

TrioXander

Höhen und Herzen

Näher als gedacht

Herausgeber:

Nickstories e.V.

Eingetragen in das Vereinsregister beim Amtsgericht Kaiserslautern
unter der Registernummer VR30198

Inhaltlich Verantwortlicher nach §10 MDStV:

Karsten Gerlach, Nickstories e.V. - Vorstand »Literatur«

Inhaber aller Urheberrechte ist der auf der Titelseite gekennzeichnete Autor.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jeder Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und die Veröffentlichung auf anderen Websites.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Die im Online-Angebot von Nickstories veröffentlichten Werke sind - wenn nicht anders gekennzeichnet - fiktiv. Ähnlichkeiten mit lebenden oder bereits verstorbenen Personen sind zufällig. Falls historische Persönlichkeiten oder Personen des öffentlichen Lebens dargestellt werden, wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die veröffentlichten Werke keinen Anspruch auf biographische Korrektheit erheben, sondern Handlungen und Charaktermerkmale frei erfunden sind.

Vorwort

Zwischen Schmerz, Sehnsucht und dem Mut, Gefühle zuzulassen

Morgen zwischen Schmerz und Berührung

Ein stechender Schmerz reißt mich aus dem Schlaf. Tief. Brennend. Als hätte sich ein eiserner Schraubstock unter meinen Schulterblättern festgesetzt, der sich mit jeder Sekunde enger zieht. Ich will mich bewegen, aber die kleinste Veränderung meiner Haltung schickt eine neue Welle aus Schmerz durch meinen Rücken, bis hinauf in meinen Nacken.

Ich keuche leise. Mein Körper weigert sich, meiner Kontrolle zu folgen. Ich versuche, tief durchzuatmen, aber selbst das ist zu viel. Der Schmerz sitzt genau an der Stelle, die sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Verdammtd. Nicht schon wieder.

Ich zwinge mich, still zu bleiben, aber meine Finger krallen sich in die Matratze, als könnte ich mich daran festhalten. Es bringt nichts. Die Spannung ist zu groß, zu tief verankert.

Neben mir bewegt sich etwas. Ein leises Rascheln, das dumpfe Geräusch, als die Matratze nachgibt. Dann eine Wärme, die näher kommt. „Justin?“ Leos Stimme ist noch rau vom Schlaf. Verschlafen, aber nicht desinteressiert. Ich höre das leichte Knirschen des Stoffes, als er sich zu mir dreht. Ich presse die Lippen zusammen, versuche, leise zu bleiben. Vielleicht kann ich den Krampf einfach... wegatmen.

Aber dann streift seine Hand meinen Arm. Nur leicht, vorsichtig, fast tastend. Und genau in diesem Moment spürt er es – die Anspannung, die Härte in meinem Körper, die Art, wie meine Schultern sich kaum heben. Sein Körper wird sofort wacher. „Hey... was ist mit dir?“

Ich zwinge mich, zu antworten, obwohl meine Stimme sich kaum über ein Flüstern erhebt. „Krampf... unter den Schulterblättern...“

In dem Moment ist er hellwach. Ich höre, wie er sich aufrichtet, spüre, wie die Matratze nachgibt, als er sich näherbeugt. Dann liegt seine Hand auf meinem Rücken – warm, prüfend, suchend. „Lass mich mal fühlen...“. Seine Finger gleiten über meinen oberen Rücken. Leicht erst, dann mit mehr Druck, während er die verhärtete Stelle sucht.

Ich zucke zusammen, als er sie findet. „Fuck, Leo, da“.

„Shhh, ich weiß...“ Seine Stimme ist jetzt ganz ruhig, fast sanft. Sein Daumen drückt sachte gegen die verhärtete Stelle. Gerade genug, dass es wehtut, aber nicht genug, um mich endgültig in den Schmerz zu treiben. Ich kann nicht verhindern, dass mir ein leises Jammern entweicht.

Ich will nicht sooo klingen. Nicht so..., hilflos. Ich schließe die Augen, versuche, mich gegen das Gefühl zu wehren, dass mein eigener Körper mich gerade verrät. Aber ich brauche ihn.

„Zieh dein Shirt aus“, sagt Leo dann, seine Stimme nah an meinem Ohr.

Ich blinzele. Drehe leicht den Kopf. „Was?“

„Ich kann so nicht richtig massieren.“ Sein Tonfall bleibt ruhig, aber bestimmt. „Und du willst doch, dass es weggeht, oder?“

Ich zögere. Nicht, weil ich es nicht will. Sondern weil ich es, vielleicht..., zu sehr will.

Leo scheint meine Unsicherheit zu spüren. Er rutscht ein Stück zurück, gibt mir Raum. Seine Hand bleibt warm auf meinem Rücken, nicht drängend, nur da.

„Ich helf dir.“ Seine Finger greifen vorsichtig nach dem Saum meines Shirts. Ich spüre die leichte Spannung im Stoff, als er es langsam nach oben zieht. Ich hebe die Arme kaum merklich an, lasse es einfach geschehen.

Der Stoff gleitet über meine Haut. Mein Rücken liegt frei.

Ein Moment Stille.

Ich kann seinen Blick auf mir spüren. Ich liege vor ihm. Halb nackt. Verletzlich. Aber es ist nicht unangenehm. Es ist..., anders.

Dann berührt er mich wieder. Seine Hand gleitet über meine bloße Haut, erst sanft, dann mit mehr Druck. Er arbeitet sich langsam über meinen Rücken. Seine Fingerspitzen sind warm, forschend, ohne Hast. Ich spüre die Kraft in seiner rechten Hand, wie er genau weiß, wo er ansetzen muss. Dann trifft er den Knoten erneut.

Ein tiefes Keuchen entweicht mir, als sein Daumen sich in die verhärtete Stelle drückt. Es tut weh. Doch gleichzeitig ist es eine andere Art von Schmerz – eine, die Erleichterung verspricht.

„Atme, Justin.“

Ich hatte nicht mal gemerkt, dass ich die Luft angehalten habe. Ich tue, was er sagt. Lasse den Atem tief in meine Lungen strömen, während er weiterarbeitet, seine Finger tief in die Verspannung presst. Und mit jedem Zug, jedem langsamen, kreisenden Druck, beginnt sich der Schmerz zu verändern. Er weicht etwas anderem. Etwas Warmem. Kribbelndem. Seine Hand ist mehr als nur eine Berührung, sie ist ein Gefühl. Ein Pulsieren auf meiner Haut, das tiefer geht als bloße Muskeln. Ich spüre jede seiner Bewegungen.

Wie seine Finger über meinen Rücken gleiten, mit gezieltem Druck nachgeben, wie sein Daumen langsam über meine Wirbelsäule fährt, bis hoch in meinen Nacken. Wie er mich fühlt.

Ein Schauer läuft über meinen Rücken. Ich weiß nicht, ob es vom Krampf kommt, der sich langsam löst, oder von ihm. Von seiner Nähe. Sein Atem streift meine Haut, warm, sanft.

Ich will mehr. Aber ich weiß nicht, wie ich es ihm sagen soll.

Ich schließe die Augen, versinke in seinen Berührungen, in der Art, wie sein Daumen genau an der richtigen Stelle kreist, bis der Schmerz kaum mehr als ein Nachbrennen ist. Meine Muskeln geben nach. Ich sinke tiefer in die Matratze, meine Atmung wird ruhiger, schwerer.

Und Leo? Er scheint es zu spüren.

Seine Bewegungen werden langsamer, weniger technisch, mehr... suchend. Seine Finger gleiten nun nicht mehr nur über verspannte Stellen, sondern über mich. Über meine Haut.

Ich spüre, wie er seinen Daumen über meine Rippen streichen lässt, wie er mit seinen Fingerspitzen langsam meinen Rücken hinauf- und wieder hinabfährt. Wie er mich fühlt. Ich seufze leise, mein Körper gibt sich völlig dem Moment hin.

Seine Hand verweilt an meiner Taille, seine Berührung dort sanft, fast als würde er testen, wie ich darauf reagiere.

Ich tue nichts. Oder vielleicht tue ich genau das Richtige: Ich genieße. Genieße ihn.

Die Art, wie seine Fingerspitzen mich in ein sanftes Kribbeln hüllen, wie er mich hält, mich spürt, mich beruhigt. Ich will nicht, dass er aufhört. Aber meine Gedanken beginnen zu verschwimmen. Meine Muskeln sind entspannt, mein Körper schwer. Und dann höre ich nur noch seinen Atem. Spüre, wie seine Hand ein letztes Mal über meinen Rücken streicht, ein sanftes Versprechen auf meiner Haut.

„Schlaf, Justin.“

Ich will protestieren. Will sagen, dass ich nicht will, dass er aufhört. Aber meine Lippen formen keine Worte mehr. Ich spüre nur noch seine Hand, die sanft über meinen Rücken streicht. Beruhigend. Haltgebend. Und dann falle ich wieder in den Schlaf. Seine Wärme noch immer auf meiner Haut.

Ein Morgen - mit ihm

Ich treibe irgendwo zwischen Traum und Wachsein. Mein Körper ist schwer, eingehüllt in eine wohltuende Wärme, die nicht nur von der Decke kommt. Mein Rücken fühlt sich lockerer an als in der Nacht, der stechende Schmerz ist kaum mehr als eine dumpfe Erinnerung. Doch etwas ist anders. Zu ruhig.

Mein Kopf sagt mir, dass ich längst wach sein sollte. Dass mein Wecker mich aus diesem dösenden Zustand reißen müsste. Dass ich mich beeilen müsste, um nicht zu spät in die Schule zu kommen. Ich blinzele träge, mein Blick schweift durch das Zimmer.

Tageslicht fällt bereits durch die Vorhänge. Zu viel Tageslicht.

Mein Herz macht einen kleinen Satz. Ich rucke hoch, meine Muskeln protestieren bei der plötzlichen Bewegung, ein Nachbrennen zieht durch meinen Rücken – aber meine Gedanken sind sofort hellwach.

„Fuck... ich hab verschlafen!“ murmele ich und greife hektisch nach meinem Handy. Ich tippe auf den Bildschirm – und meine Augen weiten sich. Es ist viel später, als es sein sollte. Warum zur Hölle habe ich den Wecker nicht gehört? In dem Moment öffnet sich die Tür, und Leo tritt ein. Ich blinzle.

Er sieht... anders aus als sonst.

Er trägt noch sein zerknittertes Nachtshirt, die dünne Baumwolle hat sich leicht an seine Brust geschmiegt, und seine dunklen Haare sind zerzaust, in alle Richtungen abstehend, als hätte er sich im Schlaf oft bewegt oder wäre durch meine nächtlichen Krämpfe geweckt worden. Er sieht verschlafen aus, auf eine Art, die mich kurz den Atem anhalten lässt. In einer Hand hält er eine Tasse Kaffee, in der anderen eine Banane. Seine Augen finden mich sofort, nehmen meine Verwirrung, meine Anspannung wahr, und dann grinst er.

Dieses entspannte, nachtschwere Grinsen, das mich noch mehr an die letzten Stunden erinnert. An seine Hände auf meiner Haut. An die Art, wie er mich gehalten hat. Mein Körper erinnert sich schneller als mein Verstand.

„Morgen, Schlafmütze.“ Seine Stimme ist noch rau, als wäre er noch nicht ganz wach.

Ich blinzele ihn an, immer noch halb verwirrt. „Leo..., warum hab ich den Wecker nicht gehört?“

Er lehnt sich lässig gegen den Türrahmen, nimmt einen Schluck von seinem Kaffee, als hätte er alle Zeit der Welt. Dann hebt er eine Braue. „Weil ich ihn ausgestellt habe.“

Ich starre ihn an. „Was?“

Er zuckt die Schultern. „Ich bin vor dir wach geworden, hab ihn klingeln hören und dachte mir: Nee. Nicht heute.“

Ich bin immer noch zu perplex, um zu reagieren. Leo sieht aus, als hätte er die Nacht kaum mehr Schlaf bekommen als ich, aber er wirkt... zufrieden. Ruhig. Sein Blick huscht über mein Gesicht, über meine Schultern. Erst jetzt fällt mir auf, dass ich immer noch kein Shirt trage.

Seine Lippen zucken kaum merklich.

„Leo... ich muss in die Schule.“

„Nein.“ Seine Stimme ist ruhig, aber bestimmt. Er setzt sich auf die Bettkante, ganz nah, und mustert mich mit diesem Blick, der gleichzeitig herausfordernd und sanft ist. „Du musst heute nirgendwo hin.“

Ich runzle die Stirn. „Wie bitte?“

Leo seufzt leise, als hätte er mit genau dieser Reaktion gerechnet. Dann stellt er die Kaffeetasse auf meinem Nachttisch ab und dreht sich ganz zu mir.

„Ich hab mit Thomas und Sabine gesprochen. Gestern Abend. Bevor wir schlafen gegangen sind.“

„Und?“ Mein Puls beschleunigt sich leicht.

Er sieht mich direkt an. „Sie haben dich für heute von der Schule befreit. Das Team hat sich darum gekümmert.“

Ich brauche einen Moment, um das zu verarbeiten.

„Warte, ... du willst mir sagen, dass du gestern Abend mit den beiden telefoniert hast, während ich auf dem Sofa gelegen hab? Und dann haben sie einfach... was? Mich abgemeldet?“

Leo nickt. „Genau das. Sie wollen, dass du dir heute Zeit nimmst, um den gestrigen Tag zu verarbeiten, bevor du wieder in diese scheiß Schule gehst.“

Mein Mund öffnet sich, aber es kommt keine Antwort.

Er lässt mir den Moment, beobachtet mich genau.

Ich lehne mich langsam zurück, lasse mich gegen das Kissen sinken. Die Erinnerungen von gestern kommen wieder hoch, auch diese Kommentare, die Blicke, die Art, wie sich

alles so erdrückend angefühlt hat. Dann das Training, das mich an meine absolute Grenze gebracht hat. Claras Worte. Die Massage.

Leos Hände auf mir.

Meine Wangen werden heiß. Ich schlucke. „Und was genau... soll ich jetzt tun?“ frage ich leise.

Leo grinst leicht und beugt sich vor. „Na ja..., erstmal solltest du dich entspannen.“

Ich will etwas erwidern, aber dann passiert es. Seine Fingerspitzen streifen über meine bloße Schulter, ganz leicht, nur ein sanftes Streichen, als würde er testen, wie ich reagiere.

Ich reagiere. Mein Körper spannt sich einen Moment an, nicht aus Abwehr, sondern weil diese Berührung sich zu gut anfühlt. Zu richtig.

Leo merkt es. Er lässt seine Hand tiefer gleiten, über meinen Arm, zeichnet mit dem Daumen einen leichten Kreis über meine Haut.

Mein Atem geht einen Hauch schneller.

Seine Haare fallen ihm wild in die Stirn, sein Shirt ist leicht verrutscht, als er sich zu mir beugt. Sein Blick ist warm, ein Hauch von Müdigkeit darin – aber auch etwas anderes.

„Morgen, Justin.“ Seine Stimme ist leise, ein sanftes Murmeln direkt an meinen Lippen.

Ich atme ein, mein Blick flackert von seinen Augen zu seinem Mund.

Und dann küsst er mich. Sanft, aber nicht zögerlich. Ein langsames, ruhiges Versprechen, das mich aus all meinen Gedanken herauszieht und nur noch hier sein lässt, in diesem Moment. Seine Lippen sind warm, fordernd und doch so unglaublich sanft.

Ich lasse mich hineinfallen. Meine Finger krallen sich leicht in den Stoff seines zerknitterten Shirts, meine Haut prickelt unter seiner Berührung. Ich spüre die Wärme seiner Hand an meinem Rücken, seinen Daumen, der langsam über meine Rippen streicht. Mein ganzer Körper fühlt sich schwer und leicht zugleich an.

Als er sich langsam zurückzieht, bleibt er nah, seine Stirn fast gegen meine gelehnt.

Ich öffne die Augen und sehe direkt in seine. Tief. Weich. Seine Haare sind immer noch verstrubbelt, seine Lippen leicht gerötet. Ich kann mir nicht helfen – ich grinse.

„Das ist ein ziemlich guter Start in den Tag“, murmle ich, meine Stimme noch rau vom Schlaf.

Leo schmunzelt. „Ich dachte mir, du brauchst was Besseres als ein Wecker klingeln.“

Ich grinse müde. „Definitiv die bessere Option.“

Er streicht noch einmal mit dem Daumen über meine Wange, bevor er sich langsam von mir löst und sich wieder aufrichtet.

„Also, Plan für heute: Du isst was, dann reden wir. Und dann schauen wir weiter. Deal?“

Ich nicke langsam, spüre noch immer die Nachwirkung seines Kisses auf meinen Lippen. „Deal.“ Und vielleicht, nur vielleicht, fühlt sich dieser Tag plötzlich gar nicht mehr so schlecht an.

Leo sitzt immer noch auf der Bettkante, dicht neben mir, als wäre er noch nicht ganz bereit aufzustehen. Sein Blick wandert über mein Zimmer, seine Finger trommeln nachdenklich auf seinem Oberschenkel.

Dann, ganz beiläufig, murmelt er: „Ähm..., Justin?“

Ich blinze ihn an. Sein Tonfall ist ungewohnt zögerlich. „Was?“

Leo hebt eine Hand, fährt sich kurz durch seine zerzausten Haare – eine Geste, die ihn noch verschlafener aussehen lässt. Dann drückst er herum, als wäre es ihm unangenehm, das auszusprechen.

„Ich..., also, mein Aufenthalt hier war ja nicht ganz geplant.“ Er deutet mit einer kleinen Bewegung auf sein zerknittertes Shirt. „Und ich hab nichts zum Anziehen. Ich bräuchte wenigstens ein frisches Shirt...“

Ich schmunzle. „Oh? Und seit wann fragst du mich um Modetipps? Normalerweise bist doch du derjenige, der immer meine Outfits zusammenstellt.“

Leo zieht eine Augenbraue hoch. „Für dich fällt mir das aber auch leicht, dir passt alles.“

Ich lache leise. „Aha. Klar.“

Er grinst, aber seine Augen bleiben auf mich gerichtet. „Also, hast du was für mich? Oder soll ich etwa den ganzen Tag nach wildem One-Night-Stand aussehen?“

Mein Herz setzt kurz aus. Es ist ein Witz, ein harmloser Kommentar, aber mein Körper reagiert anders darauf. Ein zuckendes Kribbeln breitet sich in mir aus, zieht sich warm über meine Brust und den Bauch hinunter. Ich tue so, als wäre da nichts, räuspere mich und rutsche aus dem Bett. „Na schön. Mal sehen, was ich für den großen Mode-Guru finde.“

Leo lehnt sich leicht zurück und betrachtet mich mit einem Schmunzeln, während ich meinen Schrank aufziehe. Ich bin mir seiner Blicke bewusst, und noch bewusster bin ich mir meiner eigenen Haut. Ich stehe immer noch oben ohne vor ihm, so wie die ganze Nacht über.

Er hat mich schon oft so gesehen. Bei den Massagen in der Firma, in der Umkleide und letzte Nacht ganz nah... Aber ich ihn noch nie.

Ich versuche, mich auf den Inhalt meines Schranks zu konzentrieren. „Okay, du bist größer als ich, aber meine Shirts sollten dir trotzdem passen.“ Ich ziehe ein dunkles Shirt mit schlichitem Print heraus. „Wie wär's mit dem?“

Leo verzieht das Gesicht. „Justin. Ernsthaft? Du hast diesen Kleiderschrank, und das ist deine erste Wahl?“

Ich lache und schüttle den Kopf. „Hey, ich bin kein Model. Ich trag einfach, was bequem ist.“

Leo schüttelt gespielt enttäuscht den Kopf und tritt zu mir, so nah, dass ich seinen Körper fast an meinem spüre. Er greift selbst in den Schrank, zieht ein anderes Shirt hervor. Eines, das ich selten trage, weil es etwas schmäler geschnitten ist. „Das hier“, sagt er und hält es mir hin. „Viel besser.“

Ich schnaube. „Natürlich. Und wer ist hier nochmal der Fashion-Profi?“

„Immer noch ich.“

Unsere Blicke treffen sich.

Sein Gesicht ist nur Zentimeter von meinem entfernt. Ich kann die Linien seiner Wangenknochen erkennen, die leichten Schatten unter seinen Augen, weil er gestern genau so wenig Schlaf bekommen hat wie ich. Sein Haar ist immer noch wild durcheinander, einzelne Strähnen fallen ihm in die Stirn.

Er sieht müde aus. Gleichzeitig sieht er sieh wunderschön aus.

Ich schlucke und drücke ihm das Shirt in die Hand. „Na los, zieh dich um.“

Leo nimmt es, aber er bleibt noch stehen. Er zögert.

Mein Herz hämmert.

Er schüttelt den Kopf, als wollte er sich selbst über seine Gedanken lustig machen. Dann, ohne ein weiteres Wort, greift er nach dem Saum seines zerknitterten Shirts. Und zieht es aus.

Ich hätte wegsehen sollen. Ich hätte mich umdrehen sollen. Aber ich tue es nicht.

Mein Blick bleibt an ihm hängen, an seinem Körper, den ich zum ersten Mal so sehe.

Leo ist schlank, aber kräftig. Die definierten Linien seiner Schultern gehen in einen muskulösen Oberkörper über, der nicht aufgepumpt ist, sondern durchtrainiert. Sein Brust-

korb hebt und senkt sich ruhig, und ich kann die feinen Konturen seiner Rippen unter der Haut erkennen. Seine Taille ist schmal, sein Bauch flach, und als er das Shirt über den Kopf zieht, spannen sich seine Arme leicht an. Ein Skater-Körper. Geschmeidig. Stärker, als er auf den ersten Blick wirkt.

Ich starre, denn ich kann nicht anders. Und spüre ein Kribbeln, das von meiner Brust ausgeht, sich über meinen Nacken bis in die Fingerspitzen zieht.

Dann sieht er mich an. Unsere Blicke verhaken sich. Ich weiß nicht, wer sich zuerst bewegt. Vielleicht er. Vielleicht ich. Aber plötzlich sind wir einander so nah, dass ich seine Wärme spüren kann.

Seine Hand findet meine Taille, während ich unbewusst meine Finger über seine Brust gleiten lasse. Meine Haut brennt dort, wo er mich berührt.

Mein Atem stockt. Und dann küsst er mich. Langsam. Tief. Kein zögerliches Abtasten mehr – nur reines Gefühl.

Ich ziehe ihn näher, meine Hände wandern über seine nackte Haut, erkunden jede feine Linie seines Rückens. Seine Finger streichen über meine Rippen, gleiten warm über meinen Rücken, ziehen mich noch näher an sich.

Wir sind Haut an Haut. Ich spüre ihn, jeden Atemzug, jeden Herzschlag. Seine Berührungen sind fordernd und doch sanft, seine Finger erkunden meine Haut, streichen über meine Schultern, meine Wirbelsäule, lassen mich schaudern.

Ich verliere mich in ihm. Meine Lippen wandern über seine, kosten ihn, während seine Hand an meinem Nacken liegt und mich hält. Es ist zu viel. Es ist nicht genug. Meine Finger verkrallen sich in seinem Rücken, und ich kann das leise, rauchige Geräusch hören, das er von sich gibt, als ich ihn noch näher ziehe. Ich spüre ihn. Alles an ihm. Seine Wärme, seine Kraft, seine Verlangen, das in jeder seiner Bewegungen steckt.

Ich weiß nicht, wie lange wir so bleiben. Minuten? Eine Ewigkeit?

Aber irgendwann – irgendwann bricht Leo den Kuss.

Seine Stirn bleibt an meiner gelehnt, sein Atem geht schwer, seine Brust hebt und senkt sich schnell.

„Justin...“ Seine Stimme ist heiser, ein leises Murmeln, das mehr sagt als Worte.

Ich schlucke, meine Finger immer noch auf seiner Haut.

Er atmet tief durch, dann grinst er – leicht, atemlos. „Ich glaube, du solltest duschen gehen.“

Ich starre ihn an. Noch in einem Nebel aus Gefühlen, Hitze, Sehnsucht. Dann realisiere ich es.

Ich nicke langsam, fast mechanisch.

Leo tritt einen Schritt zurück. Ich sehe, wie er tief durchatmet, wie er sich mit einer Hand durch sein noch immer zerzaustes Haar fährt.

Ich bin mir sicher, dass er mich nicht ansieht, weil er genau weiß, dass ich ihn immer noch anstarre. Dann drehe ich mich langsam um, greife mir ein frisches Shirt und verschwinde im Bad. Kaum dass die Tür hinter mir ins Schloss fällt, lehne ich mich dagegen. Meine Haut brennt. Mein Herz rast. Und ich weiß, dieser Morgen hat etwas verändert. Etwas, das ich nicht mehr rückgängig machen kann. Und etwas, das ich auch nicht mehr rückgängig machen will.

Frühstück mit Leo – Zwischen Lachen und Nähe

Die Wohnung ist still, bis auf das leise Klappern von Geschirr und das leise Brutzeln aus der Pfanne. Ich sitze auf einem der Barhocker an der Kücheninsel und beobachte, wie Leo sich mit konzentrierter Miene um unser Frühstück kümmert.

Bobby ist anscheinend schon weg. Zumindest hat er sich nicht blicken lassen, seit wir aufgestanden sind. Es ist seltsam, aber auch angenehm, die Wohnung so leer zu haben. Nur wir zwei, der Duft von frischem Kaffee und geröstetem Brot, und die Erinnerung an Leos Kuss, die noch immer auf meiner Haut brennt.

„Also, hast du ein verstecktes Talent als Koch oder improvisierst du gerade nur?“ frage ich, während ich mich gegen die Theke lehne.

Leo wirft mir einen Blick über die Schulter zu, hebt eine Braue und schwenkt gekonnt die Pfanne. „Frech. Ich zaubere hier ein Gourmet-Frühstück und du zweifelst an meinen Fähigkeiten?“

Ich grinse. „Naja..., bisher sehe ich nur Rührei und Avocado. Beeindruckend, aber nicht gerade Michelin-Sterne-Niveau.“

Leo zieht gespielt beleidigt eine Schürze aus der Schublade, bindet sie sich demonstrativ um die Hüfte und sagt mit übertriebenem französischen Akzent: „Ah, Monsieur, Sie verstehen nichts von der Kunst der simplen, aber exquisiten Cuisine!“

Ich lache und schüttle den Kopf. „Okay, okay. Zeig mir, was du kannst.“

Er richtet die Teller an – cremiges Rührei, perfekt gewürzte Avocadoscheiben auf geröstetem Vollkornbrot, dazu ein paar Tomaten und ein Klecks Hummus. Er stellt einen Teller vor mich, dann setzt er sich neben mich mit seinem eigenen.

„Na, beeindruckt?“ fragt er und blinzelt mir herausfordernd zu.

Ich nehme einen Bissen und schließe kurz die Augen. „Verdammt. Ich hasse es, dass es so gut ist.“

Leo lacht, aber sein Blick funkelt zufrieden. „Sag ich doch. Ich bin ein Genie.“

Wir essen eine Weile in angenehmem Schweigen, bis Leo plötzlich mit der Gabel nach meinem Teller schielt.

„Willst du das letzte Stück Avocado?“ fragt er unschuldig.

Ich sehe ihn misstrauisch an. „Warum?“

Er zuckt die Schultern. „Weil ich's sonst esse.“

Ich will gerade meinen Teller wegziehen, aber Leo ist schneller. Mit einem triumphierenden Grinsen nimmt er die Avocadoscheibe mit seiner Gabel und hält sie mir vor den Mund.

„Los, Justin. Sei ein braver Junge.“

Ich schnaube. „Du bist unmöglich.“ Aber ich lehne mich trotzdem vor und lasse mir die Avocado in den Mund schieben. Leo sieht mich dabei mit diesem verspielten Funkeln in den Augen an, das mich jedes Mal aus der Fassung bringt.

„Na, wie fühlt sich das an, gefüttert zu werden?“

Ich kauе langsam, dann grinse ich zurück. „Gar nicht so schlecht. Ich könnte mich dran gewöhnen.“

„Oh, wirklich?“ Leo schnappt sich eine kleine Tomate von seinem Teller und hält sie hoch.
„Hier, noch eine Runde?“

Ich will gerade protestieren, aber dann greife ich selbst nach seiner Gabel und halte sie ihm vor den Mund. „Nur, wenn du auch mitmachst.“

Leo zieht eine Braue hoch, lehnt sich dann grinsend vor und nimmt die Tomate in den Mund. „Mh, okay, du hast recht. Gar nicht so schlecht.“

Wir lachen beide, und für einen Moment fühlt es sich an, als gäbe es nichts anderes auf der Welt als dieses Frühstück, diese unbeschwerete Nähe.

Dann.... – es klingelt. Leo und ich zucken gleichzeitig zusammen. Ich blinzele ihn an.
„Erwartest du jemanden?“

Er schüttelt langsam den Kopf. „Nein.“

Ich schiebe meinen Teller beiseite und gehe zur Tür, während Leo mir mit gerunzelter Stirn folgt. Als ich die Tür öffne, bleibt mir kurz die Luft weg.

Sabine.

Leo erstarrt für einen Moment, blinzelt dann verwirrt. „Sabine?“

Sie steht mit einem warmen Lächeln auf der Türschwelle, aber ihre Augen sind wachsam, analysierend. Sie mustert mich kurz, dann Leo, dann wieder mich.

Und dann – ihre Lippen verzieren sich zu einem wissenden Lächeln. Ein zu wissendes Lächeln. Ihr Blick gleitet über die Szene, die sich ihr bietet: der noch unberührte Rest unseres Frühstücks auf dem Tisch, die halb geleerte Kaffeetasse in meiner Hand, Leo, der immer noch seine Schürze trägt, seine Haare leicht zerzaust, als hätte er sie eilig mit den

Fingern gerichtet. Ihre Augen bleiben einen Moment an meinem Gesicht hängen, dann an meiner bloßen Schulter. Fast unmerklich hebt sie eine Braue.

Ich merke, wie mir plötzlich warm wird.

Sabine sagt nichts, aber ihr Blick spricht Bände.

Sie sieht mehr, als sie sagt.

Leo scheint es ebenfalls zu bemerken, denn er räuspert sich und streift sich mit der Hand über den Nacken. „Ähm..., was machst du hier?“

Sabine hebt eine Augenbraue, ihre Mundwinkel zucken. Sie amüsiert sich.

„Ich dachte, das wäre offensichtlich“, sagt sie schließlich. „Ich wollte nach Justin sehen. Nach gestern wollte ich mit ihm sprechen, schauen, wie es ihm geht.“

Mein Magen zieht sich leicht zusammen. Sie ist also wegen mir hier. „Oh...“, sage ich leise.

Sabine betrachtet mich noch einen Moment aufmerksam, als würde sie mich durchschauen, dann legt sie den Kopf schief. „Ich hoffe, ich habe euch nicht gestört?“ Sie sagt es so unschuldig, aber die leichte Betonung auf *gestört* lässt mich schlucken. Ihr Blick wandert noch einmal langsam durch die Küche – über die leeren Teller, die Tassen, über Leos entspannt angelehnte Haltung gegen die Theke. Ihre Augen bleiben einen Herzschlag länger an Leo hängen, bevor sie zurück zu mir finden.

Ich merke, wie mir die Hitze in den Nacken steigt.

Leo, der sich sonst selten aus der Ruhe bringen lässt, räuspert sich erneut, als würde er versuchen, die Situation zu retten. Er nimmt demonstrativ ein Küchentuch und wischt sich die Hände daran ab, als wäre er gerade völlig in die Hausarbeit vertieft gewesen.

„Äh... nein, alles gut“, murmle ich.

Sabine schmunzelt, als hätte sie genau das erwartet. Dann sieht sie mich wieder direkt an, ihr Blick diesmal sanft, aber ernst.

„Justin, hast du ein paar Minuten für mich?“

Ich atme langsam aus, dann nicke ich. „Ja... natürlich.“

Leo schielte mich kurz an, als wolle er sicherstellen, dass ich wirklich okay damit bin. Ich schenke ihm ein kurzes Lächeln.

Sabine betritt das Wohnzimmer und schließt die Tür hinter sich. Und plötzlich fühlt sich der Morgen nicht mehr nur leicht und unbeschwert an.

Zwischen Verständnis und Wahrheit – Ein Gespräch mit Sabine

Leo drückt mir noch kurz mit einem warmen Blick die Schulter, bevor er sich zurückzieht, um das Chaos in der Küche zu beseitigen. „Red mit ihr, okay? Sie hat mir damals echt geholfen“, murmelt er leise, bevor er sich abwendet.

Ich beobachte, wie er an den Frühstückstisch zurückgeht und beginnt, die Teller zu stapeln. Erst als ich merke, dass Sabine sich neben mich auf die Couch setzt, drehe ich mich langsam zu ihr um.

Sie lehnt sich leicht vor, ihre Hände locker auf ihren Knien verschränkt, und mustert mich mit einem sanften, aber durchdringenden Blick. Nicht fordernd, nicht drängend – nur aufmerksam.

„Justin“, beginnt sie leise, „wie geht es dir wirklich?“

Ich öffne den Mund, um etwas zu sagen. Ein Reflex. Ein automatisches „Gut“, das über meine Lippen kommen will. Aber sie hebt eine Braue – nicht streng, aber mit dieser Art von Geduld, die mir signalisiert, dass sie nicht mit einer ausweichenden Antwort zufrieden sein wird.

Also atme ich langsam aus.

„Erschöpft“, gebe ich schließlich zu. „Ziemlich erschöpft.“

Sabine nickt leicht. „Nicht nur körperlich, oder?“

Ich schüttle den Kopf. „Nein..., gestern war einfach..., zu viel.“

Sie lehnt sich leicht zurück, gibt mir Raum, weiterzusprechen. „Erzähl mir, was genau passiert ist.“

Ich zucke mit den Schultern. „Es war diese Sache mit dem Video. Ich dachte, ich wäre darauf vorbereitet, aber als ich dann wirklich in der Schule war...“ Ich halte kurz inne, spüre wieder die Blicke, die Kommentare, die leisen Lacher im Hintergrund. „Alle haben mich angesehen. Über mich geredet. Mich nicht mehr gesehen wie vorher, sondern als irgendeine... Figur aus einem Clip, nicht mehr als ich selbst.“

Sabine nickt nachdenklich. „Das Gefühl, dass dein Selbstbild nicht mehr allein in deiner Hand liegt.“

Ich schaue sie an. „Ja. Genau.“

„Und das hat dich so mitgenommen?“

Ich fahre mir durch die Haare, seufze. „Es war einfach... beängstigend. Und enttäuschend. Ich dachte, das Video kommt gut an, aber dann kamen diese Sprüche. Sie haben sich lustig gemacht. Über mich. Über meine Art zu klettern. Über das, was ich gesagt habe.“

Sabine betrachtet mich ruhig. „Und was genau hat dich daran am meisten getroffen?“

Ich schlucke. „Dass sie mich nicht ernst genommen haben. Dass es... peinlich wirkte.“

Sie neigt den Kopf leicht zur Seite. „Hast du das Video danach noch mal angeschaut?“

Ich nicke. „Ja. Und ich hab mich plötzlich selbst nicht mehr erkannt. Ich wusste nicht mehr, ob ich wirklich so rüberkommen wollte.“

Sabine atmet langsam aus. „Das ist ein ganz klassisches Beispiel für Selbstbildverzerrung. Du kennst doch bestimmt dieses Phänomen, dass man seine eigene Stimme auf einer Aufnahme hört und sie plötzlich total fremd klingt?“

Ich nicke langsam.

„Das liegt daran, dass du dich selbst anders wahrnimmst als andere. Dein inneres Bild von dir basiert auf all deinen Erfahrungen, deinen Emotionen, deiner Perspektive. Wenn dann aber plötzlich eine große Menge an Menschen dich nur durch ein Video oder eine Momentaufnahme sieht, fühlt es sich an, als würdest du die Kontrolle darüber verlieren, wie du wahrgenommen wirst.“

Ich starre auf meine Hände. „Ja..., genau so fühlt es sich an.“

Sabine macht eine kurze Pause, bevor sie weiterspricht. „Und wenn dann auch noch Kritik oder Spott dazu kommt – selbst wenn er nicht mal persönlich gemeint ist – fühlt es sich an, als würde jemand dein Innerstes Selbst angreifen. Als würde das, was du als *echt* empfunden hast, plötzlich in Frage gestellt.“

Ich schlucke.

„Aber, Justin“, ihre Stimme ist sanft, aber bestimmt, „die Meinung dieser Leute sagt nichts über deinen Wert aus. Sie sagen vielleicht, dass sie es lächerlich finden – aber das sagt nichts über deine Leistung aus. Oder über deine Leidenschaft. Oder über den Mut, den es braucht, so sichtbar zu sein.“

Ich atme tief ein.

„Aber warum fühlt es sich dann trotzdem so schlimm an?“ frage ich leise.

Sabine lehnt sich leicht vor. „Weil Menschen soziale Wesen sind. Weil Ablehnung oder Ausgrenzung – egal in welcher Form – sich tief in unser emotionales Zentrum eingräbt.“

Es ist ein Überlebensinstinkt. Wir wollen dazugehören. Und wenn wir das Gefühl haben, dass wir ausgelacht oder nicht akzeptiert werden, löst das eine Art Alarm in uns aus.“

Ich presse die Lippen zusammen. „Also ist es eigentlich normal, dass mich das so trifft?“

Sie nickt. „Ja. Aber das bedeutet nicht, dass du es akzeptieren musst, dass es dich fertig macht. Du kannst lernen, besser damit umzugehen.“

Ich sehe sie an. „Wie?“

Sabine lächelt leicht. „Indem du dir bewusst machst, dass du nicht allen gefallen musst. Dass dein Wert nicht davon abhängt, ob irgendjemand in der Schule einen blöden Kommentar über dich macht. Und indem du dir überlegst: *Warum mache ich das überhaupt?*“

Ich blinzele. „Weil ich es liebe. Weil das Klettern mir so viel gibt.“

„Genau.“ Sie nickt. „Daran solltest du dich immer erinnern. Nicht an das, was andere sagen. Sonder an das, was es für dich bedeutet.“

Ich lasse ihre Worte sacken. Sie fühlen sich richtig an. Schwer, aber richtig.

Dann höre ich plötzlich, wie Leo in der Küche einen Teller klappern lässt und laut flucht.

Ich kann mir ein Lächeln nicht verkneifen.

Sabine folgt meinem Blick zur offenen Küchentür und schmunzelt. „Ich freue mich übrigens, euch beide so entspannt zu sehen.“

Ich spüre, wie mir kurz warm wird. „Äh... ja. Also...“

Sie hebt eine Braue. „Ihr müsst mir nichts erklären. Ich sehe es.“

Mein Herz schlägt schneller. „Und?“ frage ich schließlich vorsichtig.

Sabine neigt leicht den Kopf, ihr Blick offen, aber prüfend. „Und ich sehe, dass Leo gut für dich ist. Dass du dich bei ihm wohlfühlst. Dass du ihm vertraust.“

Ich schlucke. „Ja...“

„Dann ist das alles, was zählt.“ Ihre Worte sind so simpel, so direkt – und doch treffen sie mich tief.

Ich atme langsam aus und lehne mich in die Couch zurück. „Danke, Sabine“, sage ich leise.

Sie lächelt. „Jederzeit.“

Dann, wie aufs Stichwort, kommt Leo aus der Küche, mit zwei dampfenden Tassen Tee in der Hand. „Hab ich was verpasst?“ fragt er grinsend.

Sabine und ich tauschen einen kurzen Blick. Dann schüttle ich den Kopf und lehne mich ein Stück entspannter zurück. „Nein“, sage ich. „Eigentlich nicht.“

Neue Stärke – Lernen, mit den Stimmen umzugehen

Leo setzt sich mit den beiden dampfenden Tassen zu uns auf die Couch. Er reicht mir eine, lässt sich dann direkt neben mir nieder, sein Knie streift leicht meines. Ich spüre seine Wärme, seine Nähe – und was mich überrascht, ist, dass es mir nicht unangenehm ist, jetzt vor ihm weiter über meine Gedanken und Gefühle zu sprechen.

Normalerweise fällt es mir schwer, Schwäche oder Unsicherheiten offen auszusprechen. Vor allem, wenn jemand dabei ist, den ich beeindrucken will. Aber, mit Leo... ist es anders. Er kennt mich. Er hat mich gestern gesehen, als ich völlig fertig war, als ich mich in seinem Arm vergraben habe, als er mich wortlos gehalten hat. Wenn er das alles gesehen hat – warum sollte ich jetzt noch irgendwas vor ihm verstecken?

Ich atme tief durch und beginne zu erzählen. „Ich weiß, dass das alles irgendwie albern klingt“, murmle ich. „Ich meine..., es war nur ein paar Kommentare. Nur ein paar dumme Sprüche. Es hätte mir eigentlich egal sein können, oder?“

Sabine schüttelt ruhig den Kopf. „Nein, Justin. Du fühlst, was du fühlst. Und das ist nicht albern. Dein Gehirn hat eine völlig normale Reaktion gezeigt. Es ging um mehr als nur ein paar Sprüche, oder?“

Ich presse die Lippen zusammen, starre in meine Teetasse. Dann nicke ich langsam. „Ja. Es ging nicht nur darum, was sie gesagt haben. Es ging darum, dass es sich angefühlt hat, als wäre ich nicht mehr ich selbst. Als hätten sie mir mein Bild von mir selbst genommen und durch etwas anderes ersetzt. Und... ich konnte nichts dagegen tun.“ Ich schlucke. „Ich hab mich so hilflos gefühlt“, gebe ich schließlich zu.

Leo legt seine Hand auf meine. Eine einfache Geste, aber sie verankert mich sofort im Moment. Ich blicke auf, treffe seinen Blick. Er ist ruhig. Wachsam. Als wollte er mir sagen: *Ich bin hier.*

Sabine lehnt sich leicht vor. „Das ist genau der Punkt. Es geht nicht nur um das, was gesagt wurde. Sondern um das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Du hast etwas geschaffen, du hast dich gezeigt – und plötzlich liegt es in den Händen von Menschen, die nicht verstehen, wie viel es dir bedeutet.“

Ich nicke langsam. „Genau.“

„Aber die Wahrheit ist, Justin...“, Sabine legt den Kopf leicht schief, „... die Kontrolle war nie wirklich weg. Du hast sie nur kurz aus den Augen verloren.“

Ich runzle die Stirn. „Wie meinst du das?“

„Du entscheidest, wie du darauf reagierst. Du entscheidest, welche Stimmen du lauter werden lässt.“

Ich atme tief durch. „Aber wie? Wie lerne ich, das auszublenden?“

Sabine nimmt sich einen Moment, bevor sie antwortet. Dann spricht sie langsam, ruhig.

„Es gibt verschiedene Techniken, aber eine der wichtigsten ist die sogenannte *gedankliche Umleitung*. Sie hilft dir, wenn dich bestimmte Kommentare aus der Bahn werfen. Anstatt sie einfach nur zu verdrängen, was langfristig nicht funktioniert, wandelst du sie aktiv um.“

„Und das funktioniert wirklich?“ frage ich skeptisch.

Sie nickt. „Ja. Sagen wir, jemand kommentiert: ‚Boah, dieser Justin glaubt echt, er wäre was Besseres.‘ Deine erste Reaktion wäre vielleicht Wut oder Verunsicherung. Aber anstatt diesen Gedanken einfach zu schlucken oder dich davon lähmen zu lassen, kannst du ihn umformulieren. Zum Beispiel: ‚Wow, die Leute investieren Energie darauf, über mich zu reden – dann muss ich ja irgendwas richtig machen.‘ Oder: ‚Wenn sie glauben, dass ich zu selbstbewusst rüberkomme, dann heißt das, dass ich sichtbar bin – und das ist genau das, was ich wollte.‘“

Ich blinze. „Also..., quasi das Negative ins Positive drehen?“

„Exakt“, sagt Sabine. „Es klingt vielleicht erst mal ungewohnt, aber je öfter du das machst, desto natürlicher wird es.“

Ich lasse ihre Worte auf mich wirken. „Okay..., und was ist mit direkten Konfrontationen?“, frage ich nach. „Was, wenn jemand mich direkt anspricht oder sich vor mir lustig macht?“

Sabine nickt. „Da gibt es auch Strategien. Die erste ist *indifferente Ruhe*. Wenn jemand versucht, dich zu provozieren, erwarten sie eine bestimmte Reaktion – Wut, Peinlichkeit, Verteidigung. Aber wenn du stattdessen mit neutraler Gelassenheit reagierst, verpufft ihre Provokation.“

„Also einfach ignorieren?“

„Nicht unbedingt ignorieren“, korrigiert sie. „Eher neutral entkräften. Zum Beispiel, wenn jemand sagt: ‚Boah, das Video war echt peinlich.‘ Dann sagst du einfach: ‚Gut, dass Geschmäcker verschieden sind.‘ Oder wenn jemand dich nachmacht, zuckst du nur mit den Schultern und sagst: ‚Schön, dass du dir die Zeit nimmst, es dir so genau anzusehen.‘“

Ich überlege. „Das klingt... schwierig.“

„Ja, anfangs schon. Aber es funktioniert. Wenn du dich nicht auf das Spiel einlässt, verlieren sie das Interesse.“

Leo grinst. „Das mache ich übrigens ständig. Wenn jemand mich blöd anmacht, sag ich meistens nur: ‚Freut mich, dass du an mich denkst.‘“

Ich kann mir nicht helfen – ich lache kurz auf. „Das ist tatsächlich genial.“

Sabine schmunzelt. „Es gibt aber noch eine andere Technik – eine, die für dich besonders wichtig sein könnte.“

Ich sehe sie fragend an.

„Dein Anker.“

Ich runzle die Stirn. „Mein was?“

„Ein mentaler Anker ist etwas, das dich stabilisiert, wenn du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren. Etwas, das dich daran erinnert, wer du bist und warum du tust, was du tust.“

Ich runzle leicht die Stirn. „Also..., so etwas wie eine positive Erinnerung?“

„Genau. Aber es kann auch eine Person sein.“

Ich brauche eine Sekunde, dann verstehe ich. Mein Blick wandert zu Leo.

Sabine lächelt wissend. „Leo kann ein Anker für dich sein. Jemand, der dich daran erinnert, was wirklich zählt, wenn die Stimmen im Außen zu laut werden. Jemand, der dir Halt gibt, wenn du selbst ins Wanken gerätst.“

Leo sagt nichts. Aber ich sehe, wie seine Finger sich leicht um meine schließen. Seine Hand ist warm, sicher.

Ich schlucke schwer. „Das... macht Sinn.“

Sabine lehnt sich entspannt zurück. „Dann hast du jetzt deine Werkzeuge. Dein Schutzschild aus mentaler Umleitung, deine Strategien für den Umgang mit Kritik – und deinen Anker.“

Ich atme tief durch. Zum ersten Mal seit gestern fühle ich mich nicht mehr so verloren.

Ich drehe den Kopf zu Leo, der mich mit einem schiefen Lächeln ansieht. „Tja, Justin. Sieht so aus, als wär ich jetzt offiziell dein emotionaler Rettungsanker.“

Ich lache, schüttle den Kopf. „Na toll. Bleibt die Frage, ob ich das überlebe.“

Leo grinst. „Nur, wenn du mich weiterhin mit Avocado-Brot fütterst.“

Sabine lacht leise. „Ich glaube, ihr beiden seid auf einem guten Weg.“

Ich lehne mich zurück. Zum ersten Mal fühlt sich das Chaos in meinem Kopf nicht mehr wie ein unkontrollierbarer Sturm an. Sondern wie etwas, das ich in den Griff bekommen kann.

Sabine legt ihre Hände sanft auf ihre Knie und mustert mich mit einem ruhigen Blick.
„Ich habe gestern Abend lange mit Bobby telefoniert.“

Ich sehe auf, spüre sofort ein leichtes Ziehen in meiner Brust. „Oh...“

„Er war ziemlich überrascht“, fährt sie fort. „Er wusste, dass du dich auf die Kampagne gefreut hast, aber er hatte nicht damit gerechnet, dass dich die Reaktionen in der Schule so sehr mitnehmen würden.“

Ich seufze leise, meine Finger umklammern unbewusst die Kante des Sofakissens. „Ich hab's ja selbst nicht erwartet.“

„Das passiert oft, wenn wir in eine Situation kommen, die unser Selbstbild ins Wanken bringt“, erklärt sie sanft. „Du hast nicht nur mit der Kampagne eine große, persönliche Sache nach außen getragen – du hast dich auch verwundbar gemacht. Die Menschen sehen dich jetzt, bewerten dich, haben Meinungen, die du nicht immer kontrollieren kannst.“

Ich nicke langsam. „Es fühlt sich an, als hätte ich plötzlich keine Kontrolle mehr darüber, wie die Leute mich sehen.“

Sabine lächelt sanft. „Und genau das ist der Punkt, an dem du ansetzen kannst. Es geht nicht darum, was andere über dich denken. Es geht darum, wie viel Macht du ihnen darüber gibst, dein eigenes Bild von dir selbst zu beeinflussen.“

Ich schlucke. Das klingt so logisch. Aber in dem Moment, wenn diese Kommentare fallen, wenn die Blicke auf mir liegen..., dann fühlt es sich nicht so einfach an.

„Bobby macht sich Sorgen um dich“, sagt sie dann, ihr Blick noch immer voller Wärme. „Er hätte am liebsten sofort mit dir gesprochen, aber er musste heute früh los. Ein wichtiger Auftrag, den er nicht verschieben konnte. Deshalb haben wir beschlossen, dass ich mit dir rede.“

Ich atme tief durch. Das erklärt, warum er mich gestern nicht mehr angesprochen hat. Und es erklärt auch, warum Sabine heute hier ist.

„Deshalb bist du heute auch von der Schule befreit“, fährt sie fort. „Wir wollten nicht, dass du dich direkt wieder in diesen Stress wirst, ohne vorher zu verarbeiten, was passiert“

ist. Du brauchst Abstand, um zu verstehen, was das Erlebte gestern mit dir gemacht hat – körperlich und emotional.“

Ich nicke langsam, nehme mir einen Moment, um das alles zu verarbeiten.

„Heute Vormittag gehört also dir“, sagt sie mit einem sanften Lächeln. „Kein Stress, keine Erwartungen. Du kannst ihn nutzen, um dich auszuruhen, nachzudenken oder einfach das zu tun, was dir guttut.“

Ich spüre, wie mein Körper sich etwas entspannt. Ich muss nicht sofort wieder funktionieren. Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.

Leo, der die ganze Zeit ruhig zugehört hat, lehnt sich auf der Couch zurück und grinst.
„Und falls du dich für Option C entscheidest, verspreche ich, dass ich mir was Besseres einfallen lasse als Burpees.“

Ich lache leise. „Danke, aber das ist eine ziemlich niedrige Messlatte.“

Sabine steht auf und streicht sich die Haare hinters Ohr. „Nach dem Mittagessen wirst du bei VERTIX erwartet. Thomas möchte mit dir über die Kampagne sprechen und ein paar Dinge mit dir durchgehen. Aber, bis dahin...“ Sie sieht uns beide an. „... genießt die Zeit. Und Justin, vergiss nicht: Du bist nicht allein.“

Ich nicke langsam. „Ich weiß.“

Sabine wirft Leo noch einen kurzen Blick zu, als wolle sie ihm etwas mit auf den Weg geben. Dann lächelt sie, verabschiedet sich mit einer kurzen Umarmung und verlässt die Wohnung.

Als die Tür hinter ihr ins Schloss fällt, bleibt für einen Moment nur Stille.

Dann dreht sich Leo zu mir, ein schiefes Grinsen auf den Lippen. „Also, Captain Kletterstar. Was machen wir mit unserem Vormittag?“

Ich lasse meinen Kopf gegen die Sofalehne sinken und blinzele träge zu ihm. „Gute Frage...“

Leo grinst. „Ich hätte da ein paar Ideen. Und keine davon beinhaltet Sport.“

Ich lache und sehe ihn herausfordernd an. „Beeindruck mich.“

Er hebt gespielt empört die Hände. „Hey, ich kann auch chillen. Ich kann sogar verdammt gut chillen.“

„Beweise es.“

Leo legt ein dramatisches Gesicht auf, greift nach einer Decke und wirft sie über sich.
„So. Chillen. Weltklasse-Level. Hol mir einen Award.“

Ich lache, aber es fühlt sich gut an. Nicht aufgesetzt. Nicht gezwungen.

Ich atme tief durch. Heute Vormittag gehört uns.

Ein Vormittag zwischen Worten und Zuversicht

Ich lehne mich noch ein Stück weiter in die Couch, meine Gedanken schweifen immer noch um das Gespräch mit Sabine. Ihre Worte hallen in mir nach, jedes einzelne, aber vor allem das, was sie über Kontrolle gesagt hat. Darüber, dass ich entscheide, welche Stimmen ich lauter werden lasse. Dass ich mir bewusst machen kann, warum ich das alles mache. Und dass ich nicht allein bin.

Nicht allein. Ich spüre Leos Blick auf mir. Er beobachtet mich nicht auf eine drängende Weise, sondern einfach nur wartend. Er gibt mir Zeit, gibt mir Raum. Ich schätze das an ihm, dass er nicht sofort nachfragt, dass er nicht versucht, mich zu irgendeiner Reaktion zu drängen.

Ich atme tief durch und drehe den Kopf leicht zu ihm. „Also... das war gerade intensiv.“

Leo schnaubt leise. „Ja. Aber gut, oder?“

Ich nicke langsam. „Ja. Es war gut.“

Leo hebt eine Braue. „Du siehst aus, als würdest du noch viel in deinem Kopf herumwälzen.“

Ich grinse schief. „Bin ich so leicht zu durchschauen?“

„Für mich?“ Er lehnt sich etwas näher zu mir, grinst. „Absolut.“

Ich seufze und lasse meine Fingerspitzen gedankenverloren über die Keramik meiner Teetasse gleiten. „Ich glaube, ich hab mir das alles nie so bewusst gemacht. Dass es gar nicht darum geht, dass ich mich verändert habe. Sondern nur darum, dass andere jetzt ein Bild von mir haben, auf das ich keinen Einfluss habe.“

Leo nickt. „Macht es das besser oder schlimmer?“

Ich überlege kurz. Dann zucke ich mit den Schultern. „Beides? Es ist erleichternd zu wissen, dass es nicht wirklich an mir liegt. Aber es ist auch... schwer zu akzeptieren, dass ich daran nichts ändern kann.“

„Aber das kannst du doch“, erwidert Leo. „Nicht daran, was andere denken, aber daran, wie du damit umgehst.“

Ich lasse seine Worte einen Moment sacken. Dann nicke ich langsam. „Ja. Und genau das will ich jetzt anders machen.“

Leo zieht eine Braue hoch. „Oh? Der große Justin will sich verändern?“

Ich schnaube und schlage ihm spielerisch gegen den Arm. „Sehr witzig. Nein, aber ernsthaft – ich will nicht mehr so viel Energie darauf verschwenden, was andere denken. Ich meine... ich weiß, dass es mir wichtig ist. Dass es mich trifft. Aber ich will, dass meine Leidenschaft für das Klettern größer ist als meine Angst vor den Meinungen von anderen.“

Leo mustert mich nachdenklich, dann nickt er anerkennend. „Das ist ein verdammt guter Plan.“

Ich lehne mich mit einem leichten Lächeln zurück. „Und ich werde mir ein paar von Sabines Techniken merken. Die Sache mit der gedanklichen Umleitung..., ich will das ausprobieren. Es klingt so simpel, aber vielleicht hilft es mir wirklich, meine eigene Perspektive zu verändern.“

Leo hebt seine Teetasse in die Luft. „Darauf stoßen wir an. Auf eine neue Perspektive und auf den Justin, der sich nicht mehr von ein paar dummen Kommentaren unterkriegen lässt.“

Ich verdrehe die Augen, aber ich kann mir ein Schmunzeln nicht verkneifen, als ich meine Tasse ebenfalls hebe und sie gegen seine tippen lasse. „Auf eine neue Perspektive.“

Wir nehmen beide einen Schluck, und für einen Moment genießen wir einfach die Stille. Dann setzt Leo seine Tasse ab, lehnt sich wieder zu mir und mustert mich aufmerksam. „Und wie fühlst du dich jetzt? Nach dem Gespräch?“

Ich atme tief durch. „Leichter“, sage ich schließlich. „Nicht so... verloren. Ich hab das Gefühl, dass ich einen Weg daraus finde. Ich weiß, dass es nicht sofort einfacher wird, aber ich hab jetzt eine Richtung.“

Leo nickt zufrieden. „Gut. Dann war Sabines Besuch doch eine ziemlich gute Idee.“

Ich lächle leicht. „Ja. Und ich bin froh, dass du dabei warst. Dass du da bist.“

Leo hält meinem Blick stand, sein Gesichtsausdruck wird weicher. Dann hebt er die Schultern. „Gehört dazu, oder?“

„Ja...“ Ich spüre, wie mein Herz ein wenig schneller schlägt. „Aber trotzdem. Danke.“

Er mustert mich noch einen Moment, dann grinst er schief. „Weißt du, du wirst immer süßer, wenn du ernst bist.“

Ich rolle die Augen und werfe ihm ein Sofakissen entgegen. „Halt den Mund.“

Leo lacht, fängt das Kissen mühelos und lehnt sich zurück. „Also, was machen wir jetzt mit unserem freien Vormittag? Ich meine, wir könnten noch ein ernstes Gespräch führen..., oder aber...“

Er zieht die Augenbrauen vielsagend hoch.

Ich überlege kurz, dann lehne ich mich grinsend zurück. „Okay, Leo. Zeig mir, wie gut du wirklich chillen kannst.“

Leo legt eine dramatische Hand auf sein Herz. „Challenge accepted.“

Ich lache leise. Und zum ersten Mal seit gestern fühlt sich alles wieder ein bisschen leichter an.

Offenheit und ein kleines Geheimnis

Die Atmosphäre in der Firma ist angenehm ruhig, fast familiär. Ich spüre sofort, wie sich mein Körper an die vertrauten Räume von VERTIX gewöhnt. Selbst nach dem intensiven Training gestern fühlt es sich gut an, wieder hier zu sein – wie ein sicherer Hafen.

Leo und ich betreten gemeinsam das Büro von Thomas. Er sitzt bereits an seinem Schreibtisch, hebt den Blick, als wir eintreten, und ein warmes Lächeln huscht über sein Gesicht.

„Da seid ihr ja. Wie geht's dir heute, Justin?“

Sein Blick ist aufmerksam, ernsthaft interessiert – nicht nur eine Höflichkeitsfloskel. Ich merke, dass er wirklich wissen will, wie es mir nach gestern geht.

Ich atme kurz durch und lehne mich entspannt gegen den Stuhl. „Ganz ehrlich? Besser als erwartet. Ich hab noch ein paar Muskelverspannungen vom Training, aber nichts, was mich umbringt. Und... mental? Ich glaube, mein Kopf hat sich beruhigt.“

Thomas mustert mich prüfend, dann nickt er zufrieden. „Das ist gut zu hören. Ich hab mir Sorgen gemacht. Gestern war hart, und wir haben gemerkt, dass du es nicht leicht hattest.“

Ich spüre Leos Blick auf mir, einen kurzen Moment lang streift seine Hand unauffällig meinen Unterarm – nur eine minimale Berührung, aber genug, um mich noch sicherer zu fühlen.

Thomas grinst. „Aber wenn ich dich jetzt so sehe, dann scheint es ja auch in anderen Bereichen positive Entwicklungen zu geben.“

Ich runzle verwirrt die Stirn. „Hä?“

Er lehnt sich entspannt zurück, verschränkt die Arme und mustert uns beide mit einem wissenden Lächeln. „Jungs..., ihr müsst euch nicht mehr verstecken. Ich glaube, so ziemlich jeder hier hat es eh schon geahnt.“

Mein Magen macht einen kleinen Sprung. Mein Blick schießt reflexartig zu Leo, der gerade noch selbstbewusst gewirkt hat – und jetzt plötzlich leicht verlegen aussieht.

„Ähm..., was genau meinst du damit?“ fragt Leo schließlich und kratzt sich am Nacken.

Thomas schnaubt amüsiert. „Kommt schon, ihr seid wirklich nicht subtil. Erstens, die Szene gestern bei Kai? Ich glaube, jeder in der Halle konnte spüren, was da los war.“

Mein Gesicht wird heiß. Ich erinnere mich nur zu gut an den Moment. Die Art, wie Leo mich während des Trainings herausgefordert hat. Wie wir uns gegenseitig aufgezogen haben. Wie dieser Funke zwischen uns bei jeder Bewegung, jedem Blick zu spüren war.

Thomas lacht leise, als er unsere Blicke sieht. „Zweitens... nun ja. Sagen wir, es gibt Beweise.“

Leo blinzelt. „Beweise?“

„Fotos“, klärt Thomas uns mit einem unschuldigen Lächeln auf.

Mein Herz setzt für einen Moment aus. „Was für Fotos?“

Thomas lehnt sich noch entspannter zurück. „Finn hat gestern fotografiert. Und wie immer war er unauffällig.“

Leo stößt ein leises, kaum hörbares „Oh, shit“ aus.

Ich spüre, wie mein Magen sich leicht zusammenzieht. Finn ist talentiert – er schafft es immer Momente einzufangen, die man selbst gar nicht bemerkt hat. Und wenn er gestern während des Trainings fotografiert hat...

Thomas lacht. „Die Kollegen sind aber auch so nicht blind! Das sieht jeder. Ich meine, selbst wenn ihr es nicht offiziell gesagt habt – man muss sich nur anschauen, wie ihr euch verhaltet.“

Ich werfe Leo einen kurzen Blick zu, spüre, wie meine Finger sich in meine Jeans krallen. Er sieht mich an, seine Lippen leicht verzogen – halb verlegen, halb amüsiert.

Dann atmet er tief durch, lehnt sich vor und zuckt mit den Schultern. „Dann gibt's wohl keinen Grund mehr, sich zu verstecken.“

Ich blinzele ihn an.

Leo sieht mich an und grinst. „Oder was meinst du, Justin?“

Mein Herz hämmert. Aber als ich in Leos Gesicht sehe – in seine Augen, in sein Lächeln, in diese selbstverständliche Ruhe, die er ausstrahlt – löst sich das letzte bisschen Zweifel in mir auf.

Ich grinse langsam. „Nein. Kein Grund mehr.“

Thomas nickt zufrieden. „Gut. Dann bleibt mir nur zu sagen: Ich freu mich für euch. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass der Rest des Teams das auch tut.“

Ich schlucke, aber in meiner Brust breitet sich ein warmes Gefühl aus. Kein Verstecken mehr. Nicht hier.

Thomas lehnt sich in seinem Stuhl zurück, die Hände vor der Brust verschränkt, während er uns mit diesem ruhigen, aber bestimmten Blick ansieht. „Also, Jungs. Lassen wir das Offensichtliche mal beiseite und kommen zum eigentlichen Grund, warum ihr hier seid.“

Leo und ich tauschen einen kurzen Blick, bevor ich mich wieder auf Thomas konzentriere.

„Die Kampagne?“ frage ich.

Er nickt. „Genau. Am vergangenen Wochenende wurden, nach dem offiziellen Startschuss mit dem Auftaktvideo von vor über einer Woche, jetzt die ersten Interviews veröffentlicht. Wie erhofft hast du einen Hype damit ausgelöst. Ab jetzt geht es Schlag auf Schlag.“

Ich lehne mich leicht nach vorne. Mein Magen zieht sich für einen Moment zusammen, eine Mischung aus Vorfreude und Nervosität. „Was genau bedeutet das?“

Thomas grinst. „Dass du jetzt nicht mehr nur der Junge bist, der für VERTIX klettert – du bist das Gesicht der Kampagne, Justin. Jeden Tag wird ein neuer Teil veröffentlicht. Clips, Postings, Zitate. Es geht nicht mehr nur darum, was du sportlich leitest, sondern darum, dich als Person sichtbar zu machen. Die Zielgruppe soll sich mit dir identifizieren. Du bist nicht nur ein Athlet – du bist das Vorbild für alle, die gerade erst mit dem Klettern anfangen oder noch nicht die Erfahrung haben, die du mitbringst.“

Ich atme tief ein. Ich wusste, dass das der Plan war, aber jetzt, wo Thomas es so deutlich ausspricht, fühlt es sich noch mal anders an. Noch realer.

„Das heißtt, ich werde immer mehr in den Fokus gerückt.“

„Exakt.“ Thomas nickt. „Du bist der Lead der Kampagne. Die anderen Athleten haben natürlich auch ihre eigenen Storys, aber du bist derjenige, den wir am stärksten nach außen präsentieren. Die Leute sollen dich sehen, dich erleben, sich mit dir verbinden.“

Ich schlucke. Ein Teil von mir fühlt sich geschmeichelt. Ein anderer? Überfordert.

Leo scheint meinen inneren Konflikt zu spüren, denn ich merke, wie sein Knie kurz gegen meines streift. Nur eine kleine, kaum merkliche Bewegung – aber sie holt mich zurück ins Hier und Jetzt.

Thomas lehnt sich nach vorne. „Und deswegen, Justin, solltest du dir überlegen, privat auch mehr Klamotten aus der Kampagne zu tragen.“

Ich runzle die Stirn. „Wieso?“

„Weil du ein Markenbotschafter bist“, erklärt er. „Ob du es willst oder nicht – die Leute sehen dich. Und wenn du auf der Straße in VERTIX-Klamotten unterwegs bist, trägst du die Marke direkt nach außen. Ob bewusst oder unbewusst, du präsentierst sie.“

Ich runzle die Stirn. „Also, du meinst..., nicht nur beim Training?“

„Nein. Auch in deinem Alltag. Natürlich nicht in jedem Moment. Aber es würde helfen, wenn du dich mit der Marke auch außerhalb des Sports identifizierst. Denk an Profisportler, die tragen auch oft die Klamotten ihrer Sponsoren, weil es zur Identität dazugehört.“

Ich lehne mich zurück und lasse die Worte sacken. Ich habe nie darüber nachgedacht, wie das von außen wirkt. Klar, in den Videos trage ich VERTIX-Klamotten, aber das fühlt sich anders an.

„Leo“, sagt Thomas dann mit einem wissenden Lächeln, „du kannst Justin ja bei Gelegenheit helfen, ein paar Teile rauszusuchen. Etwas Sportliches, aber alltagstauglich.“

Leo hebt eine Augenbraue und grinst. „Oh, also krieg ich offiziell die Styling-Mission?“

„Na ja, du bist ja bekannt dafür, der Mode-Experte zu sein...“

Ich stöhne. „Das kann ja heiter werden.“ Und füge noch schnell lächelnd an Leo gerichtet hinzu: „Ich begebe mich da ganz in deine Hände“.

Leo lacht, während Thomas nur grinsend die Schultern zuckt.

„Ich überlass dir das“, murmelt Leo an mich gewandt, „aber nur, wenn du nicht plötzlich in einem komplett neongelben Kombi auftauchst.“

Ich schnaube. „Keine Sorge. Ich hab schon ein bisschen Geschmack.“

Thomas schüttelt amüsiert den Kopf. „Gut, dann ist das geklärt. Aber für heute Nachmittag – kein hartes Training. Dein Körper braucht noch Regeneration.“

Ich nicke, während er weiterspricht.

„Leichtes Yoga und ein bisschen Ausdauertraining. Kein Krafttraining. Kein Hochleistungs-Klettern. Verstanden?“

Ich seufze. „Verstanden.“

„Gut.“ Thomas lehnt sich zurück. „Dann ab in die Umkleide. Und Leo, wenn du mitmachen willst, dann hol dir auch was zum Anziehen.“

Leo grinst. „Ich bin dabei.“

Hinter verschlossenen Türen – Ein Blick hinter die Kulissen

Als wir Thomas' Büro verlassen, fühlt sich die Luft plötzlich leichter an. Ich lasse meine Schultern sacken, atme tief durch. Leo geht neben mir, locker wie immer, die Hände in die Taschen geschoben, ein kleines Lächeln auf den Lippen.

Er sieht mich kurz an, sein Blick gleitet über mein Gesicht, bleibt einen Moment zu lange hängen. Dann blitzt ein vertrautes Funkeln in seinen Augen auf.

„Komm mit“, sagt er und schlägt eine andere Richtung ein als die zur Umkleide.

Ich runzle die Stirn. „Hä? Ich dachte, wir sollen uns umziehen?“

„Gleich.“ Er grinst, dreht sich halb zu mir um, während er weitergeht. „Ich will dir erst was zeigen.“

Ich folge ihm, ohne weiter nachzudenken. Weil es Leo ist. Weil mich seine Neugierde ansteckt. Weil ich es liebe, wenn er so geheimnisvoll tut.

Wir biegen um eine Ecke, die mir bisher nie besonders aufgefallen ist, ein schmaler Korridor, unauffällig, fast unscheinbar. Am Ende: eine schwere, metallene Tür mit einem kleinen, digital beleuchteten Eingabefeld daneben.

Leo bleibt stehen, zieht eine Karte aus seiner Tasche und hält sie an den Scanner. Ein leises Piepen, dann ein mechanisches Klicken.

„Und du hast einfach so Zugang, zu... was genau?“ frage ich, als er die Tür aufschiebt.

Er grinst. „Zu meiner Zauberkammer.“

Ich trete hinter ihm in den Raum – und bleibe stehen. Es ist riesig. Regale, so hoch, dass sie fast die Decke berühren. Reihenweise sortierte Kisten, auf jeder prangt das VERTIX-Logo. Zwischen den Regalen hängen große, bewegliche Kleiderständer, voll mit Outdoor-Bekleidung in allen Farben, Mustern und Schnitten. Dazwischen: Ausrüstung. Kletterseile, Karabiner, Gurte, Helme.

„Holy shit...“ Ich drehe mich langsam um meine eigene Achse, lasse meinen Blick über das gigantische Lager schweifen. Es ist aufgeteilt in verschiedene Sektionen: aktuelle Kollektionen, ältere Serien, Prototypen, Spezialanfertigungen.

Leo lehnt sich entspannt an eine der Metallregale, verschränkt die Arme und beobachtet mich mit einem zufriedenen Lächeln.

„Beeindruckt?“

Ich nicke langsam. „Das ist... krass. Und du kannst hier einfach reinspazieren, als wäre es dein Wohnzimmer?“

„Nicht ganz.“ Er schiebt sich von der Regalwand weg, läuft ein paar Schritte tiefer ins Lager. „Aber ich darf hier ausrüsten, wenn ich für Shootings oder Tests was brauche. Und na ja...“ Er wirft mir einen Seitenblick zu, seine Lippen zucken. „Ich stelle ja auch meistens deine Outfits für die Sessions zusammen.“

Ich blinzele. „Das hast du schon mal erwähnt, aber konnte mir das bisher nicht so richtig vorstellen.“

Er zuckt die Schultern, greift zwischen zwei Stangen voller Jacken, fährt mit den Fingerspitzen prüfend über den Stoff. „Ich kenn dich. Ich weiß, was dir passt. Und ich hab ein Händchen für sowas.“

Ich merke, wie mein Herz ein bisschen schneller schlägt. Er hat sich Gedanken gemacht. Mehr, als ich erwartet hätte. Ich beobachte, wie er zielstrebig durch die Reihen geht, nicht mal eine Sekunde zögert, bevor er in ein Fach greift und ein Set herauszieht – eine leichte, funktionale Jogginghose in Anthrazit, dazu ein ärmelloses Top, atmungsaktiv, mit einer dezenten Struktur. Das Shirt ist in einem tiefen, satten Blau – nicht zu grell, nicht zu langweilig.

„Das hier“, sagt er und hält es mir hin. „Perfekt für Yoga und leichtes Ausdauertraining.“

Ich nehme das Set entgegen, betrachte es. Der Stoff fühlt sich hochwertig an, weich, aber mit einem festen Griff.

„Wie kannst du so sicher sein?“

Er grinst. „Weil ich's kann.“

Ich schüttle den Kopf, aber ein Lächeln bleibt auf meinen Lippen.

Leo geht zu einem Terminal an der Wand, zieht eine kleine Karte durch einen Scanner und tippt eine Nummer ins System. Ein kurzer Piep-Ton, dann ein grünes Licht.

„Jetzt offiziell deins“, sagt er, ohne mich anzusehen.

Ich schaue ihn einen Moment lang an. „Was ist mit dir? Willst du auch was Neues?“

Er lacht leise. „Ich muss meine Sachen selbst bezahlen.“

Ich runzle die Stirn. „Echt?“

„Ja, aber...“ Er lehnt sich gegen die Kante des Tisches, zieht sein eigenes Shirt leicht zurecht. „Für heute hab ich was in meinem Spind. Also, nur dein Umstyling.“

Ein paar Sekunden ist es still.

Ich drehe das Shirt in meinen Händen, fahre mit dem Daumen über die feine Struktur des Stoffs.

„Bin gespannt, wie es aussieht.“

Leo grinst. „Dann lass uns das rausfinden.“

Und mit diesen Worten verlassen wir das Lager – auf dem Weg zur Umkleide, wo uns mehr erwartet als nur ein neues Outfit.

Versteckte Blicke – Umziehen mit Leo

Die Umkleide bei VERTIX ist nicht groß, aber funktional. Klare Linien, kühle Grautöne, ein paar Spinde an den Wänden. In der Mitte eine lange Bank aus Holz, die sich über den Raum zieht. Sie riecht nach frischem Waschmittel, nach Duschgel und diesem leicht metallischen Hauch von Kletterausrüstung.

Leo geht voraus, wirft seine Tasche auf die Bank und dreht sich zu mir um. Sein Blick wandert zu dem Outfit in meiner Hand, dann wieder zu mir.

„Wirst du's einfach anziehen oder brauchen wir eine Modenschau?“ Er grinst schief.

Ich verdrehe die Augen. „Wenn du willst, kannst du mir einen Laufsteg bauen.“

„Oh, verlockend.“ Er zieht sein Shirt über den Kopf, als wäre es das Normalste auf der Welt.

Ich erstarrte für den Bruchteil einer Sekunde.

Er hat sich heute Morgen zum ersten Mal vor mir umgezogen. Es fühlt sich immer noch ganz besonders an.

Mein Blick bleibt an ihm hängen, länger als es sollte. Leo ist nicht massig, nicht übertrieben trainiert – aber sein Körper ist definiert, schlank, jeder Muskelzug sitzt genau da, wo er hingehört. Sein Rücken ist schmal, sein Bauch flach, seine Haut leicht gebräunt. Über seinem Schlüsselbein zieht sich eine feine Linie, dort, wo das Licht die Konturen seiner Muskeln betont.

Ich reiße meinen Blick los, starre stattdessen auf mein eigenes Shirt.

Verdammmt.

Es sollte sich nicht so elektrisierend anfühlen, ihm einfach nur beim Umziehen zuzusehen. Aber es tut es.

Leo zieht lässig seine Hose aus, steht kurz nur in Boxershorts da, bevor er in seinen großen Spint greift und nach seiner Sportkleidung wühlt. Ich tue dasselbe – oder versuche es zumindest. Meine Finger fühlen sich auf einmal unkoordiniert an, als ich den Stoff meines Shirts packe und es mir über den Kopf ziehe.

Ich spüre den Luftzug auf meiner Haut, während ich es ablege. Die Bewegung entblößt meinen Rücken, meine Arme. Ich weiß, dass Leo mich schon öfter gesehen hat – hat er mich gestern Nacht ja auch –, aber jetzt ist es hell, jetzt gibt es keine Schatten, die etwas verborgen.

Jetzt gibt es nur mich. Und ihn.

Ich bin nackt bis zur Hüfte. Und ich spüre seinen Blick. Langsam, unaufdringlich, aber da. Ein Schauer läuft mir über den Rücken, obwohl es nicht kalt ist. Ich sollte mich weiter umziehen. Und ich sollte einfach die neue Sportkleidung anziehen und so tun, als wäre das hier nicht gerade passiert. Aber meine Finger sind langsam, als ich die neue Hose greife.

Leo bricht das Schweigen. „Das Blaue steht dir. Ich wusste, dass es passt.“ Seine Stimme ist ruhig, ein bisschen tiefer als sonst.

Ich zwinge mich, ihn anzusehen. Er steht nur einen halben Meter entfernt, seine Sporthose sitzt tief auf den Hüften, sein Oberkörper noch immer unbedeckt. Seine Haare sind noch leicht zerzaust, sein Blick auf mich gerichtet, wachsam, prüfend, als würde er etwas suchen.

Ich weiß nicht, was es ist. Aber es kribbelt unter meiner Haut. „Du bist echt gut darin, sowas zu wissen“, murmele ich und versuche, mir die Hose überzuziehen, ohne dabei die Balance zu verlieren.

Leo grinst leicht. „Ich hab ein Auge für sowas.“

Unsere Blicke treffen sich im Spiegel an der Wand. Ich kann den Moment fast greifen. Meine Brust hebt und senkt sich flacher als sonst, mein Herz schlägt irgendwo zwischen zu langsam und zu schnell. Leo schaut nicht weg. Ich auch nicht. Irgendwas ist gerade anders.

Ich schlüpfe in das Shirt, lasse den Stoff über meine Haut gleiten, während Leo sich endlich abwendet, sein eigenes Shirt greift und es sich über den Kopf zieht.

Ein winziger Moment Enttäuschung, weil der Blickkontakt weg ist.

Aber dann dreht er sich wieder zu mir um, ein zufriedenes Funkeln in seinen Augen. „Bereit?“

Ich atme langsam aus. „Ja. Lass uns gehen.“ Und mit jedem Schritt, den wir zur Trainingseinheit machen, fühlt sich alles ein kleines bisschen mehr an wie ein Spiel, das keiner von uns so richtig kontrollieren kann.

Yoga mit Leo – Zwischen Konzentration und Ablenkung

Maya lächelt uns entgegen, als wir den Raum betreten. Ihr Blick ist sanft, wie immer, ihre Haltung entspannt. Barfuß, in einer locker sitzenden Sporthose und einem leichten Top, wirkt sie, als könnte sie jede Anspannung in der Luft einfach mit einem Lächeln auflösen.

„Schön, euch beide heute hier zu haben.“ Ihre Stimme ist weich, fast melodisch. „Ich wusste doch, dass Leo irgendwann mal mitmacht.“

Leo schnaubt leise. „Na ja, Justin meinte, ich hätte ein Defizit, was meine Beweglichkeit angeht. Ich dachte, ich schau mir das mal an.“

Maya hebt die Brauen, sieht erst mich, dann ihn an. „Das ist interessant, denn ich würde sagen, dass gerade beim Klettern Beweglichkeit genauso wichtig ist wie Kraft.“

Leo grinst. „Also, du meinst, ich muss das hier öfter machen?“

„Definitiv.“ Maya deutet auf die Matten. „Kommt, sucht euch einen Platz. Wir fangen gleich an.“

Ich werfe einen kurzen Blick in den Raum. Alles ist hell, die Luft riecht nach Holz und einem Hauch von Räucherstäbchen, aber nicht aufdringlich. Es ist beruhigend, fast so, als würde das Zimmer selbst schon dazu einladen, einfach loszulassen.

Ich richte mich auf meiner Matte ein, spüre den Boden unter mir, atme tief durch. Erst jetzt merke ich, dass Finn mit seiner Kamera in der Ecke steht. Nicht direkt auf uns gerichtet, aber präsent. Ich erhasche im Augenwinkel seine Assistenten, die sich im Hintergrund um das Equipment kümmern. Aber es stört mich nicht. Nicht mehr. Stattdessen konzentriere ich mich auf das Hier und Jetzt.

Maya beginnt mit einer sanften Einstimmung. Atemübungen, langsame Bewegungen, die den Körper vorbereiten. Ich folge ihren Anweisungen, spüre, wie sich meine Muskeln mit jeder Dehnung öffnen.

Leo ist direkt neben mir. Ich kann seine Präsenz die ganze Zeit über spüren – nicht nur sehen, sondern fast körperlich wahrnehmen. Er macht das gut, überraschend gut. Seine Bewegungen sind fließend, fast mühelos. Ich hätte erwartet, dass er sich mit einigen Positionen schwertut, aber er hält mit, konzentriert, ruhig. Manchmal blinzie ich zu ihm rüber. Sehe, wie sich seine Schultern dehnen, wie sein Rücken sich biegt, wie die Linien seines Körpers sich mit jeder Bewegung verändern. Er ist schlank, aber jeder Muskel ist definiert. Ein Skater-Körper, leicht, aber stark.

Ich vergleiche mich unbewusst mit ihm. Er ist etwas größer, seine Bewegungen wirken intuitiver. Ich selbst habe das Gefühl, dass ich mich durch jede Pose kämpfen muss, aber er scheint es einfach... zu fühlen.

Maya leitet uns in eine intensivere Dehnung, und ich beobachte, wie Leo mühelos in eine Pose übergeht, die bei mir nur ein schiefes Zittern hervorruft.

„Fuck, Leo“, murmele ich leise.

Er hebt den Kopf, ein schiefes Grinsen auf den Lippen. „Was denn?“

„Sag nicht, dass du das hier zum ersten Mal machst.“

Er zuckt die Schultern, hält die Pose ohne Mühe. „Vielleicht bin ich ein Naturtalent.“

Ich rolle die Augen, konzentriere mich wieder auf meine eigene Bewegung, aber meine Gedanken schweifen immer wieder ab. Immer wieder zu ihm. Immer wieder zu der Art, wie er sich bewegt. Ich lasse mich mitreißen, folge der Dynamik der Anwesenden, meinem eigenen Atem, der sanften Stimme von Maya. Meine Muskeln protestieren leicht, aber auf eine angenehme Weise. Ich merke, wie mein Körper sich öffnet, wie jede Dehnung sich ein kleines bisschen natürlicher anfühlt. Es ist gut fürs Klettern, sage ich mir. Beweglichkeit macht mich besser. Aber gleichzeitig... Gleichzeitig ist da dieses andere Gefühl. Diese Hitze, die mich jedes Mal durchzuckt, wenn ich Leo aus dem Augenwinkel sehe. Seine Konzentration. Sein Körper in Bewegung. Mein Blick bleibt an ihm hängen, länger als es sollte. Ich sehe die Art, wie seine Muskeln arbeiten, die Spannung in seinen Armen, den geschmeidigen Übergang von einer Haltung zur nächsten.

Ich will mich konzentrieren. Aber ich verliere mich in diesen Momenten. Ein Atemzug nach dem anderen, eine Bewegung nach der anderen – und Leo bleibt der Fixpunkt in meinem Blickfeld. Dann kommt die Endentspannung. Ich liege auf der Matte, meine Arme seitlich abgelegt, die Augen geschlossen. Mein Atem geht ruhig, aber mein Herz schlägt schneller als es sollte.

Leo ist direkt neben mir. Unsere Arme sind fast nah genug, um sich zu berühren. Und in diesem Moment, mit geschlossenen Augen, mit all den Gedanken, die durch meinen Kopf treiben, fühle ich ihn mehr denn je. Ich spüre seine Anwesenheit. Seinen Rhythmus. Seine Nähe. Und für einen kurzen Moment..., für einen einzigen, schwebenden Moment..., wünsche ich mir, dass er seine Hand ausstreckt.

Langsam kommt Bewegung in den Raum. Die Endentspannung löst sich auf, und ich nehme bewusster wieder die Umgebung wahr, das gedämpfte Licht und die ruhige Musik. Ich öffne langsam die Augen, blinzele ins sanfte Licht der Studiolampen. Neben mir streckt sich Leo, fährt sich mit einer Hand durch die Haare und grinst mich an.

„Na? Hat's dich erleuchtet?“ Seine Stimme ist leise, nur für mich bestimmt.

Ich schnaube leise. „Keine Ahnung, ob das hier spirituell genug war, um erleuchtet zu werden, aber meine Muskeln fühlen sich zumindest nicht mehr wie Stein an.“

„Dann hat's ja was gebracht.“

Ich will gerade etwas erwidern, als ich merke, dass Maya näher kommt. Sie bleibt vor uns stehen, die Arme locker verschränkt, ihre dunklen Augen mit diesem wissenden Funkeln, das mir sofort verrät, dass sie irgendetwas gemerkt hat. „Ihr zwei seid eine interessante Energie heute.“ Sie hebt eine Braue, ihr Lächeln leicht, aber eindeutig.

Mein Herz macht einen kleinen Sprung. Ich sitze noch immer auf meiner Matte, ziehe reflexartig die Knie an und versuche, mir nichts anmerken zu lassen.

Leo hingegen bleibt völlig entspannt, schmunzelt nur und lehnt sich leicht auf seine Hände zurück. „Interessante Energie? Ist das dein Code für ‚ich habe alles gesehen‘?“

Maya lacht leise. „Nennen wir es..., eine Trainerintuition. Und ich kann Intuitionen sehr gut lesen.“

Mein Gesicht wird heiß. Ich starre auf meine Matte, versuche, mir nicht anmerken zu lassen, wie sehr ich mich ertappt fühle.

„Aber keine Sorge“, fährt sie fort, „ich bin hier nicht zum Psychologisieren. Dafür gibt's Clara oder vielleicht Sabine.“ Sie zwinkert mir zu, dann richtet sie sich etwas auf. „Ich wollte dir eigentlich nur ein kurzes Feedback zur Session geben, Justin.“

Erleichtert, dass das Thema wechselt, hebe ich den Blick. „Ja?“

Maya nickt. „Du hast eine gute Grundbeweglichkeit. Dein Körper hat eine natürliche Flexibilität, aber du hast es dir in manchen Posen unnötig schwer gemacht. Du verkrampfst an Stellen, wo du eigentlich loslassen solltest.“

Ich runzle leicht die Stirn. „Verkrampfen?“

„Ja. Du bist gewohnt, dass du beim Klettern immer Spannung im Körper hältst. Das ist auch wichtig, aber bei Yoga ist das Gegenteil der Schlüssel. Du musst lernen, deine Muskeln bewusst loszulassen, sie nur dort einzusetzen, wo es nötig ist. Sonst kämpfst du gegen dich selbst.“

Ich lasse ihre Worte sacken. Vielleicht hat sie Recht. Ich habe mich oft dabei ertappt, dass ich meine Muskeln zu sehr angespannt habe, obwohl die Bewegung eigentlich fließen sollte. „Und fürs Klettern?“ frage ich.

Maya lächelt. „Flexibilität ist ein Gamechanger. Besonders Hüftöffnung und Schulterbeweglichkeit. Je beweglicher du bist, desto weniger Kraft brauchst du, um dich in schwierigen Positionen zu halten.“

Ich nicke langsam. Das ergibt Sinn. Ich habe es selbst schon gemerkt. Wenn ich in einer kniffligen Route nicht beweglich genug bin, muss ich viel mehr Kraft aufbringen, um mich überhaupt zu halten.

„Und dann ist da noch der Kopf“, fügt Maya hinzu. „Regeneration ist genauso wichtig wie Training. Und das hier...“ Sie deutet mit einer langsamen Handbewegung auf die Matten um uns herum. „... ist für deinen Kopf genauso wichtig wie für deinen Körper.“

Ich atme tief durch. Ich weiß, dass sie Recht hat. Aber es ist schwer, sich das einzustellen. Ich will einfach nur klettern. Am liebsten immer. Aber vielleicht..., vielleicht muss ich lernen, dass es nicht nur darum geht, sich immer weiter zu pushen.

„Also?“ Maya hebt die Brauen. „Hat's dir gefallen?“

Ich zögere einen Moment, dann zucke ich mit den Schultern. „Sagen wir mal so..., es war nicht ganz so schlimm, wie ich erwartet hatte.“

Leo lacht leise neben mir. „Das ist Justins Art zu sagen, dass er sich aufs nächste Mal freut.“

Ich werfe ihm einen kurzen Blick zu, schnaube leise, aber muss dann selbst grinsen. Vielleicht stimmt es ja.

Maya lacht und klopft mir kurz auf die Schulter. „Na, dann bis zur nächsten Einheit.“

Sie dreht sich um und beginnt, die Matten einzusammeln, während Leo und ich uns langsam aufrappeln. Ich strecke mich kurz, spüre, wie sich mein Rücken nach der Session gelockert hat.

Leo lehnt sich zu mir rüber, seine Stimme leise: „Hat Finn eigentlich fotografiert?“

Ich blicke unauffällig zur Ecke des Raums, wo Finn gerade mit seinem Assistenten spricht.

„Wahrscheinlich.“ Ich zucke mit den Schultern. „Aber weißt du was? Mir egal.“

Leo grinst. „Das sagst du jetzt. Warten wir mal ab, was für Bilder da rauskommen.“

Ich lache leise und schüttle den Kopf. „Solange sie nicht meine jämmerlichen Versuche in der Taube-Position zeigen, ist alles gut.“

Leo zwinkert mir zu. „Ich finde, du sahst verdammt gut aus.“

Mein Herz setzt für einen Moment aus. Dann schüttle ich den Kopf, schnapp mir meine Wasserflasche und stoße ihn leicht mit der Schulter an. „Komm, wir müssen weiter.“

Und mit diesem Gedanken verlasse ich den Raum. Mit dem Wissen, dass ich Yoga vielleicht nicht liebe. Aber dass es mir auf eine Weise gutgetan hat, die ich noch nicht ganz in Worte fassen kann.

Hightech trifft Kondition – Ein neuer Trainingsansatz

Leo bleibt neben mir, sein Blick auf das Tablet gerichtet, während wir durch die breiten Gänge von VERTIX gehen. Ich kann sehen, wie sich sein Ausdruck verändert – konzentriert, fokussiert. Sein Daumen scrollt über die Oberfläche, während er die nächsten Programmpunkte checkt.

„Weißt du eigentlich, dass du das verdammt ernst nimmst?“ Sage ich und schiele zu ihm hinüber.

Leo grinst, ohne den Blick vom Bildschirm zu nehmen. „Natürlich. Jemand muss ja den Überblick behalten. Ich bin quasi dein persönlicher Manager.“

Ich schnaube. „Ach ja? Und was genau macht mein Manager heute für mich?“

Er tippt kurz auf das Tablet, dreht es dann zu mir um. Ich scanne die Zeilen – dann bleibt mein Blick an einem Punkt hängen.

Lauftraining – Simulierte Outdoor-Session.

„Lauftraining?“ Ich sehe ihn skeptisch an. „Ich bin Kletterer, kein Marathonläufer.“

Leo lacht. „Ja, schon klar. Aber Kondition brauchst du trotzdem. Und ich verspreche dir, das hier ist kein normales Lauftraining.“

Wir bleiben vor einer großen, undurchsichtigen Glastür stehen. Leo hält seinen Zugangsschip vor das Terminal an der Seite – ein leises *Piep* und die Tür gleitet lautlos zur Seite.

Der Raum dahinter sieht im ersten Moment... unfassbar futuristisch aus.

Ich trete langsam ein, meine Augen wandern über die riesige, nach vorn gebogene Wand aus LED-Bildschirmen, die den Raum dominieren. Sie umschließen das gesamte vordere Drittel des Raumes, fast wie eine riesige Kinoleinwand, die sich um uns wickelt. Davor – eine Fläche, die auf den ersten Blick wie ein normales Laufband wirkt, aber ich merke sofort, dass es viel mehr ist.

Ein gigantisches, sich bewegendes Terrain.

Ich bleibe stehen, starre auf das Ding. „Was zur Hölle ist das?“

Leo lehnt sich neben mir gegen die Wand, die Arme vor der Brust verschränkt, sein typisches „Warte, bis du es ausprobierst“-Grinsen auf den Lippen. „Das hier ist unser neuestes Spielzeug. Entwickelt als Teil eines Forschungsprojekts – ursprünglich für Militär- und Outdoor-Trainingssimulationen gedacht, aber jetzt angepasst für Sport und Leistungstraining. Offiziell nennt es sich *Adaptive Terrain Simulation System*.“

Ich blicke ihn ungläubig an. „Du hast das auswendig gelernt?“

Er lacht. „Ich hab mir die Präsentation dazu angeschaut, als sie es letzte Woche vorgestellt haben. Das hier ist der einzige Prototyp außerhalb der Forschungsabteilung. Wir dürfen ihn heute testen.“

Ich laufe langsam um die Plattform herum. Auf den ersten Blick sieht sie aus wie ein überdimensionales Laufband – aber dann bemerke ich die feinen Linien auf der Oberfläche. Mehrere Segmente, die sich anscheinend unabhängig voneinander bewegen können.

„Lass mich raten... das Ding verändert sich während des Laufens?“

Leo nickt. „Genau. Es kann Steigungen und Gefälle simulieren, Hindernisse einbauen, sogar unebene Bodenbeschaffenheiten nachstellen. Sand, Kies, Schotter – alles, was du willst. Und das Beste? Die riesigen Displays simulieren dazu eine Umgebung in Echtzeit. Sogar mit Wind- und Wettereffekten.“

Ich lasse die Information sacken. Mein Blick wandert zur Steuerkonsole am Rand der Plattform, wo eine Vielzahl an Parametern eingestellt werden kann.

„Also... eine Art VR-Outdoor-Laufbahn?“

Leo grinst. „Quasi. Nur ohne klobige Brille.“

Ich puste ungläubig Luft durch die Lippen. „Das klingt... krass.“

„Ist es auch.“ Leo stößt sich von der Wand ab. „Komm, wir testen's mal.“

Er navigiert zur Konsole, tippt ein paar Befehle ein, und plötzlich flackern die Bildschirme auf. Ein Moment lang ist nur ein schwarzer Bildschirm zu sehen – dann baut sich die Szenerie vor uns auf.

Eine Gebirgslandschaft. Hohe Gipfel im Hintergrund, ein schmaler Trail, der sich durch ein felsiges Tal windet. Der Himmel ist klar, doch eine leichte Brise scheint durch das simulierte Tal zu streichen. Ich höre das entfernte Rauschen eines Wasserfalls, fast so, als wären wir wirklich dort.

Ich kann nicht anders – ich trete näher an die Plattform, lasse meine Fingerspitzen über die Oberfläche gleiten. „Okay... ich bin beeindruckt.“

Leo grinst. „Ich weiß.“

„Wie funktioniert das jetzt?“

Er deutet auf eine der Markierungen am Rand der Plattform. „Einfach draufstellen. Das System erkennt dein Gewicht und passt sich automatisch an dein Tempo an.“

Ich zögere einen Moment – dann setze ich vorsichtig einen Fuß auf die Plattform. Ich erwarte das übliche Laufbandgefühl, aber... Es ist anders. Die Oberfläche gibt minimal nach, passt sich meiner Bewegung an, ohne dass ich das Gefühl habe, auf einer maschinen Fläche zu stehen. Es fühlt sich organisch an.

Leo steigt neben mir auf. „Bereit?“

Ich blicke ihn an, dann zurück auf die simulierte Landschaft vor uns. Mein Herz schlägt schneller – nicht aus Nervosität, sondern aus purem Staunen.

„Bereit.“ Und mit diesem Wort startet unser Testlauf – auf einer Bahn, die sich anfühlt, als würde sie uns in eine andere Welt tragen.

Als Leo das Training startet, spüre ich, wie die Plattform unter mir leicht vibriert – als würde sich der Boden unter meinen Füßen *wirklich* verändern. Der Trail, der auf den Bildschirmen vor uns erscheint, ist ein schmaler, unebener Pfad durch eine Gebirgslandschaft. Felsige Abschnitte wechseln sich mit weichem Waldboden ab, und weiter vorn erkenne ich eine leichte Steigung.

Ich setze mich langsam in Bewegung, erst vorsichtig, dann schneller, während mein Körper sich an den ungewohnten Untergrund gewöhnt. Die Oberfläche reagiert in Echtzeit – wenn ich über den simulierten Waldboden laufe, fühlt es sich tatsächlich weicher an, gibt minimal nach, fast so, als würden meine Füße auf echtem Moos landen. Sobald ich auf die steinigeren Abschnitte komme, ist der Aufprall härter, das Laufgefühl direkter. Ich vergesse für einen Moment, dass das hier nur eine Simulation ist.

Neben mir läuft Leo locker mit, seine Schritte rhythmisch, kontrolliert. Ich werfe ihm einen kurzen Blick zu. Er trägt seine gewohnte Gelassenheit zur Schau, aber ich sehe, wie er genau darauf achtet, wie ich mich an das System anpasse.

„Und?“ fragt er zwischen zwei Atemzügen. „Schon überzeugt?“

Ich grinse. „Sagen wir so, es ist das Verrückteste, was ich je ausprobiert habe.“

Er lacht, dann setzt er das Training auf den nächsten Modus. Plötzlich erscheint auf der Leinwand eine Markierung – eine Art digitale Startlinie. Ein Timer zählt drei Sekunden herunter.

3... 2... 1... Dann geht es los.

Der Lauf beginnt

Zunächst ist das Tempo noch locker, fast ein Einlaufen, aber ich spüre sofort den Unterschied. der simulierte Trail zwingt mich dazu, meinen Rhythmus zu finden. Auf einem normalen Laufband ist es immer dieselbe Bewegung, derselbe Schritt. Hier muss ich mein Tempo ständig anpassen, aufpassen, wie der Untergrund sich verändert.

Und dann wird es noch realer. Hinter uns erscheinen plötzlich zwei weitere Läufer. Digitale Avatare, die in unserem Tempo starten. Ich bemerke, dass sie sich nach ein paar Sekunden leicht nach vorn bewegen, als wollten sie mich herausfordern.

Leo lacht leise. „Ah. Konkurrenz.“

Mein Blick verengt sich leicht. „Wird das hier jetzt ein Rennen?“

„Könnte sein“, sagt er grinsend und beschleunigt ein wenig.

Ich lasse mich darauf ein. Mein Atem geht ruhig, meine Beine finden ihren Takt. Die Plattform unter mir passt sich perfekt an meine Geschwindigkeit an, der simulierte Wind rauscht leise in meinen Ohren. Ich höre das Knirschen des „Kieses“ unter meinen Füßen, das fast unmerkliche Surren der Mechanik, die sich unter uns bewegt. Es fühlt sich echt an.

Die erste Steigung kommt in Sicht. Mein Puls beschleunigt sich leicht, als die Plattform sich anpasst – ich spüre, wie meine Waden die zusätzliche Arbeit übernehmen müssen, während der Trail steiler wird. Neben mir läuft Leo mit derselben Leichtigkeit, aber ich sehe den Funken in seinen Augen.

Er testet mich.

Ich grinse. „Oh, du willst also gewinnen?“

„Wer sagt, dass ich nicht einfach nur mit dir laufe?“

Ich stoße ein leises Lachen aus und konzentriere mich auf den Lauf. Die digitalen Läufer sind mittlerweile knapp hinter uns. Sie bleiben in Bewegung, als wären sie echte Konkurrenten. Meine Füße setzen fester auf, mein Atem wird tiefer, kontrollierter.

Die Simulation tut ihren Job. Mein Kopf blendet aus, dass das hier ein Testlauf in einem Firmengebäude ist. Für mich ist es ein echtes Rennen. Mein Herz hämmert, mein Körper fühlt die Anstrengung, meine Muskeln arbeiten sich durch die Strecke. Ich sehe den nächsten Anstieg, dann eine kleine Senke – ich bereite mich instinkтив darauf vor, meine Schritte schneller zu setzen, das Tempo mitzunehmen.

Leo bleibt immer knapp neben mir. Wir treiben uns gegenseitig an, ohne Worte. Nur Blicke, kleine Zeichen.

Als wir einen imaginären Gipfel erreichen, spüre ich das Brennen in meinen Oberschenkeln, die Luft in meinen Lungen ist heiß, meine Stirn feucht. Leo dreht den Kopf, grinst mich an. „Noch fit?“ „Frag mich in fünf Minuten nochmal.“ Er lacht, dann gibt er das Zeichen für den Endspurt.

Die Strecke geht jetzt in eine leichte Abwärtspassage über, was bedeutet: Schnelligkeit. Ich spüre das Adrenalin in meinen Adern, als ich meine Schritte verlängere. Leo tut das selbe, unsere Körper sind perfekt synchronisiert.

Der letzte Abschnitt kommt in Sicht. Ich gebe alles.

Und dann – das Ziel.

Plötzlich stoppt die Simulation. Das Bild friert für einen Moment ein, dann flackert es und zeigt die Ergebnisse: Ziel erreicht.

Mein Atem geht schwer, meine Hände stützen sich auf meinen Knien ab. Mein Shirt klebt an meiner Haut, ein feiner Schweißfilm bedeckt meine Arme. Mein Herz rast – aber es ist dieses gute, erfüllende Gefühl nach einem erfolgreichen Training.

Neben mir steht Leo, ebenfalls außer Atem, ein zufriedenes Funkeln in seinen Augen. Er wischt sich mit dem Handrücken über die Stirn, dann dreht er sich zu mir.

„Nicht schlecht, Justin. Du bist ein Naturtalent.“

Ich lasse mich auf die Plattform sinken, strecke meine Beine aus und grinse erschöpft. „Sag das nochmal, wenn ich morgen noch laufen kann.“

Leo lacht, setzt sich neben mich und reicht mir meine Wasserflasche. „Also? War das besser als ein normales Laufband?“

Ich blicke auf die riesige Simulationswand vor uns, die jetzt eine beruhigende Gebirgszene zeigt. Der Wind ist verstummt, die Anstrengung sitzt mir noch in den Gliedern. Aber ich fühle mich lebendig. Ich nicke langsam. „Definitiv.“ Und in diesem Moment weiß ich, dass das hier nicht einfach nur eine Trainingssession war. Es war ein Erlebnis.

Ich lehne mich mit geschlossenen Augen gegen die weiche Polsterung am Rand der Plattform, meine Wasserflasche noch immer in der Hand. Mein Herzschlag beruhigt sich langsam, mein Atem wird tiefer, kontrollierter. Der simulierte Gebirgspfad auf den riesigen Bildschirmen hat sich mittlerweile in eine Art digitale Cooldown-Landschaft verwandelt

– eine ruhige Szene mit dichten Kiefernwäldern, leichtem Nebel und einer langsam untergehenden Sonne.

Die KI weiß genau, was sie tut.

Neben mir sitzt Leo ebenfalls entspannt, sein Shirt leicht verschwitzt, sein Haar zerzaust von der Anstrengung. Er dreht seine Wasserflasche langsam in den Händen, bevor er mich mit einem schiefen Lächeln ansieht.

„Also, was sagst du? Würdest du jemals wieder auf einem normalen Laufband trainieren?“

Ich öffne die Augen und schnaube leicht. „Ganz ehrlich? Das hier hat meine komplette Vorstellung von Lauftraining gerade völlig neu definiert.“

Leo grinst zufrieden und nimmt einen tiefen Schluck aus seiner Flasche. „Ich wusste, dass es dich faszinieren würde. Es ist einfach... next level, oder?“

Ich nicke langsam und lasse meinen Blick noch einmal über die Umgebung schweifen. Das System war so unglaublich präzise – nicht nur optisch, sondern auch in der Art, wie es den Boden unter mir simuliert hat. Meine Füße spüren immer noch das Nachbeben der letzten Schritte, als wäre ich wirklich über Schotter, Moos und Felsen gelaufen.

„Das Verrückteste ist“, sage ich nachdenklich, „dass ich zwischendurch komplett vergessen habe, dass es nicht echt ist. Mein Körper hat einfach reagiert. Als die Steigungen kamen, hab ich mich automatisch auf den Widerstand eingestellt. Als wir schneller wurden, hab ich nicht mal mehr darüber nachgedacht – es war, als wäre ich einfach da gewesen.“

Leo dreht sich leicht zu mir, ein zufriedenes Glitzern in seinen Augen. „Exakt das ist das Ziel. Das System ist darauf ausgelegt, dein Training so realistisch wie möglich zu machen, damit du nicht mehr daran denken musst, dass du in einem geschlossenen Raum stehst.“

Er lehnt sich zurück, legt seinen Kopf kurz gegen die Wand hinter ihm und betrachtet die Bildschirme. „Stell dir vor, du könntest damit Wettkämpfe simulieren. Oder mit anderen Athleten überall auf der Welt in Echtzeit trainieren, ohne dass ihr am selben Ort sein müsst.“

Ich überlege kurz, dann schüttle ich leicht den Kopf. „Es fühlt sich ein bisschen an wie eine Art... Trainingszukunft. Als würde Sport bald nicht mehr nur draußen stattfinden, sondern in so einer perfekten Umgebung, die du einfach anpassen kannst, je nachdem, was du brauchst.“

Leo schmunzelt. „Und das Beste daran? Das System lernt mit. Es merkt sich, wie du dich bewegst, analysiert deine Schwächen und passt das Training darauf an. Es gibt dir genau

die Herausforderungen, die dich weiterbringen, ohne dass ein Trainer ständig eingreifen muss.“

Ich runzle die Stirn. „Das heißtt, wenn ich morgen wieder darauf trainieren würde, wäre die Strecke schon individuell für mich optimiert?“

Leo nickt. „Genau. Es analysiert deinen Laufstil, deine Geschwindigkeit, deine Kraft. Und es merkt sich, wo du besonders viel Energie verbrauchst oder wo du ins Straucheln kommst. Beim nächsten Mal würde es dich genau an diesen Punkten fordern, aber ohne dich zu überlasten.“

Ich nehme einen langsamen Schluck Wasser und lasse diese Worte sacken. Es ist beeindruckend – aber auch ein bisschen unheimlich. „Irgendwie seltsam“, murmele ich. „Ich bin es gewohnt, dass ich beim Klettern einfach nur mich selbst spüre. Mein Körper, die Wand, mein Griff. Und jetzt sagt mir eine KI, wie ich laufe.“

Leo sieht mich einen Moment lang an, bevor er grinst. „Klar, aber das hier ersetzt nicht das echte Training. Es ergänzt es nur. So wie du im Klettern manchmal auf Videoaufnahmen schaust, um deine Technik zu analysieren – hier bekommst du das sofort, in Echtzeit.“

Er streckt seine Beine aus, betrachtet kurz seine Schuhe, bevor er leise hinzufügt: „Und mal ehrlich – es war doch geil, oder?“

Ich grinse breit. „Ja. Okay. Es war geil.“

Leo lacht. „Dachte ich mir.“

Ich lehne mich wieder zurück, lasse den Kopf nach hinten sinken. Die Atmosphäre ist ruhig, entspannt. Ich spüre die Nachwirkungen des Trainings in meinen Beinen, aber es ist kein schmerhaftes Ziehen – eher ein angenehmes Brennen. So, wie es sein sollte, wenn man seine Muskeln genau richtig beansprucht hat.

„Und das Beste ist...“ Leo dreht sich wieder zu mir, sein Blick herausfordernd. „Heute haben wir es einfach so getestet. Stell dir vor, was passiert, wenn wir hier wirklich an unsere Grenzen gehen.“

Mein Puls beschleunigt sich leicht bei dem Gedanken.

„Herausforderung?“ frage ich, meine Stimme leicht spielerisch.

Leo zwinkert. „Definitiv.“

Ich schnaube, schüttele den Kopf und nehme noch einen großen Schluck Wasser. Mein Shirt klebt an meiner Haut, aber die Erschöpfung fühlt sich gut an.

„Ich glaub, ich will das hier öfter machen“, gebe ich schließlich zu.

Leo grinst. „Sag ich doch. Willkommen in der Zukunft, Justin.“

Wir sitzen noch einen Moment schweigend nebeneinander, genießen einfach die Ruhe nach dem Training. Die Bildschirme zeigen mittlerweile eine langsam fließende Berglandschaft – ein sanfter Ausklang nach der intensiven Session.

Zwischen Scheu und Sehnsucht

Ich sitze noch immer auf der Plattform, meine Wasserflasche halb leer in der Hand, während Leo sich nach hinten streckt, die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Er sieht aus, als wäre das hier für ihn die natürlichste Sache der Welt – als hätte er nicht gerade einen virtuellen Gebirgslauf hinter sich, als wäre er nicht völlig verschwitzt, als wäre sein Shirt nicht an seinen Rücken geklebt.

Ich hingegen... fühle mich alles andere als entspannt. Mein Körper ist noch heiß von der Anstrengung, mein Atem immer noch ein bisschen unruhig. Mein Shirt klebt unangenehm an meiner Haut, und ich weiß, dass ich so nicht lange herumlaufen kann.

Leo gähnt, dreht sich zu mir und mustert mich mit seinem typischen Grinsen. „Okay, Captain Ausdauer – ich würd sagen, wir brauchen dringend ne Dusche.“

Mein Magen zieht sich zusammen. Duschen. Zusammen. Nicht *zusammen* zusammen, aber... gleichzeitig. Im selben Umkleidebereich. Wo wir uns... ausziehen müssten. Ich räuspere mich, zwinge mich zur Ruhe. „Ja, klingt... sinnvoll.“

Leo hebt eine Augenbraue, als hätte er genau gemerkt, dass mir der Gedanke zu schaffen macht. Aber er sagt nichts dazu. Stattdessen steht er auf, streckt sich einmal ausgiebig – seine Muskeln spannen sich sichtbar unter dem feuchten Stoff seines Shirts – und greift nach seiner Tasche. „Komm, bevor der ganze Schweiß anfängt, auf der Haut zu brennen.“

Ich nicke langsam, stehe auf, aber meine Bewegungen fühlen sich zögerlich an. Während wir durch die Gänge Richtung Umkleide laufen, spüre ich die Hitze in meinem Gesicht, die nichts mehr mit dem Training zu tun hat. Das ist dumm. Ich weiß, dass das dumm ist. Wir haben zusammen trainiert, wir hängen ständig zusammen rum, wir schlafen sogar nebeneinander ein – und trotzdem fühlt sich das hier plötzlich nach einer riesigen Sache an. Ein unausgesprochenes Hindernis.

Leo ist einen Schritt vor mir, schiebt die Tür zur Umkleide auf, hält sie für mich offen. Ich zwinge mich, mich normal zu bewegen, normal zu atmen. Der Raum ist leer. Gott sei Dank.

Die Umkleide ist modern, mit Holzspinden und einer offenen Dusche hinten. Keine Kabinen, keine Vorhänge. Ich schlucke. Warum zur Hölle haben sie hier keine Vorhänge?

Leo wirft seine Tasche auf die Bank, dann dreht er sich zu mir um. „Alles okay?“

Ich zucke mit den Schultern. „Klar. Warum?“

Er mustert mich kurz, dann schmunzelt er. „Du siehst aus, als würdest du gleich zu einem Mathestest antreten.“

Ich schnaube. „So schlimm?“

„Ein bisschen.“

Er lacht leise, öffnet seinen Spind, zieht ein frisches Shirt und eine Hose heraus. Ich mache es ihm nach, tue so, als wäre alles völlig normal, als wäre das hier nichts weiter als Routine. Aber dann kommt der Moment. Ich greife nach dem Saum meines Shirts. Spüre, wie der Stoff an meiner verschwitzten Haut klebt.

Leo tut das Gleiche. Er hebt sein Shirt an, zieht es mit einer selbstverständlichen Bewegung über den Kopf. Ich sehe es nur aus dem Augenwinkel, aber es reicht, dass mein Magen einen kurzen Knoten macht.

Seine Haut ist leicht gerötet vom Training, ein feiner Schweißfilm glänzt auf seinen Schultern. Er ist schlank, definiert, mit diesen langen Muskeln, die nicht auf Masse ausgelegt sind, sondern auf Schnelligkeit, auf Kontrolle. Ich kann die leichten Linien auf seinen Bauchmuskeln erkennen, die sanfte Spannung in seinem Brustkorb, wenn er ausatmet.

Und ich starre. Zu lange. Er bemerkt es. Sein Blick trifft meinen, sein Grinsen verzieht sich ein bisschen. Nicht spöttisch, nicht unangenehm – eher... wissend. Ich spüre, wie meine Kehle trocken wird. Dann räuspert Leo sich, greift nach einem Handtuch und schlägt eine Richtung ein, als hätte er gar nichts bemerkt. „Ich geh schon mal vor.“

Er geht zur Dusche. Lässt mich zurück. Ich atme langsam aus. Was zum Teufel war das gerade? Ich wische mir über das Gesicht, zwinge mich, mich zu bewegen. Ziehe mein Shirt aus, versuche, den Gedanken beiseitezuschieben, dass ich hier halb nackt stehe, während Leo nur wenige Meter entfernt unter dem Wasserstrahl steht.

Und dann – mein Blick bleibt an ihm hängen. Er steht mit dem Rücken zu mir, und erst jetzt sehe ich, dass er bereits seine Shorts ausgezogen hat. Meine Gedanken setzen aus. Ich weiß nicht, was ich erwartet habe. Aber... nicht das. Seine Hüften sind schmal, seine Beine sehnig und muskulös, nicht auf die klobige Art, sondern definiert, als würden sie nur darauf warten, in Bewegung zu geraten. Sein unterer Rücken ist schmal, die Haut noch feucht von der Hitze des Trainings, der Schweiß auf seiner Haut schimmert im Licht.

Ich sollte nicht gucken. Aber ich tue es. Ich fühle mich wie festgefroren, meine Finger klammern sich an mein Handtuch, während ich versuche, mich von diesem Anblick loszureißen. Aber es geht nicht. Nicht, wenn es so verdammt echt ist. Nicht, wenn er mir so nah ist und gleichzeitig so unerreichbar scheint.

Leo bewegt sich, greift nach dem Shampoo. Ich sehe, wie sich die Muskeln unter seiner Haut bewegen, flüssig, geschmeidig. Ein Skater-Körper, drahtig, definiert, wie für Geschwindigkeit gemacht. Und dann, als hätte er meine Gedanken gehört – dreht er sich

halb zur Seite. Seine Augen treffen meine. Einen Moment. Ich weiß nicht, ob ich rot werde, aber es fühlt sich so an. Dann – sein Grinsen. Leo hebt eine Braue. „Du stehst da seit einer Minute und hast dich noch keinen Millimeter bewegt.“ Ich öffne den Mund. Schließe ihn wieder. Fuck. „Na endlich“, sagt er leichthin. „Ich dachte schon, du bist geflohen.“

Ich lache nervös. „Ich... hab's mir überlegt.“ Er hebt eine Braue. „Und?“ Ich trete unter den Wasserstrahl, lasse die Tropfen über mein Gesicht rinnen, spüre, wie die Hitze in meinem Körper langsam nachlässt oder sich zumindest mit etwas anderem vermischt. Ich blicke zu ihm. „Nicht geflohen.“ Leo mustert mich einen Moment, dann lacht er. „Gut.“ Und dann dreht er sich wieder um, als wäre alles völlig normal.

Aber ich weiß, dass es das nicht ist. Nicht für mich. Ich lasse das warme Wasser über meinen Nacken laufen, versuche meine Gedanken zu ordnen. Aber es gelingt mir nicht. Mein Kopf ist ein Chaos, und ich weiß nicht mal genau, warum. Ich habe doch sonst nie ein Problem damit, vor anderen zu duschen. Beim Sport, im Training, in der Schule, völlig normal. Ich bin es gewohnt, in der Umkleide mit anderen Jungs zu stehen, mich umzuziehen, zu duschen, ohne groß darüber nachzudenken. Aber das hier? Das ist anders. Vielleicht, weil es *Leo* ist.

Er hat mich schon in Shorts gesehen, kennt meine Narben, meine Schwachstellen, die Stellen, an denen meine Muskeln verhärtet sind, weil ich sie beim Training überbeansprucht habe. Er weiß, wie ich nach einem harten Workout klinge, wenn meine Lunge brennt und mein Körper am Limit ist. Und trotzdem fühlt sich das hier... *neuer* an. Weil ich ihn heute zum ersten Mal *ganz* gesehen habe. Ich kann mich nicht erinnern, jemals so fasziniert gewesen zu sein. Nicht nur, weil er gut aussieht. Das ist offensichtlich. Es ist die Art, wie er sich bewegt, wie selbstverständlich er mit seinem Körper umgeht, wie jedes Detail an ihm nach Kraft und Kontrolle aussieht, und doch irgendwie nach Freiheit.

Mein Magen zieht sich zusammen. Es gefällt mir. Zu sehr. Und genau das macht mir Angst. Ich schließe die Augen, versuche mich zu beruhigen, aber die Bilder brennen sich in meinen Kopf. Ich bin froh, dass er mein Freund ist. Noch mehr als das. Ich atme tief durch. Doch das Wasser beruhigt mich nicht. Ich verliere mich in meinen Gedanken, spüre, wie meine Haut noch immer heiß ist, aber nicht mehr nur vom Training. Ich weiß nicht, wie lange ich so dastehe, aber plötzlich wird mir bewusst, dass die Geräusche in der Dusche anders klingen. Kein Wasser mehr außer meinem. Ich blinze. Blicke zur Seite. Leo ist weg. Mist. Er hat sich längst abgetrocknet. Ist wahrscheinlich schon in der Umkleide. Ich habe gar nicht bemerkt, dass er gegangen ist. Und jetzt muss ich zurück.

Mein Herz schlägt schneller, als ich das Wasser abdrehe. Ich schnappe mir mein Handtuch, trockne mich hastig ab, aber ich kann das Kribbeln unter meiner Haut nicht ab-

schütteln. Es fühlt sich an, als hätte sich etwas verändert, als hätte ich eine Grenze überschritten, ohne es zu merken. Ich wickele das Handtuch um meine Hüften, atme noch einmal tief durch und gehe dann langsam zurück in die Umkleide.

Leo sitzt auf der Bank vor den Spinden, halb angezogen, nur in Shorts. Er hat bereits sein Shirt übergezogen, seine Haare sind leicht zerzaust von der Handtuch-Trocknung. Er lehnt sich zurück, das Handtuch um seinen Nacken gelegt, und scrollt auf seinem Tablet. Als er mich sieht, bleibt sein Blick an mir hängen. Ich halte in der Bewegung inne. Er mustert mich. Nicht plump, nicht offensichtlich. Eher mit dieser Art von Aufmerksamkeit, die sich langsam unter die Haut frisst.

Ich weiß nicht, ob es nur in meinem Kopf ist oder ob er wirklich länger als sonst hinsieht. Seine Augen gleiten an mir herunter, langsam, als würde er mich das erste Mal wirklich ansehen. Mein Brustkorb hebt sich etwas schneller. Ich sollte mich einfach umziehen. Einfach das Handtuch nehmen, mich abtrocknen, Shorts anziehen, Shirt überwerfen, fertig. Wie immer. Aber ich kann mich nicht bewegen. Leo legt das Tablet zur Seite, verschränkt die Arme vor der Brust. „Du warst lange weg.“ Seine Stimme ist ruhig. Nicht fragend, aber... ein bisschen herausfordernd. Ich schlucke. „Ich... hab geträumt.“ Seine Lippen zucken. „Ach ja?“ Ich nicke. Leo lehnt sich ein Stück nach vorne. „Worüber?“ Mein Mund wird trocken. Ich könnte jetzt irgendwas sagen. Irgendeine Ausrede. Die warme Dusche, das gute Training, keine Ahnung. Aber ich kann ihn nicht anlügen.

Ich sehe ihn an. Und er sieht *mich*. Das Prickeln in der Luft wird stärker, ein Knistern, das fast greifbar ist. Mein Herz hämmert. Ich weiß, dass ich es nicht mehr aufhalten kann. Also lasse ich es einfach zu. Langsam, fast zögerlich, trete ich einen Schritt auf ihn zu. Leo sieht mich noch immer an, als würde er genau wissen, was in mir vorgeht. Ich will es sagen. Will ihm irgendwie erklären, was ich gerade fühle, wie sehr mich dieser Moment durcheinander bringt. Aber Worte sind sinnlos. Also tue ich das Einzige, was sich in diesem Moment richtig anfühlt. Ich beuge mich vor. Und küsse ihn. Es ist nicht vorsichtig. Nicht zaghaft. Es ist dringend.

Seine Lippen sind warm, weich, und sobald er spürt, was ich will, erwidert er es. Seine Hand gleitet an meine Taille, zieht mich näher, sein Griff ist fest, sicher. Ich spüre seinen Atem an meiner Wange, seinen Körper, noch leicht feucht vom Duschen. Mein Herz rast. Mein Kopf schwirrt.

Es ist das erste Mal, dass wir uns *so* küssen – nicht nur ein stilles Versprechen, nicht nur eine sanfte Berührung. Sondern voller Verlangen. Seine Finger graben sich leicht in meine Hüfte, ich kann spüren, wie sein Brustkorb sich gegen meinen hebt und senkt. Mein ganzer Körper brennt unter seiner Berührung. Ich will mehr.

Aber dann zieht er sich langsam zurück, seine Stirn bleibt für einen Moment an meiner gelehnt, als müsse er sich selbst sammeln. Sein Atem ist unruhig. Genau wie meiner. Dann, sein Flüstern.

„Justin...“

Ich weiß nicht, ob es eine Frage ist oder eine Feststellung. Ich weiß nur, dass ich mich an ihn lehnen könnte, dass ich ihn weiter küssen könnte, dass ich es *will*. Aber er hebt eine Hand, streicht mir mit dem Daumen über die Wange. Seine Augen sind dunkel, seine Pupillen geweitet. Er lächelt. Nicht spöttisch. Nicht provozierend. Einfach nur warm. „Zieh dich an, bevor du dir ne Erkältung holst.“ Seine Stimme ist rau. Ich lache leise, schließe für einen Moment die Augen und zwinge mich, mich von ihm zu lösen. Die Welt fühlt sich immer noch ein bisschen verschwommen an, als ich mich endlich bewege. Aber eines weiß ich jetzt sicher. Ich will ihn. Mehr als alles andere.

Finns Reich – Bilder, die mehr erzählen

Die Luft in der Umkleide ist noch aufgeladen. Ich kann es spüren, in meinen Fingern, in meiner Brust, in jeder verdammten Faser meines Körpers. Die Kälte des Raumes prickelt auf meiner noch warmen Haut, aber es ist nicht die Temperatur, die mich zittern lässt. Es ist Leo.

Seine Berührung brennt noch immer auf meiner Haut, sein Atem schwebt in meiner Erinnerung, und mein Kopf ist ein einziger Taumel aus Bildern, Gefühlen und diesem endlosen Verlangen nach mehr. Er läuft neben mir, während wir durch die Flure gehen, und wir sagen nichts. Kein Wort. Aber es ist auch nicht nötig. Denn da ist diese Spannung zwischen uns. Ein feines, elektrisierendes Knistern, das mich innerlich fast wahnsinnig macht. Ich bemerke, wie Leo aus dem Augenwinkel zu mir rüber schaut, und gerade als wir an der Tür zu Finns Studio ankommen, bleibt er stehen. Ich halte auch inne.

Wir drehen uns leicht zueinander, stehen nur einen halben Schritt voneinander entfernt. Leo hebt eine Braue, sein Blick wandert suchend über mein Gesicht. Sein Blick fragt: *Alles okay?* Ich atme leise aus, halte seinem Blick stand. Und nicke. Ja. Alles ist okay. Nein. *Mehr als das.* Leo scheint für einen Moment etwas in mir zu suchen, dann zuckt er leicht mit den Mundwinkeln, legt ganz kurz – kaum spürbar – seine Fingerspitzen gegen meinen Unterarm.

Und dann drückt er die Tür auf. Finns Studio ist ein kreatives Chaos. Monitore leuchten in dunklen Ecken, große Leinwände sind aufgestellt, an denen gerade Farben, Kontraste und Effekte bearbeitet werden. Kameras stehen auf Stativen, Lichtquellen sind in verschiedenen Positionen angeordnet, und mitten drin sitzt Finn vor einem riesigen Bildschirm, Kopfhörer auf, während er konzentriert an einem Schnittprogramm arbeitet.

Er bemerkt uns erst nicht. Sein Team steht in kleinen Gruppen, redet leise, tippt Notizen ins Tablet oder arbeitet an Bildern. Dann hebt er den Blick. Und grinst. Ich weiß nicht genau, warum, aber es fühlt sich an, als wüsste er etwas, das wir nicht wissen. „Ah, ihr zwei. Perfektes Timing.“ Leo schnaubt leise. „Perfekt wofür?“ Finn zieht nur eine Braue hoch, steht auf und winkt uns näher. „Na, kommt schon. Ihr wollt doch bestimmt sehen, was ich aus den letzten Tagen rausgeholt habe.“

Ich blinze, dann kommt mir wieder in den Kopf, warum wir hier sind. Bilder. Videos. Kampagne. Jeder verdammte Moment, den ich in den letzten zwei Tagen erlebt habe, ist irgendwo auf diesen Festplatten gespeichert. Mein Herz schlägt einen Takt schneller. Finn dreht sich zu einem der Monitore, klickt ein paar Mal mit der Maus, und dann erscheint das erste Bild. Mein Atem stockt.

Es ist vom gestrigen Workout: Mein Körper ist angespannt, jeder Muskel definiert, Schweiß glänzt auf meiner Haut. Ich sehe konzentriert aus, fast verbissen, die Stirn leicht gerunzelt, mein Blick starr auf einen Punkt gerichtet. Es ist so viel roher Ausdruck in diesem Bild, dass ich mich selbst kaum wiedererkenne. „Verdammt“, murmelt Leo leise neben mir. Ich bin mir nicht sicher, ob er über das Bild spricht oder über etwas anderes. Finn klickt weiter.

Da ist ein Foto von mir beim Seilklettern, aufgenommen aus einem unmöglichen Winkel, fast als wäre die Kamera direkt über mir geschwebt. Meine Finger krallen sich in den Griff, meine Beine spannen sich, mein Gesichtsausdruck ist eine Mischung aus Anstrengung und Entschlossenheit.

Dann ein Video. Es zeigt einen Zusammenschnitt von Momenten aus dem Training. Mein Atem geht schwer, ich kämpfe mich durch die letzten Übungen, die Kamera fängt den Tropfen Schweiß ein, der langsam meine Schläfe herunterrinnt. „Das hier ist perfekt für die Kampagne“, sagt Finn begeistert. „Es zeigt genau das, was wir vermitteln wollen: Fokus, Leidenschaft, Grenzen verschieben.“ Ich kann nicht anders, als mich leicht zurückzulehnen und meine Arme zu verschränken. Ich bin fasziniert – und gleichzeitig nervös. „Und jetzt... von heute“, sagt Finn grinsend und klickt weiter. Mein Magen macht einen Satz. Erst erscheinen ein paar Bilder vom Yoga.

Maya in ihrer entspannten Haltung, dann ich, wie ich eine Pose halte, konzentriert, mein Blick leicht gesenkt. Und dann – Leo neben mir. Ich muss schlucken. Seine Körperspannung, die Leichtigkeit in seinen Bewegungen, wie er scheinbar mühelos jede Haltung hält. Aber auch die Art, wie wir *zusammen* auf den Bildern wirken. Es gibt eine Aufnahme, auf der ich ihn ansehe, während er gerade in einer verdammt komplizierten Pose ist. Mein Blick ist voller Fokus. Aber da ist etwas anderes. Etwas, das ich nicht erwartet habe. Etwas, das mir jetzt erst bewusst wird. Finn klickt weiter.

Dann kommt das Lauftraining. Ich sehe mich selbst auf der riesigen Leinwand, mein Körper in Bewegung, mein Atem ruhig, mein Ausdruck entspannt. Die High-Tech-Simulation wirkte so real, dass ich fast vergesse, dass es nur eine Aufnahme ist. Dann, Leo neben mir, die Kamera hat eingefangen, wie er mich anspornt, wie wir uns zwischendurch Blicke zuwerfen, ein leichtes Lächeln, das nur für uns bestimmt war. Die Details sind atemberaubend. Nicht nur wir. Sondern auch die Kleidung, die wir tragen. Die Texturen, das Design, wie sie sich mit uns bewegen, wie sie das Bild komplettieren. Ich versteh jetzt, warum VERTIX das alles so aufzieht. Es geht nicht nur um Sport. Es geht um eine Geschichte. Um Emotionen.

Ich atme tief durch. „Das sieht... krass aus“, murmle ich schließlich. Finn nickt. „Und das Beste: Du hast das letzte Wort. Wenn du willst, dass wir was rausnehmen, dann sag es.“ Ich sehe mir die Bilder nochmal an. Mein Herz pocht, mein Kopf ist ein Wirbel aus Erinnerungen.

Dann drehe ich mich zu Leo. Er sieht mich an, ruhig, abwartend. Und ich weiß, dass ich es will. „Nein“, sage ich leise. „Es ist perfekt so.“ Finn grinst zufrieden. „Dachte ich mir.“

Ich lehne mich gegen den Tisch, lasse meine Finger über die Tischplatte gleiten. Mein Kopf fühlt sich plötzlich so klar an. Und als ich einen Blick auf Leo werfe, auf sein leichtes, verstecktes Lächeln, dieses Funkeln in seinen Augen, weiß ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Finns Grinsen wird breiter. Erst sieht er zu Leo, dann zu mir. Und ich weiß sofort. Da ist noch mehr. Irgendwas in seiner Art, wie er uns ansieht, wie er fast darauf wartet, dass einer von uns nachhakt. Leo ist der Erste, der reagiert. „Okay..., was?“ Finn zuckt mit den Schultern, weicht für einen Moment aus, als würde er uns noch ein bisschen zappeln lassen. Dann lehnt er sich gegen seinen Schreibtisch, verschränkt die Arme vor der Brust und grinst schelmisch. „Es gibt da noch ein paar Aufnahmen... sagen wir, die sind *vermutlich* nicht direkt für die Kampagne gedacht.“

Mein Herz setzt für einen Moment aus. Ich werfe Leo einen schnellen Blick zu. Er runzelt leicht die Stirn, dann sieht er wieder zu Finn. „Was meinst du damit?“ fragt er misstrauisch. Finn tippt ein paar Mal auf seiner Tastatur, öffnet einen neuen Ordner. Das übliche Interface mit den Kampagnenbildern verschwindet – und stattdessen taucht eine andere Galerie auf.

Ein privater Ordner, der für uns, für die Athleten mit den Outtakes, die niemand sonst zu sehen bekommt – es sei denn, wir wollen es. Ich spüre, wie sich mein Magen zusammenzieht. Und dann erscheint das erste Bild auf dem Bildschirm. Ein kurzer Moment Stille. Ich atme flach ein. Es ist von gestern.

Ich liege auf dem Boden der Kletterhalle, völlig fertig, mein Shirt durchgeschwitzt, meine Brust hebt und senkt sich schwer. Mein Gesicht ist angestrengt, mein Mund leicht geöffnet, als würde ich gerade nach Luft ringen. Und über mir – Leo. Sein Gesicht ist nur Zentimeter von meinem entfernt, seine Hand greift nach meinem Handgelenk, sein Körper fast über meinem. Sein Blick... Hitze schießt mir ins Gesicht. Ich erinnere mich an diesen Moment. Ich dachte, ich sei fertig. Am Ende. Dann war Leo plötzlich da. Und dann..., Finn klickt weiter. Das nächste Bild. Unsere Lippen treffen sich. Ein wilder, atemloser Kuss, mitten in der Kletterhalle, direkt nach diesem verdammten, mörderischen Training. Mein Arm liegt um seinen Nacken, seine Hand drückt meine Taille an ihn. Unsere Körper

nah, verschwitzt, die Anspannung noch in unseren Muskeln, aber alles in dieser Berührung löst sich auf.

Ich starre auf den Bildschirm. Mein Herz rast. „Wow“, murmelt Leo leise. Finn grinst. „Ja, das dachte ich mir auch.“

Dann ein Video. Finn startet es, und plötzlich bewegen wir uns auf dem Bildschirm. Ich sehe mich, wie ich mit geschlossenen Augen atme, wie Leo sich über mich beugt, wie er mich ansieht, so als gäbe es nichts anderes auf dieser Welt. Dann küsst er mich. Langsam, aber fordernd. Meine Finger krallen sich in sein Shirt, sein Arm um meine Schultern, wir vergessen für diesen einen Moment alles um uns herum. Mein Atem stockt. Finn lässt das Video ein paar Sekunden laufen, dann pausiert er es.

Stille. Ich höre das leise Surren der Computer, spüre die Blicke auf mir, aber alles, was ich wirklich wahrnehme, ist das leise Rauschen in meinen Ohren. Finn lehnt sich mit gespielter Unschuld zurück. „Also... ich glaube, das gesamte Team weiß jetzt, was mit euch los ist.“

Mein Magen zieht sich zusammen. Leo schnaubt leise, reibt sich über den Nacken. „Großartig.“ Finn grinst nur. „Entspann dich. Niemand hat was gesagt. Aber ich meine...“ Er deutet auf das Standbild des Videos. „Man müsste blind sein, um es nicht zu merken.“ Ich starre immer noch auf den Bildschirm. Auf *uns*. Wie wir uns küssen. Wie es aussieht, als würde es nichts anderes auf der Welt geben, außer diesem Moment.

Und dann passiert etwas, womit ich nicht gerechnet habe. Statt Verlegenheit oder Nervosität spüre ich etwas anderes. Stolz. Ich *will*, dass dieses Bild existiert. Ich will, dass dieser Moment festgehalten wurde. Ich will es für mich behalten. Für uns.

Mein Blick wandert zu Finn. „Kannst du das drucken?“ Finn hebt überrascht eine Braue. „Echt jetzt?“ Ich nicke langsam. „Und rahmen?“ füge ich leise hinzu. Leo sieht mich an. Erst verwundert, dann weich. Finns Grinsen wird breiter. „Kann ich. Wird verdammt gut aussehen.“

Ich atme tief durch. Mein Herz schlägt immer noch zu schnell, aber diesmal nicht aus Panik. Sondern aus etwas ganz anderem. Finn klickt weiter. Und plötzlich sehen wir uns wieder auf dem Bildschirm.

Aber diesmal ist es heute Nachmittag. Yoga. Es sind keine spektakulären Sportbilder. Keine Action, kein Hochleistungsathletik-Moment. Es sind wir. Leo in einer fließenden Bewegung, seine Augen geschlossen, sein Körper vollkommen entspannt. Und ich neben ihm. Meinen Blick auf ihn gerichtet. Meine Augen weich, fast schon... verträumt. Ich sehe

aus, als würde ich mich verlieren. Mein Herz setzt einen Schlag aus. Ich erinnere mich nicht, dass ich ihn so angesehen habe. Aber die Kamera lügt nicht.

Dann noch ein Bild. Ich bin es diesmal nicht, der Leo ansieht. Es ist umgekehrt. Leo, der mich ansieht. Ein Blick, den ich vorher nicht wahrgenommen habe. Aber jetzt sehe ich es. Die Art, wie seine Lippen sich leicht kräuseln, wie seine Augen für einen Moment aus dieser tiefen, ruhigen Konzentration weichen – und nur noch bei mir sind. Mein Atem geht flach. Leo sieht es auch. Ich merke, wie er sich neben mir bewegt, sich leicht zurücklehnt, die Lippen aufeinanderpresst.

Dann holt Finn tief Luft und klatscht in die Hände. „Also..., wollt ihr noch mehr sehen oder reicht das für heute?“ Ich brauche eine Sekunde, dann atme ich aus, lache leise. „Ich glaube, das reicht.“ Leo schüttelt den Kopf, aber er lacht auch. „Finn, du bist unmöglich.“ Finn zuckt unschuldig mit den Schultern. „Hey, ich dokumentiere nur. Und wenn ihr mir Material liefert...“ Er zwinkert.

Ich schüttele den Kopf, aber in mir breitet sich dieses warme, flirrende Gefühl aus. Ich bin froh, dass es diese Bilder gibt. Ich bin froh, dass wir existieren. So, wie wir sind.

Ein Abschied, der keiner sein will

Draußen dämmert es schon. Die Stadt versinkt in diesem besonderen Blau zwischen Tag und Nacht, das die Straßenlaternen gerade erst beginnen zu verdrängen. Wir stehen noch immer am Ausgang der Firma, direkt neben der breiten Glasfront, die nach draußen führt. Hinter uns sind die letzten Lichter in den Büros noch an, das Summen der Bildschirme mischt sich mit dem fernen Geräusch der Stadt.

Aber hier, genau in diesem Moment, gibt es nur uns. Leo lehnt locker gegen die Wand, sein Blick auf mich gerichtet, dieses vertraute Grinsen, das mir längst unter die Haut gegangen ist. Ich stehe ihm gegenüber, meine Wasserflasche in der Hand, die ich gedankenverloren drehe.

Es ist schwer zu sagen, worüber wir zuerst reden. Über die letzten zwei Tage. Die Schule, die mich gestern fast zerrissen hat. Der Moment, als ich nicht mehr wusste, wer ich eigentlich für diese Menschen bin. Das Training, das mich an meine Grenzen gebracht hat. Die Nacht. Seine Nähe. Die Art, wie er mich einfach hat sein lassen.

„Verrückt, oder?“ murmle ich schließlich und lasse den Kopf leicht nach hinten gegen die Glaswand sinken. „Wenn mir jemand gesagt hätte, dass sich in zwei Tagen alles einmal überschlägt..., ich hätte ihn ausgelacht.“

Leo schnaubt. „Ich glaub, wir haben genug erlebt für zwei Wochen.“

Ich lache leise. „Mindestens.“

Er sieht mich an, legt den Kopf leicht schief. „Aber..., du fühlst dich besser, oder?“

Ich atme tief ein. Es ist nicht einmal eine Frage. Es ist ein Moment, in dem ich spüre, wie sehr er wirklich wissen will, wie es mir geht. Ich nicke langsam. „Ja.“ Und ich meine es.

Die Angst in der Schule. Die Unsicherheit. Die Stimmen in meinem Kopf, die mich zerissen haben, sie sind nicht weg. Aber sie sind leiser. Sabine hat mir geholfen, mich neu zu sortieren. Leo hat mich gehalten, ohne dass ich es verlangen musste. Und jetzt stehe ich hier. Bereit für morgen. „Du wirst das rocken“, sagt Leo leise, seine Stimme warm. Ich schnaube. „Also, wenn ich in der Schule nicht rocke, dann wenigstens beim nächsten Lauftraining in dieser Hightech-Anlage.“

Er lacht. „Alter, ich hätte nie gedacht, dass ein Laufband mich so beeindrucken könnte.“ „Sag ich doch“, grinst Leo: „Die Simulation war krass. Ich hab nach ein paar Minuten echt vergessen, dass wir nicht draußen sind.“

Leo nickt, dann sieht er mich aus diesem Winkel an, bei dem mir die Luft stockt. „Aber das war nicht mein Highlight von heute.“ Ich weiß genau, was er meint. Mein Hals wird

trocken. Ich schlucke. „Nee?“ Ich hebe eine Braue, spiele unschuldig. Er tritt einen halben Schritt näher. Sein Blick ist dunkel, wissend. „Denkst du echt, ich hab vergessen, was vorhin passiert ist?“ Mein Magen zieht sich zusammen. Die Dusche. Ich habe ihn zum ersten Mal nackt gesehen. Und ich weiß nicht, was mich mehr umgehauen hat. Sein Körper oder das, was ich dabei gefühlt habe. Ich will es nicht zugeben. Aber mein Blick verrät mich, als er seine Hand langsam über meinen Unterarm streifen lässt. „Ich fand's gut“, murmelt er.

Ich spüre, wie mir heiß wird. „Duschen ist halt notwendig, Leo.“ „Hm.“ Er grinst. „War aber mehr als das.“ Ich verdrehe die Augen. „Du bist unmöglich.“ Er lacht leise. Aber dann wird er wieder ernst. Seine Hand bleibt an meinem Arm, sein Daumen streicht langsam über meine Haut. Es gibt noch so viel zu sagen. Über die Fotos. Dass jetzt jeder weiß, was mit uns ist. Dass wir uns hier nicht mehr verstecken müssen. Und dass es mich nicht stört. Dass ich es vielleicht sogar genieße. Dass ich es verdammt nochmal will.

Aber das alles verschwindet, als Leo seinen Blick wieder hebt. Plötzlich gibt es keine Worte mehr. Nur ihn. Seine Nähe. Und dieses Verlangen, das irgendwo in meiner Brust beginnt und sich langsam über meinen ganzen Körper zieht. Ich spüre, wie er sich mir nähert. Meine Finger umklammern die Wasserflasche fester, als könnte sie mich noch ablenken. Aber es gibt nichts mehr, was mich ablenken könnte. Dann sind seine Lippen an meinen. Und die Welt hält an. Es ist ein tiefer, drängender Kuss. Kein vorsichtiges Tasten, kein Zögern. Ich spüre, wie sich sein Körper gegen meinen presst, wie seine Hände meine Taille umschließen, mich näherziehen. Meine Finger gleiten über seinen Nacken, fahren durch seine Haare, ziehen ihn noch dichter an mich. Wir atmen schnell, aber der Kuss wird nicht langsamer. Ich verliere mich in ihm. Ich will mehr. Ich will, dass dieser Moment nicht endet.

Aber dann –

Ein Auto hupt in der Ferne. Ein Schatten bewegt sich im Eingangsbereich. Wir reißen uns voneinander los, atemlos. Unsere Stirnen berühren sich noch. Sein Atem streift meine Lippen. Fuck“, flüstere ich. Leo lacht leise, aber seine Stimme ist rau. „Ich weiß.“ Wir atmen beide tief durch. Ich will ihn nicht loslassen. Ich will ihn nicht gehen lassen. Aber ich muss. Ich muss nach Hause. Zu Bobby. Zu einem Gespräch, das längst überfällig ist. Leo zieht sich langsam zurück, seine Hand streicht ein letztes Mal über meinen Rücken. „Ich seh dich morgen?“ fragt er leise. Ich nicke. „Natürlich.“ Er grinst. „Gut.“ Und dann, endlich, lasse ich ihn los.

Ich trete zurück, schiebe meine Hände in die Taschen, versuche, meinen Puls zu beruhigen. Er sieht mich noch einen Moment an, dann dreht er sich um und geht. Ich sehe ihm nach. Träume jetzt schon von morgen.