

**DANIELA BÖHLE**

**ÜBER  
LEBENS  
TRAINING**

**ROMAN**

**SATYR  
VERLAG**

# DANIELA BÖHLE

(Jahrgang 1970) stammt aus Köln und lebt seit 1999 mit zwei Kindern in Berlin. Nach einem Kunstgeschichtsstudium und einem medizinischen Staatsexamen arbeitet sie heute beim Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt.

Sie schreibt Romane, Kurzgeschichten und Hörspiele; ihre erste Geschichtensammlung »Amokanrufbeantworter« sowie ihr Jugendbuch »Mein bisher bestes Jahr – Wer vorher nachdenkt, verpasst 'ne Menge« erschienen bei Satyr, ihr Roman »Schmetterlinge aus Marzipan« folgte 2019 bei dtv.

E-Book-Ausgabe September 2022

© Satyr Verlag Volker Surmann, Berlin 2022  
[www.satyr-verlag.de](http://www.satyr-verlag.de)

Cover-Illustration: Richard Laschon/Adobe Stock  
Korrektur: Matthias Höhne

Die Marke »Satyr Verlag« ist eingetragen auf den Verlagsgründer Peter Maassen.

E-Book-ISBN: 978-3-947106-88-2

*Für meine Eltern,  
die nichts mit denen von Ellen gemeinsam haben*

Im Schrank meiner Mutter hatte es diesen Schuhkarton gegeben. Vor einem durchschnittlich neugierigen Menschen war er vermutlich gut versteckt, denn er lag unter einem ganzen Stapel aus Schuhkartons. Teenager sind meist überdurchschnittlich neugierig, daher öffnete ich den zweiten Schuhkarton, obwohl im obersten nur zwei Paar ziemlich hässliche alte Hausschuhe steckten. Und ich öffnete auch noch den dritten, obwohl sich im zweiten ein Paar Gummischlappen befand, diese dunkelblauen mit weißen Streifen, die über Jahrzehnte einfach nur praktisch und hässlich, aber immerhin über eine kurze Phase unerklärlich angesagt gewesen waren. Im dritten Karton hatten schließlich die Briefe gelegen.

///

Ich saß auf der Wiese und band meine Turnschuhe auf. Es war ein gutes Gefühl, erschöpft auf der Wiese zu sitzen. Ich kann das noch, dachte ich zufrieden. Ich kann noch exakt so lange laufen, wie ich will. Ich muss keine Kompromisse mit meinem Körper schließen, keine.

Ich streifte mir Schuhe und Strümpfe von den Füßen, streckte die zerdrückten Füße aus und wackelte mit den Zehen. Dann stützte ich mich nach hinten ab und beobachtete die anderen, die durch den Schöneberger Stadtpark liefen wie auf Schienen gesetzte Modelleisenbahnen, die nach vorgegebener Zeit wieder auftauchten und wieder verschwanden, wieder auftauchten und

wieder verschwanden. Ich dachte an diese winzigen Bäume mit den streichholzdünnen Stämmen, die auf der Modelleisenbahnplatte verleimt waren, und stellte mir vor, wie ich selbst eine dieser starren Plastikfiguren war. Im Modelleisenbahnladen hieß ich »Liegende Frau«, weil es keinen Ausdruck gibt für diesen Zustand zwischen Sitzen und Liegen. Ich lag in der Wiese und die Modelleisenbahnmenschen auf Schienen tauchten auf und verschwanden, tauchten auf und verschwanden, während die Streichholzstammbäume friedlich herumstanden. Wiese und Wege waren mit Wandfarbe aufgemalt worden. Die Gäste schnalzten anerkennend mit der Zunge, weil die Wege überall dieselbe Breite hatten und das Gras so lebensecht aussah. In diesem Gras klebte die liegende Frau und war für eine Weile sehr zufrieden mit sich und der Modelleisenbahnwelt. Der nächste Schienenmensch tauchte auf und verschwand wieder, dann noch einer. Um diese Zeit waren es immer viele Modelleisenbahnen, noch dazu jetzt im Frühjahr. Da krochen sie alle wieder aus ihren Winterschlafhöhlen. Ich auch, dachte ich und wackelte mit den Zehen. Und wie die anderen war ich verdammt schnell wieder fit geworden.

Die Lauferei war im letzten Sommer Teil meines neuen Lebens geworden. Seit auch unser zweites Kind ausgezogen war. Diese Tatsache versetzte mir immer noch einen Stich. Immer noch und immer wieder. Warum hatten es meine Kinder gar nicht erwarten können auszuziehen? Ich dachte an Hilke, deren Sohn sich prima in seinem Kinderzimmer eingerichtet hatte und von dort auch eines Tages in Rente gehen würde, wenn Hilke und Rolf nichts unternahmen. Mein Verstand wusste, dass es irre war, auf die beiden und ihren unfassbar trägen Sohn neidisch zu sein, aber mein Herz wusste das nicht. Ich dachte an Judiths Tochter, die inzwischen gemeinsam mit Freund und Kind wieder eingezogen war, nachdem Judiths Mann zu seiner Geliebten verschwunden war. Ich dachte an unsere Nachbarn eine Etage über uns, deren Kinder ständig zu Besuch kamen

und dann nicht selten über Nacht blieben. Was haben wir falsch gemacht?

Ich ließ mich nach hinten in die Wiese fallen. »Liegende Frau voller Trübsal«. Hier würde ich nun so lange herumliegen, bis die Sonne untergegangen sein würde. Hier würde ich warten und mir leidtun, denn außer mir bemitleidete mich niemand und irgendjemand musste das tun, das spürte ich deutlich. Ich seufzte. Es tat gut, dass ich mir leidtat. Ich fragte mich, ob ich damit langsam mal wieder aufhören sollte, bewegte den Gedanken kurz im Kopf und verwarf ihn dann. So weit war ich noch nicht. Der Himmel war wolkenlos und von einem herrlichen Hellblau. Ich seufzte noch einmal, aber es gelang mir nicht mehr so gut wie beim ersten Mal.

»Du hast angefangen zu laufen«, hatte meine Freundin Carola letzte Woche gesagt. Carola war auch eine von denen, denen ich einfach nicht leidtat. »Dann lauf doch mal richtig, Ellen«, war ihr esoterisch angestrichener Rat gewesen. »Nicht immer nur im Kreis durch den Stadtpark.« Ich hatte die Augen gerollt, aber jetzt, den Blick auf den strahlenden Sommerhimmel gerichtet, fragte ich mich heimlich, ob Carola recht haben konnte. Vielleicht war es wirklich Zeit, loszulaufen, beinahe egal wohin.

///

Es war ein Samstag, als ich zum Survivalkurs nördlich der Stadt antrat. In diesem Jahr war der Sommer kühl und wechselhaft, daher hatten wir auch für Regen vorsorgen sollen. Noch sah es allerdings nicht danach aus, die Sonne schien wie verrückt. Sie ließ das Grün so leuchten, dass wir Sonnenbrillen gebraucht hätten, wäre unser Ziel nicht der schattige Wald gewesen. Auf der kleinen Wiese neben dem Parkplatz glitzerte noch der Tau. Was auf den ersten Blick wie hohes Gras ausgesehen hatte, entpuppte sich bei näherem Hinsehen als eine wilde Mischung: Das meiste waren Pflanzen, die ich bis auf Löwenzahn nicht kannte. Jede

von ihnen schien eine eigene Blattform, eine eigene Breite und Höhe und Grüntönung zu besitzen. Ich wäre gern in die Hocke gegangen, um alles genauer in Augenschein zu nehmen, wollte aber nicht sonderbar wirken. Sicherlich würde der Zeitpunkt für die fremden Pflanzen noch kommen. Der Wald grenzte direkt an die Wiese, ich nannte ihn bereits »unseren Wald« und hatte trotzdem Herzklopfen. Zwischen den Stämmen konnte ich nicht weit blicken und was dort lebte, ahnte ich nicht einmal. Gab es in einem deutschen Wald irgendwelche gefährlichen Tiere, vielleicht Giftschlangen oder Krankheiten übertragende Insekten? Wie konnte ich so alt geworden sein, ohne so grundlegende Dinge über meine nächste Umgebung zu wissen?

Der Wald war nicht meine nächste Umgebung, rechtfertigte ich mich innerlich. Einem Teil von mir war bang, ein anderer wollte mit diesem fremden Wald Freundschaft schließen.

Ich wandte mich ab und musterte verstohlen die anderen Gruppenmitglieder. Obwohl wir früh aufgestanden waren, um den Treffpunkt um acht Uhr zu erreichen, wirkten alle überraschend ausgeschlafen. Wir waren zwei Handvoll, allerdings schienen nur zwei von uns gut vorbereitet zu sein. Vorgestellt hatte ich mir eine regelrechte Horde, die zu diesem Überlebenskurs kommen würde. Ich trug meine Wanderschuhe, die ich zuletzt irgendwann während Linus' Grundschulzeit getragen hatte, und meine dunkelblaue Wind-und-Wetter-Jacke, mit der ich Ausflüge ins Umland unternahm. Was ich so gut wie nie tat. Meine Kurzhaarfrisur sah trotz des vielen Geldes, das ich immer dafür ausgab, vermutlich in dieser Umgebung vor allem funktional aus. Ich fühlte mich unsicher und fehl am Platz.

Jennifer, die sich sofort bei allen vorgestellt hatte, war mindestens zehn Jahre jünger als ich und trug ihr langes Haar lässig hochgesteckt. Sie war der Typ Frau, der sich nie schminkt, das aber irgendwie auch nicht nötig hat, weil sie so ein ausdrucksvolles, waches Gesicht hat, dass man gar nicht wegschauen kann. Ihr Kinn war ein wenig zu lang und sie hatte jede Menge



Sommersprossen. Sie gefiel mir sofort. Bei den anderen konnte ich das nicht so schnell sagen. Es war eine Familie dabei mit einem etwa fünfjährigen Mädchen und einem doppelt so alten Jungen, ein schwammiger Brillenträger, der sich als Dirk vorgestellt hatte und vermutlich ebenso wie ich in den Vierzigern war, und zwei Frauen, die nicht zusammengehörten, sich aber gleich zu einer Art Team zusammengeschlossen hatten.

Ralf leitete unseren gemischten Haufen. Er sah aus wie aus einem Werbekatalog für Männer aus der Wildnis: Bei seinem Gesicht fiel mir sofort »wettergegerbt« ein, es war von tiefen Falten durchzogen, obwohl er vermutlich kaum älter war als ich. Es waren keine Schlechte-Laune-Falten, sondern Falten von, tja, wovon? Von einem entbehrungsreichen Leben im Freien? Von Wind und Wetter, Schnee, Eis und Sonnenbrand? Er hatte einen ausgeprägten Hinterkopf, seine Augen waren ähnlich wach wie die von Jennifer und er hatte Hände, denen ich sofort mein Leben anvertraut hätte: groß und sehnig und so geschickt, dass ich kaum wegschauen konnte, sobald er etwas tat.

»Hallo zusammen«, rief er gut gelaunt, als wir alle in unserer mehr oder weniger praktischen Kleidung vor ihm auf dem Wiesenstück standen. Wir benahmen uns wie Grundschüler vor dem Lehrer, wie Kinder in einem Alter, in dem die Wissbegier noch stärker ist als das Bedürfnis, sich dadurch vor den Gleichaltrigen nicht zum Trottel zu machen.

Der Parkplatz nebenan war mit Schlaglöchern übersät. Ralf hatte in seinem schwarzen Kleinwagen sowohl Jennifer als auch Dirk mitgebracht. Anreise mit dem eigenen Auto, Mitnahme möglich, hatte auf der Website gestanden. Ich beäugte wieder den Wald. Unser Leiter trug Wanderschuhe, die bereits abgenutzt waren, Funktionskleidung in Blautönen und eine beige Schirmmütze, die ebenfalls schon einiges mitgemacht hatte. Wo hatte er das Ding her, dass es auf seinen außergewöhnlich großen Kopf passte? Mindestens Kopfgröße 62, schätzte ich, aber amerikanische Modelle gab es ohne Probleme bis 64. Meine

Hände kribbelten, als würden auch sie gerade eine Zeitreise in meine Vergangenheit machen, in der Kopfgrößen so eine große Rolle gespielt hatten.

Ich konzentrierte mich mit aller Macht auf den Wald und schob meine Erinnerung weit fort. Dirks Kleidung war das glatte Gegenteil von Ralfs: Ich bezweifelte, dass seine Wanderschuhe schon einmal getragen worden waren. Die Jeans und das ausgewaschene Shirt mit langen Armen trug er vermutlich sonst nur noch, wenn ihn niemand sah, außerdem hatte er sich eine Jacke umgebunden, die wie eine Windjacke zum Fahrradfahren aussah. Die Mail, die uns Ralf zur Vorbereitung geschickt hatte, hatte gelautet, dass wir für den möglicherweise kalten Abend eine warme Jacke brauchen würden. Ich hoffte für Dirk, dass sich noch ein weiteres Kleidungsstück in seinem Rucksack befand.

///

Ich würde gern den Augenblick benennen, in dem die Waage auf die andere Seite gekippt ist. Der Moment, als es mehr Gründe gab, mein Leben zu ändern, als im gewohnten Trott zu bleiben. Aber das wäre ja Unsinn. Die Waage würde sich schließlich nicht neigen, wenn sich ihre Schale nicht die ganze Zeit über schon gefüllt und immer weiter gefüllt hätte. Es ist völlig egal, welches davon das letzte kleine Gewicht war, das aufgelegt wurde – ohne all die anderen zuvor wäre es ja ein Klacks. Der Moment auf der Wiese, als ich gedanklich in Angelas Hutwerkstatt zurückgestolpert war, war keines dieser Gewichte gewesen. Da hatte sich nur die kippende Waage bemerkbar gemacht.

Das vorletzte Gewicht war dieser gemeinsame Morgen am Küchentisch gewesen. Ich war spät aus dem Stadtpark zurückgekommen. Eben noch war ich ganz angefüllt mit Park und blauem Himmel gewesen. Eben noch hatte ich mich lebendig und unbesiegbar gefühlt. Jens hatte schon den Tisch gedeckt und las Zeitung. Sein dichtes Haar durfte am Wochenende widerspens-

tig in alle Richtungen stehen. Gewöhnlich mochte ich das, aber an diesem Tag verstimmte es mich ohne nennenswerten Grund. Er sah nicht auf, als ich hereinkam, murmelte aber: »Guten Morgen, schon zurück?« Und ich erzählte ihm nicht, was mir durch den Kopf ging. Ich erzählte ihm nicht, wie ich mich fühlte, aber ich wünschte ihm auch einen guten Morgen.

»Sonntags muss ich eine echte Zeitung in den Händen halten«, sagte er immer. Ich fragte mich, ob er wenigstens zu anderen Menschen manchmal Sätze sagte, die ich noch nicht kannte.

»Was gibt's Neues in der Welt?« Unwillkürlich fragte ich mich, ob es Jens auch schien, dass er jeden Satz von mir schon einmal gehört hatte.

Ich setzte mich und nahm mir ein Brötchen. Seit einundzwanzig Jahren frühstückten Jens und ich zusammen. Gab es Menschen, die sich über Routine freuten? Ich konnte es mir nicht vorstellen. Aber bestimmt beruhigte sie viele. Wenn man einundzwanzig Jahre vorweisen konnte, war die Wahrscheinlichkeit groß, dass es noch weitere Jahre so weitergehen würde: ein vertrauter Mensch morgens am Frühstückstisch, der genau die richtigen Brötchen besorgte. Plötzlich konnte ich auch unter größter Anstrengung nicht mehr verstehen, was daran beruhigend sein sollte. Ich versuchte mir vorzustellen, wie es war, allein zu sein, und wartete auf ein Gefühl von Einsamkeit und Verlorenheit, aber ich spürte nur eine Aufbruchsstimmung. War das der Moment, in dem ich eine abschüssige Straße betreten hatte, von der es kein Zurück mehr gab? Das war das vorletzte Gewicht auf der Waagschale.

Dann hob Jens den Kopf und lächelte mich an. »Wie war's im Stadtpark?«, fragte er. »Dass du dich so aufraffen kannst!« Der Augenblick war vorüber, spürte ich und lächelte zurück. Ein eigensinniger Teil von mir wollte den Gedanken an die abschüssige Straße festhalten, aber ich drängte ihn in einen dunklen Winkel meines Kopfes und vertraute auf die deutlichen Farben der Realität, die meine diffuse Unruhe überdecken würden. Später, als ich Abstand zu Jens genommen hatte, erinnerte ich mich seltsamer-

weise an diesen Morgen, obwohl er im Grunde gewesen war wie jeder andere Sonntagmorgen. Ich erinnerte mich an seine Frage und daran, dass wir uns angesehen hatten, aber geantwortet hatte ich nichts. Und offenbar hatte er gar keine Antwort erwartet.

Auch der Auszug unserer Kinder lag in der Waagschale. Zuerst war Marie ausgezogen und kurz darauf Linus. Damit war, ehrlich gesagt, die Waagschale schon ganz schön voll gewesen. Meine Freundin Carola war auch keine Hilfe gewesen. Sie erzählte bereits seit Jahren davon, dass in Berlin ein großer Frauenüberschuss herrsche und wir froh sein könnten, nicht mehr auf der Suche zu sein. Das klingt jetzt vielleicht naiv, aber ich war darüber nicht froh, ich wurde davon über die Jahre immer unglücklicher und unglücklicher. Ich wollte nicht mit Jens zusammenbleiben, weil ich sonst keinen mehr abbekommen würde. Ich fühlte mich zunehmend wie die mit dem Trostpreis, die unglücklicher war als die ganz ohne Preis, weil sie sich nicht einmal beklagen durfte. »Du bist unzufrieden mit deinem Mann? Sei froh, dass du überhaupt einen hast! Ein Trostpreis ist doch besser als nichts!« Aus eigener Erfahrung konnte ich sagen: Das war eine Fehleinschätzung.

Am nächsten Tag hatte ich im Biomarkt den Flyer von Ralf gefunden: Werbung für Überlebenswochenenden im Berliner Umland. Noch am selben Abend hatte ich mich online zu einem »Sommerkurs Survival for Beginners« angemeldet. Ich würde lernen, wie man Feuer macht, wie man einen einfachen Unterstand baut und welche Pflanzen man im Sommer finden und essen kann. Die Ankündigung für Herbst beinhaltete die entsprechenden Pflanzen und die Herstellung von Fischernetzen aus Pflanzenfasern und Klebstoff aus Naturstoffen.

Ich war mit Feuer und Unterstand mehr als zufrieden. Wenn mir das gefiel, konnte ich mich danach immer noch zum Herbstkurs anmelden.

///

Und hier war ich nun.

»Schön, dass ihr alle hergefunden habt«, sagte Ralf. Er duzte uns, ohne es zum Thema gemacht zu haben. Ich duzte eigentlich nur meine Freunde und vermied bei der Arbeit, wenn möglich, die persönliche Anrede, um niemanden auf die Idee zu bringen, mir das Du anzubieten. In der Nähe des Parkplatzes befand sich eine kleine Wiese, auf der wir uns für die Vorbereitungen im Kreis niederließen. Es war trotz der frühen Stunde schon angenehm warm. »Ich hoffe, ihr habt alles dabei, was auf der Liste stand«, begann Ralf. Außer einem Schlafsack und einer Trinkflasche waren das ein Taschenmesser, eine Trillerpfeife und eine Taschenlampe gewesen. Mir gegenüber saß der Junge, der jetzt halblaut mit seiner Mutter über die Sache mit dem Taschenmesser zu argumentieren begann. »Ich stelle mich mal vor. Ich bin Ralf, aber das wisst ihr sicher schon. Bitte nennt euren Namen und erzählt uns, warum ihr euch bei diesem Survivalkurs angemeldet habt.«

Jennifer machte den Anfang. Sie liebe es, in der Natur zu sein, und lerne bei jedem Aufenthalt etwas über die Natur und über sich dazu. Dirk sagte: »Man muss sich für den Ernstfall vorbereiten«, und auf Ralfs freundliche Nachfrage präziserte er, dass er einen Atomkrieg erwarte. Danach schwieg er weiter. Nun folgte die Familie: Die Eltern hießen Andreas und Julia, ihre Kinder Gustav und Greta. Der blonde Gustav war kompakt und groß für sein Alter, sein mürrischer Gesichtsausdruck passte zu seinem schmalen Mund. Die jüngere Greta war zart, dazu hatte sie dunkles, ungewöhnlich dichtes Haar. Ein schwerer Pony drückte ihr rundes Gesicht in die Breite und ihre wachen Augen huschten unentwegt von einem zum anderen. Beide trugen helle Bauchtaschen, die ganz offensichtlich noch nie benutzt worden waren. Mir schwante nichts Gutes, als wir eine halbe Ewigkeit darauf warten mussten, bis die Kinder selbst ihre Namen gesagt hatten. Die Eltern wollten das offenbar nicht für sie tun und die Kinder wollten ihre Namen eigentlich auch nicht nennen. So mussten

wir warten, bis die Eltern mit hellen Kinderstimmen lange genug auf sie eingeredet hatten, dass die beiden – das Mädchen scheu, der Junge mürrisch – ihre Namen für uns hervorgewürgt hatten, zweimal, weil der erste Anlauf beide Male zu leise gewesen war. »Danke, dass ihr uns eure Namen gesagt habt«, sagte Andreas und ich musste grinsen. Kurz fing ich Jennifers Blick auf und sie zwinkerte mir zu. »Wir wollen ein echtes Erlebnis mit unseren Kindern haben«, sagte Andreas und blickte bedeutungsvoll von einem zum anderen. Julia nickte dazu.

Ich spürte, wie mir das Blut in den Kopf stieg, als nun ich an der Reihe war. »Das mit dem Überleben hat mich direkt angesprochen, im Speziellen natürlich auch das Feuermachen«, sagte ich unangenehm gestelzt, »das sollte eigentlich jeder können: überleben.« Ich merkte selbst, wie lahm das klang. »Ich wollte das jedenfalls unbedingt lernen«, fügte ich hinzu und fragte mich, warum ich mich nicht wie Jennifer kurz halten konnte. Ich warf Ralf einen Blick zu wie ein Kind, das sich vergewissert, ob die Eltern einverstanden sind. Ralf nickte mir freundlich zu und ich spürte, wie mein Gesicht langsam weniger brannte.

Die Frau neben mir hieß Rita und suchte neue Wege der Erleuchtung, wie sie sagte. Heute wollte sie eine intensivere Beziehung zum Wald aufbauen. Die Letzte in der Runde war eine Frau, deren Namen mit C ich sofort wieder vergaß. Auch sie wollte sich darauf vorbereiten, dass etwas Schlimmes passieren konnte. »Nicht unbedingt ein Atomkrieg«, fügte sie hinzu, ging aber nicht weiter ins Detail.

Ralf ergriff wieder das Wort. »Eine Nacht im Wald ist eine echte Herausforderung«, sagte er. »Ich möchte, dass ihr jetzt in euch hineinspürt, ob es etwas gibt, wovor ihr Angst habt, wenn ihr an die nächsten vierundzwanzig Stunden denkt, die nun vor uns liegen.«

Wir schwiegen eine Weile und ich stellte überrascht fest, dass tatsächlich Angst in mir aufstieg. »Es wird ganz schön dunkel sein im Wald«, platzte ich heraus.