

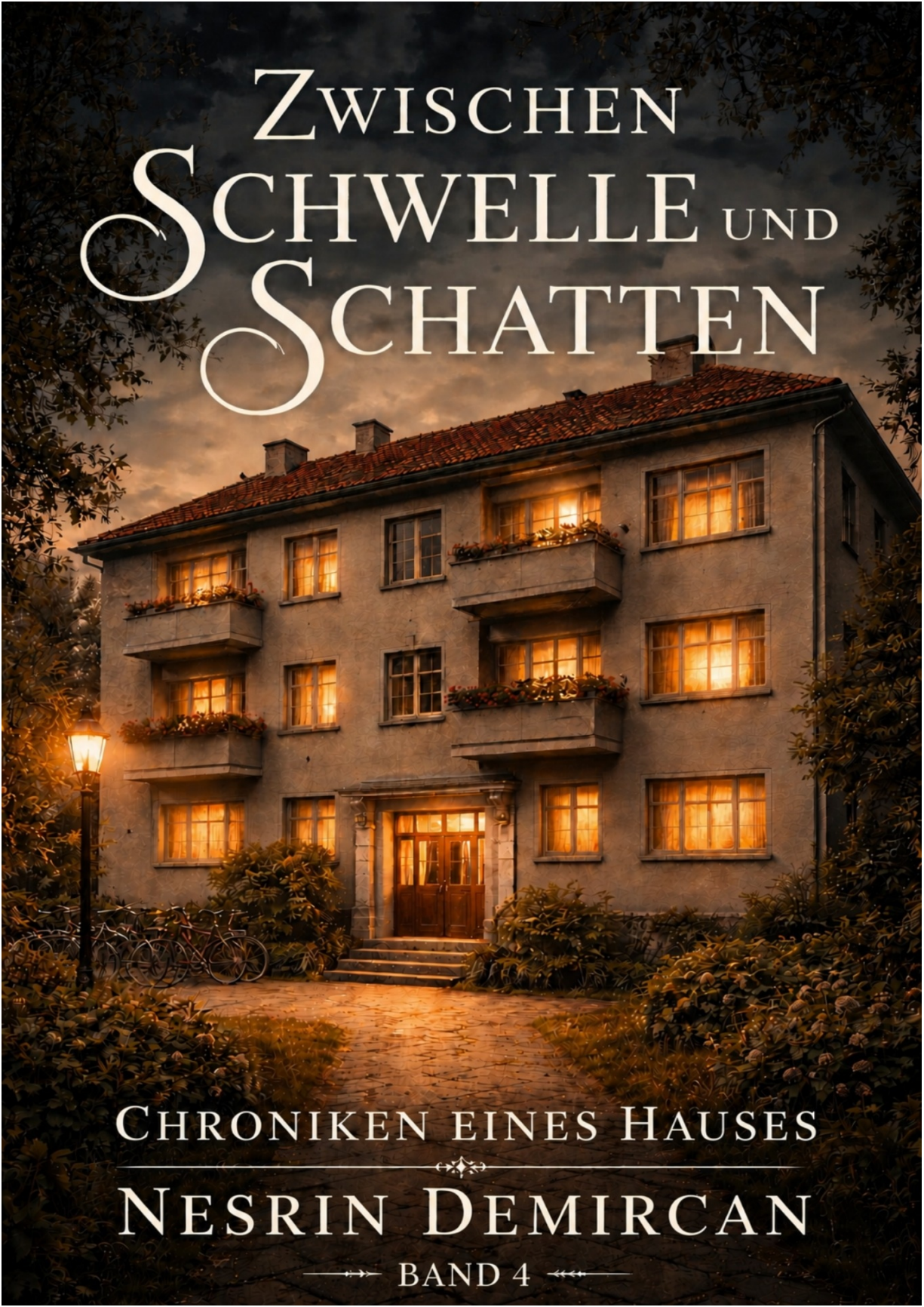
ZWISCHEN SCHWELLE UND SCHATTEN



CHRONIKEN EINES HAUSES

—❖—
NESRIN DEMIRCAN

—❖— BAND 4 —❖—



ZWISCHEN SCHWELLE UND SCHATTEN

CHRONIKEN EINES HAUSES

—❖—
NESRIN DEMIRCAN

—↔— BAND 4 —↔—

Impressum

Autorin Nesrin Demircan

E-Mail softgroundtherapy@gmail.com

Titel Zwischen Schwelle und Schatten Band 4

© 2026 Nesrin Demircan Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis zur Nutzung Künstlicher Intelligenz

Bei der Erstellung dieses Werkes wurden teilweise Technologien der Künstlichen Intelligenz eingesetzt. Zur Unterstützung bei der Texterstellung sowie bei der Erstellung visueller Inhalte wurde unter anderem OpenAI (ChatGPT sowie DALL·E) verwendet.

Die inhaltliche Verantwortung, Auswahl, Bearbeitung und finale Gestaltung liegen vollständig bei der Autorin.

Hinweis zu Inhalten und Darstellung

Die in diesem Werk dargestellten Inhalte, Personen und Situationen dienen der Veranschaulichung psychologischer Zusammenhänge. Sie sind teilweise fiktionalisiert oder allgemein gehalten und stellen keine Darstellung realer Personen dar.

Etwaige Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig.

Zwischen meinen Wänden haben Menschen gelernt zu lieben, ohne sich wirklich sicher zu fühlen.

Sie haben gelernt zu schweigen, obwohl in ihnen längst alles geschrien hat.

Sie haben sich angepasst, gewartet, kontrolliert, verdrängt und gehofft, bis selbst ihre Körper irgendwann begannen, das auszusprechen, wofür sie selbst keine Worte mehr hatten.

Ich habe Familien gesehen, die nach außen geordnet wirkten, während drinnen jeder Blick, jedes Geräusch und jede Stimmung längst darüber entschied, ob ein Abend ruhig bleibt oder langsam kippt.

Ich habe Kinder erlebt, die viel zu früh verstanden haben, wie man Räume liest, bevor sie überhaupt lernen durften, wie man sich darin frei bewegt.

Menschen, die nachts wach lagen, obwohl neben ihnen alles still war. Menschen, die sich selbst verloren, ohne es sofort zu merken. Menschen, die in denselben Wohnungen lebten und sich trotzdem irgendwann fremd wurden.

Und doch gab es etwas, das all diese Geschichten miteinander verband.

Nicht nur Angst.

Nicht nur Einsamkeit.

Sondern der Körper.

Denn irgendwann beginnt der Körper, Erinnerungen zu tragen, die Menschen selbst längst verdrängt haben.

Er speichert Stimmen. Spannung. Kontrolle. Verlust. Scham. Nächte voller Wachsamkeit. Jahre voller Anpassung.

Und genau dort beginnen die Geschichten dieses Hauses nun schwerer zu werden.

Weil manche Wunden irgendwann nicht mehr nur in Gedanken leben.

Sondern im Hunger. Im Schlaf. Im Herzschlag. In Atemzügen. In Schmerzen. In Panik. In Bewegungen. Im Spiegelbild. Im völligen Erschöpftsein eines Menschen, der nach außen weiter funktioniert, während sein eigener Körper innerlich längst gegen ihn kämpft.

Dieses Haus hat viele Menschen gesehen, die versucht haben, normal zu wirken.

Die gelächelt haben. Gearbeitet haben. Einkaufen gegangen sind. Abendessen gekocht haben. Sich entschuldigt haben. Geschlafen haben.

Oder zumindest so getan haben.

Doch nachts erzählen Körper oft Wahrheiten, die tagsüber niemand sehen darf.

Dann werden Badezimmer zu Zufluchtsorten. Küchen zu Orten stiller Zusammenbrüche. Flure zu Räumen innerer Alarmbereitschaft. Und Schlafzimmer zu Orten, an denen Menschen stundenlang wach liegen, während ihre Gedanken sie langsam immer weiter von sich selbst entfernen.

In diesem Haus gibt es Menschen, die Kalorien zählen, bis selbst Essen sich wie Gefahr anfühlt.

Kinder, die auf jedes Geräusch reagieren, weil plötzlich jemand fehlt, dessen Schritte früher selbstverständlich waren.

Paare, die nicht mehr miteinander sprechen, sondern nur noch Beweise sammeln.

Kinder, die lernen, möglichst unsichtbar zu werden.

Frauen, die Schmerzen verstecken, bis selbst ihr eigenes Gesicht müde vom Funktionieren aussieht.

Und Männer, die nachts durch dunkle Wohnungen laufen, weil ihr Kopf selbst in völliger Stille keinen Frieden mehr findet.

Vielleicht beginnt genau dort die schwerste Form von Einsamkeit:

Wenn Menschen nicht mehr nur gegen andere kämpfen, sondern gegen ihren eigenen Körper, ihre Gedanken und gegen all das, was über Jahre still in ihnen weitergelebt hat.

Und während draußen weiterhin Licht in anderen Fenstern angeht, Nachbarn einkaufen gehen, Kinder lachen und Menschen aneinander vorbeilaufen, ohne zu ahnen, was hinter manchen Türen wirklich geschieht, tragen meine Räume längst neue Geschichten in sich.

Geschichten von Körpern, die nicht vergessen konnten. Geschichten von Menschen, die immer weiter funktionierten, obwohl etwas in ihnen längst begonnen hatte zu zerbrechen.

1. Die Frau, die ihren Körper immer weiter kontrolliert

Der Morgen begann für Laura nicht mit dem Geräusch ihres Weckers, sondern mit diesem einen Gedanken, der längst wach gewesen war, bevor sie die Augen öffnete, kühl, klar und sofort da, als hätte ihr Kopf die ganze Nacht hindurch nur stillgelegen, um im ersten Moment des Tages wieder zählen, vergleichen und überprüfen zu können, ob dieser Körper heute ruhig bleiben durfte oder ob sie ihn erneut enger führen musste als gestern.

Ich hörte sie lange nicht aufstehen.

Nur das Rascheln der Bettdecke, das kaum hörbar war, ein leises Verschieben von Stoff über Haut, dann wieder Stille, diese schwere Stille eines Menschen, der nicht einfach liegen bleibt, weil er müde ist, sondern weil zwischen dem Aufwachen und dem Aufstehen bereits etwas entschieden werden musste. Laura lag regungslos unter der Decke, obwohl die Heizung warm lief, und noch bevor ihre Füße den Boden berührten, glitten ihre Hände langsam unter ihr Shirt, tasteten über ihren Bauch, seitlich über die Hüften, zurück über die Rippen, vorsichtig, konzentriert, als müsse sie im Halbdunkel überprüfen, ob ihr Körper sich in der Nacht verändert hatte, heimlich, unkontrolliert, während sie geschlafen hatte und nichts dagegen tun konnte.

Erst danach setzte sie sich auf.

Nicht träge. Nicht verschlafen. Sondern mit dieser vorsichtigen Spannung, die ich inzwischen kannte, als hätte selbst die Art, wie sie das Bett verließ, Einfluss auf den Rest des Tages. Ihre Füße standen auf dem kalten Boden, doch sie blieb noch einen Moment sitzen und sah einfach nur geradeaus zum Kleiderschrank, obwohl ich wusste, dass sie in diesem Augenblick nicht an Kleidung dachte. Sie dachte an gestern Abend. An den halben Joghurt. An den Kaffee. An den Apfel. An den Moment, in dem sie kurz müde gewesen war und etwas gegessen hatte, obwohl sie

es eigentlich nicht gewollt hatte. In ihrem Kopf schienen diese kleinen Dinge schwerer zu wiegen als Schlaf.

Um 04:17 Uhr ging das Badezimmerlicht an.

Das Licht dort war nie freundlich. Es machte Gesichter blasser, Augenringe dunkler und Schatten härter, doch Laura stellte sich trotzdem jeden Morgen davor, als könnte dieses kalte Licht ehrlicher sein als alles andere. Sie zog die Waage mit zwei Fingern unter dem Waschbecken hervor, langsam, beinahe vorsichtig, und stellte sie auf die Fliesen, nicht mittig, sondern erst leicht nach links, dann wieder zurück, bis sie glaubte, der Boden könnte ihr ein genaueres Ergebnis geben.

Bevor sie hinaufstieg, hob sie ihr Shirt an.

Sie zog den Bauch ein, ließ ihn wieder locker, erschrak fast über dieses kurze Loslassen und spannte ihn sofort wieder an. Ihre Finger glitten über die Rippen, über die Hüftknochen, über die schmale Stelle unterhalb ihres Bauchs, drückten leicht gegen die Haut, als könne sie mit genug Kontrolle verhindern, dass ihr Körper sich jemals gegen sie stellte.

Dabei sah ich längst, wie schmal ihre Schultern geworden waren, wie deutlich die Knochen unter ihrer Haut hervortraten, wie ihre Knie manchmal leicht nachgaben, wenn sie zu lange stillstand. Doch Laura betrachtete ihren

Körper nicht wie etwas, das sie trug. Sie betrachtete ihn wie etwas, das beobachtet werden musste.

Dann stieg sie auf die Waage.

Ich hörte nur dieses leise Knacken des Plastiks unter ihren Füßen und danach nichts mehr, nur ihren Atem, der für einige Sekunden beinahe verschwand. Sie blickte lange auf die Zahl hinunter, viel zu lange für etwas, das für andere Menschen nur eine Zahl gewesen wäre, und obwohl ihr Gesicht fast regungslos blieb, veränderten sich ihre Schultern jedes Mal. Manchmal sanken sie minimal ab, als hätte ihr Körper ihr für einen kurzen Moment erlaubt, durchzuatmen. An anderen Tagen wurden sie hart und unbeweglich, als hätte etwas in ihr beschlossen, heute noch strenger zu sein.

An diesem Morgen blieb ihr Nacken angespannt.

Sie stieg wieder herunter. Wartete. Stieg erneut hinauf.

Dann noch einmal.

Sie verschob die Waage um wenige Zentimeter, drehte sie leicht, stellte die Füße anders auf, als könnte sich die Wahrheit verändern, wenn sie nur präzise genug suchte. Mit jedem Blick auf die Anzeige wirkte ihr Körper weniger wie ihr eigener und mehr wie etwas, das überwacht werden musste, damit nichts außer Kontrolle geriet.

Danach begann der Spiegel.

Nicht ein kurzer Blick, nicht Eitelkeit, nicht Gewohnheit. Eher etwas Langes, Lautloses, das sich jeden Morgen wiederholte. Laura stand frontal vor dem Spiegel, dann seitlich, dann leicht gedreht, hob das Shirt höher, ließ es wieder sinken, strich über ihren Bauch, betrachtete ihre Beine, stellte die Füße enger zusammen, dann wieder auseinander, beugte sich leicht nach vorne, richtete sich sofort wieder auf und hielt die Luft an, bis ihr Bauch flacher wirkte. Dieser kurze Augenblick beruhigte sie nie wirklich. Er schien ihr nur zu sagen, dass sie weitermachen musste.

Auf dem Waschbecken lag ihr Handy.

Der Bildschirm war bereits hell. Keine Nachrichten. Keine Musik. Keine Gespräche.

Nur Zahlen, Listen und kleine gespeicherte Notizen, die sie wahrscheinlich längst auswendig kannte und trotzdem immer wieder überprüfte, als dürfe kein Gedanke unkontrolliert bleiben. Noch bevor sie Wasser trank oder ihre Zähne putzte, begann sie in ihrem Kopf den Tag aufzuteilen, nicht nach Terminen oder Menschen, sondern nach dem, was sie essen durfte, was sie vermeiden musste und wie sie später etwas ausgleichen konnte, das noch nicht einmal passiert war.

In der Küche blieb es still.

Es roch nach schwarzem Kaffee und kaltem Morgen, nicht nach Frühstück. Laura öffnete den Kühlschrank und sah hinein, ohne sofort etwas herauszunehmen. Das Licht fiel auf einen Apfel, Joghurt, Gurke, Frischkäse, Dinge, die harmlos aussahen und trotzdem eine Schwere in den Raum brachten, weil sie jedes einzelne Lebensmittel ansah, als müsse sie zuerst entscheiden, was davon später gegen sie verwendet werden könnte.

Schließlich nahm sie den Apfel heraus.

Sie schnitt ihn langsam auf, erst in Viertel, dann kleiner, dann noch schmaler, bis die Stücke kaum noch wie Essen wirkten. Der Teller blieb lange unangetastet auf der Arbeitsplatte stehen. Laura trank Kaffee, nahm ein Stück zwischen die Finger, legte es wieder zurück und ging erneut ins Bad, hob ihren Pullover an und betrachtete ihren Bauch, obwohl seit der Waage kaum zwanzig Minuten vergangen waren.

Ich wusste, dass sich nichts verändert hatte.

Vielleicht wusste Laura das auch.

Aber das schien nichts zu ändern.

Später stand sie vor dem Kleiderschrank und sah die Jeans auf dem Stuhl an, als hinge von ihr mehr ab als nur Stoff

und Nähte. Sie hob sie hoch, prüfte den Bund mit den Händen, zog sie an, blieb still stehen, zog sie wieder aus und stellte sich erneut vor den Spiegel. Danach folgte ein schwarzer Pullover, dann ein grauer, dann wieder der schwarze, weil der graue an einer Stelle fiel, die sie nicht ertragen konnte, obwohl beide an ihr locker saßen. Nach und nach sammelten sich Kleidungsstücke auf dem Bett, ordentlich und trotzdem wie Spuren eines Kampfes, den niemand von außen bemerkt hätte.

Als sie schließlich fertig angezogen war, wirkte sie ruhig.

Fast kontrolliert.

Genau darin lag etwas, das Menschen leicht täuschen konnte.

Denn ihre Bewegungen waren langsam, ordentlich und diszipliniert, ihre Haare sauber gebunden, der Mantel glatt, die Schuhe ordentlich nebeneinandergestellt. Von außen sah es aus wie jemand, der sein Leben im Griff hatte. Ich aber hörte, wie oft sie an diesem Morgen stehen geblieben war, wie oft sie zurück in den Spiegel gesehen hatte, wie oft sie den Bauch eingezogen hatte, obwohl niemand außer mir dort gewesen war.

Kurz bevor sie ging, blieb sie noch einmal vor der Balkontür stehen und betrachtete ihr Spiegelbild im dunklen Fensterglas. Sie zog die Schultern zurück, drehte

sich leicht zur Seite, hielt den Atem an und ließ ihn langsam wieder ausströmen, als hätte selbst das Atmen Einfluss darauf, wie viel Raum ihr Körper einnahm.

Dann nahm sie ihre Tasche.

Der Teller mit den Apfelstücken blieb auf der Arbeitsplatte stehen. Daneben die Kaffeetasse. Daneben das Messer, sorgfältig abgelegt.

Im Treppenhaus begegnete sie einer Nachbarin, die gerade den Müll nach unten brachte. Die Frau lächelte freundlich, betrachtete Laura kurz und sagte in diesem leichten Tonfall, mit dem Menschen manchmal Dinge sagen, ohne zu wissen, wie tief sie fallen:

„Du bist wirklich konsequent, Laura. Ich wünschte, ich hätte so eine Disziplin.“

Laura antwortete nicht sofort.

Nur ein kurzer Moment entstand zwischen ihnen, kaum sichtbar, aber ich bemerkte ihn. Dann lächelte sie leicht, fast überrascht davon, dass jemand ihre Anstrengung gesehen hatte. Für einen Augenblick wirkte sie nicht erleichtert, nicht glücklich, eher getroffen von etwas, das sich wie Anerkennung anfühlte.

Anschließend ging sie weiter die Treppen hinunter, langsam, eine Hand kurz am Geländer, weil ihr für eine

Sekunde schwarz vor Augen wurde. Doch sie richtete sich sofort wieder auf, zog den Mantel enger um sich und ging weiter, als dürfe niemand merken, wie erschöpft dieser Morgen sie bereits gemacht hatte.

Und oben in der Wohnung blieb das Badezimmerlicht noch eine ganze Weile an.

Der Spiegel verlor ihr Bild nach wenigen Sekunden.

Ich nicht.

Laura blieb noch eine Weile in der Küche stehen, nachdem die Wohnungstür hinter ihr ins Schloss gefallen war und ihre Schritte längst unten im Treppenhaus verschwunden waren. Der Teller mit den Apfelstücken stand noch immer auf der Arbeitsplatte, sauber angeordnet, beinahe ordentlich genug, um so auszusehen, als hätte dort jemand tatsächlich gefrühstückt, doch nichts daran wirkte benutzt, nichts wirkte satt oder beendet, und neben dem Teller stand die Kaffeetasse mit dem dunklen Rand am oberen Rand des Porzellans, halb leer, längst kalt geworden, während das Badezimmerlicht im Flur weiterhin brannte, obwohl längst niemand mehr davorstand.

Ich hatte gelernt, auf solche Dinge zu achten.

Nicht auf große Szenen. Nicht auf Türen, die laut zuschlugen oder Menschen, die schrien. Eher auf das, was blieb.

Tassen, die nicht weggeräumt wurden. Essen, das liegen blieb. Zu oft geöffnete Kühlschränke. Schritte mitten in der Nacht. Menschen, die immer häufiger innehielten, bevor sie an Spiegeln vorbeigingen.

Und bei Laura hatte vieles davon langsam begonnen. Nicht plötzlich.

Als sie eingezogen war, roch ihre Küche häufiger nach warmem Essen. Damals kam sie manchmal mit Einkaufstaschen nach Hause, stellte Musik an, kochte zu spät abends noch Nudeln oder brät Gemüse an, während sie gleichzeitig telefonierte oder lachend Sprachnachrichten aufnahm, die viel zu lang wurden, weil sie ständig abschweifte. Ihre Schritte hatten damals anders geklungen. Schneller. Weniger vorsichtig. Sie war nicht ständig stehen geblieben, um sich in dunklen Fensterscheiben zu betrachten oder den Stoff ihrer Kleidung glattzuziehen, bevor sie das Haus verließ.

Das hatte ich erst später bemerkt.

Erst nach und nach verschwanden bestimmte Geräusche aus der Wohnung.

Das Klirren von Besteck. Das Öffnen des Backofens. Nächtliches Kochen. Manchmal sogar Stimmen.

Dafür hörte ich andere Dinge häufiger.

Das Summen der Kaffeemaschine am frühen Morgen. Das leise Ziehen der Waage über Badezimmerfliesen. Schranktüren, die geöffnet und wieder geschlossen

wurden, ohne dass etwas herausgenommen wurde. Wasser, das viel zu lange lief. Und Schritte.

Immer wieder Schritte.

Laura lief oft durch die Wohnung, ohne wirklich irgendwo anzukommen. Vom Schlafzimmer in die Küche. Von der Küche ins Bad. Vom Bad zurück in den Flur. Manchmal blieb sie mitten im Raum stehen, vollkommen reglos, als hätte sie gerade etwas vergessen oder als würde sie in ihrem Kopf eine Entscheidung erneut überprüfen.

An manchen Tagen kam sie nach dem Einkaufen zurück und räumte die Lebensmittel langsam ein, Stück für Stück, während sie jedes einzelne Produkt erst einige Sekunden betrachtete, bevor sie es in den Kühlschrank legte. Ich sah, wie ihr Blick dabei oft auf kleinen Zahlen hängen blieb, auf Verpackungen, Tabellen oder Etiketten, und wie sich ihre Bewegungen manchmal sofort veränderten, wenn sie etwas länger ansah, als hätte allein dieser Blick bereits Einfluss darauf, wie der Rest des Tages verlaufen würde.

Später stand sie oft einfach vor dem geöffneten Kühlschrank.

Nicht hungrig. Nicht suchend.

Eher wie jemand, der hoffte, dass eine Entscheidung leichter werden würde, wenn er lange genug davorstand.

Das kalte Licht fiel dann über ihr Gesicht und über ihre schmal gewordenen Schultern, die inzwischen selbst unter dicken Pullovern schmal wirkten, und oft zog sie die Ärmel tief über ihre Hände, während sie reglos dastand und Lebensmittel betrachtete, als hätten sie ein Gewicht, das andere Menschen nicht sahen.

An diesem Morgen griff sie zuerst nach einem Apfel.

Sie nahm ihn vorsichtig in die Hand, drehte ihn langsam, betrachtete ihn lange und legte ihn schließlich wieder zurück. Danach schloss sie die Kühlschranktür, blieb einige Sekunden stehen und öffnete sie erneut, diesmal nur, um eine Gurke herauszunehmen, die sie anschließend auf die Arbeitsplatte legte, ohne sofort etwas damit zu tun.

In der Küche war es still bis auf das tiefe Summen des Kühlschranks und das leise Klicken ihrer Fingernägel gegen die Arbeitsplatte.

Laura blickte nicht aufs Handy. Nicht aus dem Fenster. Nicht auf die Uhr.

Sie blickte auf diese Gurke, als müsste sie erst entscheiden, ob sie heute erlaubt war.

Ich hatte oft Menschen gesehen, die traurig waren. Menschen, die tagelang weinten. Menschen, die nachts nicht schlafen konnten oder viel zu laut lachten, obwohl sie erschöpft klangen.

Bei Laura war es anders.

Sie wirkte selten traurig. Eher angespannt.

Als würde sie ständig darauf achten müssen, nichts falsch zu machen.

Schließlich nahm sie ein Messer und begann, die Gurke in sehr dünne Scheiben zu schneiden, beinahe durchsichtig, ordentlich nebeneinandergelegt auf einem Teller, und selbst dabei bewegte sie sich ruhig, konzentriert, fast sorgfältig. Danach setzte sie sich an den Tisch, zog die Beine leicht an den Körper und blickte minutenlang auf die Gurkenscheiben hinunter, während neben ihr der Kaffee langsam kalt wurde.

Dann hob sie plötzlich ihr Shirt an.

Nur kurz.

Ihr Blick glitt sofort zu ihrem Bauch, schnell, automatisch, beinahe so selbstverständlich wie Atmen. Ich hatte inzwischen bemerkt, dass Laura sich längst nicht mehr nur im Spiegel betrachtete. Sie kontrollierte sich überall. Im dunklen Fernseher. In Fensterscheiben. In der glänzenden Oberfläche des Backofens. Sogar unten im Treppenhaus, wenn sie an den Glasflächen neben den Briefkästen vorbeiging, verlangsamte sie manchmal ihre Schritte für einen kaum sichtbaren Moment.

Und jedes Mal blieb ihr Blick an ihrem eigenen Körper hängen.

Als wollte sie überprüfen, ob sie heute weniger Raum einnahm als gestern.

Ich bemerkte auch, dass kleine Dinge sofort Einfluss auf ihre Bewegungen hatten. Wenn sie glaubte, etwas an sich entdeckt zu haben, das ihr nicht gefiel, sprach sie später oft weniger, lief häufiger durch die Wohnung, öffnete Schränke ohne Grund oder trank mehrere Tassen Kaffee hintereinander, obwohl ihre Hände dabei manchmal leicht zitterten.

Früher war Essen etwas gewesen, das nebenbei passiert war.

Jetzt schien es ihren gesamten Tag zu begleiten.

Noch bevor sie morgens aufstand. Beim Arbeiten. Beim Einkaufen. Vor dem Schlafengehen.

Selbst nachts.

Manchmal hörte ich ihre Schritte gegen zwei Uhr morgens erneut in der Küche. Dann stand sie lange im Dunkeln am Fenster oder trank Wasser direkt aus einer Flasche, langsam, erschöpft, während draußen alles still war und nur das Licht über dem Herd den Raum schwach beleuchtete.

Und trotzdem wirkte sie in diesen Momenten nicht, als würde sie aufgeben.

Eher so, als hätte sie irgendwo zwischen all diesen Regeln etwas gefunden, das ihr wenigstens kurz das Gefühl gab, nicht völlig auseinanderzufallen.

Denn vieles andere schien sie inzwischen länger festzuhalten als früher. Gespräche blieben ihr tagelang im Kopf. Kleine Bemerkungen veränderten ihre Stimmung. Nach manchen Telefonaten lief sie stundenlang unruhig durch die Wohnung, obwohl von außen wahrscheinlich niemand verstanden hätte, was überhaupt passiert war.

Und je mehr sich ihre Gedanken an solchen Dingen festhielten, desto genauer wurden ihre Regeln.

Vor dem Duschen auf die Waage. Danach noch einmal. Nicht zu spät essen. Nicht zu viel. Nicht einfach essen, nur weil andere aßen. Immer prüfen, wie Kleidung sitzt.

Ich sah, wie aus kleinen Gewohnheiten langsam etwas wurde, das sich durch ihren ganzen Alltag zog, leise, ordentlich und von außen beinahe unsichtbar.

Denn wenn Menschen Laura begegneten, sahen sie meistens nur Disziplin.

Sie sahen die schmäler gewordene Silhouette unter den dunklen Mänteln. Sie sahen ihre Ordnung. Ihre Kontrolle.

Ihre ruhigen Bewegungen.

Und manchmal hörte ich unten im Treppenhaus Sätze wie: „Du hast echt Durchhaltevermögen.“ Oder: „Ich müsste auch mal konsequenter sein.“

Dann lächelte Laura oft kurz.

Nicht lange. Aber gerade genug, dass sich ihre Schultern für einen Moment etwas weniger schwer anfühlten.

Als würde sie in solchen Augenblicken wenigstens für etwas gesehen werden.

Die ersten Veränderungen kamen nicht als plötzlicher Bruch, sondern als kleine Verschiebungen, die sich so leise in Lauras Alltag legten, dass ein Mensch, der nur gelegentlich an ihr vorbeiging, vielleicht nichts anderes gesehen hätte als neue Gewohnheiten, während ich, der ihre Schritte kannte, ihre Schranktüren, ihre Morgen, ihre Nächte und die langen Pausen vor geöffneten Kühlschränken, längst bemerkte, dass sich etwas in ihr nicht mehr nur veränderte, sondern enger wurde.

Früher hatte Laura manchmal im Treppenhaus gestanden, eine Einkaufstasche am Arm, aus der Brot, Joghurt, Nudeln oder irgendeine Süßigkeit herausragte, und an diesem Bild war nichts Besonderes gewesen, nichts, woran man hängen

geblieben wäre, nur eine Frau, die nach Hause kam, müde vielleicht, manchmal mit leerem Blick nach einem langen Tag, aber noch nicht so wachsam, noch nicht so vorsichtig, noch nicht so, als müsste sie jedes Lebensmittel erst ansehen, prüfen und innerlich abwägen, bevor sie es überhaupt in ihre Wohnung tragen durfte.

Jetzt kam sie mit kleineren Tüten zurück.

Oft waren es dieselben Dinge: Gurken, Äpfel, Mineralwasser, schwarzer Kaffee, manchmal Joghurt, manchmal nichts, was in meiner Küche später nach einer richtigen Mahlzeit roch. Wenn sie die Sachen auspackte, stellte sie sie nicht einfach weg, sondern drehte Verpackungen um, las Rückseiten, blieb an Zahlen hängen, legte etwas in den Kühlschrank, holte es wieder heraus, stellte es auf die Arbeitsplatte und blieb davor stehen, als wäre eine Entscheidung plötzlich größer geworden als Hunger.

Ich hörte sie oft rechnen, ohne dass sie laut sprach.

Nicht immer mit dem Handy. Nicht immer mit einer App. Nicht immer sichtbar.

Manchmal nur mit diesem starren Blick, der sich für ein paar Sekunden von allem löste, während der Wasserhahn lief, während Kaffee durch die Maschine tropfte, während sie ein Messer in der Hand hielt oder einen Löffel in einen

Becher tauchte und ihn nicht sofort zum Mund führte. Ihre Lippen bewegten sich dabei manchmal kaum merklich, zu wenig, als dass ein Mensch es in einem Gespräch bemerkt hätte, aber ich sah diese kleinen Pausen zwischen Griff und Bewegung, diese Augenblicke, in denen etwas entschieden wurde, bevor der Körper handeln durfte.

Gemeinsames Essen lehnte Laura anfangs nicht offen ab.

Sie sagte nicht plötzlich: „Ich esse nicht.“

Sie wurde die Frau, die schon gegessen hatte. Die Frau, die später vielleicht noch etwas nahm. Die Frau, der gerade nicht so gut war. Die Frau, die nur Kaffee wollte. Die Frau, die müde war. Die Frau, die bei Treffen ein wenig zu spät kam, damit die Teller schon halb leer waren, wenn sie sich setzte.

Wenn sie mit anderen in Küchen stand, half sie lieber, als sich hinzusetzen. Sie füllte Gläser auf, reichte Servietten weiter, stellte Fragen, nickte, lächelte, räumte etwas zur Seite und wirkte beschäftigt genug, dass niemand sofort bemerkte, wie zuverlässig sie genau das vermied, was alle anderen taten: einfach sitzen, sich nehmen, kauen, reden und nicht darüber nachdenken.

Wenn jemand sie einlud, hörte ich ihre Stimme im Flur oft freundlich und beinahe leicht.

Die Küche.

Das Wasser.

Die Dunkelheit.

Und Daniel dazwischen, müde genug zum Schlafen und trotzdem nicht mehr fähig, wirkliche Ruhe auszuhalten, weil manche Menschen irgendwann anfangen, Bewegung zu benutzen wie andere Menschen Licht — nicht um irgendwohin zu gelangen, sondern nur, damit die Dunkelheit sie nicht vollständig verschluckt.

Zwischen meinen Wänden haben Menschen gelernt, ihren Schmerz so lange zu verstecken, bis selbst ihre Körper begonnen haben, ihn für sie weiterzutragen.

Ich habe gesehen, wie Hunger irgendwann nicht mehr nur Hunger war, sondern Kontrolle, Halt, Strafe und Sicherheit zugleich. Wie Nächte so laut werden konnten, dass Menschen lieber durch dunkle Wohnungen liefen, als sich still hinzulegen und ihren eigenen Gedanken ausgeliefert zu sein. Wie Frauen lächelnd Kaffee kochten, während ihre Hände heimlich gegen Waschbecken zitterten. Wie Kinder lernten, Geräusche zu lesen wie andere Kinder Geschichten. Wie Menschen immer weiter funktionierten, obwohl ihr Inneres längst begann, gegen sie selbst zu arbeiten.

Und vielleicht liegt genau darin etwas besonders Tragisches: Dass viele dieser Geschichten nach außen kaum auffallen.

Denn die gefährlichsten Kämpfe in meinen Räumen waren selten laut. Sie standen morgens geschniegelt im Badezimmer. Sie gingen einkaufen. Sie antworteten auf Nachrichten. Sie arbeiteten. Sie entschuldigten sich. Sie sagten: „Alles gut.“ Während ihre Körper längst Dinge erzählten, die niemand hören sollte.

Ich habe Menschen gesehen, die sich nachts an Waschbecken festhielten, weil ihnen schwarz vor Augen wurde, und am nächsten Morgen trotzdem geschniegelt durchs Treppenhaus gingen, als wäre Disziplin wichtiger geworden als Erschöpfung. Ich habe Männer gesehen, die stundenlang durch dunkle Wohnungen liefen, nicht weil sie wach bleiben wollten, sondern weil Ruhe sich irgendwann bedrohlicher anfühlte als Müdigkeit. Ich habe erlebt, wie ein einziger Satz im Hausflur tagelang in einem Menschen weiterleben konnte. Wie ein Blick. Ein Kompliment. Ein Schweigen. Eine kleine Bemerkung. Manchmal reichen keine großen Katastrophen, um einen Menschen langsam von sich selbst zu entfernen. Manchmal reichen Jahre voller Anspannung, Kontrolle, Angst und dieses ständige Gefühl, funktionieren zu müssen.

Und genau deshalb wirken viele meiner Geschichten von außen so gewöhnlich.

Eine Frau steht nachts in der Küche. Ein Mann sitzt regungslos am Fenster. Jemand sagt ein Treffen ab. Jemand lächelt im Treppenhaus. Jemand sagt: „Ich bin nur müde.“

Die Welt läuft weiter.

Nachbarn tragen Einkäufe nach oben. Kinder lachen unten auf der Straße. In anderen Wohnungen läuft Fernsehen. Menschen streiten über Kleinigkeiten, kochen Abendessen oder schlafen friedlich ein.

Und gleichzeitig sitzen hinter anderen Türen Menschen auf Badezimmerböden und versuchen leise zu atmen, damit niemand hört, wie erschöpft sie wirklich sind.

Vielleicht beginnt genau dort die schwerste Form von Einsamkeit: Wenn Menschen irgendwann nicht mehr nur Angst davor haben, verletzt zu werden, sondern davor, überhaupt noch gesehen zu werden, sobald ihre Kontrolle für einen Moment nachlässt.

Denn ich habe gelernt, dass viele Menschen nicht an einem einzigen großen Schmerz zerbrechen. Sie zerbrechen langsamer. Leiser. Ordentlicher.

Sie werden pünktlicher. Ruhiger. Diszipliniierter. Unauffälliger. Sie lächeln häufiger. Erklären weniger. Und

während andere glauben, sie hätten ihr Leben im Griff, kämpfen sie nachts längst gegen Gedanken, Hunger, Erschöpfung, Panik oder gegen einen Körper, der irgendwann nicht mehr schweigend mitträgt.

Zwischen meinen Wänden hinterlassen Menschen deshalb selten nur Erinnerungen.

Sie hinterlassen Atmosphären.

Angespannte Badezimmerluft. Nächtliche Schritte. Halb geöffnete Kühlschränke. Kalte Küchen. Lange Blicke in Spiegel. Wasserhähne mitten in der Nacht.

Und diese besondere Art von Stille, die entsteht, wenn ein Mensch versucht, leise genug zu leiden, damit niemand merkt, wie schlecht es ihm wirklich geht.

Vielleicht ist genau das das Erschreckendste an all diesen Geschichten: Dass unglaublich viele Menschen sich irgendwo darin wiedererkennen werden.

Nicht komplett. Nicht in jedem Detail.

Aber vielleicht in diesem einen nächtlichen Gedanken. In diesem einen Blick in den Spiegel. In dieser einen schlaflosen Nacht. In diesem einen Satz: „Mir geht's gut.“ Obwohl längst nichts mehr ruhig ist.