



Als ich meinen Wagen an der Straße parkte und abschloss, schaute ich zu unserem Balkon hoch. Ich wusste, Ingo war zuhause, denn die Balkontür zur Wohnung stand weit offen.

Der Frühling zeigte sich das erste Mal in diesem Jahr. Das Osterfeuer war schon einige Wochen her, aber der diesjährige Winter hatte sich strikt geweigert, von den Flammen vertrieben zu werden. Der Frühlingsanfang symbolisierte für mich mehr als nur eine neue Jahreszeit. Denn Ingos Burn-out hatte sich im tristen Herbst und dunklen Winter wie eine Laus im muffigen Pelzmantel festgesetzt. Ich wollte nun endlich mit der Winterkleidung auch alle bedrückenden Empfindungen ablegen.

Ich ging lächelnd die Treppe zur Wohnung hoch. Die Müdigkeit des Arbeitstages fiel von mir ab. Als ich die Tür aufschloss und einen Spalt weit öffnete, knallte eine andere Tür laut zu. Frische Zugluft wirbelte um mich herum. Der Frühlingsduft war durch die offenen Fenster in die Wohnung geweht und hatte bereits die letzte düstere Andeutung des Winters rausgeschmissen. Es roch herrlich frisch. Das Licht der späten Abendsonne durchflutete jeden Winkel der Wohnung und schraffierte durch die Jalousien Skizzen auf den Holzboden.

Obwohl mir keine Geräusche entgegenschlugen, lebte alles um mich herum. Es herrschte keine bedrückende Stille, sondern eine schöne und beruhigende Lautlosigkeit. Die staubigen Bauarbeiten waren, wie der Winter, Schnee von gestern. Und Ingos Burn-out hoffentlich bald auch, dachte ich optimistisch.

Ich stellte meine Tasche im Flur ab und ging ins Wohnzimmer. Ingo schaute überrascht von seinem Notebook hoch. »Hallo. Da bist du ja schon. Ist es denn schon so spät?« Er schaute auf die Uhr seines Notebooks. »Ich bin gleich fertig.«

Ich genoss den Anblick. Er brauchte gar nicht aufzuhören, mit dem was ihn gerade fesselte. Ingo saß nicht mit traurigen Augen im Sessel und startete Löcher in die Wände. Seine Uhr schien nicht ste-

hen geblieben zu sein, als er allein gewesen war. Nein, er konnte sich wieder mit sich selbst beschäftigen. Tag für Tag besser und jedes Mal ein bisschen länger und konzentrierter.

Seine wiedergefundene Energie verwendete er für die neue Aufgabe: Unsere Tourenplanung mit dem eigenen Camper von Alaska bis Feuerland. Ingo war dabei, sich in neue Dinge hineinzudenken und Sachen auszutüfteln. Es machte ihm sichtlich Freude, sich mit Klimazonen und technischer Ausrüstung zu beschäftigen. Unser Plan nahm stetig Form an, obwohl wir erst Anfang des nächsten Jahres starten wollten.

Zu Beginn hatten wir ein Jahr Reisezeit anvisiert. Als wir jedoch die Dimensionen des Kontinents realisierten, verlängerten wir nach kurzer Überlegung auf zwei Jahre. Unsere Ersparnisse ließen es zu. Wir wollten mit Ruhe reisen und nicht von Anfang an Zeitdruck verspüren. Außerdem stellten wir fest, welchen Organisationsaufwand die Tour bereits für ein Jahr bedeutete. Und die Hauptkosten für Verschiffung, Fahrzeuganschaffung und Flüge blieben gleich hoch, egal, ob für ein Jahr oder länger. Ingo hatte bereits im Internet mit der Suche nach einem geeigneten Fahrzeug begonnen. Wir wollten eins in Deutschland kaufen, komplett überprüfen, die Technik kennenlernen, für unsere Bedürfnisse anpassen und dann auf den amerikanischen Kontinent verschiffen lassen.

Es gab viele Gründe, warum wir die Tour gerade in Nord- und Südamerika planten. Der ausschlaggebende Punkt war die unglaubliche Gebirgslandschaft, die sich von Norden nach Süden durchzog. Die wollten wir hauptsächlich kennenlernen. Außerdem war unsere Neugier auf die unterschiedlichen indigenen Lebensweisen und die großartigen Kulturschätze riesengroß. In Gedanken standen wir bereits auf den alten Pyramiden der Azteken, flogen über die peruanischen Nasca-Linien oder befanden uns auf Märkten mit unbekanntem, exotischem Essen. Mit Englisch und Spanisch würden wir fast überall auf dem Kontinent zurechtkommen und uns mit den Einheimischen verständigen können.

Eine Bekannte hatte uns die Frage gestellt: »Was macht ihr denn die ganze Zeit auf der Reise? Meint ihr nicht, dass euch langweilig wird?«

Damals war ich perplex gewesen, dass sie überhaupt die gedankliche Brücke zwischen der Tour und Langeweile schlagen konnte. Ich hatte ihr darauf geantwortet: »Weißt du, wenn ich vor einer alten Pyramide stehe und die Geschichte nicht begreife oder sie mir besonders gut gefällt, dann gehe ich am nächsten Tag wieder hin. Und wenn ich möchte, auch noch ein weiteres Mal.« Sie hatte es als Scherz aufgefasst, dass ich mit alten Steinen meine Zeit verträdeln wollte.

Ich meinte es jedoch, wie ich es gesagt hatte.

Ich ging auf unseren Balkon und hielt mein Gesicht dem Frühling entgegen. Die späten Sonnenstrahlen des Tages wärmten zwar nicht mehr die Haut, aber das Gefühl, dass sie es könnten, reichte mir. Ich schaute zurück ins Wohnzimmer, aufingos Finger, die flink über die Tastatur glitten. Irgendwann standen sie still. Unsere vertrauten Blicke trafen sich.

»Wie war dein Tag?«, fragte ich ihn.

»Ich habe heute was ganz Tolles gemacht«, sagte Ingo und setzte sich dabei noch aufrechter auf seinen Stuhl. Die Aufgeregtheit war ihm anzumerken. Das verkniffene Lächeln der letzten Monate war verschwunden, es hatte sich in Luft aufgelöst. Das jetzige wurde durch ein ehrliches Gefühl von neu geweckter Lebensfreude ausgelöst und erreichte seine Augen wieder. Die Fenster zur Seele ließen das Funkelten wieder durch.

Neugierig setzte ich mich auf einen Stuhl ihm gegenüber und wartete auf seine Erzählung.

»Der Tag war so schön. Zuerst konnte ich mich überhaupt nicht aufraffen, aber dann habe ich es doch getan. Ich bin heute in der Sonne an der Elbe Fahrrad gefahren. Es war wunderschön. Zuerst die Elbe abwärts, dann habe ich mit der Fähre übergesetzt, bin dort ein bisschen herum geradelt und dann ging es mit der Fähre wieder zurück. Ich bin langsam gefahren, aber ich merke ordentlich meine Muskeln in den Oberschenkeln.«

Sein Gesicht sah noch immer von der Anstrengung gerötet aus. Die Verfärbung zeigte aber auch den Stolz über den gewonnenen Kampf gegen seinen inneren Schweinhund.

»Das hört sich super an. Der Tag war auch zu schön, um ihn nicht

in der Natur zu verbringen. Ich bin stolz auf dich«, schob ich lächelnd hinterher, weil ich es genauso meinte. Ingo wollte wieder gesund werden. Er schien in seinen Körper zu horchen, um herauszufinden, was der für seine Genesung brauchte. Nicht von jemandem Außenstehenden verordnet, sondern von ihm selbst empfunden. Nicht Wochen vorher geplant oder festgelegt, sondern in einer Momentaufnahme selbst gewollt und dann auch gemacht. Mir kam es vor, als hätte Ingo die Spurensuche nach seinem verlorenen Körpergefühl aufgenommen.

Ingo tippte weiter auf seiner Computertastatur, während ich nach draußen auf die Elbe schaute.

Er war bloß Fahrrad gefahren, hielt ich mir die Einfachheit vor Augen. Ich musste an all die Behandlungen und Maßnahmen zurückdenken, die Ingo und ich kopflos ausprobierten hatten, um eine gesundheitliche Verbesserung zu erreichen. Ein Dreivierteljahr bevor Ingo seinen totalen Zusammenbruch erlitten und der Arzt ein Burn-out diagnostiziert hatte, war ich schon in blinden Aktionismus verfallen. Meine Vorahnung, dass etwas Schlimmes passieren könnte, hatte mit jedem Monat zugenommen. Ich sah, wie Ingo einem Dampfkochtopf ähnelte. Das Innere stand so sehr unter Druck, dass zischender Dampf aus allen Ritzen entwich. Abstellen oder vom heißen Herd herunternehmen funktionierte gar nicht mehr. Selbst dreiwöchige Urlaube reichten nicht mehr aus, um diesen Zustand wirkungsvoll zu ändern.

Ich fing damals instinktiv an, unsere privaten Verabredungen und Aktivitäten zu reduzieren. In unserer freien Zeit nach der Arbeit und am Wochenende sah ich den einzigen Puffer, um etwas zu ändern. Die Kraft sollte in der Freizeit angespart werden. Als wäre die Energie wie auf einem buchhalterischen Konto geparkt: Soll an Haben.

Faulenzen, Nichtstun und Abhängen fielen mir als erste Allheilmittel in den kurzen Verschnaufpausen ein. Was allen scheinbar gut tat, konnte Ingo vielleicht auch helfen. Er selbst hatte den Punkt verpasst, an dem er hätte in sich hinein horchen können.

Dabei häuften wir unterbewusst unsere vermeintlich neugewonnene Entspannungsfreizeit mit privaten Terminen und Verpflichtungen

an. Saunagänge bestanden nicht mehr nur aus zeitlich ungebundenen und aus der Laune heraus entschiedenen Aktivitäten. Die selbstverordnete Entspannung sollte durch noch mehr Erholung gesteigert werden. Die zusätzliche Massage zur Sauna buchten wir terminlich im Voraus und pressten ungewollt unsere Entspannung wieder in einen zusätzlichen Schraubstock. Freizeitstress!

Die eigene verwaiste Badewanne in unserer Wohnung hatten wir seit Monaten nicht mehr benutzt. Eine schnelle Dusche am Morgen reichte aus, um repräsentativ zur Arbeit und unter Menschen gehen zu können. Entspannung allein und in den eigenen vier Wänden zu finden, war zu abwegig. Es erschien uns wohl zu unspektakulär, als dass wir ernsthaft daran denken konnten. Auf die nahe liegenden Dinge kamen wir nicht. Auch nicht auf lange Fahrradtouren an der Elbe, wie Ingo sie nun wieder machte.

Warum auch einfach denken, wenn wir Menschen mit komplexen und komplizierten Gehirnwindungen ausgestattet waren und das gesamte Spektrum ausreizen konnten? Einfach kann doch jeder, oder? Scheinbar nicht, dachte ich nun, denn wir hatten nicht unser schönes Zuhause an der Elbe, nicht die verwaiste Badewanne, nicht das Kajak im Garten und auch nicht die verstaubten Fahrräder im Keller gesehen. Wir waren nicht auf die einfachsten Möglichkeiten der Erholung gekommen.

Ich schaute immer noch nach draußen und beobachtete einen Mann am Wasser entlang laufen. Seine Bewegungen wirkten leicht, fast spielerisch. Er schien Freude am Laufen zu haben.

Als Ingos Burn-out sich bereits angeschlichen hatte, war nichts mehr einfach gewesen, nicht einmal Sport, dachte ich zurück.

»Sport fördert die Gesundheit«, mit diesem Satz wollte Ingo seiner Erschöpfung entgegenwirken, zumindest hatte er sich das so eingeredet. Allerdings nicht in der gebührenfreien Natur, die vor unserer Haustür lag, sondern an organisierten Geräten in einer klimatisierten Halle in einem anderen Stadtteil.

Ingo war Jahre lang Mitglied in einem Fitness-Club gewesen und zahlte brav die exorbitanten Monatsbeiträge. Dabei hielt er krampfhaft am Altvertrag zu günstigeren Konditionen fest, auch wenn der

Fitness-Club inzwischen weit entfernt zum jetzigen Arbeits- und Wohnort lag. Bei seiner sporadischen Benutzung war diese Taktik eine wahre Milchmädchenrechnung, die aber zumindest sein sportliches Gewissen beruhigte.

Und weil es mit seiner Gesundheit haperte, fuhr er wieder in den kollektiven Fitnessstempel. Obwohl er vom langen Arbeitstag erschöpft war, hetzte er zur aufgezwungenen Bewegung. Die Fitness-Geräte wurden dann auch zu intensiv von ihm benutzt und sein Körper rächte sich mit heftigem Muskelkater. Aber das war im ersten euphorischen Bewegungsdrang schnell vergessen. Das riesige Schwimmbecken im Club mied er wegen der plantschenden Fitness-Kurse und der Dauerbeschallung mit Après-Ski-Hüttenmusik. Ähnlich erging es ihm mit dem Saunabereich, dessen ganzkörperartiertes Publikum auf winzigen, taschentuchgroßen Handtüchern mit jedem Schweißtropfen leichtes Unbehagen verspritzte. Die erhoffte sportliche Entspannung nach Feierabend entlarvte sich als offensichtlicher Trugschluss, die er enttäuscht wieder einstellte. Er fühlte sich nicht besser.

Ich drehte meinen Kopf zu Ingo und schaute ihn an. Er sah trotz seiner Müdigkeit vom Fahrradfahren glücklich aus. Vielleicht tat er das auch gerade wegen der körperlichen Erschöpfung, folgerte ich froh.

Ingo bemerkte meinen Blick. »Ist was?«

»Ich musste gerade an all die sinnlosen Aktionen vor deinem Burn-out denken, die dir Entspannung bringen sollten und genau das Gegenteil beziehungsweise gar nichts bewirkt haben.«

»Und was auf der langen Liste findest du gerade so komisch, das du grinsen musst?«

Ich legte einen ernsten Gesichtsausdruck über mein Grinsen. »Was den in der Abgeschiedenheit lebenden Menschen in Indien in jahrelanger mentaler Disziplin gelingt, sollte doch in einer hektischen Großstadt so nebenbei auch zu schaffen sein...«

»POWEEERYOGA!« Ingo lachte laut los. »Oh, was für eine sinnlose Aktion.« Nachdem er sich wieder eingekriegt hatte, sah er erneut konzentriert aus. »Entschuldige, aber ich möchte zwei Emails zu Ende schreiben, dann können wir uns noch ein bisschen nach

draußen auf den Balkon setzen, okay?»

Ich nickte und hatte auch ohne ihn Spaß an meiner Erinnerung.

Weil alle um uns herum ein bisschen Yoga machten, hatten Ingo und ich den neuen Lifestyle-Trend auch ausprobiert. Wir dachten in seinem damaligen angeschlagenen Zustand, dass durch die Anleitung Dritter die erhsehnte Entspannung zu finden war.

Zeit nahmen wir uns nicht, um uns über die passende, zivilisatorisch mutierte Form des städtischen Yoga zu informieren. Stattdessen hingen wir uns kopflos an eine Freundin, die Poweryoga für sich entdeckt hatte. Bei dem Begriff hätten wir schon stutzen müssen. Poweryoga, hieß es nicht, weil wir uns nach der Stunde unendlich kraftvoll fühlten, sondern weil wir ordentlich Energie hineinlegen mussten: Nicht nur in die Stunde zwischen bunten Yogamatten, sondern bereits dorthin, durch den Hamburger Feierabendverkehr. Wir wohnten und arbeiteten am westlichen Rand Hamburgs und suchten im Zentrum der Millionenstadt die Entspannung zum Feierabend. Jede Nebenstraße war von stinkenden Blechlawinen verstopft. Wir standen nicht im Stau, wir waren der Stau.

Als Wahlhamburger überraschte es uns dann auch nicht, dass im Radius von vielen hundert Metern zum Yogazentrum keine freien Parkplätze auf uns warteten. Selbst die teuren Strafzettelplätze im Parkverbot reduzierten sich im Minutentakt. Irgendwann nach Feierabend war jede geldliche Schmerzgrenze überschritten und sank umgekehrt proportional zur Müdigkeit. Die Zeilen aus dem Lied von Herbert Grönemeyer »Ich drehe schon seit Stunden hier so meine Runden. Es trommeln die Motoren. Es dröhnt in meinen Ohren. Ich finde keinen Parkplatz...« begleiteten uns ins sinnfreie Poweryoga-Entspannungsprogramm. Drei Mal taten wir uns diese selbst auferlegte Tortur an, dann gaben wir ernüchert mit Poweryoga auf. Zumindest hatten wir keinen Jahresvertrag für dieses Hirngespinnst abgeschlossen, sondern jeden Termin einzeln bezahlt. Die Unverbindlichkeit drückte wohl schon unterbewusst unsere Einstellung zur schnell erlernten Yoga-Entspannung aus.

Ingos Finger flogen immer noch über die Tastatur seines Notebooks. »Ingo, entschuldige, dass ich dich unterbreche, aber ich muss gerade

auch an dein Wurzelchakra denken.« Ich prustete laut los.

»Erinner mich bloß nicht daran. Das war übrigens auch eine deiner glorreichen Ideen, wie ich zur Ruhe finden sollte. Dafür habe ich auf Ewigkeit einen bei dir gut.« Er hob dabei grinsend seinen Zeigefinger in die Luft. »Ich bin gleich fertig«, und widmete sich wieder seinem Bildschirm.

Chakren-Reiki, eine Idee von vielen, dachte ich amüsiert. Mit Abstand betrachtet konnte ich nun darüber lachen. Aber in dem Moment, als Ingo wirklich Hilfe braucht hatte, war diese Erfahrung eine derbe Enttäuschung und eine weitere Sackgasse gewesen.

Ich hatte Ingo auch zu einer uns unbekanntem Heilpraktikerin geschleppt. Die legte Ingo gleich auf die Behandlungsliege und versuchte seine Energieflüsse durch Chakren-Reiki zu aktivieren. Zumindest versprach sie das für ihren verlangten Lohn. Nachdem sie mit den schwebenden Händen über seinen Körper gewandert war und Ingo seine Augen wieder hatte öffnen dürfen, erklärte sie ihm seine verschiedenen Körperregionen. Seine Lebensenergie, das Prana, würde aufgrund von Blockaden nicht störungsfrei fließen. Sie jonglierte mit lustig klingenden Begriffen und erklärte Ingos energetische Verbindung zur Erde über das unterste Chakra. Unter anderem hegte sein Muladhara-Chakra, auch als Wurzelchakra bezeichnet, den tiefen Wunsch nach Vermehrung. Sie hätte in ihren Visionen viele kleine Kinder und die Sonne gesehen. Sein energetisches Problem war gewissermaßen ein Lattenproblem.

Ingo erzählte mir danach belustigt von der Behandlung, aber weigerte sich strickt, dort wieder hinzugehen. Eine lange Liste der Behandlungsmethoden hatte auf der Visitenkarte der Heilpraktikerin geprangt, wie bei so vielen Hobbyheilern nach einem schnellen Wochenendkurs. Aber richtig Erfahrung schien sie damit nicht zu haben. Ihr umfangreiches Tätigkeitsportfolio riss ein bisschen von allem an: Bachblütentherapie, TCM – traditionelle chinesische Medizin, Akupunktur, Psychoenergetik, Reflexzonentherapie, Lichtarbeit und Reiki. Fehlte nur noch »Abrakadabra, Simalabim, Hokuspokus und Fidibus«.

Obwohl es das sicherlich auch schon gab. Überall sprießten Praxen mit undefinierbaren Angeboten und Dienstleistungen aus dem

Boden. Ein bisschen von allem: Huna-Schamanismus, Arbeit mit Futhark-Runen oder keltische Druiden. Manches aus Mexiko, Indien oder Tibet und dann auch noch mit Religion aus Buddhismus und Hinduismus vermischt. Offensichtlich musste es eine enorme Nachfrage nach diesen Behandlungsmethoden geben, was die große Zahl an Angeboten erklären würde.

Wir wussten, dass die klassische deutsche Schulmedizin nicht der Weisheit letzter Schluss war. Es gab vieles, das ohne rationale und hieb- und stichfeste Beweise wirkte. Alles was half, war gut, auch alternative Heilmethoden, denn in anderen Ländern und Kulturkreisen gab es seit Jahrhunderten unterschiedliche medizinische Traditionen. Doch die seriösen Anbieter dieser alternativen Medizin wurden durch die massenhaften und teuren Hobbyheiler in Misskredit gebracht. Wie fand man im Wust der Möglichkeiten das für sich Zutreffende? Und wie konnte man verhindern, auf irgendwelche Scharlatane hereinzufallen, die nur das schnelle Geld verdienen wollten und sich über die Leichtgläubigkeit ihrer Kunden ins Fäustchen lachten? Das waren schon damals die Fragen gewesen, für die Ingo und ich keine Antwort gefunden hatten. Dafür musste man sich Zeit nehmen, die wir scheinbar nicht hatten.

Ingo klappte sein Notebook endgültig zu. »Ich hole mir nur noch etwas zu trinken, dann komm ich zu dir.« Mit diesen Worten schob er seinen Stuhl zur Seite und verschwand in der Küche.

Ich musste daran denken, wie wir uns hilflos an jeden Strohhalm geklammert hatten: Bachblütentropfen, beruhigende Johanniskrauttabletten, Baldrianropfen, Globuli, Vitaminpräparate, homöopathische Rescue-Tropfen und irgendwelche Kräutertees. Es gab vieles zu kaufen, auch ohne Verschreibungen eines Arztes.

Ein Freund schenkte Ingo eine teure Vitaminkur aus der Apotheke, die wieder POWER geben sollte. In der Jugend hatten sie sich die neusten Platten geschenkt. Nun mit zunehmendem Alter war es soweit gekommen, dass sie sich ein Quäntchen Gesundheit in Form von sprudelnden Entspannungsbädern, handlichen Muskelmassageräten oder Wellness-Gutscheinen schenkten.

Aber alles, was Ingo ausprobierte, war nicht förderlich, wirkte oft

kontraproduktiv und war vor allem halbherzig angepackt. Wir verhaspelt uns in Sinnlosigkeiten. Und wir konzentrierten uns auf die Schadensreduzierung, nicht auf die Ursachenbekämpfung. Oberflächliche Kosmetik anstatt tiefgreifender Sanierung.

Manchmal muss es leider erst »ganz Dicke kommen«, bevor es wieder aufwärts geht.

Ich setzte mich auf einen Holzstuhl, der auf dem Balkon stand.

Ingo kam mit zwei Gläsern in den Händen dazu. »Hier, du möchtest bestimmt auch etwas trinken«, sagte er und hielt mir eins der beiden Getränke hin.

»Danke.« Ich nahm es und trank einen Schluck. »Ingo, wie viele Jahre hast du deine Rückenschmerzen eigentlich schon?«

»Wie kommst du denn darauf?«

»Ich musste gerade daran denken, über welchen Zeitraum sich deine Gesundheit schleichend über Jahre verschlechtert hatte. Es kam immer etwas Neues dazu.«

»Na ja, es war ja auch immer noch auszuhalten. Meine Rückenschmerzen begannen ganz langsam. Ich glaube vor fünf Jahren. Jedes Jahr wurde es jedoch schmerzhafter.« Ingo nippte abwesend an seinem Glas.

Ich sagte nichts, dachte aber im Rückblick: Du hast viel zu lange auf alles andere geachtet, nur nicht auf dich selbst und schon gar nicht auf die eigene Gesundheit.

Dabei konnte sein Körper ihm über lange Zeit etwas vorgaukeln. Permanenter Sport von klein auf hatte einen großen Puffer an physischer Fitness aufgebaut. So schnell vergaß der Körper nicht, was er in jahrelanger Arbeit und mit kindlicher Freude entwickelt hatte. Ingo hatte nie Sport getrieben, um gesund zu bleiben oder um es zu werden, sondern weil ihm Bewegung Spaß machte.

Über fünf Jahre hatten sich Ingos Rückenschmerzen eingeschlichen, rief ich mir entgeistert ins Bewusstsein. Was für eine verflucht lange Zeit!

Mit den Beschwerden hatten auch der Antrieb und die Freude an der Bewegung nachgelassen. Als sie begannen, bekämpfte er sie nicht

sofort energisch, sondern gab ihnen immer mehr Raum. Er hatte beim Sport Durchhaltevermögen gelernt. Beißen konnte er.

Passiv ging er kostspielige Untersuchungen mit Hightech-Geräten an. Die Vollkasko-Denkart hatte sich bereits in seine Gehirnwindungen eingeschlichen. Das medizinische Schlaraffenland Deutschland leistete fast alles freizügig, besonders bei Privatpatienten. Wollte er vielleicht auch die Verantwortung aus der Hand geben und die auf andere abbügeln?

Der Arzt hatte nach vielen Untersuchungen nichts gefunden, außer einen äußerlich gesunden Mann. Was der Fachmann nicht fand und Röntgen- und Computertomographiebilder nicht schwarz auf weiß zeigten, konnte nicht gefährlich sein, war Ingos Schlussfolgerung gewesen. Dass die Schmerzen andere Ursachen haben könnten, wie die enorme Arbeitsbelastung, das schnelle Lebenstempo oder der psychische Druck, daran dachte er nicht. Er vertröstete sich lange Zeit damit, dass alles wieder in Ordnung kommen würde.

Die körperlichen Beschwerden wurden jedoch schlimmer und es kamen neue hinzu. Plötzlich waren auch noch seine Blutwerte schlechte. Die Ergündung der Ursachen nahm trotzdem keinen hohen Stellenwert ein, denn schließlich hatten verschiedene Ärzte nichts feststellen können und äußerliche Anzeichen gab es auch nicht: Kein Gebrechen, das Ingo jeden Tag selbst ins Auge sprang, kein hässliches Furunkel auf der Nase und kein eitriges Geschwür, das ekelhaften Gestank verbreitete. Alles war noch dran und funktionierte auch irgendwie.

Stattdessen brachten wir dem äußerlichen Schutz eine Art übertriebener Verehrung entgegen. Je mehr Schutzschichten angehäuft werden konnten, umso sicherer füllten wir uns: Es war undenkbar ohne Anschnallgurt im Auto zu fahren. Beim Inline-Skaten glichen wir den gepolsterten Michelin-Männchen aus der Werbung, ebenso beim Ski- oder Motorradfahren. Alles gut und richtig, aber unser Fokus lag nicht gleichmäßig auf den gesamten Körper verteilt, sondern startete mit störrischer Verbissenheit nur auf die Oberfläche. Die schlummernden Gefahren im Inneren ignorierten wir. Aber das standen wir uns in unserer Selbsttäuschung natürlich nicht ein.

Die Bedeutung der Gesundheit war letztlich erst wieder erwacht,

als Ingos Gesamtzustand schon angeschlagen war, dachte ich bitter. Da war es zu spät gewesen, um die anpirschenden Risiken vertreiben zu können und den Schutz selbstverantwortlich zu stärken.

Ingo hatte seine Gesundheit schlichtweg aus den Augen verloren, mit der Gewissheit, dass alles irgendwie wieder zu heilen war. Vollkasko, selbst bei Fahrlässigkeit und grobem Umgang. Im allumfassenden Deutschland war es ihm passiert, in dem es doch so viel leichter sein sollte, gesund zu sein, zu bleiben oder es wieder zu werden. Körperlich, psychisch und sozial. Für eines der wertvollsten Besitztümer, die eigene Gesundheit, war ihm die Wertschätzung verloren gegangen, denn sie war selbstverständlich immer da gewesen. Wie vieles in unserer hochentwickelten Wohlstandsgesellschaft, das wir nicht mehr wahrnahmen und wertschätzten.

Ingo schaute mich an und wedelte wild mit der Hand vor meinen Augen. »Hast du mir überhaupt zugehört? Erde an Birte.« Er funkelte mich an, weil er wusste, dass ich es nicht getan hatte.

»Entschuldigung, ich war wohl mit meinen Gedanken woanders.« Ich gab meine Unaufmerksamkeit ehrlich zu, dieses Mal konnte ich mich nicht herausreden.

»Ich habe dir gerade von meinem heutigen Fahrradausflug erzählt.« Er zog die Unterlippe nach vorn und gab vor zu schmollen.

Was er aber nicht wirklich tat, ich kannte ihn besser. »Ich weiß, wie schön das Fahrradfahren für dich war. Ich sehe es dir doch an.«

Dabei schaute ich in Ingos strahlendes Gesicht. Auch ohne seine Erzählung, wusste ich, dass er etwas sehr Wichtiges wiederentdeckt hatte.