aftershave und Creme auf. Ich spanne die Muskeln im Oberkörper an und mustere mich: Das tägliche Training lohnt sich. Auch wenn ich nicht mehr aktiv spiele, habe ich meinen Lebensstil beibehalten. Mehrmals die Woche mindestens sieben Kilometer joggen, beim Krafttraining der Jungs aus meinem Team selbst auch die Hanteln heben und immer den Fokus auf einer proteinreichen Ernährung. Zufrieden lasse ich die Arme wieder sinken. In den letzten Jahren habe ich fünfzehn neue Tattoos auf meinem Körper gesammelt. Eine Eule breitet ihre Schwingen über meiner Brust aus, auf meinen Armen schlängeln sich Schlangen um alte Seefahrermotive. Ich mag den Look. Manch einer hat mich deswegen und wegen meiner Locken schon mit *Jaden Smith* verglichen. Vielleicht lag es aber auch daran, dass wir beide eine Leidenschaft für sehr bunte Trainingsanzüge mit teuren Sneakern haben. Meine Kohle, die ich als Spieler verdient habe, ist größtenteils in meinen Kleiderschrank oder als Ink auf meine Haut geflossen. Ein guter Look gibt mir Sicherheit. Aber heute kann ich nicht in einem meiner geliebten Trainingsanzüge auflaufen. Heute bin ich Casper Brynt, der jüngste Trainer der Liga, erfolgreich und ständig unter Beobachtung.

Ich atme tief ein und aus und ein und aus. Mehr Druck sorgt für totale Blockade. Ich habe alles dafür getan, dass

diese Rede sitzt, ich muss jetzt einfach nur ruhig bleiben. Wenigstens wird Kobe da sein. Kurz überlege ich, meinen großen Bruder anzurufen. Aber ein Blick auf die Uhr sagt mir, dass seine Schicht schon begonnen hat. Kobe wäre die Rede noch einmal mit mir durchgegangen. So wie er früher mit mir alle Referate für die Schule so lange wiederholt hat, bis ich sie auswendig konnte. Er war derjenige, der mir die Sketchnotes-Technik gezeigt hat, die er in einem seiner Kurse an der Uni gelernt hat. Er hat mir gezeigt, dass es Programme gibt, die Sprache zu Text machen und umgekehrt. Gemeinsam haben wir mich durch diese schreckliche Schulzeit gebracht. Und ich bin ihm bis heute dankbar dafür. Er hat sich nie für mich geschämt, obwohl er der große Überflieger war: Einser-Kandidat, Stipendien an den besten Unis, er hätte überall hingehen können. Und doch ist er in meiner Nähe geblieben. Ich war nie an einer Uni, habe nie eine Vorlesung besucht. Für mich gab es immer nur den Sport. Bis es ihn plötzlich nicht mehr gab. Schnell schüttelte ich den Gedanken ab. Ich bin jetzt ein anderer Mensch, ich bin Casper Brynt, Trainer des FC Brighton, potenzieller Aufstiegskandidat und zum ersten Mal hat die Mannschaft unter meiner Führung Interesse von zwei Scouts erregt. Ich bin jemand. Ich bin gut. Und ich werde diese verdammte Rede hinkriegen, so wie ich immer alles irgendwie auf meine Art hinbekommen habe.

Als ich eine halbe Stunde später in das Taxi steige, lächle ich mir selbst im Rückspiegel zu. Ich bin jetzt wieder der erfolgreiche Fußballtrainer, der »sexiest man in Brighton Football 2023«, wie die Lokalzeitung *Brighton News* einmal titelte. Ich streiche mein weißes Hemd glatt, den oberen Knopf lasse ich offen, so kann man die Schwingen der Eule auf meiner Brust erahnen. Der flaschengrüne Anzug unterstreicht den dunklen Ton meiner Haut und passt gut zu meinen Augen – Kyras Worte, nicht meine. Auch wenn Kyra weg ist, gibt mir der Anzug noch immer ein gutes Gefühl. Wie das Kostüm von *Superman*, das *Clark Kent* anzieht und

in dem er die Welt rettet, so ziehe ich diesen Anzug an und bin ... jemand anders.

Wie sehr hätte ich mir als Kind diesen Anzug gewünscht. Alles hätte geholfen, um nur einen Tag nicht mehr im Mittelpunkt des Spotts zu stehen. Kinder können so grausam sein, wenn sie Schwäche wittern. Und bei mir krochen Angst und Schwäche aus jeder Pore. Ich ziehe die Schultern nach hinten und drücke meinen Rücken durch. Ich bin aber nicht mehr dieser kleine, schwächliche, verunsicherte Junge, der einfach nur dazugehören wollte. Die deprimierenden Zeiten liegen lange hinter mir. Ich habe mein Leben von damals einfach gelöscht. Kontakte, Social-Media-Konten, nichts erinnert mehr an den Casper von früher. Und niemand von ihnen hat etwas in meinem Leben verloren. Allein die Vorstellung, einer von ihnen könnte mit der Presse über mich reden. Über Dumm-wie-Brot-Casper. Wie in diesen schrecklichen Talkshows, in denen sie dann ganz furchtbar überrascht sind, wie aus dem ehemaligen Loser so ein erfolgreicher Kerl werden konnte. Ich kann sie förmlich hören: »Das hätte ich nie gedacht. Wie hat er denn überhaupt den Schulabschluss geschafft?« Das wüsstet ihr Idioten gern, was? Ich balle die Hände zu Fäusten, bis mich die Realität wieder einholt. Heute geht es nicht um den alten Casper. Heute geht es um etwas viel Größeres.

»*Ellington Grande Hotel*, bitte«, sage ich zu dem Taxifahrer und lehne mich in den Ledersitz zurück.

Person verwandeln und gewöhnliche Paardinge tun, ohne mir Sorgen um wirkliche Bindung machen zu müssen.

*Lenn Allerhof*, lese ich, halte mit dem Daumen inne und lasse die andere Hand zum veganen Schokocroissant auf meinem Teller wandern. Während ich mich mehr und mehr in hoch konzentrierten Gedankenschleifen vertüdle, beiße ich in das Gebäck.

Lenn ist der freundliche Nachbar, der meine Post annimmt, wenn die Schichten im *Blairs Plaza* es herausfordern. Letztes Jahr in der Weihnachtszeit war sein Flur meine persönliche Paketauffangstation, und wenn er ihn durchqueren wollte, musste er erst einen Slalom um meine Sachen meistern. Mehr oder minder freiwillig ist Lenn mit meinen seelischen Zuständen vertraut, was die Angelegenheit definitiv leichter machen würde. Dank der dünnen Wände kennt er die Phasen, in denen ich von meinen Gefühlen übermannt werde und mich in den Schlaf weine, weil die Welt mich nicht zu verstehen scheint. Und ich sie ebenso wenig.

Das sind Situationen, die davon erzählen, wie mich wieder einmal jemand, den ich gern weiter kennengelernt hätte, von heute auf morgen abweist oder wie im Gegenzug lästige Unruhe in mir aufkeimt, sobald ein Mann wirklich gut zu mir ist. Allein die Vorstellung an diesen Teil meines Lebens liegt mir wie ein schwerer Felsbrocken im Magen. Für Außenstehende ist es oftmals nicht nachvollziehbar, dass ich mich mit meinem Bindungsverhalten irrsinnig unwohl fühle, weil mein widersprüchliches Verhalten jede Chance auf Verständnis im Keim erstickt.

Eine Zwickmühle, der ich mithilfe des Coachings endlich entkommen will. Ich möchte mehr über meine Psyche erfahren und Verantwortung übernehmen. Die Aussicht darauf, an einem derart renommierten Kurs teilzunehmen, hat mich in den letzten Monaten beruhigt und über Wasser gehalten. Wenn es sich innerlich dunkel und kalt angefühlt

hatte, wusste ich wenigstens, dass ich mich bald um die Probleme kümmern kann.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Lenn auf diese außergewöhnliche Bitte eingeht, ist zwar relativ hoch, aber in mir meldet sich eine ablehnende Stimme zu Wort. Ein Widerstand dagegen, seine Gutmütigkeit auszunutzen. Immerhin müsste er unfassbar spontan Urlaub beantragen und freie Tage für meine Belange opfern.

Entschlossen bewege ich meinen Finger weiter über das Display. Marlon Weissner? Niemals. Bei ihm würde sich das schlechte Gewissen zwar im Nullkommanichts verflüchtigen, aber keine zehn Pferde kriegen mich dazu, mir zwei Wochen mit einem Kerl ans Bein zu binden, der sich ohne Rücksicht auf Verluste um Kopf und Kragen lügt. Beim Gedanken an Marlon und seine Mutter muss ich mich schütteln, sperre den Bildschirm und schiebe das Handy weit von mir weg.



Aurelian

»Kannst du mir verklickern, welche Laus dir heute über die Leber gelaufen ist?« Kopfschüttelnd verschränkt Leo die Arme vor der Brust und lehnt sich gegen den üppigen Bartresen aus schwarzem Marmor. Er ist wahrscheinlich der einzige Typ unserer Generation, der all die Redewendungen und Sprichwörter von früher draufhat und damit jede Situation, ob positiv oder negativ, zu kommentieren weiß.

»Was es auch ist: Die Minze kann sicher nichts dafür.«

»Lass stecken«, grummle ich und denke gar nicht daran, den Stößel sanfter in den Shaker zu rammen. Mittlerweile sind die Blätter ein einziges Mus, was damit zusammenhängt, dass ich es direkt mit einer ganzen

Lausfamilie zu tun habe. Vorneweg *mein Ego*, das mich immer wieder richtig schön reinreitet, gleich danach der Gedanke, dass Fee mich ihren Blicken nach für Hamburgs größte Knalltüte halten muss.

# Bücher für dich, wenn ...



... du dich nach  
Geborgenheit sehnst



... du Lust aufs  
Weiterlesen hast



... du dir Unterstützung  
wünschst



Scannen und hier  
gleich bestellen