

da für bis ans Ende des Lebens. Hauptsache, wir tun es! Und wenn wir es tatsächlich tun, wird sich früher oder später auch der Erfolg unserer Bemühungen zeigen.

Einen solch erfolgreichen Tag wollen wir uns jetzt, zum krönenden Abschluss dieser Woche, anschauen.

Und zwar wählen wir einen x-beliebigen Tag sowie x-beliebige Leute, die schon seit längerer Zeit üben. Diese begleiten wir dann vom Morgen bis zum Abend bei dem, was sie erleben und fühlen, und – wer weiß? – vielleicht beflügelt es uns für unseren eigenen Alltag!

Am Vormittag

Der Tag verspricht sonnig zu werden. Das sieht sie schon beim ersten kurzen Blick aus dem Fenster. Der verblassende Nachthimmel ist klar, die wenigen Wölkchen von der aufge-

76

das, wie sie aus Erfahrung weiß, findet sie äußerst unangenehm. Sie befürchtet, dass sie auch diesmal wieder Angst haben wird. Das geschieht ihr hin und wieder – vor allem in Situationen, in denen sie sich ausgeliefert fühlt.

Sie merkt, dass sie begonnen hat, das Lenkrad zu umklammern, und lockert den Griff ihrer Finger.

Der Verkehr wird immer dichter und fordert ihre ganze Aufmerksamkeit. Die Kinder kommentieren die Farben der Autos in der Kolonne nebenan, bis ihnen das langweilig wird und sie erneut fragen: *Wie lange geht's noch? – Jetzt sind wir bald da.* Während sie dies zur Antwort gibt, beginnt ihr Herz heftig zu klopfen. Sie spürt, wie ihr eng wird in der Brust. *Aha, die Angst ist gekommen.* Sie atmet tief ein und lässt die Luft langsam entströmen. Dabei gibt sie das ganze Gewicht ihres Körpers an den Sitz ab, entspannt sich. Nach einigen Atemzügen verebbt das Herzklopfen. *Am besten konzentriere ich mich jetzt auf etwas anderes.*

henden Sonne rot angehaucht. Aufstehen aber mag sie noch nicht, lieber sich nochmals ins Kissen kuscheln, bis die Kinder kommen – das wird früh genug sein!

Beim Dahindösen kommt ihr in den Sinn, dass sie mit ihnen heute einen Ausflug mit der Fähre über den See machen könnte. *Genau. Ich gebe gleich nach dem Frühstück das Nötige für ein Picknick einkaufen, so dass wir früh genug losfahren können.* Mit diesem Plan im Kopf nickt sie noch einmal ein, bis dann ein *Schau mal, Mama!* jeden weiteren Schlaf unmöglich macht und sie aus dem Bett steigt.

Nach dem Frühstück und dem Einkaufen sitzen alle reisefertig im Auto – es kann losgehen.

Die Kinder sind zappelig. *Wann sind wir auf der Fähre?*, wollen sie wissen. *Es dauert noch eine Weile, bis wir dort sind. – Wie lange denn? – Nicht so lang,* antwortet sie. *Nicht lange genug!*, denkt sie. Die Fähre ist nämlich genau ihr wunder Punkt. Von einem Boot kann sie nicht fliehen, es nicht anhalten, nichts tun, gar nichts, und

77

Das zu tun fällt ihr nicht schwer, da sie unterdessen am Anlegeplatz angekommen sind und sie den Wagen richtig einreihen muss, die Fahrkarte kaufen, die Fragen der Kinder beantworten und eine Flasche Orangensaft öffnen. Als danach alle im Wagen sitzen und darauf warten, aufs Boot fahren zu können, bemerkt sie erfreut, dass das Engegefühl verschwunden ist. Sie lächelt, legt ihre Arme aufs Lenkrad und schaut zu, wie ein Wagen nach dem andern langsam über die Rampe von der eben angekommenen Fähre herunterrollt. *Stand da nicht etwas in der Zeitung von einer Frau, die über den Rand der Rampe hinaus fuhr und ins Wasser fiel, mitsamt ihrem Hund? Hoffentlich passiert mir das nicht! Au weia! Jetzt klopft mein Herz wieder wie wild. Daran hätte ich nicht denken sollen. Solche Gedanken sind Kraftfutter für meine Ängste. Und die sollen nicht groß und stark werden!* Entschlossen setzt sie sich auf, ergreift mit beiden Händen das Lenkrad und achtet darauf, ihre Finger nicht zu verkrampfen. Dann wendet sie ihre Aufmerksam-