

Von Antonia Ambron

Mit jedem Schritt, den ich höher steige, fällt mir das Atmen schwerer. Die Sonne brennt erbarmungslos vom wolkenlosen Himmel herab und ich verfluche mich erneut dafür, dass ich meine Sonnenbrille im Tal habe liegen lassen. Mit den Händen schirme ich meine Augen vor den hellen Strahlen ab und versuche vorsichtig, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Zu meiner linken Seite stürzt der Berghang 1800 Meter in die Tiefe. Ein falscher Tritt auf diesem Geröll und ich komme niemals an. Meine Hände klammern sich an das Drahtseil, das sich kratzig in meine schweißnasse Haut schneidet. Noch wenige Meter und ich habe diese unwegsame Passage hinter mir. Mit zittrigen Beinen lande ich wieder auf festem Untergrund. Mein Puls rast, aber ich lebe. Über mir ragen mehrere Gipfel in die Höhe, mit zusammengekniffenen Augen erkenne ich am Horizont einen weißen Fleck. Mein Ziel. Eines, das ich nicht zu erreichen glaubte.

Ein Jahr zuvor

In diesem Büro herrscht eine Temperatur, die ich sonst nur in der Sahara erwarten würde. Schon seit Tagen kühlt es nicht mehr ab. „*Wie hältst du das eigentlich aus?*“, durchbricht Josefine meine Gedanken. Ihr Blick bleibt an meinem schwarzen Kapuzenpullover hängen. Er ist einer von vielen, die sich in meinem Kleiderschrank stapeln. „*Ach, so warm ist es nun auch wieder nicht*“, lüge ich, ohne dabei rot anzulaufen. Lügen sind zu meinen Wahrheiten geworden. Ich erzähle sie den Menschen, die ich liebe. Und ich erzähle sie mir. „*Außerdem habe ich mal gelesen, dass lange Kleidung an heißen Tagen abkühlend wirken soll*“, ergänze ich, in der Hoffnung, Josefine damit überzeugen zu können. Doch sie zieht ihre dichten Augenbrauen nur stirnrunzelnd zusammen und streckt mir einen pink-weiß gestreiften Eisbecher entgegen. „*Habe ich gerade in meiner Pause besorgt. Zitrone und Erdbeere mit einer Extraportion Sahne, genauso, wie du es magst*“. Dankbar greife ich nach der Abkühlung. Die fruchtige Eiscreme bringt mich dazu, genüsslich meine Augen zu schließen. „*Du bist einfach genial! Genau das habe ich jetzt gebraucht*“, sage ich zu Josefine, die bereits wieder an ihrem Schreibtisch mir gegenüber sitzt. Seit mehr als drei Jahren teilen wir uns nun schon ein Büro. Anfangs waren wir nur Kolleginnen. Ich habe kurz nach Josefine in der Agentur angefangen und war froh, dass ich mir ein Büro mit einer Person in meinem Alter teilen konnte. Schon an meinem allerersten Arbeitstag hier ist mir aufgefallen, dass sich Josefine mit einem Dauerlächeln auf den Lippen durch die Stapel an Entwürfen arbeitete. Im Gegensatz zu mir, liebt sie das Chaos. Die gläserne Platte ihres Schreibtischs ist permanent mit knallbunten Klebenotizen übersät, neben angebissenen Schokoriegeln in goldglänzendem Papier finden sich auch zahllose Haargummis und Haarspangen, mit denen sie andauernd versucht, ihre störrische Lockenmähne zu bändigen. Ein schier aussichtsloses Unterfangen, wie ich rasch gelernt habe. In weniger als einer Woche ist sie zu meiner besten Freundin geworden. Zusammen entwickeln wir nicht nur Werbekampagnen für den Kölner Nahverkehr, sondern schmieden auch Pläne für unseren Feierabend.

Bevor ich für diesen Job nach Köln gezogen bin, habe ich mich jeden Abend mit einem Roman in meinem Bett verkrochen. Natürlich zusammen mit einem Becher Eiscreme und meiner völlig ausgewaschenen Kuscheldecke. Nicht, dass daran irgendetwas falsch wäre. Ich brauche das. Brauche die Stille, die dann in meinem Kopf herrscht und den Frieden, den ich spüre, wenn der Lärm der Stadt langsam hinter dem Rücken meines Buches verklingt. Doch Köln sollte mein Neuanfang werden. Meine Zeit, mehr aus mir und meinem Leben zu machen. Und mit Josefine war das ganz leicht. Mit ihr an meiner Seite tanzte ich mich durch die Clubs dieser Stadt, ließ

mich vom Wummern des Basses erfüllen und fühlte mich unheimlich leicht und frei. Bis ich genau das nicht mehr war.

„*Erde an Amela!*“ Wieder ist es Josefine, die mich aus meinen Gedanken reißt und mich daran erinnert, dass ich mich gerade in Sicherheit befinde. „*Was ist los mit dir? Schon seit Wochen habe ich das Gefühl, dass du nur noch körperlich anwesend bist*“. Wenn sie doch nur wüsste, wie richtig sie damit lag. Doch ich kann es ihr nicht sagen. Ich weiß genau, wie sie mich ansehen würde und ich weiß, dass ich das nicht aushalten würde. Könnte dem mitleidigen Ausdruck in ihren Augen nicht standhalten, wüsste, dass sie mich sofort zur nächsten Polizeistation schleifen würde. All die Fragen, die Vorwürfe, die auf mich einprasseln würden. Nein, das kann und werde ich nicht zulassen. „*Mir geht's gut*“, spucke ich die zweite Lüge des Tages aus. „*Denke nur an unseren Pitch morgen. Ich hoffe, dass der KVB unsere neuen Plakatentwürfe diesmal durchwinkt*“. Josefine nickt verständnisvoll. Der Kölner Nahverkehr gehört zu unseren langjährigen Kunden und mit der neuen Kampagne wollen sie mehr Menschen erreichen als je zuvor. Bedeutet für Josefine und mich vor allem eines: Überstunden, endlose Meetings mit der Grafikabteilung, unendlich viele Entwürfe, die dann doch nur im nächsten Papierkorb landeten. Beim letzten Pitch war ich derart nervös, dass ich vergessen hatte, die Testplakate aus der Druckerei abzuholen. Aber das wäre auch gar nicht nötig gewesen, weil der Entwurf unserem Kunden sowieso nicht gefallen hatte. Josefine ist danach eine knappe Stunde wutentbrannt immer wieder durch unser Büro getigert und hat ihrem Frust mit niemals enden wollenden Flüchen Luft verschafft. All die Arbeit, völlig umsonst. Morgen würde uns das nicht passieren, da waren wir uns beide einig. „*Diesmal werden sie uns die Ideen aus der Hand reißen. Warte nur ab, morgen Abend lassen wir es krachen, weil alles so gut gelaufen ist!*“ Sie zwinkert mir aufmunternd zu, bevor sie wieder eifrig auf ihrer Tastatur herum hämmert. Auch, wenn ich noch nicht wusste, wie es morgen ausgehen würde, wusste ich eines mit absoluter Bestimmtheit: *Er* wird mich nicht feiern gehen lassen. Eher friert die Hölle zu. Und ich wünschte, es wäre meine.

Nach weiteren vier Stunden in diesem Büro, das – auch dank meines Outfits – eher an eine Sauna erinnert, klappen Josefine und ich beinahe synchron unsere Laptops zu. „*Jetzt nichts wie raus hier*“, stößt sie atemlos hervor, bevor sie im nächsten Moment schon aufspringt, ihren Schreibtisch umrundet und auf direktem Wege zur Tür eilt. „*Ich und ein paar Leute aus der Grafikabteilung wollen jetzt noch zum Rheinstrand an der Groov. Bisschen Feierabendbier und eine Abkühlung im Rhein. Bist du auch dabei?*“ Obwohl sie die Antwort bereits kannte, gab sie nicht auf. Seit einer Woche stellte sie mir jeden Abend fast dieselbe Frage: Ob ich mit an den Rhein komme, ins Freibad oder zum Sonnenbaden in den Stadtpark. Und wie all die Abende zuvor würde sie auch diesmal die haargenau gleiche Ausrede in Form einer bittersüßen Lüge zu hören bekommen. Aber ich schleppe mich ja nicht den ganzen Tag in einem erschlagend dicken Pullover durch die Hitze, nur um dann in einen Bikini zu schlüpfen, der die Wahrheit wie eine Neonreklame hinausschreien würde. „*Das nächste Mal total gerne. Aber du weißt ja, dass Tobi seit dem Tod seiner Großmutter ziemlich fertig ist. Er braucht mich gerade einfach*“ Ich habe keine Ahnung, die wievielte Lüge das heute schon war. Mittlerweile zähle ich schon gar nicht mehr mit. Für den Bruchteil einer Sekunde huscht ein dunkler Schatten über Josefines zimtbraune Augen, bevor sie ihre Gesichtszüge wieder unter Kontrolle bringt und mir liebevoll über den Arm streicht. „*Ihr zwei seid einfach füreinander bestimmt. Kümmere dich gut um ihn und richte ihm ganz liebe Grüße aus. Vielleicht bringst du ihn einfach mal mit und wir gehen alle zusammen zum Strandbad?*“ Bei ihren Worten zieht sich mein Herz schmerzhaft zusammen und ich bilde mir ein, jeden Kratzer auf meinen Armen noch deutlicher brennen zu spüren. Beim Gedanken daran, mit Tobi zusammen auf meine beste Freundin zu treffen wurde mir schwindelig. So weit darf es niemals kommen. Diese beiden Welten gehören nicht zusammen. „*Klar, das ist eine prima Idee! Ich frage ihn direkt mal, ob das bei ihm nächste Woche klappt*“, höre ich mich wie durch eine Schicht aus Watte sagen. Lüge. Nach einer knappen Umarmung

verlässt Josefine das Büro. Mit einem Klacken fällt die gläserne Tür ins Schloss und ich bin allein.

Statt aufzustehen und nach Hause zu fahren, bleibe ich noch eine Weile sitzen. Außer dem entfernten Hupkonzert auf der Straße, die unter dem Gebäude entlangläuft und wie immer um diese Uhrzeit heillos überfüllt ist, ist nichts zu hören. Lediglich das leise Surren der Lüftung dringt noch an meine Ohren. Für einen kurzen Moment schließe ich meine Augen. Lasse zu, dass ich nicht sehe, was um mich herum geschieht. Lasse zu, dass meine Gedanken auf Wanderung gehen. Ich bin nun nicht mehr in Köln, sondern weit weg von allem. Ich sehe das kräftig leuchtende Grün einer Bergwiese, höre das Läuten von Kuhglocken und spüre den frischen Alpenwind, der durch meine dichten Haare weht. Eine friedliche Idylle, die mich umgibt. Doch als ich mich umdrehen will, um meinen Blick in die andere Richtung schweifen zu lassen, falle ich. Ich falle und falle und falle. Da ist nichts außer Dunkelheit um mich herum. Dunkelheit und...ein Staubsauger? Erschrocken reiße ich die Augen auf und stelle fest, dass ich längst nicht mehr allein bin. Hinter mir wird das Büro bereits gereinigt, ein riesiger Staubsauger rutscht brummend über den Boden und überall werden Stühle verrückt und Mülleimer ausgeleert. Es hilft nichts. Hier kann ich nicht bleiben. Früher oder später muss ich nach Hause. Und wenn ich heute Nacht schlafen möchte, dann sollte ich lieber früher als später nach Hause kommen. Ich weiß ja, wie Tobi sein kann. Widerwillig erhebe ich mich von meinem Bürostuhl, stopfe meinen Laptop in meine braune Ledertasche, straffe meine Schultern und verlasse das Gebäude.

Von hier aus sind es etwa dreißig Minuten Fußweg bis zu meiner Wohnung, in der seit einigen Monaten auch Tobi wohnt. Mit jedem Schritt, den ich mich diesem Haus nähere, schlägt mein Herz schneller. Mit zittrigen Händen stecke ich den Wohnungsschlüssel in das Schloss und drehe ihn einmal rum. Und noch ein zweites Mal. Erleichterung durchströmt meine Adern. Tobi ist noch nicht wieder zurück. Ich bin allein. Ich lasse meine Tasche von meiner Schulter rutschen, bis sie mit einem stumpfen Laut auf dem Boden landet. Ohne lange zu zögern, lasse ich mich auf mein Sofa fallen. Die Kissen darauf sind bunt zusammengewürfelt. Manche von ihnen habe ich auf Flohmärkten gekauft, andere wiederum habe ich geschenkt bekommen. Ein schrilles und wildes durcheinander. Ich liebe es bunt. So bunt, wie das Leben. Wobei ich hier eher in der Vergangenheitsform sprechen sollte. Denn dort, wo ich mal Hoffnung und Zuversicht verspürte, klafft nun ein schwarzes Loch, das mich innerlich zerfrisst. Wieder beginnen meine Hände zu zittern. Doch diesmal würde ich die Zeilen aufs Papier bringen. Ich greife nach meinem Notizbuch, das ich in einer unscheinbaren Holzkiste unter dem Sofa aufbewahre, damit Tobi es nicht findet, und beginne zu schreiben.

Josefine und ich waren nach einem langen Tag in der Agentur mal wieder in unserem Lieblings Club gelandet. Im „Masquerade“ gab es nicht nur die leckersten Cocktails, sondern auch die beste Musik, um den Arbeitsalltag weg zu tanzen. Ich wollte gerade zur Bar, um mir einen neuen Drink zu besorgen, als sich mein Blick in tiefschwarzen Augen verfing. Sein Lächeln ging mir unter die Haut und als er mir seine Hand entgegenstreckte und sich als „*Tobias, aber meine Freunde nennen mich Tobi*“, vorstellte, pumpte das Blut glühend heiß durch meine Adern. Er spendierte mir einen Drink, dann noch einen. Als es schon weit nach drei Uhr morgens war und die Bar schloss, schlenderten wir durch die leeren Straßen Kölns. Wir redeten über alles und nichts. Er stellte mir Fragen über mich, hörte mir zu. Er brachte mich sogar nach Hause und verabschiedete mich an der Tür bloß mit einer wärmenden Umarmung. Nichts an seinem Verhalten ließ mich ahnen, was sich daraus entwickeln würde. Am nächsten Tag stand er plötzlich vor meiner Tür. In seiner Hand hielt er den zweiten Band des Buches, das ich innerhalb weniger Stunden inhaliert hatte. Ich konnte mich nicht daran erinnern, dass wir darüber gesprochen hatten, aber ich beschwerte mich auch nicht über seine Aufmerksamkeit. Von da an verbrachten wir jede freie Sekunde zusammen. Tobi gab mir das Gefühl, besonders

zu sein. Er war zuvorkommend, verwöhnte mich mit allem, was ich liebte: Brachte mir frische Erdbeeren vom Markt, schaute mit mir wieder und wieder „The Big Bang Theory“ (diese Obsession begleitet mich schon seit ich ein Teenie war) und war absolut umwerfend. Bis zu diesem einen Tag, an dem seine Maske einen Riss bekam.

Wenn ich daran zurückdenke, spüre ich noch jetzt die glühenden Striemen, die seine Hand auf meinem Rücken zurückgelassen hat. Ich wollte an diesem Abend nach Wochen mal wieder ausgehen. Nur Josefine und ich. So wie früher. Vor Tobi. Stattdessen verlor ich mich. Er schenkte mir einen Strauß Wildblumen. Tiefblaue Kornblumen, duftende Kamillen und Mohnblumen, die der Farbe auf meinem Rücken glichen. Eine Entschuldigung. Eine von vielen, die ich von nun an bekommen würde. Eine Träne löst sich aus meinem Augenwinkel und tropft auf das weiße Papier meines Notizbuches. Doch ich lasse den Stift nicht sinken, schreibe alles nieder, was *Er* mir seither angetan hat. Ich werde es ihnen nicht mehr sagen können, aber ich will, dass sie verstehen, dass diese Dunkelheit in mir nur noch mit Dunkelheit ausgelöscht werden kann. Dass sie verstehen, dass ich nicht gehen konnte. Denn wenn ich das tat, würde mein Ende in seinen Händen liegen.

Ich schreibe und schreibe, bis ich einen Schlüssel im Schloss höre, der die Stille um mich herum viel zu laut durchbricht. Ich springe so schnell auf, dass mir schwarz vor Augen wird, aber ich muss mich beeilen und diesen Brief verschwinden lassen. Hektisch reiße ich die beschriebenen Seiten aus dem Buch und stopfe beides zusammen wieder in die Holzkiste. In der Sekunde, als alles wieder an Ort und Stelle ist, betritt Tobi das Wohnzimmer. In seinen Augen erkenne ich, dass er keinen guten Tag hatte. Und wenn er keinen guten Tag hatte, dann habe ich keinen guten Abend. Ich habe den Gedanken noch nicht zu Ende gedacht, da greift seine Hand unsanft nach meinem Arm, zerrt mich zu Boden. Bis ich falle und mit dem Kopf auf dem harten Fliesenboden aufschlage. Ab jetzt kann ich nur noch hoffen, dass ich morgen überhaupt noch in einem Pullover zur Arbeit kann. Bald hast du es geschafft, verspreche ich mir stumm, bevor ich die Augen schließe und es geschehen lasse.

Heute

Über mir krächzt eine kohlschwarze Bergdohle mit schimmerndem Gefieder. Meine Lungen ringen nach Luft und mein Rucksack drückt sich unangenehm in meine Schultern. Aber ich gehe weiter. Der Brief in meinem Gepäck brennt mir förmlich ein Loch in den Rücken. Ein Brief, der das Ende bedeutete und dennoch zu meinem Anfang wurde. Ihm habe ich es zu verdanken, dass ich hier bin. Dass ich mein Ziel erreichen werde, auch, wenn ich bis dahin meine Füße vermutlich nicht mehr fühlen kann.

Vor genau einem Jahr, hätte ich mir das hier nicht erträumen können. Ich wäre gefallen. Ich hatte es mir genau vorgestellt: Das kalte Eisen des Brückengeländers unter meinen Händen, bevor ich loslassen würde. Mein stummer Schrei, der die vorüber rasenden Autos über mir nicht erreichen würde. Und dann ein unendliches Nichts. Keine Schmerzen. Keine Angst. Keine Wut. Keine Scham. Aber dann kam alles anders.

Am Morgen des Pitches unserer neuen Werbekampagne packte ich den Brief in meine Arbeitstasche. Ich verließ meine Wohnung. Ein letztes Mal. Ich ging zur Arbeit. Ein letztes Mal. Ich würde zusammen mit Josefine die neuen Entwürfe erfolgreich verkaufen. Auch ein letztes Mal. In unserem Büro bereiteten wir alles vor. „*Du, ich hole kurz die Werbebroschüre aus deiner Tasche*“, sagte Josefine. Bevor ich es verhindern konnte, griff sie in meine Tasche und wühlte darin herum. „*Ist diese Tasche eigentlich ein schwarzes Loch?*“, scherzte sie, weil sie darin keinen Flyer finden konnte. „*Ah, warte, hier ist er*“, stieß sie erleichtert hervor. Doch statt des probeweise gedruckten Werbeflyers, streckte sie meinen Brief in die Luft. Er war an alle Menschen adressiert, die ich liebte: Meine Eltern, meinen älteren Bruder, den ich viel zu lange

nicht mehr gesehen hatte und auch an Josefine. „Was bitte ist das? Eine Einladung zu eurer Hochzeit?“ Vorfriede breitete sich in ihrem Gesicht aus und mit einer blitzschnellen Bewegung öffnete sie den feinsäuberlich verschlossenen Umschlag und begann zu lesen. Ich sah, wie ihr mit jeder Zeile die Farbe aus dem Gesicht wich. Ihre Atmung beschleunigte sich und hektisch zog sie den nächstbesten Stuhl heran, auf den sie sich zitternd sinken ließ. Ich musste ihr nicht erklären, was das für ein Brief war. Und genauso wenig musste ich ihr erklären, warum ich ihn heute bei mir trug. Mit tränenüberströmten Wangen sah sie zu mir auf. In der nächsten Sekunde fand ich mich in einer Umarmung wieder, die mich auch dann noch hielt, als ich wie ein Kartenhaus zusammenbrach. „Jetzt wird alles wieder gut. Ich bin bei dir, wir machen diesen Mistkerl fertig“, flüsterte sie mir ins Ohr, als mich erneut ein Schluchzen überkam. „Dieses Blatt Papier wird einen Briefkasten niemals von innen sehen“, sagte Josefine und schickte damit ein kleines Lächeln auf mein Gesicht.

Hinter dem nächsten steinigen Hügel kann ich schon die Spitze des Hüttdachs erkennen. Hier oben wachsen nur noch wenige Pflanzen. Würden nicht noch vereinzelt Schneefelder ringsum liegen, wäre das hier eine karge Mondlandschaft. Meine Wanderschuhe knirschen im Takt, während mich die Schönheit der majestätischen Kulisse in ihren Bann zieht. Ich überquere einen kleinen Bachlauf mit Schmelzwasser, wobei ein paar eisige Tropfen kühlend auf meine freien Unterschenkel spritzen. Vor mir liegt die Hütte, die direkt an einen Gletscher angrenzt. Ich werde geblendet von seinem strahlenden Weiß. Ich schließe die Augen, atme die klare Luft ein, lausche dem Wind, der sanft um meine Nasenspitze weht. Bei einem großen Felsbrocken, der wohl vor langer Zeit hier hinabgestürzt sein muss, bleibe ich stehen. Ich blicke direkt auf die steilen Felswände und das ewige Eis. Endlich lasse ich meinen Rucksack auf die Erde gleiten und ziehe den zerknitterten Brief hervor. Er sollte das Einzige sein, was noch von mir übrig war, nachdem ich gegangen wäre.

Inzwischen sitze ich schon eine Weile, mein Herzschlag sollte sich allmählich wieder beruhigt haben. Doch das feine Papier in meinen Fingern bringt ihn wieder aus dem Takt. Soll ich ihn noch einmal lesen? Die Worte haben sich in mein Gedächtnis gebrannt wie ein brennendes Eisen in Holz. Ich greife erneut in meinen Rucksack und ziehe ein kleines pinkes Feuerzeug hervor. Noch einmal fülle ich meine Lungen bis in den letzten Winkel mit der frischen Bergluft, lasse meinen Daumen über das Reibrad des Feuerzeugs gleiten, bis eine Flamme entsteht. Ich halte sie an den Brief, bis er vor meinen Augen hell leuchtend zu Asche zerfällt. Lautlos rieseln meine Worte des Abschieds in das Felsenmeer und ich fühle, wie sich ein riesiger Brocken von meinem Herzen löst und sich zu ihnen dazu gesellt. Einmal mehr bin ich froh, dass ich diesen Brief nie abgeschickt habe. Ich stehe auf, gehe die letzten Meter zur Hütte und lasse meinen Blick erneut zum sonnenbeschieneenen Gletscher schweifen, der nun zu leuchten scheint.

180.715 Mädchen und Frauen wurden im Jahr 2023 Opfer Häuslicher Gewalt. (Quelle: [bmi.bund.de](https://www.bmi.bund.de)). **Seht hin!**