

Tanja Buburas

mit Shirley Michaela Seul

# Ein Hund ist ein Herz auf vier Beinen

Wie Gonzo meine  
Angst verjagte



Tanja Buburas  
mit Shirley Michaela Seul

# Ein Hund ist ein Herz auf vier Beinen

*Wie Gonzo meine Angst verjagte*



*nymphenburger*

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

© für die Originalausgabe und das eBook:  
2015 *nymphenburger* in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Schutzumschlag: Wolfgang Heinzel  
Schutzumschlagmotiv: Ute Hieke, Bad Tölz  
Satz und eBook-Produktion:  
Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
[www.Buch-Werkstatt.de](http://www.Buch-Werkstatt.de)  
ISBN 978-3-485-06109-4

## Prolog

Ich blicke in dein schlafendes Gesicht. Es ist so klein, dass es in meine Handfläche passt. Immer wenn ich dich ansehe, muss ich lächeln, und es wird mir warm ums Herz. Seitdem du bei mir bist, fühle ich mich nicht mehr einsam. Und wann immer mir dieses große Wunder bewusst wird, durchströmt mich eine tiefe Dankbarkeit. Dein kleiner, warmer Körper zuckt im Traum. Ich wüsste so gern, welche Bilder du siehst. Ob ich darin vorkomme? Ach, das ist doch egal, denke ich mir. Jetzt bist du da, und wo du bist, ist keine Angst, weil du immer im Jetzt bist. Eine Weile schmiege ich mich in diesen Moment, dann stehe ich vorsichtig auf und gehe in die Küche. Schwupp, da ist ein Auge offen. Die Küche ist ein hochinteressanter Ort, an dem es zweimal täglich Manna regnet. Jetzt auch? Nein, jetzt nicht, wie du schnell merkst. Deine viel zu großen Ohren bleiben trotzdem auf Empfang. Es könnte ja irgendwo etwas runterfallen.

Eine Fliege kommt durch das geöffnete Fenster herein und summt durch das Zimmer. Mit einem Satz bist du auf allen vieren und fixierst den Eindringling. Die Ohren gespitzt bis in das allerletzte Härchen, der kleine muskulöse Körper angespannt, die Schwanzspitze zittert. Ein Satz, und los geht die Jagd, ein wilder Tanz durch alle Räume. Ich öffne die Balkontür und du treibst die Fliege hinaus. Wir sind ein gutes Team. »Das hast du toll gemacht, Gonzo«, lobe ich dich und streichele über dein struppiges Fell. Fliegenjäger, Angstjäger, Panikkiller, denke ich dabei.

Mit deinen großen, schwarzen Augen schaust du mich an, und ich weiß, dass ich in Sicherheit bin. Ich brauche keine Angst mehr zu haben, weil du sie vertreiben wirst, wann immer sie sich anschleicht. Du erkennst sie frühzeitig mit deinen großen Ohren, dem wachen Blick, der feinen Nase.



Du bist wie ein Herz auf vier Beinen. Und seit du bei mir bist, ist das Leben wieder schön für mich.

Endlich, die Türklingel. Ich hatte ihn schon erspäht, vom Fenster aus. Er war groß, kräftig und irgendwie Furcht einflößend, was mir ein sicheres Gefühl vermittelte. Im Internet waren mir auch seine Augen aufgefallen. Bernsteinfarben. Andere Frauen in meinem Alter warteten auf einen Mann. Ich, 35 Jahre alt, Single, nicht ganz unattraktiv, wartete auf ... einen Hund. Andere Frauen in meinem Alter sahen sich im Internet nach Männern um. Ich hatte mir diesen Vierbeiner ausgesucht. Er war nicht zu vergeben, war in festen Händen. Seine Trainerin und er waren ein eingespieltes Team, das merkte ich gleich, wie sie da so locker nebeneinander vom Auto zu meiner Haustür liefen. Die Trainerin war groß und schlank, wahrscheinlich in meinem Alter, und sie bewegte sich wie alle Menschen, die sich keine Gedanken darüber machen, was ihnen zustoßen könnte, wenn sie ihre Wohnung verlassen. Wie die meisten Menschen, die schreckliche Dinge tun, ohne mit der Wimper zu zucken. Einkaufen zum Beispiel, Auto fahren, spazieren gehen.

Seit sieben Jahren war ich eine Gefangene. Mein Gefängnis war unsichtbar für andere. Aber ich selbst spürte es, sobald mein Herz zu rasen begann. Wenn ich keine Luft mehr bekam. Wenn ich am ganzen Körper zitterte. Wenn die Todesangst mich in ihren Fängen hielt und schüttelte. Sicher war ich nirgendwo, außer in meiner Wohnung. Deshalb konnte ich sie kaum noch verlassen. Ich machte mir nichts vor: Es war ziemlich unwahrscheinlich, dass der Prinz eines Tages hier klingeln und auf seinem weißen Pferd mit wallender Mähne und silbernem Schweif mit mir in die Freiheit reiten würde. Aber zum schwarzen Hund hatte ich es geschafft, immerhin.

Ich drückte den Türöffner. Meine Hände waren feucht. Es

war mir absolut klar, was für mich jetzt auf dem Spiel stand. Nach sieben Jahren verschiedener Therapien kam mir dieser Augenblick vor wie mein letzter Rettungsversuch. Ich hatte vieles von dem ausprobiert, was man in meiner Situation so unternehmen kann. Von Verhaltenstherapie über tiefenpsychologisch fundierte Behandlungen zu Körper-, Gruppen- und Musiktherapie. Außerdem hatte ich zwei Aufenthalte in psychosomatischen Kliniken sowie eine einjährige stationäre und eine einjährige ambulante Rehabilitation hinter mir. Alles, was auch nur die aller kleinste Aussicht auf Erfolg versprach, hatte ich versucht. Ob Homöopathie, Chinesische Medizin, Yoga, Meditation, Channeling, Astrologie oder Energiearbeit mit Bäumen. Ach ja, auch mit dem Erzengel Gabriel hatte ich es probiert, doch die Frau, die mit ihm kommunizierte, hatte keine guten Nachrichten von Gabriel für mich. Ehrlich gesagt weiß ich nicht mehr, was er mir riet. Ich weiß nur, dass es nichts half ... wie so manches andere. Oder nur ein bisschen. Oder auch ein bisschen mehr, aber eben nicht langfristig. Ich hatte viel gelernt in den letzten Jahren und war interessanten Menschen begegnet. Doch Tatsache war, dass ich noch immer beziehungsweise wieder einmal eingesperrt in meiner Wohnung war. Drei Monate dauerte diese schlimme Krise nun schon. Ich notierte ihren Verlauf in der Hoffnung auf Besserung, doch es wurde nur enger, immer enger.

*... Seit drei Tagen esse ich nur noch Schokolade und Chips. Etwas anderes ist nicht im Haus und auch diese Vorräte gehen langsam zur Neige. Wie lange wird es dauern, bis ich an Mangelerscheinungen leide? Die Haare werden mir ausfallen. Die Fingernägel abbrechen. Egal, das sieht ohnehin niemand. Ich kann ja nicht raus.*

*Auf der gegenüberliegenden Straßenseite befindet sich eine Bäckerei. Vom Fenster aus kann ich sie sehen. Es gehen viele Leute rein. Besonders morgens zwischen*

*sieben und neun. Sie gehen hinein, als wäre es die normalste Sache der Welt. So, als würden sie sich überhaupt keine Gedanken darüber machen. Sie gehen einfach rein – und atmen weiter. Sie kommen raus mit prallen Papiertüten, manche beißen gleich vor dem Laden in ihr Croissant. Fast habe ich vergessen, wie ein Croissant schmeckt.*

*Sehnsüchtig schaue ich zu und stelle es mir vor. Ziemlich krümelige Angelegenheit. Muss man eigentlich nicht haben, tröste ich mich. Andere halten einen Coffee to go in Händen. To go. Ich wiederhole. To go. To go. Ich sage es vor mich hin wie ein Mantra. Aber es wirkt nicht. To go. Latte macchiato, denke ich. Den mochte ich am liebsten. Schön heiß. Latte wie late. Too late.*

Nein, es durfte nicht zu spät sein. Diesmal musste es klappen – endgültig. Mit tiergestützter Therapie hatte ich es noch nie versucht. Ich mochte Hunde, vielleicht konnten sie mir helfen, vielleicht war dies endlich der Ausgang in mein Leben.

Ich öffnete die Tür. Natürlich war es unhöflich, zuerst nach unten zu dem Hund zu schauen. Ich tat es trotzdem. Sein Bernsteinblick fuhr mir ins Herz. Es war genauso wie im Internet, als ich sein Bild gesehen hatte, nur viel intensiver.

»Hallo«, sagte die Hundetrainerin und reichte mir die Hand.

Ich schaffte es, sie zu drücken, ehe ich durch das weiche Fell des Hundes wuschelte.

»Kommen Sie doch herein«, bat ich Stephanie Lang von Langen und fragte dann: »Können wir uns duzen?« Denn es kam mir seltsam vor, mich während dieser für mich peinlichen psychischen Offenbarung zu siezen.

»Gern.«

Wir schüttelten noch einmal Hände und lachten. Es war alles ganz einfach. Anders, als ich es mir vorgestellt hatte,



wobei ich gar nicht so genau wusste, was ich erwarten sollte. Und das war schon einmal ungewöhnlich. Normalerweise musste ich immer alles ganz genau vorher wissen, um die Angst im Zaum zu halten. Ich wusste zwar, dass das nichts half, aber allein die Illusion, die Kontrolle zu haben, beruhigte mich.

Im Wohnzimmer nahm Wunjo wohlerzogen auf dem Teppich Platz und schaute mich aufmerksam an, wie sein Frauchen.

»Womit kann ich dir helfen?«, fragte sie. Wir hatten zwar schon telefoniert, doch es tat mir gut, meine Situation noch einmal zu schildern. »Seit mehreren Jahren leide ich an Agoraphobie. Das Wort bedeutet übersetzt »Angst vor großen Plätzen«. Die Angst bricht bereits bei der Vorstellung aus, draußen zu sein.

Ich habe alles Mögliche probiert, manchmal ging es mir besser, dann wieder schlechter. Zwischendurch lebte ich auch mal nahezu symptomfrei. Seit drei Monaten habe ich einen schlimmen Rückfall und kann allein nicht mehr nach draußen, nur in Begleitung.« Ich hörte meine eigene Stimme und kam mir bescheuert vor. Aber an so etwas war ich ja gewöhnt. Es ist ziemlich beschämend, wenn man anderen Leuten sein eigenes Versagen offenbart, gerade Fremden. Aber obwohl ich Stephanie nicht kannte, wusste ich mich gut aufgehoben bei ihr. So war das schon im Internet gewesen, wo ich sie und Wunjo gefunden hatte.

»Mit einer Begleitperson an der Seite fühlst du dich sicher?«, fragte Stephanie.

»Na ja, nicht wirklich«, erklärte ich. »Denn da kann ich natürlich auch eine Panikattacke kriegen. Aber ich weiß dann, dass meine Begleitperson sich um alles kümmert. Was ich ja nicht mehr schaffe in so einer Situation.«

»Wie lange warst du nicht mehr allein draußen?«, fragte Stephanie.

»Es kommt mir vor wie eine Ewigkeit.«

Sie schaute mich mitfühlend an. Es war kein Mitleid in

ihrem Blick, keine Sensationslust, wie ich sie auch schon oft gesehen habe. Für viele Leute sind solche wie ich schlichtweg verrückt. Wir spinnen. Es ist daher kein Wunder, dass man diese Schwäche versteckt. Wer möchte schon gern als verrückt abgestempelt werden. Ich verstehe allerdings durchaus, dass es geschieht, denn ein Mensch, der an Panikattacken leidet, gebärdet sich irrational. Es gibt keinen Grund für seine Angst, keine sichtbare Gefahr. Und weil man dem seltsamen Verhalten mit Logik nicht beikommen kann, steckt man uns gern in die Schublade »durchgeknallt«. Dort befand ich mich schon einige Jahre, und während ich am Anfang vermutet hatte, ich würde dort als Einsiedlerin hausen, hatte ich mittlerweile unzählige Menschen kennengelernt, denen es genauso ging, manchen besser, anderen schlechter als mir. Und vor allem hatte ich mitbekommen, dass wir immer mehr wurden. Psychische Krankheiten sind mittlerweile der häufigste Grund gesundheitsbedingter Frühberentungen.

Viele »normale« Menschen fühlen sich unwohl, wenn sie durch Tunnels fahren, oder haben Flugangst. So etwas ist relativ leicht zu verbergen. Man kann Tunnels meiden, man kann auf Flugzeuge verzichten und das löblich mit einem reinen Klimagewissen tarnen. Wenn die Angst einen jedoch schüttelt, kann man nichts beschönigen. Und es kann jeden treffen.

Während meiner Klinikaufenthalte habe ich einige Menschen kennengelernt, die sich so ein Desaster auch nicht hatten vorstellen können. Nicht bloß die Paradebeispiele der erfolgreichen Manager, nein, auch bewusst lebende Menschen, die sehr wohl auf ihre Work-Life-Balance achteten. Im Grunde genommen kann es jeden erwischen. Es kann auch jedem ein Trauma widerfahren. Jeder kann Zeuge eines Banküberfalls oder Autounfalls sein, irgendetwas Schreckliches erleben, das sich im Leben verbeißt und es aus seiner sicheren Verankerung reißt – einmal abgesehen von den vielen jungen Menschen, die auf

irgendeinem Drogentrip hängen bleiben. Und selbst wenn man persönlich nicht davon betroffen ist, können Angehörige und Freunde psychisch krank sein und dann verdunkelt sich auch das eigene Leben.

Mein unbeschwertes Leben stürzte in der Luft ab, als mich der erste Bote der Panik erreichte. Bis sie dann vollständig ausbrach und mich handlungsunfähig machte, dauerte es noch Monate. 2006 war ich auf dem Rückflug nach Berlin. In Köln hatte ich eine Freundin besucht und freute mich nun auf meinen Freund und unsere schicke 120-Quadratmeter-Wohnung in Mitte. Ich lebte schon seit einiger Zeit in Berlin und fand es cool, nur »Mitte« zu sagen, wie eine Einheimische. Einheimisch wäre ich in Berlin auch gern geworden. Mein bayerischer Dialekt stand mir nicht im Weg, er wurde nur von wenigen Arbeitskollegen in meiner Eventagentur entlarvt. Ich war Ende 20, schon ein gutes Stück auf der Karriereleiter nach oben geklettert und wollte noch viel höher hinaus. Dazu hatte ich in den letzten beiden Jahren neben meinem 50-Stunden-Job ein Abendstudium absolviert.

»Wie schaffst du das?«, war ich oft gefragt worden. »Der Job, die Beziehung, das Studium, der Sport, deine Hobbys. Schläfst du irgendwann?«

»Ich mag das«, erwiderte ich. Klar wäre ich morgens gern mal länger im Bett geblieben. Aber nach zwei Latte war ich mehr als wach. Ich fühlte mich vor Energie strotzend. Und wenn ich meinen hippen Arbeitsplatz erreichte, eine Jugendstilvilla in Dahlem, hatte ich das Gefühl, dass mein Leben genauso wunderbar werden würde, wie ich mir das vorgestellt hatte. Für Angst war da kein Platz. Vor was sollte ich mich schon fürchten. Okay, da gab es etwas. Meinen 30. Geburtstag. Oder vielleicht, dass die Pfeffertütchen für meinen Tomatensaft im Flieger ausgehen könnten. Tomatensaft mochte ich nur in der Luft. Ich hatte mal gelesen, dass das bei vielen Leuten so ist, was mir

nicht gefallen hatte. Denn ich war bestimmt nicht »normal«. Ich war etwas Besonderes und »normal« eher ein Manko in meiner Welt. Dass Normalität eines Tages meine größte Sehnsucht sein würde ... das hätte ich nie geglaubt. Doch auf diesem Flug nach Berlin begann mein Trip in die Hölle. Und lange Zeit befürchtete ich, ich hätte lediglich ein One-Way-Ticket gelöst.

... Was war heute mit mir los? Mir war schwindlig. Ich schwitzte. Mein Mund war trocken. Ich bat eine Stewardess noch vor dem Start um ein Glas Wasser. »Das ist eigentlich nicht üblich ...«, begann sie, musterte mich forschend und brachte mir dann doch eines. Ich trank es wie eine Verdurstende. Dann wurde mir speiübel. Der Pilot beschleunigte, Bäume und Wiesen rasten rechts an mir vorbei. Ich fummelte am Sitz vor mir nach der Kotztüte. Fand keine. Nie wieder Billigflieger, schwor ich mir. Ich rempelte meinen Sitznachbarn an. Sprechen konnte ich nicht mehr. Er verstand auch so und drehte die Knie weg. Ich taumelte Richtung Toiletten. Eine Stewardess riss mich zurück: »Bitte gehen Sie sofort auf Ihren Platz!« Da gaben meine Knie nach und ich sackte zusammen.

Wie ich auf den Boden im hinteren Teil des Flugzeuges gelangte, weiß ich nicht. Dort wachte ich wieder auf. Das musste ein Film sein, das war nicht echt, so was passierte nicht in meinem Leben und schon gar nicht mir. Ich hatte immer alles unter Kontrolle. Ich war Hunderte von Malen geflogen. Ich war Profi.

Beim Landeanflug bekam ich eine Sondergenehmigung, nicht auf meinen Sitz zurückkehren zu müssen – mit der Einschränkung, unter den Beinen von zwei angeschnallten Stewardessen liegen zu bleiben. Der Flieger könnte ja in ein Luftloch fallen. Wo ich mich bereits befand, auch wenn mir das in diesem Moment nicht bewusst war. Nach der Landung wurden die Passagiere gebeten, sitzen zu bleiben, bis der Notarzt eingetroffen wäre und die Patientin abtransportiert hätte. Die Patientin wollte aufstehen und

selbst gehen, und zwar zur Toilette. Dringend. Das durfte sie aber nicht. Stattdessen gab es, nachdem der Notarzt sie untersucht hatte, einen Liter Kochsalzlösung. Sich als erwachsene Frau in die Hosen zu machen, ist schwer zu verkraften. Doch noch dazu in einem Flugzeug vor 200 Zeugen ... Ich hätte mich gern von einem Luftloch verschlucken lassen.

Im Krankenhaus wurde mein Freund Carlos benachrichtigt. Es ging mir gut, er durfte mich abholen. Beim Abschied fragte mich ein Arzt, ob mir so etwas öfter passieren würde.

»Nein.«

Forschend schaute er mich an. Ich bestärkte: »Noch nie.«

Er nickte. Und dann sagte er: »Vielleicht lassen Sie sich in den nächsten Tagen mal richtig durchchecken. Haben Sie denn viel Stress zurzeit oder ...«

Ich hörte ich ihm schon gar nicht mehr richtig zu, denn Carlos tauchte am Ende des langen Linoleumganges auf. Er war wie ich der Meinung, dass ich etwas Falsches gegessen hatte. »Was soll denn bei dir nicht stimmen?!« Wir lachten beide.

Ja, damals hatte ich noch einen Mann. Und einen Job, eine Superwohnung, und wenn ich das Haus verlassen wollte, machte ich das einfach. Türklinke runter, raus, los. Ich wäre nicht mal auf die Idee gekommen, dass das ein Problem sein könnte.

Sieben Jahre später fühlte ich mich von der Trainerin – wie auch von ihrem Hund – angenommen. Sie wertete nicht. Sie hörte sich an, was ich erzählte, und nahm es hin, als hätte ich ihr soeben erklärt, dass ich grüne Äpfel roten vorzog. Dann wollte sie von mir wissen: »Wie verhalte ich mich, wenn du eine Panikattacke bekommst?« Ich fühlte mich noch ein Stück mehr darin bestätigt, mir genau diese Trainerin aus dem Pool der Therapiehundeführer im Internet ausgesucht zu haben. Erst später erfuhr ich, dass sie darüber hinaus ein Ausbildungszentrum für

Therapiehunde leitete. An eine bessere Adresse hätte ich gar nicht geraten können. Sie kannte Fälle wie mich. Sie wusste, dass ich nicht simulierte, sondern tatsächlich unter Todesangst litt, wenn ich den sicheren Bereich meiner Wohnung verließ.

Ich bereitete sie auf meine Symptome vor: »Es kann passieren, dass ich am ganzen Körper zu zittern beginne. Das sieht furchtbar aus. Es wirft mich geradezu hin und her, als würde ich Stromstöße verpasst bekommen. Außerdem kann ich Schnappatmung kriegen. Die klingt grauenvoll, als würde ich jeden Moment ersticken. Im allerschlimmsten Fall, aber der ist erst zweimal passiert in sieben Jahren, pinkle ich mir in die Hose, als wäre ich tot und würde die Muskelspannung verlieren.« Wider Willen musste ich grinsen, es klang einfach zu absurd. »Dass ich aber eben nicht tot bin, merkst du daran, dass ich nach Luft japse. Weil Tote schnaufen ja nicht mehr. Und zappeln auch nicht so rum.«

Stephanie schmunzelte.

»Am schlimmsten ist mein Fluchtreflex«, fuhr ich fort. »Also nicht für dich. Sondern für mich. Ich liege womöglich auf dem Boden und will nur eines: weg. Das kann ich aber nicht.«

Wieder traf mich ein mitfühlender Blick.

»Du musst dir bei all dem keine Sorgen machen«, beruhigte ich Stephanie. »Ich bin vollkommen gesund. Ich kann dir gern ein ärztliches Attest zeigen. Mein Herz ist stark, die Lunge voll funktionsfähig, also, ich bin topfit.«

»Verstehe«, nickte Stephanie.

»Nur, dass ich manchmal mehrmals am Tag sterbe«, rundete ich das Bild ab.

Stephanie machte mir den Eindruck, als würde sie Ruhe bewahren, was immer auch geschähe. Das war entscheidend für mich. Nichts war schlimmer, als wenn meine Panikattacke bei einem anderen Menschen Panik verursachte. Wenn ich selbst schon quasi mit dem Tode



ringend auf dem Boden lag und meine Begleitung dann ebenfalls k. o. ging. Deshalb bereitete ich meine Umgebung immer auf den Ernstfall vor. »Am besten du beachtest die Symptome nicht«, sagte ich auch zu Stephanie. Sie nickte. Sie wusste sicher, dass es meine Panik steigern würde, wenn die Begleitperson selbst panisch reagierte. Wobei es natürlich schon eine paradoxe Vorstellung ist, einen Menschen, der wie ein Fisch auf dem Trockenen um sein Leben zappelt, einfach zu ignorieren.

»Was genau kann ich jetzt für dich tun?«, wollte Stephanie wissen.

»Ich möchte meinen Bewegungsradius erweitern. Ich war, wie gesagt, lange nicht mehr allein draußen. Ich weiß nicht, warum ich diesen schrecklichen Rückfall bekommen habe. Ich war schon viel weiter auf dem Weg der Genesung. Aber jetzt hat es mich eben wieder erwischt.«

»Ist das dein erster Rückfall?«

»Leider nicht. Ich fände es großartig, wenn wir es schaffen würden, vielleicht 20 Meter von meinem Haus wegzugehen?« Fragend schaute ich sie an.

»Okay, heute 20 Meter – und langfristig?«

Ich schwieg. Ich hatte es mir abgewöhnt, langfristige Pläne zu machen.

»Erzähl mir deinen Traum. Was wünschst du dir?«

»Wünschen?«, wiederholte ich. Auch das Wünschen hatte ich mir abgewöhnt. Ich war zu oft enttäuscht worden. Schließlich sagte ich zögernd: »Eine Stunde am Stück spazieren gehen, nicht anhalten, egal, in welche Richtung.«

»Gibt es auch ein konkretes Ziel?«

»Nein«, sagte ich schnell.

Stephanie bohrte nach. Konnte sie Gedanken lesen? Denn ganz tief in mir drin steckte ein Ziel. Ein hohes sogar, genau genommen 1555 Meter hoch. Ich wollte aufs Brauneck. Mit der Gondel hinauf, zu Fuß hinunter. Früher war ich dort oben Snowboard gefahren. Daran dachte ich nun nicht. Ich wollte einfach nur den Mut haben,

hinaufzufahren und hinabzusteigen, ohne Betreuungsperson an meiner Seite.

Wunjo hechelte ein wenig. »Braucht er Wasser?«, fragte ich Stephanie.

»Du kannst ihm gern etwas zu trinken anbieten«, sagte sie.

Ich ging in die Küche, füllte eine Schüssel mit Wasser und stellte sie vor den Hund. Eher höflich als durstig nahm er drei, vier Schlabberer. Dann schaute er mich auffordernd an. Ich streichelte ihn und er leckte mir über die Hand. Warm, seine Zunge. Auf einmal musste ich lachen. So nah war ich noch keinem Therapeuten oder Psychiater gekommen. Keiner von ihnen hatte mir über die Hand geschleckt, obwohl ich meine Seele vor ihnen entblößt hatte, und ich hatte in meiner Karriere als Patientin unzählige kennengelernt. Viele von ihnen hatte ich vergessen, mit anderen hatte ich noch immer Kontakt, manche waren mir liebe Begleiter geworden.

An meinen ersten Besuch beim Psychiater erinnerte ich mich, als wäre er gestern gewesen. Er fand circa ein halbes Jahr nach dem verhängnisvollen Flug von Köln nach Berlin statt. Ich war zwar nie wieder umgekippt, doch die beunruhigenden Symptome in der Öffentlichkeit mehrten sich. Die Untersuchungen bei verschiedenen Ärzten hatten nichts ergeben. Organisch war ich kerngesund, es gab keine Ursache für mein Herzrasen, die Zitter- und Schwindelanfälle, die Atemstörungen. Meine eigenen Beschwichtigungsversuche – ich habe zu viel gearbeitet, ich bin gestresst, ich vertrage die Hitze nicht, ich habe zu wenig geschlafen – konnten mich nicht mehr darüber hinwegtäuschen, dass da vielleicht etwas anderes, tiefer Liegendes nicht stimmte.

»Steiger dich da bloß nicht rein«, sagte mein Freund Carlos. »Jeder hat mal eine schlechte Phase.« Für Carlos waren meine Symptome Hirngespinnste: »Mindfuck«. Wenn er sie miterlebte, ignorierte er sie häufig, ging

beispielsweise aus dem Zimmer. Seine Strategie war es, meiner Panik keine Aufmerksamkeit zu schenken. Obwohl das im Prinzip gar nicht so falsch war, verletzte es mich damals sehr.

»Du, Psychopharmaka zu nehmen ist völlig normal«, sagte meine Kollegin Betty. Sie war die Einzige, der ich mich in der Eventagentur anvertraute. Sie wusste auch von meinen Erstickungsanfällen, den Ohnmachten und Zusammenbrüchen. Betty meinte: »In Amerika, da schlucken die das alle. Und weißt du was? Die meisten Leute in unserem Job koksen sowieso.«

»Aber nicht auf Rezept«, erwiderte ich.

Sie kicherte. »Na und, du schmeißt eben morgens eine Pille ein und dann kriegst du wieder Luft. Stell dir einfach vor, du bist Asthmatikerin, aber ohne Asthma.«

»Super Idee«, hatte ich erwidert. Doch hier im Wartezimmer des Psychiaters half mir diese Idee nicht weiter. Was sollte ich ihm erzählen? Auf keinen Fall würde ich mit ihm über meine Kindheit sprechen. Wenn er es wagen sollte, mir eine unglückliche Kindheit unterzuschieben, würde ich aufstehen und gehen. Ich liebte meine Eltern und ich wusste, dass sie alles für mich getan hatten, was sie konnten. Das war manchmal vielleicht weniger, als ich gern gehabt hätte, aber sie waren beide berufstätig und brachten unsere kleine Familie gut durch, was zu Beginn nicht einfach für sie war als Ausländer mit deutschem Pass. Meine Mutter stammt aus Ex-Jugoslawien, mein Vater aus Griechenland. Beide kamen lang vor meiner Geburt nach Bayern und lernten sich hier kennen. Ja, sie hatten keine Zeit, meine Hausaufgaben zu kontrollieren oder an der Bande zu stehen, wenn ich im Eisstadion in Geretsried, in der Nähe meines Geburtsortes Wolfratshausen bei Bad Tölz, trainierte. Aber sie unterstützten mich in allen meinen Hobbys, so gut sie konnten. Als Sechsjährige hatte ich mit dem Eiskunstlauf begonnen, weil ich das unbedingt wollte. Pirouetten konnte

mir meine Mutter zwar keine beibringen, dafür zeigte sie mir, wie man gefüllte Paprika kocht. Und mit meinem Vater, der leider viel zu früh verstorben ist, da war ich gerade mal 22, war ich angeln. Außerdem lernte ich von ihm, wie man Käse macht.

»Was denken Sie, wenn Sie an Ihre Eltern denken?«, fragte der Psychiater mich 20 Minuten später.

Ich dachte, dass zweimal »denken« in einem Satz nicht gut klingt. Dann sagte ich »Käse.«

»Dann gehen wir mal raus«, sagte Stephanie und stand auf. Obwohl das der Grund ihres Hierseins war, zuckte ich doch zusammen. Sie drückte mir Wunjos Leine in die Hand. »Jetzt bist du Wunjos Hundeführerin. Du bist für ihn verantwortlich.«

»Um Gottes willen«, entfuhr es mir.

Stephanie ließ mir keine Zeit nachzudenken. Schon öffnete sie die Wohnungstür. Schnell zog ich meine Schuhe an, griff nach dem Handy, um gegebenenfalls einen Notarzt anrufen zu können, meiner Notfalltasche mit der Plastiktüte als Atemhilfe, der Notfalltablette, der Wasserflasche, den Taschentüchern und dem Wohnungsschlüssel.

Vor mir lief Wunjo die Treppen hinunter. Seine Pfoten tapsten auf den Stufen. Ein schönes Geräusch. Wenn man einen Hund bei sich hat, dachte ich, dann ist man nie allein. Wo immer man ist, man hört ihn atmen. Wo immer man geht, man hört seine Pfoten. Aber ... dazu müsste man in der Lage sein, irgendwohin zu gehen. Meine Beine wurden schwer. Auf einmal fühlte ich mich völlig mutlos. Vielleicht war das ganze Unterfangen eine Schnapsidee. Vielleicht sollte ich jetzt gleich abbrechen. Hier, im Treppenhaus. Denn letztlich würde ich doch scheitern. Oder höchstens eine vorübergehende Besserung erreichen. Das brachte doch nichts. Ich würde mich vor Stephanie schämen müssen, wenn es zu einer Panikattacke käme. Nein, es war besser, ich blieb hier in der Sicherheit meines Hauses. Der Sog zurück nach oben in meine Wohnung war gewaltig, geradezu unwiderstehlich. Ich lief langsamer.

Im ersten Stock blieb Wunjo plötzlich stehen, drehte sich um und schaute mir in die Augen. Es kam mir vor, als hätte er meine Gedanken gelesen und als wollte er mir sagen,