

Die erste Woche ohne dich.

DINAH EHNTS



Ich dachte, Einsamkeit hat keine Sprache. Zumindest keine gesprochene. Wie soll ich von ihr erzählen? Deshalb habe ich angefangen zu schreiben. Nicht über die Einsamkeit selbst. Sie ist Leere. Leere ist nichts. Nichts, das kann man nicht beschreiben. Aber das einsame Gefühl, das ich in mir trage. Das Nichts, das so viel mehr ist als das, so viel mehr, als ich mit Sprache ausdrücken kann.

Tag 1:

Ich führe keine Selbstgespräche. Habe ich noch nie, tue ich auch jetzt nicht. Ich will nicht sprechen. Nicht mit mir und nicht mit anderen. Würde ich mit dir sprechen wollen? Ich weiß es nicht. Gestern Abend haben wir lange geredet. Und uns angeschrien. Sehr lange. Wahrscheinlich so lange wie noch nie. Vielleicht war das der Fehler. Dass wir uns nie zuvor so viel Zeit dafür genommen haben. Dann bist du weg. Deine letzten Worte hingen heute morgen noch im Raum. Eigentlich nichts Ungewöhnliches. Du warst fast immer der letzte Mensch mit dem ich Abends sprach. Ich schlief mit dem Klang deiner Stimme ein und warst du nicht da, mit dem Gedanken daran. Nur sind es immer bloß die letzten Worte des Tages gewesen. Deine Worte gestern sind die letzten für immer gewesen. Ich kann es nicht begreifen. Ich will es nicht begreifen. Aber das muss ich auch nicht. Solange ich nicht spreche, werde ich jeden Abend wahrheitsgetreu sagen können, die letzten Worte mit dir gewechselt zu haben. So war es immer. So kann es bleiben, wie es immer war. Wenigstens eine Zeit lang. Schön wär's, wenn ich stumm wäre.

Tag 2:

Ich schweige den ganzen Tag. Ich will, dass auch mein Zuhause schweigt, also lasse ich Fernseher und Radio ausgeschaltet und halte alle Fenster geschlossen. Draußen schreien die Vögel in den Bäumen. Straßelärm, Menschenstimmen, Hundegebell. Ich sperre alles aus. Ich will Stille. Um mich und in mir. Ich will mich der Stille hingeben, mit ihr eins werden. In ihr atme ich auf. Könnte sie doch irgendwie einen Weg in mein Inneres finden, dorthin, wo die Wut und der Schmerz brüllen. In mir ist es so laut, seit es um mich still geworden ist. Ich will dem Lärm in mir keinen Raum geben. Ich lasse ihn nicht raus. Ich hoffe darauf, dass die Stille ihn von außen erdrückt oder mein Schweigen ihn von innen erstickt oder beides gleichzeitig, sodass er sich in Luft auflöst. Ich will, dass er verstummt. Bis das passiert, verstumme ich. Ich halte diesen Lärm in mir nicht aus. Er soll verschwinden. Verschwinden. Es geht nicht. Dann will ich selbst verschwinden. Ich wünschte, ich könnte mit meinem stillen Zuhause verschmelzen. Ich will in den Dingen sein, die herumstehen. Alles sein und nichts sein zugleich. Das ist beängstigend, aber was wäre es für eine Erlösung. Ich bin ruhelos. Ich gehe durchs Haus als wäre es ein Museum, wandele wie ein Geist durch die Zimmer. Ich sehe alles, wie ich es schon hunderte Male gesehen habe und doch ganz anders. Gerahmte Fotos auf dem Klavier. Etwas verstaubt und vom Licht gebleicht, aber noch gut zu erkennen. Du und ich, lächelnd. Glückselig. Ich könnte sie umdrehen, damit sie mich nicht an das erinnern, was ich verloren habe. Aber ich betrachte sie nur. Regungslos. Sie erinnern mich an das, was sie zeigen: An dich und an unsere glückliche Zeit. Sie umgedreht zu sehen, erst das ließe mich an den Verlust denken. Wie könnte ich überhaupt Fotos von dir umdrehen, wo du doch immer



noch der Mensch bist, mit dem ich zuletzt gesprochen habe? Ich gehe weiter. In jedem Raum empfängt mich die gleiche dichte Stille. Wir haben Digitaluhren, deshalb verfließt die Zeit tonlos. Ich sehe mir die vielen Gegenstände an und denke dabei, dass es nichts Schlimmeres gibt, als all das von außen betrachten zu müssen. Mein Zuhause ist wie ein Spinnennetz und ich bin die Spinne darin. Alles um mich habe ich gewebt. Alles hängt zusammen. Alles läuft auf mich zu. Ich kann mich überall hin bewegen und die Möbel sind bloß leblose Klötze, die dort stehen, wo ich sie hingestellt habe. Aber ich kann in all das nicht vordringen. Könnte ich doch selbst zum Spinnfaden werden, eingliedert sein in das Alles. Ich fühle mich in meinem Zuhause wie ein Fremdkörper. Ich meide die Spiegel im Flur und im Badezimmer. Als es draußen dämmt, lasse ich im Haus die Lampen aus, um nicht meine Reflexion in den dunklen Fensterscheiben zu sehen. Ich gehe früh ins Bett. Die Stille umfängt mich wie eine Umarmung und wiegt mich in einen traumlosen Schlaf.

Tag 3:

Heute Morgen habe ich zwei verpasste Anrufe von meiner Freundin. Und eine Nachricht: Möchtest du reden? Sie weiß, was passiert ist. Hast du es ihr erzählt? Eigentlich sollte mich das wütend machen, aber ich bin erleichtert. Ich hätte ihr nicht davon erzählen können, wo ich doch immer noch das Gefühl habe, überhaupt nichts zu verstehen. Aber ich will nicht, dass sie zu mir kommt. Ich möchte im Moment nicht reden, danke, schreibe ich zurück und weil ich ihre Antwort schon erahne: Mach dir keine Sorgen. Ich brauche nur gerade Zeit für mich. Eigentlich will ich sie unbedingt sehen, aber gerade geht es einfach nicht. Sie wird fragen, wie ich mich fühle. Was soll ich dann antworten? Ich fühle mich einsam. Das kann ich nicht sagen, schon gar nicht, wenn sie neben mir sitzt. Ich bin nicht einsam. Es haben mich längst nicht alle verlassen. Nur du. Aber das reicht aus, um einsam zu sein. Schließlich warst du auch immer alles, was ich brauchte, um es nicht zu sein. Wie soll ich ihr das erklären? Meine Einsamkeit hat keine Sprache. Ich kenne sie und ich weiß, dass meine Freundin sie auch kennt, sie zumindest erahnen kann. Aber weder ich noch sie könnten sie in Worte fassen. Niemand kann das. Niemand spricht ihre Sprache. Wie fühlt sich meine Einsamkeit an? Wie eine große Leere, die sich in mir ausdehnt, bis ich das Gefühl habe, mir das Herz aus der Brust reißen zu müssen, weil es in ihr keinen Platz mehr hat. Und gleichzeitig zieht sich alles in mir zusammen und presst auf meine Lunge. Ein unglaublicher Druck dehnt sich in mir aus und treibt mir die Tränen in die Augen. Ich lasse sie einfach laufen. Ich wische sie erst ab, wenn sie längst getrocknet sind. Aber dann und wann muss ich kurz innehalten und mich irgendwo abstützen. Ich will nicht schluchzen. Ich will mit solchen hässlichen Lauten nicht die Stille um mich zerreißen. Ich atme ein, so tief und lang, dass meine Lunge sich anfühlt, als würde sie platzen. Dann lasse ich die Luft unendlich langsam aus meinem Mund entweichen. Mein Atem zittert. Es funktioniert. Den ganzen Tag kommt kein Ton über meine Lippen.

Tag 4:

Beim Aufwachen habe ich ein seltsames Gefühl im Hals. Ich möchte etwas laut vor mich hersagen, um zu sehen, ob meine Stimme noch funktioniert. Ich verbiete es mir. Ich habe von dir geträumt. Du hast etwas zu mir gesagt. Ich weiß nicht mehr was, nur noch, wie deine Stimme



dabei klang. Du klangst nicht wütend. Ich könnte dich anrufen, um herauszufinden, ob das stimmt. Ich könnte mit dir sprechen und heute Abend trotzdem noch sagen, die letzten Worte mit dir gewechselt zu habe. Andere letzte Worte eben. Es würde mir nichts ausmachen, wenn du mich anschreiest oder sofort weder auflegst. Aber ich will nicht, dass du hörst, wie meine Stimme gerade klingt. Ich weiß es ja selbst nicht, aber wahrscheinlich ist sie unter dem Druck, den ich in mir zurückhalte, ganz brüchig geworden. Sie würde so sehr zittern, dass du kein Wort verstehen würdest. Vielleicht habe ich auch verlernt zu sprechen. Kann man in vier Tagen verlernen, wie man spricht? Vielleicht schon, wo ich doch nur geschwiegen habe. Ich habe ja auch verlernt, etwas anderes als die Einsamkeit zu fühlen, wo ich doch nur einsam war. Ich weiß, dass ich irgendwo noch im Stande bin, etwas anderes zu fühlen, aber im Moment kann ich das nicht. Genau so weiß ich, dass ich im Stande wäre, zu sprechen, aber auch das kann ich im Moment nicht. Und wenn ich irgendwann wieder anfangen zu reden, kann ich vielleicht nur noch leise reden. Es kann sein, dass ich meine Stimme dann nicht mehr erheben kann. Ich stelle mir vor, wie so eine Stimme klingt. Papierdünn. Wie Blätter, die im Wind rascheln. Man muss hochkonzentriert zuhören und selbst dann ist es fast unmöglich, sie zu verstehen. Das wird den Menschen schnell zu anstrengend werden. Sie werden es vermeiden, die Stimme zum Sprechen zu bringen. Sie wollen sie nicht hören, weil sie sie nicht verstehen. Wenn die Einsamkeit eine Sprache spricht, klingt sie wohl so. Ich kann dich nicht anrufen. Aber ich könnte dir eine Nachricht schreiben. Ich tippe: Hier ist es so still und leer ohne dich. Ich vermisse dich. Ich lese die zwei Sätze mehrmals durch. Meine Kehle fühlt sich an wie zugeschnürt. Ich werde nie wieder ein Wort sprechen können. Ich lösche den Text und lege eine Hand an meine Stirn. Sie fühlt sich kalt an. Heute ist der erste Tag, an dem ich nicht geweint habe. Aber das Salz der Tränen der letzten Tage hat sich hartnäckig an meinen Gaumen geschmiegt. Jedes Mal wenn ich schlucke, schmecke ich ihre Bitterkeit. Das Gefühl breitete sich in mir aus. Ich hasse es. Dann muss ich auch den Grund dafür hassen. Ich kann nicht hassen. Ich kann nicht. Aber zum ersten Mal, seit ich ohne dich bin, nimmt die Wut mehr von der Leere ein als der Schmerz.

Tag 5:

Meine Einsamkeit hat keine Sprache, aber ein Gesicht. Seit Tagen meide ich mein Spiegelbild, aber ich ahne, wie ich aussehe. Mein Gesicht gerötet und geschwollen vom vielen Weinen. Die Augen müde und dunkel beschattet. Meine Haare hängen mir kraftlos auf den Schultern. Meine Hände sind kalt. Ich will nicht, dass meine Freundin mich so sieht. Sie hat nochmal versucht, mich anzurufen und mir mehrere Nachrichten geschickt: Ich mache mir aber doch Sorgen. Du solltest nicht allein sein. Du weißt, dass du das nicht bist, oder? Melde dich wann immer du willst. Ich bin für dich da. Allein sein. Das ist nicht das gleiche wie einsam sein, aber beides hängt zusammen. Sie versteht doch mehr. Natürlich tut sie das. Sonst wäre sie ja nicht meine Freundin. Aber es ist nun mal nicht das gleiche. Allein ist man, wenn man niemanden hat. Einsam ist man, wenn man sich allein fühlt, obwohl man jemanden hat. Wer allein ist, sehnt sich danach, mit jemandem zu sprechen. Ich sehne mich danach, mit niemandem sprechen zu müssen. Ich will überhaupt nicht mehr sprechen. Eher würde ich schreien. Die Wut brodelt in mir. Wut auf mich selbst, weil ich mich nicht bei meiner Freundin melden kann, obwohl ich es will. Aber auch auf dich, weil es mir wegen dir so schlecht geht. Ich traue mich nicht, darüber nachzudenken und ich traue mich



nicht, zu viel Wut gegen dich zu fühlen. Wie soll ich mir das anders erklären als mit der Wahrheit? Das würde nur den Schmerz zurückbringen und dann wäre beides wieder gleichermaßen in mir, Schmerz und Wut in der alles füllenden Leere. Ich wäre wieder da, wo ich vor fünf Tagen war. Dann lieber so. Lieber weniger Schmerz und mehr Wut. Die Wut lässt sich aushalten, weil ich ihr keine Beachtung schenke. Eben aus diesem Grund, damit ich sie nicht hinterfrage und verstehe. Ich lasse sie durch meine Adern fließen wie ein Rauschgift, das meinen Verstand benebelt. Es ist gut. Es befreit mich von den immer gleichen Gedanken, die ich die ganzen letzten Tage zurückgedrängt habe. Das hat mich erschöpft. Die Wut lässt meinen Geist aufklaren. Der lähmende Schmerz zieht sich aus meinen Gliedern zurück. Ich will nicht länger untätig sein. Der plötzliche Kraftschub lässt mich all das im Haushalt erledigen, was in den letzten Tagen liegen geblieben ist. Geschirrspüler ausräumen und wieder einräumen, die Küche und das Bad putzen, den Flur saugen, die Wäsche machen. Meine Klamotten und deine. Ich halte sie kurz in der Hand, bevor ich sie wieder in den Korb fallen lasse. Dann reicht es plötzlich nicht mehr, mich abzustützen, ich muss mich auf den Boden knien und die Augen schließen. Ich keuche auf. Einen Herzschlag lang glaube ich, unter dem Druck in meinem Inneren zerbersten zu müssen. Dann geht es wieder. Mein Atem geht laut und hektisch und beruhigt sich nur langsam. Aber ich habe keinen Ton von mir gegeben. Abends lasse ich mich im hellerleuchteten Wohnzimmer aufs Sofa fallen. Meine Silhouette sieht mich aus der spiegelnden Fensterscheibe an. Ich betrachte sie ruhig. Ein starrer Körper. Das Gesicht wie in Wachs gegossen. Die Augen dunkel und nicht zu erkennen. Mit der Person in der Scheibe kann ich nicht sprechen, obwohl ich es selbst bin. So ist es auch mit der Einsamkeit. Ich kann sie nicht verstehen, obwohl sie zu mir gehört. Sie spricht eine Sprache, die ich nicht verstehen kann. Das macht die Einsamkeit so schrecklich einsam.

Tag 6:

Meine Einsamkeit hat doch eine Sprache. Musik. Als ich heute Morgen das Fenster öffne und die Vögel im Garten singen höre, halte ich die Stille im Haus plötzlich nicht mehr aus. Aber genauso unerträglich ist mir der Gedanken, andere Menschen reden zu hören, mit ihnen zu sprechen. Ich will nicht den Fernseher oder das Radio anmachen, ich will keine Gespräche hören. Und schon gar keine Tipps und Ratschläge. Meine Einsamkeit kann ich wohl kaum überwinden, wenn ich sie nicht einmal meiner besten Freundin beschreiben könnte. Ich kann sie nur fühlen. Gefühle. Das ist es, was ich brauche. Einsamkeit ist auch nur ein Gefühl und ich brauche andere. Oder aber etwas, dass genau dieses Gefühl transportiert. Ich verbinde mein Handy mit meiner Musikbox, stelle denn Ton zuerst ganz leise. Ich spiele Still von Jupiter Jones. Den Titel hatte ich gestern schon im Kopf. Schon nach den ersten Worten verdoppele ich die Lautstärke.

So still, dass jeder von uns wusste, das hier ist für immer
Für immer und ein Leben und es war so still
Dass jeder von uns ahnte, hierfür gibt's kein Wort
Das jemals das Gefühl beschreiben kann

Jedes Wort ist wahr. Das Lied benennt die Einsamkeit nicht, es beschreibt sie. Wie sie sich anfühlt, aber auch, wie sie ist. Musik kann so was. Ich will am liebsten einfach daliegen und zu ihr weinen,



aber es kommen keine Tränen. Meine Einsamkeit ist eben keine Trauer. Um dich und um uns zu trauern würde bedeuten, mir einzugestehen, dass es einen Grund dazu gibt. Natürlich habe ich das bereits irgendwie, aber ich habe doch meine letzten Worte noch mit dir gewechselt. So wie es immer war, so, wie es sein soll. Warum also bist du jetzt nicht hier? Das wolltest du doch. Für immer und ein Leben. Aber jetzt ist es still. Es gibt wirklich kein Wort, das jemals dieses Gefühl beschreiben kann. Beschreiben. Schreiben. Worte. Sprache. Mein Gott. Die Einsamkeit will nicht beschrieben werden. Sie spricht auch nicht. Alles was sie will, ist gefühlt werden. Sie manifestiert sich nicht in Tinte und Papier. Sie hat keine Stimme. Sie ist ein simples Empfinden, das jeder kennt. Wer es fühlt, versteht es. Wer es verstehen will, muss es fühlen. Ich will verstehen. Endlich. Ich will es fühlen. Ich stürze zum Fenster um es zu schließen. Ich stelle die Musik noch lauter. Sie erfüllt meine Ohren, erfüllt mich. Dann breche ich mein Schweigen. Im ersten Moment überkommt mich Panik, als alles in mir zusammenbricht. Panik, dass ich darunter ersticke. Aber dann bricht alles aus. All das, was ich in mir gefangen gehalten habe. Fesseln, die ich mir selbst angelegt habe. Die ich immer enger gezogen habe, als sie meine Handgelenke wund gescheuert haben, anstatt sie zu lösen. Am Anfang ist der Schmerz. Er ist näher, als in den Tagen zuvor, tiefer und echter. Es ist jetzt nicht mehr die Angst vor der Wahrheit, die mich schmerzt. Es ist die Wahrheit selbst. Du hast mich verlassen. Du kommst nicht wieder. Ich habe dich verloren. Es ist verwunderlich, wie viele Tränen ich doch noch habe. Der Schmerz fließt aus mir. Er hinterlässt keine Leere. Dann kommt die Wut. Sie will hinausgeschrien werden. Aber ich weiß, dass es der Schmerz war, der still und leise aus mir gewichen ist, der tagelang in mir gebrüllt hat. Ich lasse alles zu. Es tut gut, die Stille zu zerreißen, die wie ein dicker, staubiger Vorhang über mir hing und mir das Atmen schwergemacht hat. Es tut gut, den Lärm herauszulassen und zu sehen, dass er sich wirklich in Luft auflöst, dass er nicht um mich fort existiert. Um mich ist nur die Musik. Ich weiß nicht, wie oft hintereinander das Lied durchläuft. Aber es klingt jedes Mal anders. In diesem einen Text hat die Einsamkeit viele Sprachen und ich verstehe sie alle. Nein, ich fühle die Bedeutung jeder ihrer Stimmen. Stimmen, die mich anrufen, seit Tagen. Heute antworte ich ihnen. Ich flüstere vor mich hin, ich fluche, ich schreie. Ich weiß, dass es ein Fehler ist, sich dafür nicht genug Zeit zu nehmen. Irgendwann aber ist alles gesagt. Zumindest fürs Erste. Mein Atem geht schnell und flach, aber er geht unglaublich leicht. Gelöst. Etwas in mir hat sich gelöst. Ich spüre, wie die Tränen auf meiner Haut trocknen.

So laut und so verloren war es hier,
Als Stille bei uns wohnte anstatt dir.

Du wohnst hier nicht mehr. Schon seit sechs Tagen nicht mehr. Seitdem wohnt hier die Stille. In diesem Moment wünsche ich mir nicht länger, eins mit ihr zu sein. Ich will nicht in ihr wohnen und sie soll nicht in mir wohnen. Es ist Zeit, dass ihr beide auszieht.

Tag 7:

Es klingelt an der Haustür. Ich weiß nicht, wie spät es ist. Ich weiß nicht einmal, welcher Tag heute ist. Ich fühle mich verloren, aber ich bin nicht verzweifelt. Mein Zuhause schweigt nicht mehr. In der Küche läuft leise das Radio. Im Wohnzimmer wirft der Fernseher mit stummem Ton



flackerndes Licht an die gegenüberliegende Wand. Die Fenster im Obergeschoss sind gekippt. Ich höre viele verschiedene Vögel. In der Ferne sind Stimmen. Sie sind zu weit weg. Ich verstehe sie nicht. In mir aber ruht alles. Ich räuspere mich. Gehe durch den Flur und werfe auf dem Weg zur Haustür einen prüfenden Blick in den Spiegel. Ich trage frische Klamotten, meine Haare sind gewaschen und frisiert. Nur meine Augen sind gerötet und verquollen. Es ist mir egal. Ich muss die Wahrheit nicht leugnen. Dann sähe ich viel schlimmer aus. So wie vorgestern. Ich öffne. Meine Freundin lächelt. Ich lächele zurück. Hallo, sagt sie leise. Hallo, sage ich. Sie umarmt mich. Lange. Ich habe sogar noch mehr Tränen. Aber sie können mir nicht das Lächeln aus dem Gesicht wischen. Als sie mich loslässt glitzern ihre Augen. Eine Woche lässt du mich nicht zu dir. Warum? Ich hätte dich doch verstanden, flüstert sie kopfschüttelnd. Ich weiß, antworte ich. Es ist nicht gut, so lange allein zu sein, sagt sie. Ich war nicht allein. Ich war einsam. Sie sieht mich an. Das ist schlimmer. Ich nicke. Vielleicht. Aber in der Einsamkeit kann man viel hören. Allein ist man in einer Welt, die stumm und starr ist. Die Stille kommt von außen. Meine Einsamkeit war eine Stille im Inneren. Sie hat eine Stimme. Sie hat zu mir gesprochen. Ich habe sie verstanden, so kompliziert ihre Sprache auch sein mag. Sie wollte mich nicht quälen. Sie wollte verstanden werden. Sie wollte, dass ich in mich horche, in die vermeintliche Stille. Dass ich den Lärm darunter höre und ihn zulasse. Ihn herauslasse. Und damit auch sie herauslasse. Alleinsein hält einen gefangen. Deshalb können andere Menschen einen daraus befreien. Einsamkeit ist etwas, das man in sich selbst gefangen hält. Man muss sich selbst daraus befreien. Fühlst du dich immer noch einsam? Fragt meine Freundin. Ich schüttelte den Kopf. Sagst du die Wahrheit? Ich nicke. Schwörst du? Fragt sie. Ich schwöre, nichts als die Wahrheit zu sagen, antworte ich. Wir müssen beide grinsen. Wir gehen ins Haus und setzen uns ins Wohnzimmer. Ich lasse das Radio im Hintergrund leise weiterlaufen. Erzähl mir etwas, sage ich.