

Alexa Hennig von Lange
Marcus Jauer
Breaking Good
Mach dich glücklich!

Alexa Hennig von Lange
Marcus Jauer

Breaking Good
Mach dich
glücklich!

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage 2017

© 2017 cbt Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kathrin Schüler, Berlin

Umschlagmotiv: gettyimages/rolfo

kg · Herstellung: eS

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: CPI books GmbH, Leck

ISBN: 978-3-570-16297-2

Printed in Germany

www.cbt-buecher.de

Für Mia.

Inhaltsverzeichnis

LIEBE	11
1. Gibt es für mich den einen Menschen, bei dem alles passt? (Alexa)	13
2. Bin ich schwach, wenn ich Gefühle zeige? (Marcus)	18
3. Bin ich abhängig? (Alexa)	22
4. Müssen wir alles zusammen machen, bloß weil wir zusammen sind? (Marcus)	26
5. Mein Freund will plötzlich alles ohne mich machen. (Alexa)	30
6. Ist Fremdgehen sehr schlimm? (Marcus)	34
7. Warum bin ich dauernd von ihm genervt, obwohl wir uns lieben? (Alexa)	37
8. Ich will Schluss machen, aber niemandem wehtun. Geht das? (Marcus)	41
9. Soll ich mich trennen, wenn es schwierig wird? (Alexa)	44
10. Sollten wir wieder zusammenkommen? (Marcus)	49

11. Muss ich meinen Freund mit seinem besten Freund teilen? (Alexa)	52
12. Können Jungs und Mädchen überhaupt miteinander befreundet sein? (Marcus)	56
FREUNDSCHAFT	61
13. Nach einer Party frage ich mich immer, was die anderen von mir denken, ob ich was Falsches gesagt habe und ob sie mich noch mögen. (Alexa)	63
14. Habe ich das Zeug zum King? (Marcus)	68
15. Ist es besser, viele Freunde zu haben – oder echte? (Alexa)	72
16. Was ist das Tolle an Jungsfreundschaften? (Marcus)	76
17. Meine beste Freundin spricht nicht mehr mit mir – sagt mir aber nicht, warum. (Alexa) ..	80
18. Ich kann nicht über meinen Schatten springen. (Marcus)	84
FAMILIE	89
19. Hallo? Ist da jemand? Meine Eltern sind Automaten und hören mir nicht zu. (Alexa)	91
20. Wie soll ich meinen eigenen Weg finden, ohne meine Eltern zu enttäuschen? (Marcus) ...	94
21. Ich bin ja nicht blöd: Meine Eltern passen dauernd auf mich auf und warnen mich vor Gefahren. Nur weil ich ein bisschen jünger bin als sie, habe ich doch mein Leben nicht weniger im Griff – oder? (Alexa)	99

22. Warum soll ich überhaupt im Haushalt helfen? (Marcus)	103
23. Die feste Vorstellung meiner Eltern, wie was zu sein hat. (Alexa)	108
SEELE	113
24. Ich bin so melancholisch – ist das schlimm? (Marcus)	115
25. Ich habe Angst, ich mache mir Sorgen, mein Kopf ist voller Gedanken. Wie ich die Stimmen in meinem Kopf beruhige und erkenne, dass sie nicht wahr sind. (Alexa)	119
26. FSK 18: Ich stehe auf Horror und Killer – stumpft mich das wirklich ab? (Marcus)	124
27. Ich bin zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn: Warum ich nicht mein Körper bin. (Alexa)	128
28. Wozu sind Bäume gut? Was die Natur uns lehrt. (Marcus)	133
29. Ich halte das nicht mehr aus: Selbstmordgedanken, Zerstörungswut, Einsamkeit – ist Licht am Ende des Tunnels? Und woher kommt dieser Schmerz überhaupt? (Alexa)	136
30. Was ist, wenn ich tot bin? (Marcus)	141
31. Wie gehe ich mit Rückschlägen, Niederlagen und Absagen um? (Alexa)	144
32. Ich kann mich nicht entscheiden. (Marcus)	148
33. Bin ich das, was die anderen von mir denken? (Alexa)	152

SCHULE	157
34. Ich kann nicht mit Kritik umgehen. (Marcus) ...	159
35. Das unglaubliche Geheimnis, wie Schule jedem Spaß macht: Lehrer sind auch Menschen und haben Gefühle (Alexa)	164
36. Ist Schule wirklich alles? (Marcus)	167
37. Wie finde ich mein Talent? (Alexa)	171
ZUKUNFT	175
38. Was hält dich wirklich davon ab, deinen Traum wahr zu machen? (Marcus)	177
39. Ich war so dumm: Wie du täglich für die Zukunft lernst. (Alexa)	180
40. Krieg, Terror, Klimawandel – wird die Welt bald untergehen? (Marcus)	184
41. Der Sinn des Lebens: Wofür das alles, wenn man am Ende sowieso tot ist? (Alexa)	189
42. Ich kann die Vergangenheit nicht ruhen lassen. (Marcus)	193
43. Woher weiß ich, ob das, was ich tue, richtig ist? (Alexa)	200
44. Woher weiß ich, wer ich bin? (Marcus)	204

LIEBE

1.

Gibt es für mich den einen Menschen, bei dem alles passt? (Alexa)

Meine Eltern hatten einigermaßen präzise Vorstellungen, was die Eigenschaften meines ersten Freundes anbelangte: Er sollte genau so sein wie wir. So, als sei er bereits Teil unserer Familie. Allerdings schien es mir ziemlich schwierig bis aussichtslos, jemanden zu finden, der den Anforderungen meiner Eltern genügte, andererseits wollte ich meine Eltern auf keinen Fall enttäuschen oder mit dem »falschen« Jungen zusammen sein.

Ich erinnere mich noch, wie ich mit sechzehn Jahren auf meiner ersten richtigen Party war. Und zwar auf der von meiner Chorfreundin Tessi. Es war Sommer. Ich hatte ein neues T-Shirt an und dachte: »Ich fasse es nicht, wie abgefahren das Leben sein kann!« Langhaarige Jungs von Tessis Schule schleppten ein Schlagzeug ins Wohnzimmer ihrer Eltern und bauten es direkt vor dem riesigen Aquarium auf. Dann kamen noch Typen mit Verstärkern, E-Gitarren

und Mikrofonständern herein. Die Rollos vor den Fenstern wurden heruntergezogen und das Büfett in der Küche eröffnet. Inzwischen war es in der Wohnung gerammelt voll und die Schülerband legte los. Aber so richtig! Sie schleuderten ihre Köpfe, ihre Haare flogen, der Sänger kreischte ins Mikrofon: »You're in the Jungle, Baby!« Und ich drehte durch. Zwischen dem Sofa und den Sesseln tanzte ich mir mit den anderen Chormädchen die Seele aus dem Leib. Ich dachte: »Okay, gerade wird meine DNA umgeschrieben.« Ich wurde wiedergeboren, als total neuer Mensch. Dieses Erlebnis war berauschend. Hemmungslos. Wild. So etwas hatte ich noch nie erlebt.

Nachdem die Band fertig gespielt hatte, war ich wie im Rausch. Ich torkelte und kicherte, war betrunken von meinem eigenen Glück, bis mich ein paar Mädchen zur Beruhigung auf einen Stuhl neben dem Geschirrschrank setzten. Da saß aber schon jemand. Der Schlagzeuger von der Band. Es war dunkel, genau erkannte ich nicht, wie er aussah, aber trotzdem knutschten wir ein bisschen. Weil ja bereits alles so wild und ungestüm war. Später saßen wir vor dem Haus auf dem Bordstein und warteten, dass mein Vater mich mit dem Auto abholen kam. Über uns wogten die Baumkronen im nächtlichen Schimmer, der Junge sah mich verzaubert an und ich führte mein erstes offizielles Casting-Gespräch. Unauffällig fragte ich die Checkliste meiner Eltern ab: »Wanderst du gerne? Hast du Geschwister? Auf welche Schule gehst du eigentlich? Was willst du später mal werden? Wo wohnst du? Was machen deine Eltern beruflich? Habt ihr ein Haustier? Willst du studieren?

Wie wichtig sind dir Tischmanieren? Kannst du einen Nagel in die Wand schlagen?»

Der Junge beantwortete alle Fragen zu meiner Zufriedenheit. Seine Eltern hatten sogar – Überraschung! – zusammen mit meinen Eltern studiert! Wenn das kein Zeichen war! Kurz bevor mein Vater mit dem Auto vorfuhr, lächelte ich den Jungen daher freundlich an und sagte: »Dann sind wir jetzt wohl zusammen.«

Vermutlich läuft fast jeder mit solch einer elterlichen Liste durchs Leben und checkt potenzielle Partner daraufhin ab. Und wenn sich herausstellt, dass der andere nicht komplett dieser einmaligen Checkliste entspricht, kann es für uns und unseren neuen Partner schnell mal problematisch werden, weil wir im Hinterstübchen dieses ungute Gefühl nicht so richtig loswerden, dass wir womöglich doch nicht die uns entsprechende Wahl getroffen haben.

Wenn wir aber erleichtert feststellen, dass wir relativ viele Übereinstimmungen haben, denken wir: »Fantastisch! Wir wurden füreinander gemacht!« So ging es mir auch mit diesem hübschen Jungen, der neben mir auf dem Bürgersteig saß. Er konnte einen Nagel in die Wand schlagen! Er wanderte gern! Seine Eltern hatten das Gleiche wie meine studiert! Und er spielte ein Instrument! Ich dachte wirklich: »Wir werden heiraten.«

Das Dumme war nur, dass mein neuer Freund bereits ab unserem dritten Treffen so tat, als sei er Bart Simpson. Ununterbrochen sprach er mich mit verstellter Stimme an – so, als sei ich seine gelbe Comic-Mutti. »He Marge, was hast du heute vor? Wollen wir uns treffen?« Oder:

»He, Marge! Weißt du, dass ich echt ziemlich in dich verliebt bin?« Zuerst war das noch witzig, aber als ich merkte, dass er diesen Tick nicht abstellen konnte, wurde es irgendwie schräg. Besonders, als er mich zum ersten Mal fragte, ob er bei mir übernachten kann, weil meine Eltern ausnahmsweise mal übers Wochenende weg waren: »He, Marge, alte Granate. Was dagegen, wenn der gute Bart bei dir am Kissen horcht?«

Wir waren fünf Monate zusammen und in diesen fünf Monaten habe ich vielleicht vier Mal mit meinem »echten« Freund gesprochen. Also wusste ich eigentlich immer noch nicht, wer er wirklich war. Bei diesem Problem haben all die Übereinstimmungen unserer Checklisten nichts gebracht. Denn: Diese Checklisten sagen nicht zwangsläufig etwas über den Menschen, seine Ängste und diversen Schutz- und Abwehrmechanismen aus, sondern nur etwas über seine oberflächliche Ausstattung. Klar ist es hilfreich und toll, viele formale Übereinstimmungen zu haben und sich für die gleichen Dinge zu interessieren. Aber das, was einer Beziehung überhaupt eine gewisse Tiefe, Vertrauen und Verbundenheit verleiht, ist, sich dem anderen zu öffnen, sich so zu zeigen, wie man ist, und sich nicht in einen fiktiven Charakter hineinzusteigern und großes Kino vorzuspielen, um ja nicht verletzt zu werden. Egal, ob man so tut, als sei man Bart Simpson, einer von »Fast and Furious« oder eine andere bedeutende Persönlichkeit.

In diesem speziellen Fall konnte ich nicht zum Herzen von meinem ersten Freund vordringen. Bart Simpson war härter als ich. Schützend hat er sich vor das Herz meines

Freundes gestellt. Damit ich es keinesfalls brechen kann.
Nur genau das ist am Ende passiert. Dabei hätten wir vielleicht wirklich gut zusammengepasst!

2.

Bin ich schwach, wenn ich Gefühle zeige? (Marcus)

Als ich ein kleiner Junge war, hat mein Vater manchmal zu mir gesagt: »In dir kann man lesen wie in einem Buch.«

Wenn ich mit den Jungs aus unserem Dorf eine Fahrradbande gründete, sie mich aber nicht zum Anführer wählten.

Wenn ich mit lauter fremden Kindern ins Ferienlager fuhr und nicht wusste, neben wen ich mich im Bus setzen sollte.

Wenn ich meinem Vater am See zeigen wollte, wie weit ich mit meiner neuen Angel auswerfen kann, und so aufgeregt war, dass sich die Schnur verhedderte.

Wenn ich wegen irgendetwas verunsichert, enttäuscht oder verletzt war und ich vor lauter Peinlichkeit nicht darüber reden wollte, knuffte er mich an der Schulter und sagte: »In dir kann man lesen wie in einem Buch.«

Es bedeutete, dass er mir ansehen konnte, wie es mir ging, und dass er mich verstand, weil es ihm irgendwann

auch schon einmal so gegangen war. Er erkannte sich in mir, aber indem er das zu mir sagte, konnte ich mich auch in ihm erkennen. Er war dann nicht der Vater, der mich erzog und den es freute, wenn ich ehrgeizig, beliebt oder selbstsicher war, sondern der Mensch, dem ich mich nahe fühlte, wenn nichts davon klappte. Das waren eigentlich immer die schönsten Momente zwischen uns.

Aber die Welt besteht nicht nur aus der Familie, aus Menschen, die einen von Geburt an kennen, von denen man gehalten wird, mit denen man für immer verbunden ist und deren Liebe man sich sicher sein kann, egal, was kommt. Sie besteht auch aus Menschen, die man erst kennenlernt und vor denen ich nicht nackt und ungeschützt dastehen wollte, weil ich nicht sicher war, ob sie mich noch mochten, wenn ich war, wie ich war. Oder mich ablehnten, stehen ließen, über mich lästerten.

Davor hatte ich Angst.

Ich sah doch jeden Tag – im Kindergarten, in der Schule, im Fußballverein –, wie Jungs mit denjenigen umgingen, die leicht zu treffen waren, die losweinten, wenn man sie beleidigte, die verstummten oder abhauten, wenn sie sich zurückgesetzt fühlten. Ich kannte auch die Sätze, die dann gesagt wurden, die Häme, die Schadenfreude, aber auch das erhebende Gefühl, zu denen zu gehören, die hart genug waren und sich nichts anmerken ließen. Dabei traf es mich in Wahrheit schon, wenn man mich statt mit Vornamen nur mit Nachnamen ansprach, wie das unter den Jungs in meinem Dorf üblich war.

Aus dem Grund wollte ich nicht mehr, dass jeder sehen

konnte, wie es mir ging. Ich hielt das für eine Schwäche, eigentlich hielt ich Gefühle für eine Schwäche. Sie machten einen nur angreifbar und brachten keinerlei Vorteil. Also übte ich vor dem Badezimmerspiegel tagelang ein Gesicht ein, das nicht erkennen ließ, was in mir vorging. Eine Maske sozusagen. Und diese Maske setzte ich auf, wann immer ich in Situationen kam, die ich nicht kannte und in denen ich unsicher wurde.

Oh, wie ich mich dafür hasste, unsicher zu sein!

Und wie hart ich daran arbeitete, dass es keiner erfuhr!

Irgendwann war ich so gut darin, meine Gefühle zu verstecken, dass ich merkte, wie andere versuchten herauszufinden, ob ich überhaupt welche hatte. Sie waren irritiert darüber, dass ich die Offenheit und die Zuneigung, die sie mir zeigten, bloß kühl entgegennahm, ohne näher darauf einzugehen. Das verunsicherte sie. Sie wollten endlich erfahren, ob ich sie auch so mag wie sie mich.

»Bei dir weiß man nie, was du denkst«, sagte das Mädchen mit den Sommersprossen, als es sich auf der Kellerparty eines Schulfreundes neben mich setzte. Ich hielt das für ein Kompliment. Vor allem, weil ich das Mädchen toll fand, seitdem ich es in der Tanzstunde zum ersten Mal gesehen hatte. Sie wirkte so leicht und frei, wenn sie mit ihren Freundinnen zusammenstand. Das bewunderte ich. Aber selbstverständlich hatte ich ihr das nie gezeigt, und ich zeigte es ihr auch jetzt nicht, als sie mich an der Hand nahm und ins Treppenhaus führte. Spätestens da hätte ich meine Maske gefahrlos ablegen können. Ich wusste ja nun, dass sie mich auch gut fand.



Alexa Hennig von Lange, Marcus Jauer

Breaking Good
Mach dich glücklich!

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-570-16297-2

cbt

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Mach dich glücklich!

Dieses Buch ist dein Freund. Es gibt Inspiration für eine Zeit, in der alles neu und besonders ist. Eben war man noch Kind, plötzlich stellen sich ganz neue Fragen: Wer bin ich? Was ist echte Freundschaft? Was Liebe? Wie kann ich mit Konflikten umgehen? Bin ich stark oder schwach, wenn ich meine Gefühle zeige? Das Leben fächert sich in so unglaublich viele Dimensionen auf. Immer wieder trifft man auf neue Menschen und alles scheint möglich. Gleichzeitig fühlt man sich nie gekannten Ängsten und Zweifeln ausgeliefert. Doch welches Problem auch auftaucht, die Lösung ist so einfach wie radikal: Entscheide dich für das Gute! Denn das bist du.

 [Der Titel im Katalog](#)