

Anne Hansen
Und dann kam Lämmchen



ANNE HANSEN, 1980 in Husum geboren, arbeitet als freie Autorin für überregionale Medien und hat bereits mehrere Bücher geschrieben. Unter dem Pseudonym *Rosa Schmidt* begeisterte sie mit der Reihe der »*Rentner-Tagebücher*« mehr als hunderttausend Leser und landete mit dem Buch »*Mein Mann, der Rentner*« einen SPIEGEL-Bestseller. Wenn sie nicht am Schreibtisch sitzt, versucht sie ihr Glück beim Pokern (wenig erfolgreich) und erzieht in ihrer Freizeit einen Jack Russell (es geht aufwärts). Sie lebt mit ihrem Mann in Nordfriesland.

ANNE HANSEN

UND DANN KAM LÄMMCHEN

**Hinfallen, aufstehen, weitergrasen:
Wie ein kleines Schaf
mir ganz große Dinge beibrachte**



PENGUIN VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2024 by Penguin Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Fotos: Anne Hansen

Bildbearbeitung: Lorenz+Zeller GmbH, Inning a. Ammersee

Umschlaggestaltung: www.buerosued.de | München

Umschlagabbildungen: Thomas Lorenzen

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-11109-2

www.penguin-verlag.de

Prolog

Ja, worum geht es hier? Diese App, die den Inhalt von Büchern zusammenfasst, würde schreiben: Frau rettet Schaf vor dem Schlachter.

Joaaaaa, haut einen jetzt nicht vom Hocker.
»Muss ich das lesen?«, werden Sie sich fragen.
Nö, man muss gar nichts im Leben (auch etwas, das ich von den Schafen gelernt habe).

Aber eigentlich geht es auch um viel mehr.

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das unterschätzteste Tier der Welt. An das platte Land, in dem der Regen von der Seite kommt. Und an die Kunst, loszulassen.

Denn es geht darum, wie man mit Krisen umgehen kann und warum am Ende nicht nur ich Lämmchen, sondern vor allem auch Lämmchen mich gerettet hat.

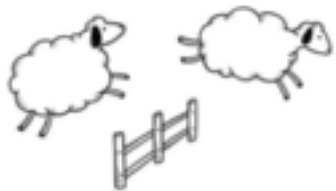
Wenn Sie das nun doch interessiert: Dann kommen Sie mal mit an den Deich!





DEZEMBER

When the Shit Hits the Fan



24. Dezember

»Meinst du, ich kann mich kurz hinlegen oder kommt das komisch?«, flüstere ich Axel zu, während die Gemeinde »Es ist ein Ros entsprungen« singt. Laut Anzeiger kommen noch drei Lieder. Dann kann ich mit Gottes Segen wieder wie eine 90-jährige Oma nach Hause schlurfen.

Wir sitzen im Heiligabend-Gottesdienst in einer Berliner Kirche in Prenzlauer Berg. Obwohl wir schon seit 16 Jahren in Berlin wohnen (und das sogar fast neben dieser Kirche), waren wir noch kein einziges Mal hier. Geschweige denn an Weihnachten. Da fährt man schließlich nach Hause. (Ein untrügliches Zeichen dafür, dass »Wohnort« und »Zuhause« wohl doch oft zwei verschiedene Dinge sind.)

»Klar, mach mal«, flüstert Axel zurück und knüllt mir seine Jacke zum Kopfkissen zusammen. Ich lasse mich nach links auf die harte Holzbank kippen, lege mich auf den Rücken und blicke gen Kirchendecke. Seit drei Monaten betrachte ich die Welt weitestgehend von unten. Arztzimmer, Taxis, unser Wohnzimmer, Krankenhäuser oder einfach den Himmel. Ich kenne nun verschiedene Modelle an Rauchmeldern (vielleicht mal was für *Wetten, dass ...?*), habe viele Lüftungsschächte und die größte Spinne der Welt gesehen, kann mich immer noch nicht entscheiden, ob ich

verputzte Decken oder welche aus Rohbeton lieber mag, und habe mich intensiv mit Wolkenformationen beschäftigt. Wie dieser unfreiwillige Perspektivwechsel zustande gekommen ist?

Den folgenden Abriss meiner letzten drei Monate können Sie überspringen, wenn Sie ein Problem mit Krankheiten haben (vollstes Verständnis!). Machen Sie einfach auf Seite 19 weiter. Ansonsten: Ich halte mich auch kurz, zwei Strophen Tochter Zion und wir haben diese Episode hinter uns. Versprochen!

Es war ein sonniger Sonntag Ende September. Ich wachte auf und spürte sofort: Irgendwas stimmte nicht. Mein Schädel brummte. Aber es waren keine normalen Kopfschmerzen, sondern ein eher undefinierbarer Druck. So, als hätte ich eine Gehirnerschütterung oder wäre in einem Boxkampf ordentlich vermöbelt worden. Im Liegen waren die Schmerzen fast weg, doch kaum setzte ich mich auf oder stand, schoss es wieder in den Kopf.

»Hat heute Nacht ein Kampf stattgefunden, von dem ich nichts mehr weiß?«, fragte ich Axel, während ich im Badezimmerschrank nach Ibuprofen suchte.

Axel lachte. »Wahrscheinlich hast du dich nur verlegen, oder? Hatte ich doch neulich auch, das passiert schnell mal.«

Eigentlich war mir sofort klar, dass es irgendwas anderes sein musste, aber die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Also ließ ich mich überreden, noch mit Freunden einen Spaziergang im Park zu machen. Die frische Luft würde mir

sicher guttun. (Was soll diese arme frische Luft bloß immer alles richten?!)

Leider brachte der Spaziergang nicht die erhoffte Besserung. Im Gegenteil. Mir war jetzt auch noch unglaublich übel, und als wir eine Pause machten, musste ich mich unter einen Baum in den Schatten legen (bei kümmerlichen 15 Grad).

»Großer Gott, mit dir stimmt aber wirklich was nicht«, sagte meine Freundin Anke, die ich normalerweise zwang, sich bei 30 Grad mit mir in die pralle Sonne zu setzen.

Am nächsten Tag schleppte ich mich irgendwie zu meinem Hausarzt, der mir prompt eine Einweisung ins Krankenhaus in die Hand drückte.

»Lieber mal abklären«, sprach er – und das Unglück nahm seinen Lauf.

Im Krankenhaus tippte ein junger Assistenzarzt nämlich auf Hirnhautentzündung (die ich nicht hatte) und verpasste mir dafür eine Lumbalpunktion (die er anscheinend noch nicht oft gemacht hatte). Bei dieser Punktion wird unten an der Wirbelsäule Gehirnflüssigkeit, der so genannte Liquor, aus dem Rückenmark entnommen, und wenn man darin nicht so viel Erfahrung hat ... unschön! Ich erspare Ihnen die anschließenden Details und spule ein wenig vor: Das Krankenhaus hatte ganze Arbeit geleistet und ich war als Schatten meiner selbst herausgekommen. Durch die Punktion hatte sich im Kopf ein Unterdruck entwickelt und ich war stolze Besitzerin eines Liquorunterdrucksyndroms (unbedingt für Scrabble merken, das schlägt keiner!). Es ging jetzt wirklich nur noch eins: liegen.

Im Nachhinein (diese zwei Wörter sind immer schlecht, wenn es um die Gesundheit geht) stellte sich heraus, dass ich bereits ein Liquorunterdrucksyndrom gehabt hatte, als ich ins Krankenhaus eingeliefert worden war. Um mal einen Vergleich zu bemühen: Ich hatte also schon einen Arm gebrochen gehabt, und im Krankenhaus hatte man noch einmal richtig ordentlich draufgehauen, damit es ja kein einfacher Bruch, sondern so ein stattlicher Trümmerbruch wurde. Der Arm sollte bitte richtig schön im Eimer sein. Leider war es mein Kopf.

Die nächsten Wochen befand ich mich fast durchgehend in der Horizontalen, es ging nichts mehr. Sobald ich aufrecht stand oder auch nur saß, hatte ich einen solchen Druck im Kopf, dass ich mich direkt wieder hinlegen musste. Außerdem war da diese unglaubliche Müdigkeit, als hätte man mir den Stecker gezogen. Ich konnte auch gar nicht mehr klar denken. Hellgrau wallender Nebel in meinem Kopf, permanent. Und eine Zeitlang war ich mir nicht sicher: Würde ich überhaupt jemals wieder ein normales Leben haben? Als Journalist war ich auf meinen Kopf angewiesen, ich hatte nichts anderes. Und ausgerechnet der war jetzt nicht einmal imstande, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren, geschweige denn, die passenden Worte zu finden, um daran teilzunehmen. Würde ich jemals wieder reiten können? Oder auch nur Auto fahren? Selbst Alltägliches, wie mit Freunden in einem lauten Restaurant zu sitzen, war absolut unvorstellbar. Alle diese Dinge erschienen mir wie weit entfernte Galaxien, die ich nur vom Hörensagen kannte.

An einem Tag wollte ich mir die Normalität zurückerobern und nahm mir vor, selbst mit dem Auto zu einem Arzttermin zu fahren. Doch auf halber Strecke überfielen mich so starke Kopfschmerzen, dass ich rechts ran fuhr, den Warnblinker setzte, den Sitz nach hinten kippte und liegend so lange wartete, bis Axel mich abholte. Es war verrückt. Nichts war mehr möglich. Ich war zum Liegen verdammt.

Dies war die Zeit, in der ich viel schlief. Viel las. Viele Serien guckte. Viel grübelte. Und zur Rauchmelderexpertin wurde.

Nach zwei Monaten etwa wurde der Druck im Kopf ganz allmählich weniger – ein Segen –, und ich feierte die kleinen, aber doch so großen Erfolge. Ich konnte für zehn Minuten am Esstisch sitzen, ohne dass mein Schädel platzte. Ich konnte wieder duschen, ohne mich danach über Stunden hinlegen zu müssen. Und ich konnte wieder gehen, wie eine Oma Schritt für Schritt um den Block schlurfen, und musste nur drei Pausen zwischendurch einlegen, an jeder Ecke eine. Es ging aufwärts, immerhin. Aber die Kopfschmerzen waren meine täglichen Begleiter, mal mehr, mal weniger.

Genau zu dieser Zeit empfahl mir eine Freundin einen Chiropraktiker, der in Berlin als Wunderheiler galt. Schon viele Patienten mit Kopfschmerzen hatte er durch beherztes Zupacken wieder hinbekommen. Das war er, mein Strohalm!

Besagter Chiropraktiker war Feuer und Flamme, auch bei mir sein Können zur Vollendung zu bringen. Er hörte sich meine Vorgeschichte an und sagte dann mit schönstem

wienerischen Akzent (ich war hin und weg): »Schauen'S, des erleb i oft. Da mocht's amoi knack und des Kepferl ist wieda frei.« Ich war sofort überzeugt.

Eine Woche später lag ich bäuchlings zum vereinbarten Termin auf seiner Behandlungsliege und war bereit, den sagenumwobenen Knack in Empfang zu nehmen.

»Aber bitte nicht die Halswirbelsäule einrenken«, sagte ich noch, denn eine andere Freundin hatte mir vor Jahren einmal eine Horrorgeschichte darüber erzählt. Alles, was ich abgespeichert hatte: NIEMALS die Halswirbelsäule einrenken lassen!

Der Österreicher schüttelte den Kopf und lachte. »Keine Sorge, das geht sich gut aus!«

Er fing an, meinen Rücken zu bearbeiten, und wiederholte die ganze Zeit mantraartig: »Das geht sich gut aus«, wobei mir nicht klar war, ob er *mir* Mut zusprach oder sich selbst. Er arbeitete sich vom Steißbein Richtung Kopf hoch, und ich dachte über die eigenwillige Formulierung nach. Das geht sich gut aus. Gab es in Österreich wohl noch mehr reflexive Verben als bei uns? Auf Deutsch fielen mir gar nicht so viele ein, vor allem nicht in der dritten Person. Während ich abwechselnd »Grammatik ist schon interessant« und »Himmel, der packt aber ordentlich zu« dachte, machte es plötzlich tatsächlich »knack« und ich spürte einen stechenden Schmerz – in der Halswirbelsäule. Grundgütiger.

Im Nachhinein (Klappe, die Zweite) stellte sich im MRT heraus, dass ich in der Halswirbelsäule etliche Instabilitäten hatte. Ein Autounfall in Griechenland, mehrere Reitunfälle und ein schwerer Fahrradsturz als Kind – meine Halswir-

belsäule hatte schon einiges mitgemacht. Eigentlich war das all die Jahre kein Problem, doch das Einrenken hatte es zu einem gemacht.

Seit besagten Tagen im Herbst muss ich an einen Spruch denken, den ich mal bei einer Australierin aufgeschnappt habe: »When the shit hits the fan.« Frei übersetzt: Die Sch... wird schön über den Ventilator überall hin verteilt. Treffen-der könnte es wohl nicht sein. Manchmal stellt ein einziger Augenblick das gesamte Leben auf den Kopf. Es kommt zu einer Verkettung unglücklicher Umstände, und immer tiefer stapft man irgendwann durchs hässliche Gestrüpp, wo man doch nur einmal kurz den hübsch angelegten Wanderweg verlassen hat. Und nun liege ich auf der Holzbank einer Berliner Kirche, höre ironischerweise »O du Fröhliche« und kneife die Augen zusammen, damit ich nicht weinen muss und das Relief über mir wie ein Kaleidoskop aussieht.

31. Dezember

Fast den ganzen Tag gelegen. Highlights: »Drei Nüsse für Aschenbrödel« und die ZDF-Silvesterparty am Brandenburger Tor gesehen.

Um zwölf Axel länger als sonst umarmt, weil ich noch schnell ein paar Tränen unterdrücken musste.

»Du kannst ruhig weinen«, sagte er (Mist, ertappt) und drückte mich an sich.

Tapfer »nö« gesagt.

Während ich kurz darauf im Bett liege und mich noch

einmal geistesabwesend durch Facebook klicke, lese ich auf einem Profil: »Gib jedem neuen Jahr die Chance, das Schönste deines Lebens zu werden. Happy new year an alle!«

Ich hasse diese Motivations- und Kalendersprüche, habe ich schon immer. Carpe Diem oder noch schlimmer: Lebe jeden Tag, als wäre es dein Letzter. Natürlich, sie machen sich unglaublich gut auf Kaffeebechern, Jutebeuteln oder eben Facebook-Profilen. Man zeigt damit, dass man sein Leben in vollen Zügen genießt und hach, seufz, so ganz bewusst und achtsam im Moment lebt. Dass man das meiste aus den Tagen herausholt. Dass man jeden Moment voll ausgekostet und man mit sich im Reinen ist. Aber jetzt nehmen wir das mal wörtlich: Würde nicht jeder komplett durchdrehen, wenn er wüsste, dass morgen sein letzter Tag wäre? Kann man sich eigentlich noch mehr unter Druck setzen? Normal zur Arbeit gehen. Normal zu Mittag essen. Normal auf dem Sofa sitzen. Normal LEBEN. Alles nicht mehr möglich, wenn man wüsste, die letzte Stunde hat geschlagen. Kann bitte jemand diese Sprüche für immer verdammen?! Ich könnte mich wirklich in Rage reden. Aber gut, vielleicht sollte ich in meiner Lage nicht auch noch Bluthochdruck bekommen. Dann versuche ich mal, mich darauf einzulassen: Gib jedem neuen Jahr die Chance, das Schönste deines Lebens zu werden.

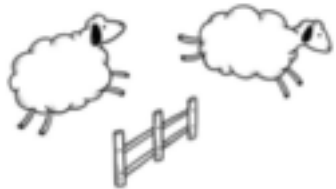
Ich wäre bereit. Aber sowas von.

Das nächste Jahr kann kommen.



JANUAR

Bye, Bye, Berlin



10. Januar

Axel und ich haben einen Entschluss gefasst. Wir ziehen für ein Jahr nach Nordfriesland. Glücklicherweise haben wir direkt ein kleines Haus mit kleinem Garten zur Miete gefunden. Axel kann als selbstständiger Journalist von überall aus arbeiten, ich als freie Autorin auch. Und ohnehin bin ich noch länger krankgeschrieben. Einen Tag, nachdem wir unsere Wohnung zur Untermiete ins Netz gestellt hatten, war sie auch schon weg. Eine amerikanische Unternehmensberaterin und ein junger, dynamischer Start-up-Typ übernehmen ab Februar unser Leben. Great!

Ich könnte jetzt schreiben, dass wir schon immer zurück aufs Land wollten. Dass die Aussicht aufs Meer, die grenzenlose Weite, die Wellen, den Horizont, die salzige Luft und den Wind, der Körper und Geist einmal kräftig durchpusten soll, dafür gesorgt hat, dass wir bald unsere Koffer packen werden. Dass wir schon immer eins dieser Paare waren, die davon träumten, mit Schürze und Gummistiefeln an einem Hochbeet zu stehen und zu seufzen: »Schau dir diesen Salat an, ein Geschenk der Mutter Natur.« Doch all das wäre dreist gelogen.

Denn wir sind durch und durch Großstadtmenschen. Ich liebe es, dass ich in Berlin nachts um drei noch ein vietna-