

*Farina Deutschmann und Sofie Cramer*

# KÜSS MICH TOXISCH

Zwischen Leidenschaft & Wahnsinn:  
Was es wirklich heißt, einen Narzissten zu lieben

© 2025 das Titel-Klass-mich-tu-sch von Farina Deutschmann und Sofie Cramer (ISBN 978-3-6893-018-2)  
by NBT LEVEL Verlag, NBT LV GmbH, Götting. Nähere Informationen unter: [www.nbt-level-verlag.de](http://www.nbt-level-verlag.de)



# VORBEMERKUNG DER AUTORINNEN

Es sei dringend darauf hingewiesen, dass das Buch zwar für dieses  
brisante Thema sensibilisieren soll und warnen kann. Solltest du  
aber bereits unter möglichen Begleiterscheinungen wie Depressionen  
oder Suizidgedanken leiden, ist es unumgänglich, professionelle  
Hilfe in Form von Psychotherapie in Anspruch zu nehmen oder  
dich zumindest im ersten Schritt einem sicheren Umfeld oder  
seelsorgerisch anzuvertrauen und im Falle von körperlicher Ge-  
walt umgehend Anzeige zu erstatten.

# Vorwort von Laura Malina Seiler

Wie schön, dass du hier bist! Vielleicht ist es kein Zufall, dass dieses Buch gerade jetzt deinen Weg kreuzt. Denn manchmal finden uns die richtigen Geschichten genau dann, wenn wir sie am meisten brauchen. *Küss mich toxisch* ist so eine Geschichte, die nicht nur berührt, sondern tief geht – sie legt Schichten frei, in denen wir uns selbst begegnen können, vielleicht auf eine Weise, wie wir es zuvor nicht gewagt haben.

Farina und Sofie nehmen uns mit auf eine außergewöhnliche Reise – eine Liebesgeschichte, die zugleich leuchtet und Schatten wirft. Sie schreiben über das, was viele von uns kennen und vielleicht auch schon durchlebt haben: die Momente in einer Beziehung, die so intensiv, so leidenschaftlich sind, dass wir alles dafür geben würden. Und doch werden diese Momente manchmal schwer, schmerzhaft, sie drohen, uns zu verändern. Manchmal verlieren wir dabei das Wertvollste – uns selbst.

Diese Erzählung ist so viel mehr als nur eine Liebesgeschichte. Sie ist eine Einladung, uns selbst zu fragen: Wie stehe ich zu mir? Wie gehe ich mit meiner eigenen Stärke und meinen eigenen Grenzen um? Es ist leicht, sich in der Liebe zu verlieren, besonders, wenn man einem Menschen begegnet, der zunächst so strahlt, so charismatisch und voller Leben scheint. Doch *Küss mich toxisch* zeigt uns, dass die wahre Stärke darin liegt, in dieser Liebe die Balance zu finden und, wenn nötig, die Kraft, uns abzugrenzen.

Vielleicht findest du in diesem Buch eine Stimme, die dich daran erinnert, wie wichtig es ist, auf dich zu achten – die sanft sagt: »Vergiss dich nicht.« Die Erzählung von Farina und Sofie berührt sensible Themen wie Narzissmus und Co-Abhängigkeit. Sie zeigt uns, wie leicht es selbstbewussten Menschen passieren kann, sich

in den Verstrickungen einer toxischen Liebe zu verlieren, und wie schwierig es sein kann, wieder zurückzufinden.

Das Gute ist: Dieses Buch lässt uns nicht mit dem Schmerz allein. Es führt uns zurück zur Selbstliebe, Schritt für Schritt, als würde es uns an die Hand nehmen und sagen: »Schau, du bist stark. Du bist wertvoll. Und es ist deine Entscheidung, dein Leben in Fülle und Freude zu gestalten.« Die Botschaft ist klar: Du bist genug – so wie du bist. Und in diesem Bewusstsein kann Heilung geschehen, kann die Reise zu dir selbst beginnen.

Während du die Geschichte liest, wirst du vielleicht Momente des Erkennens und Nachdenkens haben, und vielleicht wirst du auch das ein oder andere Mal lächeln, weil du fühlst, dass du mit deinen eigenen Erfahrungen nicht allein bist. Dieses Buch bietet nicht nur Einsicht in die zerstörerischen Dynamiken, die in manchen Beziehungen entstehen können, sondern auch ein tiefes Verständnis und Mitgefühl für diejenigen, die daraus herauswachsen. Denn in all dem Schmerz, den Unsicherheiten und dem Chaos liegt auch eine wunderbare Chance: die Möglichkeit, dich selbst wiederzufinden, dich selbst anzunehmen und zu lieben.

Ich lade dich herzlich ein, dieses Buch mit einem offenen Herzen zu lesen, die Höhen und Tiefen mitzuerleben und dabei liebevoll auf deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Erlaube dir, zu fühlen, zu reflektieren und mitzunehmen, was dich stärkt. Farinas und Sofies Geschichte erinnert uns daran, dass die wichtigste Beziehung, die wir im Leben führen, die mit uns selbst ist – und dass wahre Liebe dort beginnt, wo wir uns selbst wertschätzen und respektieren.

Mach es dir gemütlich und lass dich ein auf diese Reise. Vielleicht wartet nicht nur eine bewegende Erzählung auf dich, sondern auch ein kleiner Funke, der etwas in dir zum Leuchten bringt.

In tiefer Verbundenheit und voller Freude darüber, dass wir diesen Weg gemeinsam gehen dürfen,

deine Laura Malina Seiler

# 1

## OKTOBER 2018 – EINMAL KAPSTADT, IMMER KAPSTADT

Eine Reise mit einem langen Flug zu beginnen, war für mich seit jeher im wahrsten Sinne eine tief bewegende Erfahrung. Schon immer habe ich es geliebt, ferne Länder und fremde Leute kennenzulernen. Auch zum südlichsten Zipfel Afrikas zu reisen, erfüllte mich jedes Mal sehr – dieser Trip jedoch schenkte mir noch mehr: eine ganz neue Energie mit einem unbekannten, aber wohligen Grundgefühl.

Ich hatte zwar in den vergangenen drei Wintern jeweils drei Monate in Südafrika verbracht, aber nun, im Oktober 2018, war ich das erste Mal ganz auf mich allein gestellt. Zuvor war ich entweder mit meinem damaligen Partner oder mit Freunden dort gewesen. Dieses Mal flog ich nicht nur allein, als Single, sondern auch, ohne zu wissen, wie es weitergehen würde. Kapstadt hatte sich zwar mehr und mehr zu meinem zweiten Zuhause entwickelt, doch für dieses Jahr hatte ich nur einen Monat eingeplant und wollte erst danach entscheiden, wo ich den Rest des europäischen Winters verbringen würde.

Schon während meines Studiums liebte ich es, neue Menschen kennenzulernen und mich mit ihnen auszutauschen. Und je weiter sich mein Kreis verzweigte, desto bunter wurde meine Welt. In einem waren sich allerdings auffallend viele meiner Weggefährten aus Nordeuropa einig: dass es sich lohnte, die langen, düsteren Winter im Norden lieber ganz im Süden am anderen Ende des Längengrades, aber in der gleichen Zeitzone zu verbringen. Immer wieder hörte ich bei Stippvisiten von Freunden in Berlin oder

Hamburg, dass ihre WG-Partner oder Freunde derzeit in Kapstadt lebten und arbeiteten. Und da ich zum Winterblues neigte – besonders zum Jahreswechsel hin, hatten mich diese Schilderungen neugierig gemacht. Es gab also Menschen, die durch das Pendeln zwischen den Kontinenten einen Weg gefunden hatten, ein Leben im ewigen Sommer zu führen. Das wollte ich auch.

Ich startete diese Reise einerseits routiniert und voller Vorfreude auf das Licht und die Wärme nach den ersten trüben dunklen Wochen in Nordeuropa. Andererseits war es ungewohnt, den Flug allein anzutreten, ohne zu wissen, was mich erwartete. Stets mit im Gepäck war allerdings dieses undefinierbare Urvertrauen, dass mich alles, was mit dieser besonderen Zeit zu tun hatte, irgendwie voranbringen würde.

So wurde Kapstadt für mich zum Inbegriff von »Serendipity«. Denn obwohl ich dachte, ich hätte meine Winterflucht bestens vorbereitet, landete ich mitten im Chaos. Ich kenne keine deutsche Übersetzung, die ausdrücken könnte, wie viel mehr für mich in dem Wort steckt als bloß ein »glücklicher Zufall«. Serendipity zeigt sich mir immer dann, wenn scheinbar ganz unterschiedliche Aspekte, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben, sich im Nachhinein als eine Fügung herausstellen. Eine Fügung deswegen, weil etwas zusammengeführt wird in einer Weise, als hätte irgendeine göttliche Kraft ihre Finger im Spiel, um ein Geschenk zu offenbaren. Ein Geschenk, von dem man anfangs gar nicht wissen kann, welchen besonderen Wert es eines Tages in der Rückschau haben wird.

Ich hatte keine Ahnung, warum oder wie solche seltsamen Zufälle passieren, aber sie elektrisierten mich! Es war wie das Sammeln von Sternen in einem Super-Mario-Spiel und passierte immer öfter. Ich sammelte magische Momente des Zufalls, wie den, dass ich aus der Wohnungsnot eine Tugend machen musste, weil meine damalige Basis in London mir kürzer zur Verfügung stand, als ich ursprünglich geplant hatte. Sehr viel kürzer, denn eigentlich hatte ich vorgehabt, meinen Wohnsitz dauerhaft von Berlin

nach London zu verlegen, um mir als Fotografin auch international einen Namen machen zu können. Doch es war nicht möglich, mein Appartement in London während meiner Abwesenheit zu behalten. Obwohl ich meinem Vermieter erklärt hatte, ich wolle in zwei, drei Monaten wieder zurück sein, um dann längerfristig zu bleiben, bestand er darauf, dass ich mir etwas anderes suchte.

Doch wie hätte ich etwas finden können, das in Preis, Lage und Komfort mit meiner Wohnung vergleichbar war? Ich hatte mir einige Appartements in verschiedenen Gegenden der Stadt angesehen. Angesichts der großen Nachfrage verlangten die Vermieter, dass ich sofort einziehen würde. Aber ich hatte nichts gefunden, das es wert gewesen wäre, gleich zu unterschreiben und einen ganzen Monat Miete zu zahlen, obwohl ich gar nicht in London sein würde.

Also nahm ich allen Mut zusammen und machte mich auf den Weg in ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang.

Und so fühlte sich dieser 13-Stunden-Flug tatsächlich an wie ein langer und bedeutsamer Schritt, bei dem »Serendipity« mich begleitete wie eine Art Schutzengel, und ich war geneigt, mich seinen behütenden Flügeln anzuvertrauen.

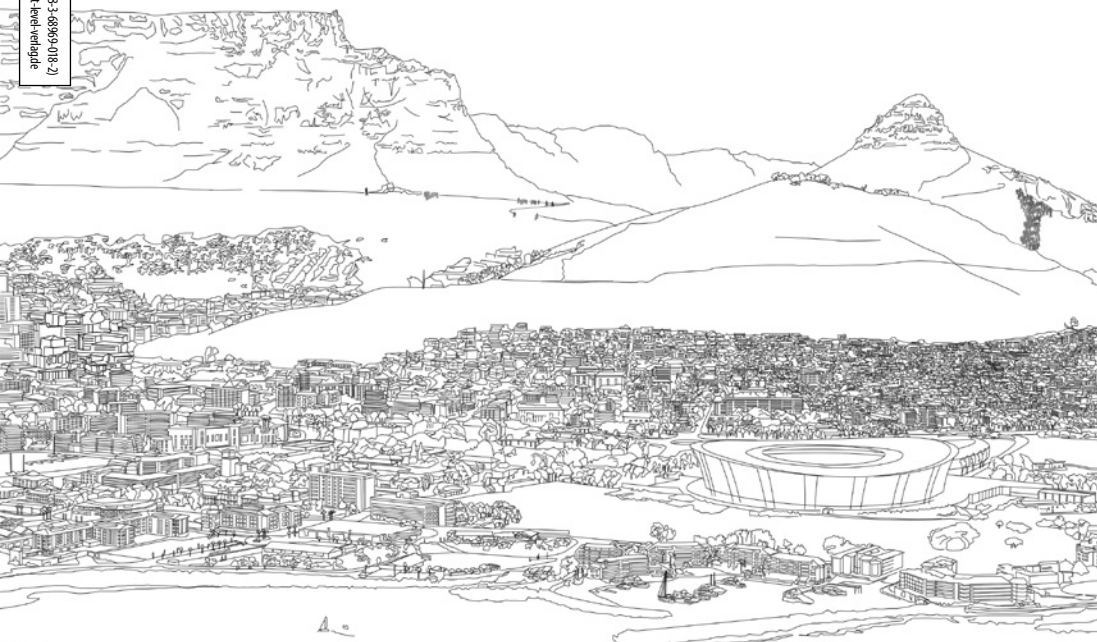
Im Grunde hatte ich mich schon immer als Glückskind empfunden. Ich war im Jahr 1988 nicht nur in eine beschauliche, deutsche Stadt in einem reichen Land hineingeboren worden, sondern auch in eine Familie, die schon deswegen besonders war, weil ich mit keinerlei großen Themen konfrontiert wurde, die mich in meiner Entwicklung trotz der Trennung meiner Eltern hätten beeinträchtigen oder gar traumatisieren können. Vielleicht hatte meine Mutter mir mit ihrer Neigung zur Selbstreflexion und ihrem Psychologiestudium von Beginn an das nötige Rüstzeug fürs Leben mitgegeben, in das ich als Einzelkind ohnehin recht privilegiert gestartet war.

Auch zu meinem Vater hatte ich eine tiefe Verbindung. Als ich klein war, spielte er mir auf seiner Gitarre das englische Volkslied *Greensleeves* vor. Immer wenn ich diese Melodie höre, ist mein

Papa in der Nähe. Sie bringt das Gefühl zurück, zu Hause, geliebt und geborgen zu sein, obwohl er beruflich viel unterwegs war. Aber sobald er wieder da war, war alles andere unwichtig, und er konzentrierte sich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment.

Mein Vater war ein sehr positiver, sorgloser und großzügiger Mensch und besessen von Musik. Wann immer er konnte, unterstützte er Projekte, die ihn begeisterten. Er engagierte sich im Management einiger Bands und baute ein Musiktheater in Paderborn auf, der Stadt, in der ich aufwuchs. Er nahm mich öfter mit zu Konzerten und ermöglichte es mir, die Künstler zu treffen, die ich sonst nur aus dem Fernsehen oder aus Zeitschriften kannte. Mir war klar, dass sie zwar normale Menschen waren, aber sie führten allesamt ein erfüllendes Leben mit Vielfalt, Positivität und Enthusiasmus. So nahm ich es damals jedenfalls wahr.

All diese inspirierenden Begegnungen haben mich so tief beeindruckt und geprägt, dass es mir alternativlos erschien, mir selbst ein erfüllendes, aufregendes Leben zu kreieren. Ich war fest entschlossen, die Welt zu erkunden, die mir mein Vater zu Füßen gelegt hatte, und Südafrika war der ideale Platz, um damit weiterzumachen.



Nachdem ich am frühen Nachmittag pünktlich am Cape Town International Airport gelandet war und die Passkontrolle hinter mich gebracht hatte, fielen mir sofort die vielen verschiedenen Warningschilder ins Auge, die dazu aufriefen, Wasser zu sparen. Zu der Zeit herrschte in Kapstadt eine extreme Wasserknappheit, so dass man sogar von einer »Day Zero«-Krise sprach. Ermahnungen wie »Don't waste a drop« fanden sich überall auf dem Weg zum Ausgang. Trotz dieser düsteren Begrüßung durchströmte mich ein Glücksgefühl, als ich mit meinen beiden 23-Kilo-Koffern ins Freie trat. Die Luft war angenehm frisch und doch viel zu warm für einen dicken Pulli. Es war wie ein alljährliches Ritual geworden, ihn abzustreifen, die Dunkelheit und Kälte hinter mir zu lassen und die goldene Wärme des Sommers auf der Haut zu spüren.

Das Über, das ich vorab beim Warten am Gepäckband reserviert hatte, stand schon bereit. Ich bat den Fahrer, Bo-Kaap anzusteuern, ein Viertel mit den typisch farbenfrohen Häuserreihen, von dem man meinen könnte, es läge im Nahen Osten. Denn aus den Lautsprechern der vielen Moscheen klangen regelmäßig Gebetsrufe der malaiisch-muslimischen Gemeinschaft. Hier wurde ich schon von Emily und Simon erwartet. Meine südafrikanischen Freunde hatte ich vor einiger Zeit über Instagram kennengelernt und mit ihnen einen Deal vereinbart. Im Juli waren sie zu Gast in meiner Wohnung in Berlin gewesen. Dafür durfte ich im Gegenzug bei ihnen zu Hause in Bo-Kaap unterkommen, wo sie mit ihrem Beagle Baxter wohnten und einen herrlichen Blick auf den Tafelberg genossen.

Ich liebte solche Vereinbarungen, die auf Sympathie und einem wertschätzenden Geben und Nehmen basieren! Kaum ein Ort eignete sich besser für internationale Bekanntschaften als Südafrika. Ich bin schon häufiger gefragt worden, wie ich den Spirit dieses Landes beschreiben würde, aber es fällt mir schwer, die richtigen Worte zu finden. Und das, obwohl ich durchaus dazu neige, etwas weiter auszuholen, wenn mich etwas fasziniert oder begeistert. Dieses Land war stets mit einer unsichtbaren Energie verbunden, die

sich auch in der vielfältigen Natur widerspiegelt: die Berge, die für mich schönsten Strände der Welt, das weite Meer mit den Delfinen und Walen, die breiten Sanddünen – aber auch das Landesinnere mit all den Weinfarmen, Nationalparks und Wüstenregionen.

Es war kein Wunder, dass sich in der Hauptstadt so viele digitale Nomaden aus aller Welt in wahnsinnig schönen Locations trafen, um sich zu vernetzen, zusammenzuarbeiten oder einfach Spaß zu haben. All diese Vibes konnte man beinahe überall spüren, obwohl, oder vielleicht gerade weil, die Kluft zwischen Arm und Reich sowie Schwarz und Weiß so groß ist. Kapstadt erschien mir wie eine nicht ungefährliche, aber bunte Welt für sich. Und ich konnte es auch bei dieser Reise kaum erwarten, endlich wieder in das quirlige Treiben dieser Viereinhalb-Millionen-Metropole einzutauchen. Deshalb verabredete ich mich gleich für den Abend mit einer Freundin in einem Viertel, das für seine vielen Restaurants, Bars und kleinen Boutiquen bekannt war. Ailine verbrachte wie ich seit mehreren Jahren den europäischen Winter in Südafrika. Sie war nur wenige Stunden nach mir gelandet, also schickte ich ihr zur Begrüßung eine WhatsApp-Nachricht:

*Wollen wir uns auf der Kloof Street treffen, um erst mal anzukommen und die Cape Town Vibes aufzusaugen? 😊*

\* \* \* \*

Von meinen früheren Besuchen wusste ich, dass der »First Thursday« – jeder erste Donnerstag im Monat – der Kunst und der Kultur gewidmet war. Unterschiedliche Museen, Galerien, Bars, Restaurants und Clubs waren bis spät in die Nacht geöffnet und zogen viele Besucher in die Straßen der Mother City, wie Kapstadt auch genannt wird. Vor allem rund um die Bree-, Long- und Loop Street konnte man ausgehen. Normalerweise zog es mich nur dorthin, um zu tanzen und einige meiner neuen inzwischen

lieb gewonnenen Freunde zu treffen. Ich begann gerne bei *Yours Truly* und ging von dort weiter ins *Aces 'n' Spades*, wo es Rock and Roll und Musik der 90er gab, und ins *Arcade*, das mehr auf Hip-Hop und Pop ausgerichtet war.

Später, an diesem ersten Donnerstag, traf ich beim Club-Hopping einen Freund von mir, Lu, der als DJ und Journalist in der Musikindustrie arbeitete. Wir schlenderten gerade durch die Bree Street, als er plötzlich jemandem auf die Schulter klopfte und fragte: »Hey, bist du Muzi?« Es war nicht Muzi. Aber da ich kaum jemanden kannte, dem Muzi ein Begriff war und dieser einer meiner südafrikanischen Lieblingsmusiker war, war ich freudig überrascht und fragte: »Was, du kennst Muzi? Oh mein Gott! Ich liebe seine Musik!« Lu fragte mich daraufhin, ob ich am Wochenende bei dem dreitägigen Festival *Rocking The Daisies* dabei sein würde, wo Muzi auftreten würde, wovon ich nichts gewusst hatte. Spontan, wie es meine Art ist, sagte ich sofort zu. Das Festival war zwar längst ausverkauft, aber Lu nutzte seine Kontakte. Über eine Bekannte sicherte er mir ein Tagesticket, das sie loswerden wollte, weil ihr die über einstündige Fahrt raus aus der Stadt bis zum Cloof Wine Estate doch zu weit war.

Also fuhr ich am folgenden Samstag das erste Mal allein mit einem Uber zu einem Festival – ohne eine Ahnung, ob ich heile an- und nachts überhaupt wieder zurückkommen würde. Ich hatte keine konkreten Pläne, sondern lief mit meiner Kamera einfach ein bisschen umher. Erst nach dem Konzert von Muzi machte ich mich gemeinsam mit Lu auf die Suche nach einer Flasche Wasser. Er nahm mich mit in den Backstagebereich, wo wir tatsächlich Muzi in die Arme liefen. Ich unterhielt mich eine Weile mit ihm und seinem Manager, machte ein paar Fotos von ihm und war wieder einmal fasziniert davon, wie solche Momente mich auf meinem Weg beglückten. Ich hatte eine wirklich tolle Zeit und war den-

noch heilfroh, als ich am späten Ende dieses langen Tages im Auto saß, nachdem ich wieder ein Über ergattert hatte.

Auf der Fahrt sortierte ich all die bunten Eindrücke und starrte dabei in die friedliche Dunkelheit. Dann plötzlich passierte es: Ein riesiger roter Feuerball raste vor meinen Augen durch den Nachthimmel. »Wow, hast du das gesehen?«, fragte ich meinen Fahrer. Der gleißende Lichtpunkt mit seinem langen Schweif war viel größer als eine normale Sternschnuppe gewesen. War das möglich? Gab es so etwas überhaupt? Ich fragte mich, ob es vielleicht nur Einbildung gewesen war. Oder eine Spiegelung vom Festival oder ein Streich? Die Strecke verlief durch eine ländliche Gegend mit weitläufigen Feldern und auch sonst unbewohnter Landschaft. Nachts war es dort besonders dunkel, still, und eigentlich war alles nur vom schwachen Licht der Sterne und dem Mond beleuchtet. Es gab weit und breit nichts, was das Licht hätte reflektieren können. Ich hatte keine Erklärung dafür und war zutiefst ergriffen von diesem Phänomen, unabhängig davon, ob es nun real war oder nicht.

Als wir uns nach etwa 60 Kilometern der Stadt näherten, begann mein Magen zu knurren, und mir wurde bewusst, dass ich lange nichts mehr gegessen hatte. Doch es war schon 22:00 Uhr, und die meisten Läden hatten bereits geschlossen. Mein Kühlschrank war leer, und weil ich Lust auf ein leichtes und gesundes Essen hatte, einen Salat oder Wrap, bat ich meinen Fahrer, mich bei der Park Road abzusetzen. Ich kam am *Fat Cactus*, einem mexikanischen Restaurant, vorbei und wusste inzwischen, wenn man in Kapstadt ein Restaurant betrat, begrüßte einen normalerweise immer ein Kellner mit einem freundlichen »Hey, table for one?«. An diesem besonderen Abend aber wurde ich aus irgendeinem Grund ignoriert. Ich suchte also selbst nach einem freien Platz, was unmöglich schien. Überall saßen Gruppen mit sechs und mehr Leuten an großen Tischen. Weil ich nach diesem aufwühlenden Event keine Lust mehr hatte, Small Talk zu betreiben

und mich irgendwo dazuzugesellen, beschloss ich nach nebenan in einen Burger-Laden zu gehen. Auf dem Weg nach draußen entdeckte ich aber doch einen freien Platz an einem hohen Tisch mit Blick auf die Straße. Es war eine Reihe mit drei Stühlen, die anderen beiden waren von zwei jungen Männern besetzt, vielleicht ein Paar, dachte ich, einer blond, der andere braunhaarig. Ich wollte keinesfalls stören, also fragte ich nur knapp, ob ich Platz nehmen könne.

Wenige Augenblicke später fand ich mich in einer sehr netten Unterhaltung wieder. Meinetwegen hatten die beiden vom Afrikas ins Englische gewechselt. Ich bestellte schnell mein Essen und einen Appletiser, ein Apfelsaft mit Kohlensäure, so wie einer meiner Tischnachbarn. Er sagte, er trinke keinen Alkohol, und da ich normalerweise auch nicht viel trank und mich mit vielen Leuten umgab, die verzichteten, dachte ich nicht einmal daran, dass das ein Witz gewesen sein könnte. Der eine war Banker, der andere Redakteur eines wissenschaftlichen Magazins und hatte angeblich einen braun-weißen Border Collie mit dem Kosenamen Fluffy. Ich ließ mir ein Foto zeigen und war sofort schockverliebt in dieses Tier, vor allem weil meine Mama und ihr Mann auch einen Border Collie hatten. Wir lachten und entschuldigten uns immer wieder gegenseitig dafür, dass wir nicht aufhörten zu reden. Plötzlich war ich wieder ganz in meinem Element. Ich liebte es eben, mich auf neue Menschen einzulassen und Kontakte zu knüpfen, und vergaß Zeit und Raum.

Irgendwann kamen meine beiden südafrikanischen Gesprächspartner und ich auf das Thema Vertrauen, und ich erinnerte mich an mein Ziel, das ich mir für das Jahr gesetzt hatte: meine größte Angst loszulassen. Denn Matthew Mockridge hatte einmal in seinem Podcast *Smart Entrepreneur Radio* gesagt, dass wir unser größtes Wachstumspotenzial finden, wenn wir das tun, wovor wir am meisten Angst haben. Ich erklärte, wenn mich jemand fragte, was ich niemals tun würde, müsste ich »Bungee-Jumping« sagen.

Das war für mich jenseits des Vorstellbaren. Es war einfach viel zu riskant, und schon allein der Gedanke, hoch oben zu stehen und von einer Brücke frei zu fallen, war extrem beängstigend. Warum zum Teufel sollte jemand so etwas tun?

Im Jahr zuvor hatten ein paar meiner Freunde versucht, mich zu überreden, aber ich hatte kategorisch Nein gesagt. Ich hatte ihre Videos gesehen und gedacht, wie mutig sie doch waren. Eine meiner Freundinnen hatte sogar ein Lächeln im Gesicht gehabt, und ihr Sprung hatte so leicht und fröhlich ausgesehen. Eine andere Freundin wiederum hatte fürchterlich geschrien, als sie sprang, und für ein paar Wochen ein geplatztes Äderchen im Auge. Eine weitere Freundin hatte vor dem Sprung höllisch gezittert, war aber danach superstolz gewesen. Eines hatten sie jedoch alle gemeinsam: Sie hatten alle überlebt!

Ich hatte eine leise Stimme in meinem Kopf, die mir zuflüsterte: »Wenn sie das können, kann ich es auch!« Aber würde ich wirklich an einem Bungeesprung wachsen? Wahrscheinlich nicht, ich sollte wohl etwas anderes finden, wovor ich Angst hatte. In seinem Podcast hatte Matthew über die Angst vor dem Alleinreisen gesprochen. Vielleicht war das auch der Grund, warum ich mich dazu entschlossen hatte, dieses Mal ganz allein nach Kapstadt zu fliegen. Aber war das der Sinn von »sich der Angst stellen«, wenn man einfach eine Angst auslieh, die man gar nicht selbst hatte? Meine größte Angst war tatsächlich ein Bungeesprung. Ich geriet in Panik, wenn ich nur daran dachte, und wusste, dass ich mich zuerst mental vorbereiten müsste.

Doch dann ergab während unserer kurzweiligen Unterhaltung ein Wort das andere, und plötzlich vereinbarten wir, gemeinsam zur Bloukrans Bridge zu fahren, der berühmten Bogenbrücke, von der aus man spektakuläre Bungee-Jumps machen konnte. Jason, der Banker, hielt sich raus. Aber der andere, sein Name war Samuel, ließ nicht locker. Wir plauderten angeregt weiter, und als wir übers Reisen sprachen, erzählte ich, dass ich noch nie in Aus-

tralien gewesen sei und sehr hoffe, bald endlich dorthin zu kommen. Samuel wollte auch mal nach Australien und spielte sogar mit dem Gedanken, dorthin auszuwandern, sodass ich lachend vorschlug: »Vielleicht sollten wir einfach zusammen dorthin aufbrechen!«

Die Antwort kam prompt mit einem charmanten Grinsen: »Lass uns mit dem Bungeesprung anfangen.«

Nach einer Weile stellten wir überrascht fest, dass alle anderen Gäste bereits gegangen waren, ohne dass wir es bemerkt hatten. So kurzweilig war die Begegnung mit meiner supernetten Zufallsbekanntschaft gewesen!

Ich beschloss, mich zu verabschieden und wieder ein Uber zu bestellen. Doch die beiden Einheimischen bestanden darauf, mich nach Hause zu bringen, zumal ich nur ein paar Minuten entfernt wohnte. Die Regel Nummer eins in Kapstadt bei Nacht aber lautet: Gehe niemals nachts zu Fuß irgendwo hin! Ich hatte Dutzende von Geschichten aus meinem Umfeld darüber gehört, wie naiv Leute gewesen waren, weil sie sich nicht an diesen Grundsatz gehalten hatten. Aber irgendwie schienen die beiden so freundlich und zuvorkommend, dass ich einknickte. Sie sagten, sie würden ohnehin denselben Weg zu ihrem Auto gehen und dass es für sie eine Selbstverständlichkeit sei, mich sicher nach Hause zu bringen. Zwar strotzten sie auf den ersten Blick nicht gerade vor Muskelkraft. Aber gerade das gab mir das gute Gefühl, dass sie wirklich vertrauenswürdig waren. Ich war ohnehin noch so voller positiver Energie des gesamten wundervollen Tages, dass ich mich wenig später ohne Angst und Reue an meiner Tür wiederfand und mich herzlich bedankte und verabschiedete. Über Facebook hatten wir uns bereits gefunden und vernetzt. Es fühlte sich einmal mehr so an, als hätte ich neue Freunde gewonnen. Und nachdem ich sogar noch erste Fotos vom Festival an Muzi, beziehungsweise dessen Management, geschickt hatte, damit sie diese direkt weiterver-

wenden konnten, schlief ich irgendwann vollkommen zufrieden und beseelt ein.

## REFLEXION

Wenn ich jetzt darauf zurückblicke – mehr als fünf Jahre später – erinnere ich mich, mit wie viel Freude und Glückseligkeit dieses Wochenende gefüllt war. All diese kleinen Begebenheiten zusammengekommen. Die Begegnung mit den beiden Fremden im Restaurant empfand ich als total nett und rein freundschaftlich. Ich dachte mir nicht viel dabei, außer dass solch wundervolle Serendipity-Momente meine Zeit in Südafrika unvergesslich und irgendwie magisch machten.

Allerdings hatten sie etwas in mir bewegt: Mir war klar geworden, dass ich mir eine echte Kennenlerngeschichte mit meinem zukünftigen Partner wünschte und Dating-Apps wie Tinder für mich nicht mehr infrage kamen. Es schien also immer noch möglich, Menschen in einem Restaurant, bei einem Event oder einem anderen Anlass zu treffen. Meine Serendipity-Sammlung wurde größer und größer. Wieso also sollte ich mich nicht für weitere mögliche Begegnungen dieser Art öffnen? Ich hatte in letzter Zeit sowieso keine Dating-Apps verwendet, warum sie also nicht komplett löschen? Ich erinnere mich, dass ich an diesem Abend den Brief an meine zukünftige Liebe hervorgekramt und noch einmal las. Ich hatte ihn damals geschrieben, um mir bewusst zu machen, was ich wirklich von einer Beziehung will. Vielleicht auch ein bisschen, um sie zu manifestieren.