

TrioXander

Höhen und Herzen

Im Spiegel – und wirklich da

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 dürften.

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 Shorts, Herzklopfen und ersten großen Schritten in ein Leben, das nicht mehr nur im Schatten stattfindet.

Ein neuer Morgen – und die Frage: Was zieh ich an?

Ich wache auf, bevor mein Wecker überhaupt die Chance bekommt, nervig zu sein. Es ist noch früh, irgendwo zwischen der sanften Stille der Morgendämmerung und dem ersten dumpfen Lärm aus der Küche. Mein Zimmer liegt in halbdunklem Licht. Die Rollläden sind nur halb runtergelassen. Ein Streifen milchiges Tageslicht fällt auf den Boden neben meinem Bett.

Ich liege da, das Herz schlägt ruhig, mein Körper warm eingekuschelt, aber mein Kopf – der ist schon wieder unterwegs. Zurück. Gestern. Alles läuft wie ein Film vor meinen Augen. Leo.

Sein Blick, als er mir in der Umkleidekabine gegenüberstand. Seine Finger, die meine Haut gestreift haben. Der Kuss am Ausgang. Diese Mischung aus Zärtlichkeit und Sehnsucht. Ich spüre es noch immer – überall. Ein leichtes Kribbeln unter meiner Haut. Als wäre ich nicht ganz aufgewacht. Oder noch nicht ganz zurück. Ich drehe mich zur Seite, strecke mich, lasse den Arm neben mir auf die Matratze fallen. Leer. Kalt. Ich vermisse ihn. Jetzt schon.

Mit einem tiefen Atemzug zwingen ich mich aus dem Bett. Kalter Boden unter meinen Füßen, ich zucke kurz. Das Bad ist mein nächstes Ziel, bevor ich überhaupt anfangen, über Schule, Frühstück oder sonst irgendwas nachzudenken. Erfrischend. Aber es spült nichts weg. Leo bleibt in meinem Kopf. Und das ist schön. Ich genieße es. Dieses Nachklingen von Nähe. Von Wärme. Von seinem Kuss. Von seiner Haut an meiner.

Zurück in meinem Zimmer stehe ich vor dem Spiegel. Noch in Shorts. Und zwar nur Shorts. Die Haare noch leicht feucht, ein Handtuch hängt mir locker über die Schulter. Ich starre in meinen Kleiderschrank, als wäre da ein rätselhaftes Kunstwerk versteckt, das sich mir einfach nicht zeigen will.

Die Worte von gestern mit Thomas hallen mir noch nach: Markenbotschafter. Kampagne. Sichtbarkeit. Selbstvertrauen. Und gleichzeitig: Ich. Und ja, ich will es. So hatte ich es auch Thomas gesagt... Ich - der sonst einfach nur nicht komplett daneben aussehen will. Ich - der sich gerade nicht entscheiden kann, ob er sportlich, lässig oder „Ich-will-nicht-auffallen,-aber-schon-irgendwie-cool-sein“ rüberkommen will.

„Fuck“, murmele ich und greife zu meinem Handy. Leo. Ich tippe auf seinen Namen. Zwei Töne, dann ist er dran. „Na, guten Morgen, Sonnenaufgang.“ Seine Stimme ist noch rau, ein wenig verschlafen, aber warm. Wie Kaffee mit Honig. Ich schließe kurz die Augen. Sein Klang reicht, um alles ein bisschen heller zu machen.

„Hey...“ Ich lächle unwillkürlich. „Sorry, wenn ich dich geweckt hab.“ „Du bist mein schönster Traum.“, murmelt er leise. Ich lache leise, atme durch. „Ich wollte nur kurz..., na ja..., also eigentlich steh ich vorm Kleiderschrank. In Shorts. Und ich hab keinen Plan, was ich anziehen soll.“

Stille. Dann ein leises, gedehntes: „In Shorts?“ Man hört sein Grinsen. Ich seh’s fast vor mir. „Ja“, murmele ich und lehne mich leicht gegen den Türrahmen, schaue in den Spiegel. Er schweigt. Erwartet mehr. „Okay“, sagt er dann. „Beschreib dich.“

Ich zögere. Mein Blick wandert über mein Spiegelbild. Feuchte Haare, leicht zerzaust. Haut noch leicht gerötet von der Dusche. Meine Schultern definierter als früher, Bauch flach, aber nicht übertrieben. Die Shorts sitzen tief. Meine Schlüsselbeine heben sich leicht bei jedem Atemzug.

„Ich seh... na ja, müde, verstrubbelt. Halb nackt. Noch nicht ganz wach, aber irgendwie, ... ich weiß nicht, bereit.“ Ich sehe genauer hin, meine Stimme wird leiser. „Ich seh Muskeln, die gestern noch gezittert haben. Haut, die deine Hände gespürt hat. Lippen, die du geküsst hast.“

Einatmen. Ich höre ihn nicht antworten. „Und ich seh deine Jogginghose“, necke ich dann, „die da hinten überm Stuhl hängt, wie eine Erinnerung daran, wie du mich gestern angeguckt hast.“

Ein tiefes Lachen in der Leitung. „Du versuchst gerade, mich aus dem Bett zu locken, oder?“ „Vielleicht.“ Ich grinse. „Oder ich will einfach, dass du dir genau vorstellst, wie ich gerade aussehe.“

Kurzes, scharfes Einatmen am anderen Ende. Dann: „Du rufst mich an, damit ich dich anzieh? Ich wusste nicht, dass du mich schon so sehr brauchst.“

Ich stöhne gespielt. „Ernsthaft. Du bist der, der mir den ganzen Kram ausgesucht hat. Jetzt hilf mir, oder ich tauch einfach im Bademantel auf.“

„Bitte nicht.“ Wieder dieses warme Lachen. „Okay, warte..., was hast du da?“

Ich zähle auf: „Drei Hoodies in unterschiedlichen Farben, zwei von den neuen Tech-Shirts, die Softshelljacke mit Kapuze, die kurze Hose, noch ein bisschen zu frisch, die längere und...“ Ich runzle die Stirn. „...diese verdammte Leggings vom Yoga.“

Stille. Dann, ein tiefer, genussvoller Ton: „Zieh die an.“

„Was?!“

„Die Leggings. Die stand dir unfassbar gut.“

Ich ziehe die Stirn kraus. „Leo. Ich kann so nicht in die Schule gehen. Da sieht man viel zu viel von mir...“ Mein Blick huscht im Spiegel nach unten. Ja – man sieht alles. Die Konturen. Die Linien. Die Art, wie der Stoff sich anschmiegt. Wie mein Körper darin lebt. Wie Leo mich darin gesehen hat.

Und seine Blicke... gestern. Wie er mir gefolgt ist mit den Augen. Wie ich gespürt habe, dass es ihn mehr als nur interessiert.

„Du willst, dass ich andere Leute verrückt mache, was?“ necke ich. „Oder bist du einfach eifersüchtig auf alle, die mich darin sehen könnten?“

„Vielleicht beides“, sagt er ruhig.

Ich stöhne: „Leo!“

Er lacht. „Okay, okay! Bleib in der Hose – im wörtlichen Sinne. Was ist mit der dunkelgrauen Cargo und dem schwarzen Shirt mit dem dezenten VERTIX-Logo? Dazu der anthrazitfarbene Hoodie locker drüber?“

Ich greife nach den Sachen, ziehe sie langsam an. Das Shirt liegt eng an. Nicht zu eng. Betont genau das Richtige. Die Shorts sitzen gut – tief, aber nicht zu lässig. Und der Hoodie fühlt sich an wie..., Leo. Warm. Sicher.

Ich dreh mich zur Seite. Schau. Zur anderen. Die Muskeln an meinem Oberkörper spannen sich leicht unter dem Stoff. Mein Hals ist noch feucht, kleine Tropfen rinnen über mein Schlüsselbein.

„Und?“ fragt Leo.

Ich schlucke, betrachte mich. „Gar nicht schlecht.“

„Gar nicht schlecht?! Ich bin ein verdammter Stil-Guru.“

Ich kichere leise: „Danke, Leo.“

Stille. Aber eine gute. Ich höre ihn atmen. Und ich wünschte, er wäre jetzt hier. Einfach so hinter mir. Die Arme um meine Taille. Ein Kuss in den Nacken.

Aber stattdessen – Klopp. Klopp. Klopp.

„Juuustiiiiin?“ Bobbys Stimme hallt durch den Flur, gefolgt von einem leicht genervten, aber nicht wirklich ernst gemeinten Tonfall. „Frühstück! Oder wie lange wollt ihr noch telefonieren?“

Ich schlage mir die flache Hand gegen die Stirn. „Bin gleich da!“ rufe ich zurück.

„Lass dir ruhig Zeit! Ich kann hier auch warten, bis du mit deinem Modemagazin fertig bist!“

Noch bevor ich antworten kann, geht die Tür auf. Ohne anzuklopfen natürlich. Bobby eben. Er bleibt im Türrahmen stehen, verschränkt die Arme und lässt den Blick über mein Chaos schweifen.

Der halb geöffnete Kleiderschrank. Die verstreut liegenden Hoodies, Shirts, Shorts. Die Leggings, demonstrativ über die Bettkante drapiert. Das Handy noch in meiner Hand.

„Oh, mein Gott“, sagt er. Eine Mischung aus Belustigung und Fassungslosigkeit in der Stimme. „Das ist also dein neues Morgenritual? Fashion Week bei Justin Müller?“

Ich verdrehe die Augen, versuche das Grinsen zu unterdrücken, aber es klappt nicht.

Er kommt rein, nimmt sich ganz ohne Scham die Leggings vom Bett und hält sie sich prüfend vor den Bauch. „Steht mir bestimmt auch. Sag mal..., trägst du das Zeug auch oder machst du nur Werbung?“

„Gib das her!“ Ich lache und schnappe mir das Kleidungsstück zurück.

„Okay, okay.“ Er hebt die Hände in theatralischer Geste. „Ich will ja nicht stören beim Modetalk mit deinem Freund.“ Er betont das „Freund“ auffällig, grinst, hebt eine Braue.

Ich verdrehe erneut die Augen, diesmal mit mehr Farbe im Gesicht. Natürlich hat Leo alles gehört.

„Sag Bobby, er soll sich 'ne eigene Kollektion zusammenstellen. Aber bitte ohne Leggings.“ Leos Stimme klingt aus dem Hörer, trocken, charmant.

Ich kichere, während ich Bobby einen vielsagenden Blick zuwerfe. „Mach ich. Bis später, Leo.“

„Bis später, Justin. Und, hey..., du siehst sicher verdammt gut aus.“

Ich höre das leichte Lächeln in seiner Stimme. Und spüre, wie meins sich automatisch auf meinem Gesicht spiegelt. Dann lege ich auf.

Bobby schaut mich einen Moment an, dann klopft er mir mit einem verschwörerischen Grinsen auf die Schulter. „Ich geh schon mal vor. Aber beeil dich. Dein Kakao wartet nicht ewig.“

Dann ist er wieder weg. Tür offen. Typisch Bobby.

Ich bleibe noch kurz stehen. Vor dem Spiegel. Betrachte mein Spiegelbild. Nicht weil ich perfekt aussehe. Sondern, weil ich mich sehe.

Und vielleicht, zum ersten Mal, auch ein kleines Stück von dem, was Leo in mir sieht. In Kleidung, die mir gefällt. In einem Körper, mit dem ich gerade Frieden schließe. Mit Gedanken, die nicht nur verwirrt sind – sondern auch erfüllt. Und mit jemandem im Kopf – ...der mich sieht. Ganz. Wirklich. Und der mich will. Mein Spiegelbild lächelt. Und ich lächle zurück.

Zurück in den Alltag – Mit neuen Augen

Ich bin auf dem Weg zur Schule. Allein. Aber nicht leer. Die Sonne steht schon etwas höher, blendet über die Dächer hinweg und wirft warme Lichtflecken auf den Asphalt. Die Luft ist noch frisch, ein bisschen nach Morgentau und Kaffeeduft, wie aus einem offenen Küchenfenster. Ich ziehe die Kapuze meines Hoodies leicht über den Hinterkopf, nicht ganz über die Stirn. Nur so, als wäre sie einfach da. Locker. Fast lässig.

Das Shirt darunter liegt eng an, aber es fühlt sich nicht mehr fremd an. Eher wie eine zweite Haut, wie eine kleine Erinnerung an Leos Hände, die mir gezeigt haben, dass ich mich nicht verstecken muss. Dass ich gesehen werden darf. Ich bin sichtbar. Und heute –, heute will ich das auch sein.

Mein Handy vibriert. Leo: *„Denk dran, du bist der Typ, wegen dem sie hinschauen. Nicht der, über den sie lachen. Und falls doch: Dann können sie uns gern mal. ;-)“*

Ich lächle. Ganz automatisch. Dann antworte ich: *„Ich bin okay. Ich kann das. Du bist mein Anker.“*

Ein blauer Haken. Dann nichts. Und doch: Ich spüre ihn bei mir. Als würde er neben mir gehen, nur einen halben Schritt entfernt, wie gestern beim Lauftraining. Atemzug für Atemzug.

Ich lasse Sabines Worte wieder in mir auftauchen – ganz bewusst. Ihre Stimme, ruhig, fast ein bisschen wie warmer Tee für den Kopf: Gedankliche Umleitung. Wenn ein Spruch kommt, dreh ihn um. Wenn ein Blick zu lang wird, nimm ihn als Zeichen. Wenn jemand flüstert – sollen sie. Ich weiß, wer ich bin. Und wenn jemand sagt: „Boah, der Justin hält sich wohl für was Besseres.“ Dann denke ich: „Wow, du beschäftigst dich mit mir? Dann bin ich wohl relevant.“

Ich atme tief ein, spüre, wie mein Brustkorb sich weitet. Keine Panik. Kein Knoten im Bauch. Nur ein Kribbeln. Aber das ist okay. Vielleicht ist es sogar gut. Vielleicht ist es der Beginn von etwas.

Ich passiere die Straßenecke mit dem alten Baum, der im Frühling immer zu früh blüht. Ich bin auch zu früh dran – aber ich wollte das so. Nicht reinschleichen, nicht huschen, nicht im letzten Moment.

Ich will Schritt für Schritt in diesen Tag gehen. Mit Blick geradeaus. Mein Herz klopft. Ja. Aber diesmal nicht aus Angst. Sondern weil ich neugierig bin. Wie es sich anfühlt, nicht mehr wegzusehen.

Die Schule riecht wie immer. Ein Mix aus alten Büchern, zu starkem Putzmittel und dem typischen Teenager-Parfum aus Duschgel, Deo und einem Hauch Nervosität. Alles wie immer. Und doch fühlt es sich... anders an.

Ich betrete das Schulgebäude mit geradem Rücken. Der Hoodie sitzt locker auf meinen Schultern, das Shirt darunter strahlt Selbstverständlichkeit aus, als wäre ich genau so gemeint.

Ich bin gemeint. Heute ganz besonders.

„Ey! Justin!“ Maiks Stimme holt mich zurück. Er kommt mir grinsend entgegen, Johannes im Schlepptau. „Wo warst du gestern?“, fragt Johannes ohne große Umschweife. „Wir dachten schon, du hättest endgültig genug von uns.“

Ich zucke die Schultern, versuche, es locker zu halten. „War ein harter Tag. Hab mir ‘ne Pause gegönnt. Leo hat mich bei VERTIX wieder geradegebogen.“ Das Lächeln auf meinen Lippen fühlt sich fast zu echt an, um als Tarnung durchzugehen.

„Aha...“ Maik zieht die Augenbraue hoch. „Und habt ihr auch ‘n bisschen Yoga gemacht?“ Ich grinse. „Tatsächlich – ja.“ Sie lachen. Und es ist okay. Nicht gemein. Einfach wir. Vertraut.

Dann ein lautes *Ding* vom Schulserver. *Betreff: Stundenplanänderung – 1. Stunde verspätet wegen außerordentlicher Lehrerkonferenz. Bitte in den Aufenthaltsbereichen aufhalten.* Überall geht das Murmeln los. „Was’n jetzt los?“ „Krise in der Mathe-Fachschaft?“ „Vielleicht ‘ne neue Pandemie? Wär cool.“

Der Aufenthaltsbereich füllt sich langsam mit Stimmen, Schuhe quietschen über den Linoleumboden, irgendwo fällt ein Ordner zu Boden. Typischer Pausenlärm. Und doch klingt es heute anders in meinen Ohren. Vielleicht, weil mein Puls gerade wie ein eigenes Metronom in meiner Brust schlägt.

Ich schiebe mein Handy zurück in die Tasche, gerade als Maik wieder neben mir auftaucht. „Ey, hast du das gesehen?“ „Was?“ „VERTIX. Auf ihrer Seite. Die haben jetzt diese Athleten-Seite online.“

Ich blinzele. Ziehe das Handy wieder raus. „Du bist da drauf“, sagt Johannes, der sich zu uns gesellt, und grinst vielsagend. „Und zwar nicht nur so ein kleines Bildchen oder so.“

Ich öffne die Seite. Und da ist sie. Mein Gesicht. Ganz oben.

JUSTIN M. – ATHLETE SPOTLIGHT

Der Hintergrund weichgezeichnet. Ich in Kletterpose, das Gesicht konzentriert. Drunter mein Name, mein Alter, eine kleine Flagge, mein Sternzeichen. Mein Sternzeichen?

Ich scrolle:

Größe: 1,69 m

Gewicht: 53 kg

Lieblingsgriff: Sloper

Schuhgröße: 43

Sternzeichen: Fische

Beziehungsstatus: *"kompliziert... aber irgendwie auch wunderschön"*

Familiäres Umfeld: lebt mit älterem Bruder zusammen

Bisherige Wettkampferfolge: Nachwuchswettbewerb „Boulder Spirit“ 2. Platz (Jugend), Landesauswahl Klettern, Sonderauszeichnung für Technik und Ausdruck

Besonderheit: Leichtgewicht mit maximalem Zug

Statement: *„Manchmal hängt alles an einem Finger – aber das reicht, wenn man vertraut.“*

Ich halte inne. Ich erinnere mich, dass ich das gesagt habe. Irgendwann, zwischen zwei Aufnahmen. Ich hatte nicht gedacht, dass es jemand notiert hat.

Maik liest laut mit: „Hobbys: Klettern. Laufen. Musik. Schreiben. Träumen.“

Er grinst. „Kitschig, aber süß.“

Ich will was sagen, aber mein Blick fällt auf die nächste Sektion. Interviewclips. Ein paar Sekunden. Zusammengeschnitten. Ich, wie ich über das Klettern rede. Über Angst. Über Mut. Über Leo, ohne ihn zu nennen, aber..., zwischen den Zeilen ist er da.

Ich sehe mich selbst reden, die Stirn gerunzelt, dann lachend, dann nachdenklich. „Krass...“, murmele ich. „Ich wusste nicht, dass die das so veröffentlichen.“

Johannes stößt mich mit dem Ellbogen an. „Die Bilder sind aber echt gut. Vor allem das da – wo du von unten zur Wand hochschaust. Du siehst aus, als wärst du auf einer Mission.“ „Oder als würdest du gleich jemanden küssen“, murmelt Maik.

Ich werfe ihm einen Blick zu. „Sorry“, sagt er grinsend. „Aber das ist so. Die haben dich echt... eingefangen.“

Ich scroll weiter. Ein paar Bilder zeigen mich verschwitzt nach dem Training, keuchend, aber irgendwie stolz. Andere in Bewegung, Sprung, Zug – und dann wieder diese eine

Nahaufnahme. Mein Gesicht halb im Schatten, Augen nachdenklich. Ich weiß noch genau, wie ich mich da gefühlt habe. Nicht stark. Nicht besonders. Einfach müde.

„Und trotzdem siehst du aus wie jemand, der weiß, wer er ist“, sagt Johannes, als hätte er meine Gedanken gelesen.

Ich schnaube. „Manchmal frag ich mich, ob ich überhaupt weiß, was da gerade passiert. Ich mein... das da bin ich. Aber irgendwie auch... nicht.“

Maik schaut mich schräg an. „Wie meinst du das?“

Ich zucke mit den Schultern. „Ich mein..., das ist alles echt. Aber gleichzeitig ist es auch inszeniert. Ausgewählt. Gefiltert. Und wenn ich das da sehe, dann frag ich mich – bin das ich, oder bin ich das Bild von mir?“

„Vielleicht beides“, sagt Johannes. „Ich glaub, du musst kein anderer sein, um auf dieser Seite gut auszusehen. Du bist das. Nur eben... durch jemandes Linse gesehen.“

Ich nicke langsam. Lasse die Worte in mir nachhallen. Dann stoße ich plötzlich auf eine kleine Infobox am Rand:

Lieblingszitat: *„Es geht nicht darum, keine Angst zu haben. Sondern trotz der Angst loszugehen.“*

Ich atme tief durch. „Die wissen mehr über dich als deine Lehrer“, sagt Maik trocken.

Ich kichere. „Oder als ich selbst.“

Dann sehe ich es. Ein neuer Kommentar unter dem Clip. *„Ich wusste nicht, dass Klettern so emotional sein kann.“*

Ich tippe auf die Antwortfunktion. Starre kurz auf die Tastatur. Dann schreibe ich: *„Es ist nicht nur ein Sport. Es ist eine Entscheidung, sich zu halten, wenn alles zieht.“*

Senden.

Sabines Worte kommen mir wieder in den Kopf. *Du entscheidest, welche Stimmen du lauter werden lässt.*

Ich kann mich entscheiden. Und während ich das Handy sinken lasse, mich gegen die Wand lehne und kurz die Augen schließe, spüre ich etwas Seltsames. Stolz. Nicht laut, protzig. Sondern leise. Warm. Wie das Licht, das durch ein Fenster fällt, wenn man gar nicht gemerkt hat, dass draußen die Sonne aufgegangen ist.

Dann – Maik und Johannes schauen mich an. „Hast du den neuen Clip gesehen von gestern? Du hast ja da was Krasses gemacht!“ Maik zeigt mir den Zusammenschnitt eines

Insta-Reels: Ich, wie ich beim Training durch die Boulderwand fliege. Leo ist sogar mal im Hintergrund zu sehen.

Und dann die Kommentare. Die meisten positiv. Ein paar... eben nicht. „Wofür hält der sich eigentlich?“ „Schon süß, wie die tun, als wär's echt schwer.“ „Der sieht mehr nach Model als nach Athlet aus.“

Früher hätte mich das getroffen. Jetzt... Ich höre Sabines Stimme in meinem Kopf: *Du entscheidest, welche Stimmen du lauter werden lässt.*

Ich zeige mit dem Finger auf einen Kommentar. „Das da? Ist der beste Beweis, dass ich sichtbar bin. Wenn sie mich nicht sehen würden, würden sie auch nicht kommentieren.“ Maik nickt. „Gute Einstellung.“ Johannes schaut mich an. „Du wirkst irgendwie... anders heute.“

„Besser oder schlimmer?“

„Irgendwie... echter.“

Ich lächle. Das ist vielleicht das schönste Kompliment des Tages. Dann endlich. Die Lehrkräfte kommen aus dem Besprechungszimmer. Unsere Klassenlehrerin sieht gestresst aus – und sie scannt direkt mich. Ein Blick. Nicht feindselig. Aber... bedeutungsvoll. Zu bedeutungsvoll.

Im Unterricht versucht sie, sich nichts anmerken zu lassen. Aber ich sehe, wie sie mich ab und zu mustert. Wie sie Luft holt, als wolle sie etwas sagen – es aber doch nicht tut. Und dann, kurz vor der großen Pause, kommt es: „Justin? Bitte in der Pause zum Rektorat. Der Herr Dr. Schöller möchte dich kurz sprechen.“

Ich starre sie an. „Ähm... okay. Warum?“ „Keine Sorge. Es ist nichts Schlimmes.“ Ihr Lächeln ist nett. Zu nett. Genau *das* macht mir Angst.

Leo schreibt mir in der kleinen Pause: „*Hab grad gehört, du musst zum Rektor. Chill. Ist nichts gegen dich. Alles okay. Versprochen.*“

Was weiß er, was ich nicht weiß? Ich kann nicht anders, als zu grübeln. Was, wenn jemand sich beschwert hat? Was, wenn das Video in der Schule ein Problem war? Was, wenn... Stop!!

Ich atme tief ein. *Indifferente Ruhe*, hatte Sabine gesagt. *Du weißt nicht, was kommt. Also gib dem „was wäre wenn“ keine Macht.*

Ich halte mich an ihre Worte fest. An Leo. An meinem Hoodie, der sich gerade ein bisschen wie eine Schutzschicht anfühlt.

„Hey Justin!“ Ich drehe mich um – ein Mädchen aus dem Kurs schaut mich an, zeigt auf meine Kleidung. „Das ist doch das neue Zeugs von VERTIX, oder?“

Ich nicke. Sie lächelt. „Steht dir. Echt cool.“

Ich murmele ein leises danke. Und spüre, wie ein winziges bisschen Licht in mir aufgeht.

Große Pause. Ich gehe durch den Flur, die Stimmen, das Getuschel, das leise Lachen – all das ist da. Aber ich laufe nicht mehr geduckt. Ich laufe aufrecht.

Vor dem Büro des Rektors wartet schon die Assistentin. Sie sieht auf und lächelt.

„Justin? Du kannst gleich rein. Bitte warte noch einen Moment.“

Ich nicke. Setze mich. Blicke zur Tür. Höre mein Herz schlagen. Nicht vor Angst. Sondern, weil ich bereit bin. Ich sitze im Vorzimmer vor dem Büro des Rektors. Die Uhr über der Tür tickt leise. Der Sekundenzeiger hüpfte in kleinen, gleichmäßigen Schritten, als wäre Zeit gerade besonders wichtig. Oder als wolle sie mir sagen: *Atme. Es ist noch nichts passiert.*

Die Sekretärin lächelt mir zu. Freundlich. Aber mit diesem Blick, den Erwachsene haben, wenn sie glauben, dass man gleich Nerven zeigt. Ich tue ihr den Gefallen nicht. Oder ich versuche es zumindest.

Meine Hände ruhen auf meinen Oberschenkeln. Locker. Na ja..., vielleicht nicht ganz. Ich merke erst jetzt, wie angespannt meine Finger sind. Als würden sie sich an meinen neuen Klamotten festhalten. An Leo. An Sabine. An allem, was mich gerade noch zusammenhält. Ich muss schlucken. Leo hatte geschrieben, es sei alles okay. Aber mein Magen denkt das Gegenteil.

Ich versuche, Sabines Stimme in meinem Kopf zu finden. Den inneren Anker.

Dann geht die Tür auf. „Justin? Herr Dr. Schöllner erwartet dich.“

Ich nicke stumm, erhebe mich langsam. Meine Knie sind stabiler, als ich dachte. Ich gehe zwei Schritte. Dann drei. Dann bin ich drin. Das Büro ist aufgeräumt, fast steril. Bücher in Reih und Glied. Ein Poster mit einem Zitat von Nelson Mandela an der Wand, das ich sonst immer ignoriere, heute aber kurz hängenbleibe:

„Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.“

Und da sitzt er. Dr. Schöllner. Unser Rektor. Schlank, glattrasiert, mit dieser Brille, die er ständig zurechtrückt, wenn er etwas sagen will, das wichtig klingt. Er hebt den Blick von einem schlichten Tablet, das vor ihm liegt, und mustert mich. Nicht streng. Nicht warm. Einfach... wach.

„Setz dich, Justin.“

Ich tue es. Der Stuhl ist unbequem. Oder vielleicht bin ich das.

„Ich danke dir, dass du so kurzfristig gekommen bist“, beginnt er, und sein Tonfall ist neutral. Fast professionell.

Ich nicke. „Kein Problem.“

Er faltet die Hände über dem Tisch. „Ich hatte gestern Nachmittag einen sehr ungewöhnlichen Besuch. Und ich muss zugeben – in meiner gesamten Laufbahn hatten wir an dieser Schule noch nie eine solche Konstellation.“

Ich blinzele. Ungewöhnlich? Konstellation?

„Herr Thomas Reuter von VERTIX war hier. Zusammen mit Dr. Erik Wegner, einem renommierten Sportmediziner, und einer Frau Dr. Sabine Reuter.“

Mein Herz macht einen kleinen Satz. Sabine war hier?

„Sie wollten mit mir über deine Situation sprechen, Justin.“

Ich schlucke. Irgendwas zwischen Scham, Neugier und diesem merkwürdigen Gefühl, gesehen worden zu sein.

„Und... was haben sie gesagt?“

Er lehnt sich leicht zurück. „Sie haben mir einen Einblick gegeben in dein Training. Deinen Vertrag. Deine Verpflichtungen als Athlet. Und ehrlich gesagt – ich wusste nicht, dass du bereits so tief involviert bist. Ein Profivertrag in deinem Alter..., das ist nicht alltäglich.“

Ich weiß nicht, ob ich nicken oder mich kleiner machen soll. „Ich... hab's einfach nicht erzählt“, sage ich leise.

Er hebt die Braue. „Warum nicht?“

Ich zögere. Die Antwort ist nicht einfach. Weil ich es nicht wusste, wie? Weil ich Angst hatte? Weil es sich... wie eine andere Welt anfühlte?

„Ich wollte nicht, dass man mich... anders sieht. Oder denkt, ich halte mich für was Besseres.“

Ein kurzer Moment Stille. Dann nickt er langsam. „Ich verstehe. Und gleichzeitig wäre es gut gewesen, es früher zu wissen. Denn was du leistest, Justin, ist bemerkenswert. Aber auch eine Herausforderung.“

Ich beiße mir auf die Lippe.

„Herr Reuter und sein Team haben um eine Kooperation gebeten“, fährt er fort. „Damit du weiterhin Schule und Leistungssport vereinen kannst. Wir haben gemeinsam überlegt, wie dein Stundenplan angepasst werden könnte. Konkret heißt das: Du bekommst, soweit möglich, den Nachmittag frei. Einige Nebenfächer werden kompakter gestaltet. In Fächern wie Sport oder Religion können Befreiungen erfolgen, in Absprache.“

Ich starre ihn an. Das... ist mehr, als ich erwartet hätte.

„Und was ist mit den Klausuren?“ frage ich.

„Auch dafür wird es individuelle Regelungen geben, vor allem im Hinblick auf Wettkämpfe. Du wirst nicht bevorzugt. Aber du bekommst den Spielraum, den du brauchst, um deinem Trainingspensum gerecht zu werden.“

Ich spüre, wie sich etwas in mir weitet. Ein winziger Raum, der gestern noch eng war.

Dann wird sein Blick ernster. „Es kam auch die Situation vom Montag zur Sprache.“

Ich spüre, wie sich alles wieder zusammenzieht.

„Mobbing wurde nicht direkt benannt“, sagt er ruhig. „Aber es wurde sehr deutlich gemacht, dass du in einer empfindlichen Phase bist. Sichtbarkeit bringt immer Reibung mit sich. Und das Kollegium wurde sensibilisiert, dich in dieser Zeit zu unterstützen.“

Ich nicke. Leise.

„Gleichzeitig... liegt auch Verantwortung bei dir. Du bist Vorbild, ob du willst oder nicht. Und du bist nicht mehr irgendein Schüler, Justin. Du bist ein Repräsentant. Für VERTIX, für unsere Schule – und, ja, für dich selbst.“

Ich atme langsam aus. „Ich will das. Ich weiß, dass das groß ist. Aber ich will nicht mehr verstecken, wer ich bin.“

Er sieht mich an. Und für einen Moment ist da etwas in seinem Blick, das ich nicht erwartet habe. Stolz. Vielleicht sogar Respekt.

„Noch eine Sache“, sagt er. „Die Schule hat von VERTIX ein Angebot erhalten. Für den Pausenhof: eine kleine Boulderwand. Trainingsgeräte. Workshops für eine Kletter-AG. Öffentlichkeitsarbeit inklusive.“

Ich reiße die Augen auf. „Ernsthaft?“

Er nickt. „Sie haben es geschickt verpackt. Eine Win-Win-Situation. Du bekommst Freiraum, wir bekommen Präsenz – und unsere Schüler profitieren.“

Ich bin einen Moment sprachlos.

„Und... die Psychologin?“, frage ich zögerlich.

„Frau Dr. Reuter war dabei, weil es ihr wichtig war, dass wir dich nicht nur als Sportler sehen. Sondern als Menschen.“

Seine Worte treffen etwas in mir. Etwas Weiches. Zerbrechliches. Ich senke den Blick. Und dann sage ich: „Danke, dass Sie mich so ernst nehmen.“

Er räuspert sich. Zieht die Brille ab. „Du hast dir das verdient, Justin.“ Dann schaut er mich direkt an. „Und jetzt geh da raus. Und zeig, was du kannst.“

Ich stehe auf. Meine Hände sind nicht mehr angespannt. Als ich das Büro verlasse, trifft mich das Licht aus dem Flur. Klar. Echt. Wie ein Anfang. Und ich weiß – Leo wird wissen wollen, wie es war. Und diesmal werde ich es ihm nicht nur erzählen. Ich werde es fühlen.

Neuer Plan, neuer Blick

Als ich aus dem Büro des Rektors trete, ist der Flur leer.

Die Pause ist längst vorbei. Die Türen zu den Klassenzimmern sind geschlossen, nur vereinzelt höre ich Stimmen durch die schmalen Spalte. Schritte hallen auf dem Linoleumboden, irgendwo klickt eine Tür ins Schloss.

Ich bleibe kurz stehen. Atme durch. Dann vibriert mein Handy in der Tasche. Leo. Ich hebe ab, kaum ein Geräusch, außer meinem eigenen Atem. „Hey...“ Seine Stimme klingt sofort da, warm, wie ein vertrauter Mantel: „Und? Wie war’s? Alles gut?“ Ich nicke, obwohl er das nicht sehen kann. „Ja. Viel. Aber... gut. Die haben echt was in Bewegung gesetzt.“ „Ich weiß.“ Er klingt stolz. Vielleicht ein bisschen erleichtert. „Thomas hat’s mir vorhin gesagt.“

Ich lehne mich an die Wand. Flüstere fast. „Ich hab jetzt 'nen eigenen Stundenplan. Richtig offiziell. Eigene Regeln. Wegen Training und so.“ „Klingt, als wärst du jetzt ein richtiger Profi.“ Ein Lächeln in seiner Stimme. „Bist du auch.“ Ich muss leise lachen. „Ich glaub, ich check das alles noch gar nicht so richtig.“ „Musst du auch nicht sofort. Hauptsache, du weißt, dass du’s kannst. Und dass du nicht allein bist.“

Ich schließe die Augen. Spüre einen leichten Druck in der Brust – nicht unangenehm. Nur echt. Dann höre ich, wie eine Tür aufgeht. Schritte. „Ich muss zurück ins Klassenzimmer“, murmle ich. „Der Unterricht läuft schon.“ „Okay. Schreib mir später? Oder..., kommst du nachher vorbei?“ „Ja. Zu dir. Zu VERTIX.“

„Gut.“ Ein kurzes Zögern. Dann, leise: „Ich freu mich.“

Ich auch, denke ich, lege auf – und gehe zurück ins Klassenzimmer.

Der Raum ist still, als ich die Tür öffne. Dreißig Augenpaare heben sich gleichzeitig. Ich spüre sie auf mir wie Scheinwerfer. Einige neugierig, andere skeptisch, ein paar mitleidig oder einfach verwirrt.

Ich murmele ein leises „Sorry“ und schlüpfe auf meinen Platz.

Maik flüstert: „Alles okay?“, doch bevor ich antworten kann, kommt die Stimme des Lehrers von vorne:

„Wenn wir vielleicht zum Thema zurückkehren könnten? Maik, Sie können Justin später ausfragen.“

Gelächter. Leise. Ich senke den Blick. Spüre, wie mein Gesicht warm wird. Aber ich bleibe ruhig. Indifferente Ruhe, hatte Sabine gesagt. Also lasse ich es los. Der Unterricht geht

weiter. Wörter und Zahlen fließen an mir vorbei wie Wasser über glattes Gestein. Ich bin da, schreibe mit, aber mein Kopf ist woanders.

Was bedeutet das jetzt alles? Ein neuer Stundenplan. Befreiungen. Verantwortung. Ich bin offiziell nicht mehr „nur Schüler“. Ich bin... Projekt. Teil eines größeren Systems. Und trotzdem – oder gerade deswegen – will ich es richtig machen. In der nächsten Pause will ich gerade hinaus, als mein Klassenlehrer mich zurückhält.

„Justin, einen Moment bitte.“

Ich bleibe stehen, drehe mich zu ihm um. Er wirkt freundlich, aber bestimmt. In der Hand hält er ein paar Blätter.

„Das hier ist dein neuer Stundenplan“, sagt er. „Die Umstellung gilt ab sofort. Heute hast du nach der sechsten Stunde frei.“

Ich nehme die Blätter, überfliege die Tabelle. Alles wirkt... leichter. Strukturiertes. Nachmittage frei. Einige Stunden gestrichen, andere neu sortiert. Ein bisschen wie ein Puzzlestück, das endlich ins Bild passt.

„Die Materialien und Hausaufgaben bekommst du zusätzlich über den Schulserver. Wir erwarten natürlich, dass du dranbleibst, auch wenn du weniger Präsenzzeit hast.“

Ich nicke. „Mach ich. Danke.“

Er lächelt, fast väterlich. „Ich weiß, das ist viel. Aber du wirkst, als würdest du es ernst meinen.“

„Tu ich.“

Er legt mir kurz die Hand auf die Schulter, bevor er sich abwendet. Ein kleines Zeichen. Aber ich spüre es lange.

Die nächste Stunde zieht sich. Ich merke, wie mein Körper müde wird, mein Geist aber wach bleibt. Ich beobachte die Schatten auf dem Tisch. Die Bewegungen der anderen. Spüre, wie ich innerlich immer wieder zu Leo zurückkehre. Wie ich mich frage, was er gerade macht. Ob er an mich denkt. Dann, endlich, die Pause. Maik und Johannes warten schon am Fenster, ihre Blicke suchend. „Und? Was war los beim Rektor?“ „Wirst du jetzt von der Schule geschmissen oder adoptiert?“

Ich kichere. „Adoptiert. Oder so ähnlich.“

Ich erzähle es ihnen. In kurzen Sätzen. Nicht alles, aber genug. Über den neuen Stundenplan. Über das, was VERTIX mit der Schule vereinbart hat. Über die AG. Die Boulderwand. Die Kooperation.

Ihre Augen werden groß. „Alter. Das ist echt krass.“

„Und ziemlich cool.“

„Und du hast echt nur bisschen Chalk und 'ne Kamera gebraucht, um die Schule umzukrempeln?“

Ich zucke die Schultern. „Scheint so.“

Sie lachen. Und ich lache mit. Echt. Frei. Dann zeigt Maik auf die Uhr. „Du hast doch jetzt Schluss, oder?“

Ich nicke. „Ja. Ich geh zu VERTIX. Zum Training“

Sie sagen nichts, aber ihr Blick sagt alles. Verständnis. Vielleicht ein bisschen Neid. Aber kein Urteil. Ich schwinde mir den Rucksack über die Schulter, winke ihnen noch kurz zu und gehe. Der Tag ist noch nicht vorbei. Aber der schwere Teil schon. Jetzt wartet Leo. Und irgendwie fühlt sich das fast nach Zuhause an.

Ankommen – bei ihm, bei mir

Die Türen von VERTIX gleiten auf, leise, fast wie ein Atemzug. Und noch bevor ich den Empfang richtig betrete, sehe ich ihn. Leo.

Er lehnt am Tresen, das Tablet locker in einer Hand, der Blick schon suchend – und dann findet er mich. Sein Gesicht hellt sich auf. Dieses Lächeln..., es macht immer irgendetwas mit mir. Etwas Weiches in der Brust. Etwas, das sich nach Vertrautheit und Sehnsucht anfühlt. Ein leises Ziehen im Bauch. Ein inneres Leuchten.

Ich brauche keinen einzigen Schritt mehr zu machen, weil er schon bei mir ist. „Hey.“

Ein einziges Wort. Sanft. Echtes Willkommen. Und bevor ich irgendwas erwidern kann, zieht er mich in die Arme.

Und ich, ich falle. In ihn. In den Moment. Seine Arme sind fest, genau richtig. Nicht zu viel, nicht zu wenig. Nur... passend. Ich vergrabe mein Gesicht für einen Sekundenbruchteil an seiner Schulter, atme ihn ein. Haut, Stoff, ein Hauch von seinem Shampoo – irgendwas Frisches, Citrisches, das ich fast schon liebevoll erkenne.

„War ein interessanter Vormittag“, murmle ich gegen seinen Hals. „Ich weiß“, sagt er leise. „Ich hab’s gespürt.“ Und dann – ein Kuss. Kurz, aber alles andere als flüchtig. Warm, sanft und doch durchdringend. Ich schließe die Augen. Spüre. Mehr als Lippen. Mehr als Nähe. Da ist Verbindung. Echtheit. Ein stilles Bekenntnis. Und ich weiß, dass ich hier richtig bin.

Als er sich langsam zurückzieht, lässt er meine Hüfte nicht sofort los. Unsere Stirnen berühren sich noch, für einen Moment. Mein Herz hämmert – aber ruhig. Als würde es endlich im richtigen Takt schlagen.

Dann atme ich tief durch. Und lache leise. „Ich bin so froh, wieder bei dir zu sein.“

„Ich auch“, sagt Leo. Und er meint es. Ich sehe es in seinen Augen.

Für einen Moment ist die Welt draußen. Nur er. Nur ich. Und diese kleine Blase, in der es sich fast wie Leichtigkeit anfühlt, so nah zu sein. Wir machen uns auf den Weg zu unserer kleinen Ecke – eine halboffene Lounge hinter Glas, Couch, Sessel, ein Couchtisch mit ein paar Wasserflaschen, Decken. Unsere kleine Zentrale. Die *Manager-Base*, wie Leo immer grinst.

Ich lasse mich fallen, sacke in die Kissen. Mein Kopf lehnt sich kurz zurück. Dann sehe ich ihn an. „Ich hatte heute noch keine Pause.“ „Was?“ Leo blinzelt. „Gar nichts gegessen?“ Ich zucke mit den Schultern. „Hatte keine Gelegenheit.“ Sein Blick verengt sich spielerisch. „Du weißt schon, dass ich dir jetzt gleich was holen muss, oder?“ „Musst du

nicht. Aber ich fall sonst wahrscheinlich gleich in Ohnmacht.“ „Dann bleib genau da sitzen. Ich organisier was. Und dann reden wir.“ Er verschwindet – und ich lasse mich noch ein Stück tiefer sinken. Die Couch nimmt mich auf, als wäre sie dafür gemacht, genau jetzt genau hier zu sein.

Wenige Minuten später ist Leo wieder da. In seiner Hand: ein Wrap, eine kleine Schale mit Obst, und – natürlich – ein Erfrischungsgetränk. Ich grinse. „Du bist mein Held.“ „Bin ich sowieso. Aber jetzt auch noch mit Snacks.“ Ich esse in kleinen Bissen. Langsam. Leo setzt sich neben mich, sein Bein berührt meines, locker, beiläufig – und trotzdem fühlt es sich an wie ein Versprechen. „Wie war dein Tag?“, fragt er. Und er meint nicht „Was hast du gemacht“, sondern „Was hast du gefühlt?“

Ich atme tief aus. „Intensiv. Ich war beim Rektor. Es ging um... alles. Mein Training. Die Kampagne. Die Schule will jetzt mitarbeiten. Neuer Stundenplan. Teilweise Befreiungen. Und sie haben auch gemerkt..., dass da was ist. Dass mich der Montag nicht kaltgelassen hat.“

Leo nickt langsam. Seine Hand ruht auf meinem Oberschenkel, warm, ruhig. „Und wie geht's dir damit?“ „Komisch. Stolz. Überfordert. Irgendwie alles.“ „Aber...?“ Ich sehe ihn an. „Aber ich bin froh, dass ich das nicht mehr allein machen muss.“

Nach dem Essen starten wir. Unser gemeinsamer Rhythmus, fast schon ritualisiert. Leo klappt das Tablet auf, die Übersicht über meinen Nachmittag. „Also“, beginnt er, „heute steht nicht allzu viel auf dem Plan, aber es ist kompakt.“ Er tippt durch die Punkte. Ich sehe sie aufblinken, einer nach dem anderen.

1. Check-in.

Das ist jetzt.

2. Frisch machen.

„Du hast zehn Minuten für Dusche und Reset. Ich hab dir schon ein Outfit für den heutigen Shootingblock vorbereitet. Dir wird's gefallen.“

Ich ziehe eine Augenbraue hoch. „Und wenn ich's hasse?“ „Hat dir jemals etwas nicht von mir gefallen?“ antwortet Leo mit einem schelmischen Gesicht. Ich kann nur lachen – ein echtes, warmes Lachen, das aus der Mitte kommt.

3. Styling & Vorbereitung.

„Dann kommst du zu Mia, bisschen Styling.“ Und ich sehe noch die Unterpunkte: *Outfit, Haare, Ton* auf seinem Tablet. Ich nicke. Es gehört dazu. Es fühlt sich nicht mehr fremd an.

4. Tagesprogramm.

„Heute: zwei kurze Shooting-Segmente. Danach ein Technik-Block in der Trainingshalle – wir arbeiten an Reaktionssprüngen. Nichts allzu Belastendes.“ „Und, ist mein Leo... dabei?“ Er grinst. „Ich bin bei allem dabei. Managerpflicht.“

5. Regeneration.

„Nach dem Training gehst du direkt zur Physio. Sie will nochmal deinen Rücken checken. Danach bekommst du eine halbe Stunde Mentaltraining mit Clara. Nichts Kompliziertes. Nur Grounding.“ Ich nicke. Das klingt gut. Ich mag Claras Stimme. Und die Stille danach.

6. Reflexion.

„Die Ergebnisse von den heute gemachten Fotos schauen wir uns gesammelt am Freitag oder Samstag an“, erklärt Leo und wischt mit dem Finger durch die Übersicht. „Finn und sein Team sind gerade voll im Kampagnen-Feuer. Sie pflegen die Webauftritte, schneiden Clips, füttern Social Media..., da passiert gerade richtig was.“

Ich nicke langsam. Ich hatte es geahnt – schon beim Blick auf die VERTIX-Seite heute Morgen. Mein Gesicht, mein Name, mein Leben..., plötzlich Teil von etwas Größerem.

„Das ist ein gutes Zeichen“, murmelt Leo, als hätte er meine Gedanken gehört. „Die Kampagne schlägt ein. Es läuft – und du bist mittendrin. Nicht am Rand. Nicht im Schatten. Du bist das Gesicht.“

Ich schlucke. Zwischen Stolz und einem leisen, flirrenden Zweifel. Aber Leos Blick nimmt mir die Angst.

„Und wenn wir uns die Ergebnisse anschauen“, fährt er fort, „dann nicht wie ein Werbetaam, das nur Perfektion sehen will. Sondern wie zwei Menschen, die wissen, wie viel hinter jedem einzelnen Moment steckt.“ Ich atme tief ein. Und zum ersten Mal freue ich mich wirklich darauf. Auf die Bilder. Auf die Videos. Auf das, was ich inzwischen auch selbst darin sehen kann. Mich. „Wenn wir alles geschafft haben, setzen wir uns nochmal hierher. Du sagst mir, wie's dir ging. Ich notier mir alles fürs Team.“

Ich schnaube leise. „Wie ein echter Star.“ Leo beugt sich vor, seine Stimme wird leiser, weicher. „Du bist meiner.“ Ich sehe ihn an. Und glaube es fast. Vielleicht nicht wegen der Kamera. Sondern wegen dem, wie er mich gerade ansieht. „Und jetzt – ab unter die Dusche“, sagt Leo, steht auf und reicht mir die Hand. Ich nehme sie. Sein Griff ist fest. Warm. Wie eine stille Erinnerung daran, dass ich heute nicht mehr fliehen muss. Nicht vor dem Tag. Nicht vor den Blicken. Nicht mal mehr vor mir selbst.

Im Hier, im Körper, im Jetzt

Ich gehe duschen. Nicht, weil ich verschwitzt wäre. Noch nicht. Sondern weil mein Körper das braucht. Und mein Kopf noch viel mehr. Wie ein Reset. Ein Übergang zwischen Alltag und diesem zweiten Leben hier – dem mit Leo, mit VERTIX, mit Kameras, Trainingsplänen und Momenten, die sich manchmal so groß anfühlen, dass ich mich selbst darin verliere.

Das Wasser trifft mich wie ein Versprechen. Warm. Gleichmäßig. Es perlt über meine Haut, sammelt sich in kleinen Strömen an meinen Schultern, rinnt über meinen Rücken, meine Brust, meine Beine. Ich lehne die Stirn an die kühle Wand. Atme ein. Tief. Langsam. Der Dampf steigt auf, umhüllt mich wie ein weicher Kokon. Ein Vorhang zwischen mir und allem, was eben noch laut war. Und für einen Moment bin ich einfach nur... da. Körper. Atem. Jetzt.

Der Kuss von Leo – kurz bevor er mich in die Umkleide geschickt hat – hängt noch in der Luft, obwohl er längst vorbei ist. Er war nicht lang. Kein Filmkuss. Kein dramatischer Moment.

Aber echt. Seine Lippen auf meinen. Dieses kleine „Ich bin da“ ohne Worte. Und die Tatsache, dass wir es einfach tun können – hier, in der Firma, wo alle es wissen. Wo niemand mehr wegsieht oder so tut, als sei da nichts. Ich bin nicht mehr versteckt. Nicht mehr heimlich. Und das... fühlt sich so verdammt gut an, dass mir kurz das Herz sticht vor Erleichterung.

Als ich aus der Dusche komme, hängt noch ein leichter Nebel im Raum. Meine Haut ist noch feucht, das Handtuch um die Hüfte geknotet, Haare wirr. Ich trete an meinen Spind – und da liegt es schon. Zusammengelegt, ordentlich, mit diesem leichten Leo-Touch, den ich inzwischen sofort erkenne.

Die Auswahl. Die Sorgfalt. Das Wissen, was mir steht – und was ich gerade brauche.

Heute: Farbe. Kein Schwarz. Kein Grau-in-Grau.

Das Shirt ist aus einem atmungsaktiven Funktionsstoff, weich, aber mit Struktur. Petrol. Ein tiefer, beruhigender Farbton, fast wie ein See bei Dämmerung. An den Schultern zieht sich ein dezentes Muster entlang, fast wie eine Andeutung von Muskelfasern – kraftvoll, aber nicht protzig. Es schmiegt sich an meinen Oberkörper wie von selbst. Betont die Linien, ohne aufdringlich zu sein. Ich sehe, wie sich meine Schlüsselbeine abzeichnen. Wie mein Bauch flach darunter liegt, auf eine Art, die mir gefällt. Nicht perfekt. Aber ich. Ehrlich. Nah.

Die Hose, in einem leicht melierten Graublau, sitzt eng an den Oberschenkeln, lässt aber Raum zum Bewegen. Sie endet knapp über dem Knöchel. Mit leichten Reißverschlüssen an der Seite, falls ich sie hochstellen muss. Am Bund ein schmaler, neonoranger Streifen, wie ein kleiner, verspielter Kommentar, den nur Leo versteht.

Ich ziehe das Hoodie-Jäckchen drüber. Es ist leicht. Dehnbar. Die Kordeln schwingen locker mit, als ich mich im Spiegel drehe. Und ich sehe frisch aus. Wachser. Wachser als ich bin. Aber vielleicht werde ich ja noch. Ich erkenne mich. Aber irgendwie auch die Version von mir, die ich gern wäre. Stärker. Aufrechter. Ein bisschen mehr... ich. Ich streife die Finger über das Logo auf meiner Brust. VERTIX. Und denke: Ja. Ich gehöre hierher.

Als ich die Umkleide verlasse, wartet Leo schon. Angelehnt an die Wand, das Tablet in der einen Hand, in der anderen eine Wasserflasche, die er mir wortlos reicht, sobald ich in Reichweite bin. „Wow“, sagt er nur. Ein einziges Wort – aber ich höre darin alles. Er schaut mich an, nicht so, wie man jemanden anschaut, weil man muss. Sondern wie jemand, der jedes kleine Detail aufsaugt.

Der es sieht. Und genießt.

Ich senke den Blick, spüre Hitze an meinem Hals hochsteigen. „War deine Auswahl“, murmele ich.

„Und du trägst sie besser, als ich's je geplant habe“, sagt er. Leise, aber mit einem Grinsen, das mir unter die Haut fährt. Seine Augen wandern über mein Gesicht, dann zu meiner Schulter, meinem Hals. Aber es ist kein Gaffen. Kein Besitzergreifen. Es ist Bewunderung. Neugier. Und diese unausgesprochene Nähe zwischen uns, die ständig da ist, wie ein Magnetfeld, das uns anzieht, auch wenn keiner sich bewegt.

Er tippt leicht mit den Fingern gegen mein Handgelenk. „Komm. Styling wartet.“

Ich nicke. Und während wir losgehen, leicht nebeneinander, unsere Schultern beinahe berühren, denke ich: Ich bin angekommen. Dann – Styling. Mia empfängt mich mit einem Grinsen, das irgendwie immer schon weiß, wie mein Tag bisher gelaufen ist, ohne dass ich ein Wort sagen muss. „Na, Sunshine. Heute mit Farbe, wow. Du traust dich ja was.“

Ich grinse schief. „Leos Idee.“

Sie hebt eine Braue. „Natürlich. Stilgefühl hat er. Und dich kennt er offensichtlich ziemlich gut.“

Ihr Blick gleitet noch einmal prüfend über mich, während ich mich auf den Hocker vor dem großen Spiegel setze. Die Beleuchtung ist weich, schmeichelnd, trotzdem sehe ich jedes Detail in meinem Gesicht. Den leichten Schatten unter den Augen. Das bisschen

gerötete Ohr, wahrscheinlich vom Duschen. Meine Lippen, noch leicht aufgebissen vom Nachdenken.

Mia steht hinter mir. Ihre Finger greifen nach dem Stoff an meinen Schultern, zupfen mein Shirt zu Recht, damit es richtig sitzt. Ihre Bewegungen sind schnell, gezielt, und trotzdem sanft. Keine Hektik. Kein Druck. Sie arbeitet mit mir, nicht gegen mich.

Dann fährt sie mir mit einer weichen Bürste durch die Haare, fixiert den Ansatz mit ein paar Sprühstößen von irgendetwas, das nach Minze und sauberem Morgen riecht.

„Nur ein Hauch, du sollst nicht wie Werbespot riechen“, murmelt sie, schmunzelnd.

Ich kichere leise. Lasse es zu.

Ihre Hände gleiten über meine Schläfen, mein Kinn, die Stirn. Tragen leichtes Puder auf, fast schwerelos. Ich spüre die Pinsel nur als Hauch auf der Haut. Wie ein Flüstern. Es kitzelt. Und gleichzeitig kribbelt es. Nicht unangenehm. Eher wie eine Ahnung von etwas, das noch nicht ganz da ist.

Ich sehe mich selbst im Spiegel. Aber irgendwie auch nicht. Das bin ich, und doch auch neu. Glatter. Wachser. Klarer. Mia tritt näher, trägt etwas Transparentes auf meine Lippen auf. Nichts, was glänzt. Nur mehr Lebendigkeit. Eine Farbe, die nicht wirklich eine ist, aber mich atmen lässt.

„Damit du auf allen Bildern so aussiehst, wie du dich gerade fühlst“, sagt sie.

Ich runzle die Stirn. „Wie denn?“

Sie hält inne. Legt eine Hand ganz kurz auf meine Schulter, warm, wie ein Anker. Dann schaut sie mir durch den Spiegel direkt in die Augen.

„Wie jemand, der angekommen ist.“

Ich weiß nicht, was ich darauf sagen soll. Mein Hals wird heiß, mein Brustkorb eng. Ich schlucke. In meinem Blickwinkel sehe ich Leo. Er steht halb hinter der Glaswand, tut so, als würde er etwas auf seinem Tablet checken. Aber ich weiß, dass er mich beobachtet. Nicht wie jemand, der kontrollieren will. Sondern wie jemand, dem das, was er sieht, etwas bedeutet. Ich frage mich, was er gerade denkt. Ob er sieht, wie ich mich verändere. Ob er stolz ist.

Oder vielleicht mehr?

Sein Blick trifft meinen im Spiegel. Nur kurz. Aber genug, dass sich alles in mir aufrichtet. Ich weiß nicht, was das ist. Nur dass es da ist. Und dass es mir Kraft gibt. Mia klatscht

einmal leise in die Hände. „So. Du bist gut in Form – von innen und außen. Geh raus und zeig’s der Welt.“

Ich nicke. Langsam. Dann stehe ich auf. Und gehe raus. Aus der Welt der Spiegel, hinein in die Halle. Bereit.

Kai wartet schon. Steht da, wie immer – sportlich, ruhig, ganz in sich. Die Ruhe vor der Bewegung. Sein Blick fällt auf mich. Erst aufs Outfit. Dann in mein Gesicht. Ein kaum merkliches Nicken. „Gute Farbe. Sieht nach Bewegung aus.“ Ich grinse. „Das war der Plan.“

Die Halle wirkt größer als sonst. Oder vielleicht bin ich einfach wacher. Der Boden ist in Zonen eingeteilt, wie in einem riesigen Strategiespiel. Weiche Matten dämpfen mögliche Stürze, Blöcke liegen bereit, kleine Hürden, Linien, Hütchen, Sensorplatten. Alles durchdacht. Alles bereit.

Kai deutet mit dem Kinn zur vorbereiteten Fläche. „Heute: Reaktionssprints. Kurz, präzise, explosiv. Wir trainieren Koordination und Antritt. Keine Maximalbelastung, aber volle Aufmerksamkeit. Das bringt dir mehr, als du denkst.“

Ich nicke. „Warum genau...?“

„Fürs Klettern brauchst du nicht nur Kraft. Du brauchst Timing. In der Wand ist alles eine Frage von Sekunden. Reaktionsschnelligkeit hilft dir bei dynamischen Zügen, bei Griffwechseln, bei Stürzen. Und mentale Präsenz – du sollst spüren, bevor du denkst.“

Ich atme ein. Ja. Ich bin da. Nicht nur körperlich.

Leo sitzt ein Stück abseits. Beine locker überkreuzt. Das Tablet auf dem Schoß, Finger gleiten über die Oberfläche. Er wirkt gelassen, aber sein Blick bleibt an mir. Beobachtend. Wachsam. Und – weich. Wie jemand, der nicht nur zählt, wie oft ich springe, sondern merkt, ob mein Kopf gerade fliegt oder feststeht.

Ich sehe kurz zu ihm. Er hebt den Blick. „Ich dokumentiere jetzt alles für Kai und Erik“, sagt er leise. „Sie wollen deine Daten mit dem Plan abgleichen. Belastung, Erholung, Fortschritt... alles, damit du gesund bleibst.“ Ich nicke. Und beginne zu laufen. Block. Abdruck. Sprung. Drehung. Kai ruft Zahlen. Keine Reihenfolge. Keine Wiederholung. Nur Impulse. „Zwei. Drei. Sechs. Fünf – jetzt!“

Ich spüre, wie mein Körper lernt, nicht zu zögern. Ich denke nicht mehr. Ich reagiere. Ein Sprung zur Seite – weich landen. Drehung – gleich wieder in Bewegung. Eine Markierung touchieren. Zurück. Kurze Sprints, Richtungswechsel. Beine wie gespannt. Atem flach, aber gleichmäßig.

Das Shirt liegt eng an, saugt die Bewegung auf. Kein Reiben, kein Rutschen – es folgt mir. Die Hose macht alles mit, ohne aufzutragen. Der Look war nicht nur für die Kamera. Er funktioniert. Ich funktioniere.

Aber es fühlt sich nicht nach „funktionieren“ an. Es fühlt sich lebendig an. Ich spüre den Boden. Die Härte unter den Matten. Den kurzen Moment der Schwerelosigkeit in der Luft. Die Spannung in den Oberschenkeln, wenn ich lande.

Und irgendwo, ganz am Rand – Ein Aufblitzen. Kameras. Finn. Er ist da. Natürlich. Mit seinem Team. Ich höre kein „Cut“, kein „Lächeln“, kein „Noch mal von vorne“. Er ist einfach da. Still. Wach. Und immer im richtigen Winkel.

Und das Beste? Ich vergesse ihn. Vergesse die Kamera. Weil ich in meinem Körper bin. Weil mein Fokus auf dem Jetzt liegt. Auf Kai. Auf Leo. Auf mir. Und so, genau so, entstehen die echten Bilder. Nicht gestellt. Nicht gepost. Sondern echt. Ich, in der Bewegung. Ich, in der Reaktion. Ich, wie ich bin.

Kai ruft. Ich reagiere. Wieder. Schneller. Sicherer. Ein Sprung über zwei Markierungen. Dann Stop. Atmen. Wieder los. Sein Lob kommt sparsam, aber ehrlich. „Gut. Sehr gut, Justin. Die Landung war sauber. Die Drehung – perfekt getimt.“

Ich keuche ein bisschen, aber ich lächle. Weil ich spüre, dass das hier nicht nur Muskelkater macht. Sondern etwas anderes bewegt. Tiefer. Ich sehe zu Leo. Er hat den Blick nicht vom Tablet gehoben. Aber sein Mund zuckt. Ein fast unsichtbares Lächeln. Er hat's gesehen. Nicht nur den Sprung. Mich.

„Kai?“, frage ich nach einer kurzen Pause. Mein Atem geht gleichmäßig, aber in mir arbeitet etwas. „Darf ich noch an die Wand?“ Er hebt leicht eine Augenbraue. „Du willst heute noch klettern? Nach dem Sprintblock?“

Ich nicke. „Nur kurz. Ich will... sehen, wie's sich anfühlt. Direkt danach. Jetzt, wo alles so wach ist.“

Er grinst. Dieser Kai-Grinser, der selten kommt, aber dann echt ist. „Mutig. Aber ich mag's. Wir bauen was auf.“

Leo steht auf, kommt zu mir rüber. Legt das Tablet weg, aber sein Blick bleibt fokussiert.

„Was hast du im Kopf?“, fragt er leise, fast verschwörerisch.

Ich deute auf die mittlere Wand. Nicht die schwerste. Aber auch nicht ohne.

„Ein Setup mit kontrollierter Fallübung. Boulderhöhe, nicht zu technisch. Ich will hoch. Und dann, ...loslassen.“

Er blinzelt. „Du willst absichtlich... fallen?“

Ich nicke. „Ich will dem Gurt vertrauen. Der Technik. Und... mir selbst.“

Leo schaut mich an. Nicht wie ein Trainer. Nicht wie ein Manager. Sondern wie jemand, der mich sieht. Der das versteht. „Du willst lernen zu fallen“, sagt er.

„Ja“, antworte ich. „Und zu wissen, dass ich gehalten werde.“

Ein paar Minuten später ist alles aufgebaut. Kai hat schnell reagiert, Finn steht wie selbstverständlich wieder in der Nähe. Ich binde mich ein. Die Route ist klar. Die letzten Züge führen an den Überhang, wo ein letzter Griff wartet. Und danach, – loslassen.

Nicht ungesichert. Aber bewusst. Der Punkt ist nicht, ob ich falle. Sondern, dass ich es will. Fallen, das ist im Klettersport keine Schwäche. Es ist Training. Es ist Mut. Es ist Vertrauen. In die Ausrüstung. In den Körper. In das, was einen hält, wenn der Griff nicht mehr reicht.

Ich beginne zu klettern. Die ersten Züge fließen. Noch sind sie leicht, technisch einfach, fast wie Tanzen an der Wand. Dann wird's anspruchsvoller. Die Griffe kleiner, die Tritte unsicherer. Ich merke die Erschöpfung vom Sprinttraining. Die Arme zittern leicht. Aber mein Kopf – der bleibt ruhig.

Ich komme zum Überhang. Taste den letzten Griff. Fühle, wie der Gurt mich noch nicht hält. Noch bin ich verantwortlich. Und dann..., lasse ich los.

Der Fall ist kontrolliert. Ein kurzer Ruck. Und dann Stille. Der Gurt fängt mich auf. Weich. Ruhig. Ich hänge. Zwischen Wand und Boden. Und alles in mir... atmet.

Wieder am Boden, nickt Kai mir zu. „Nochmal.“

Ich nicke zurück. Und gehe wieder hoch. Wieder und wieder. Immer höher. Immer freier. Der Moment des Loslassens wird nicht weniger aufregend – aber er wird vertrauter. Was sich verändert? Nicht mein Körper. Der wird müder, klar. Aber etwas anderes... wird stärker. Mein Vertrauen. In das System. In die Routine. In mich. Irgendwann vergesse ich sogar Finn, der aus der Entfernung mit der Kamera kleine, echte Momente einfängt. Ich vergesse, dass das hier für eine Kampagne ist. Oder für irgendwen da draußen. Weil es plötzlich nur noch um mich geht. Um den Griff. Den Atem. Und das Fallen. Ich lande wieder am Boden, etwas schwerer diesmal. Mein Shirt klebt am Rücken, meine Haare sind nass. Aber mein Herz... das fliegt noch.

Leo reicht mir ein Handtuch. Seine Hand berührt kurz meine, länger als nötig. Er sagt nichts. Er muss auch nichts sagen. Denn in seinem Blick liegt alles: Stolz. Wärme. Und das Wissen, dass ich heute etwas gelernt habe, das in keinem Trainingsplan steht.

Regeneration – und alles, was danach noch bleibt

Kai klatscht mir die Hand ab. „War stark, Justin. Echt stark heute.“ Ich nicke, atme durch. Mein Shirt klebt leicht, der Gurt hat Druckstellen an meiner Hüfte hinterlassen – die spüre ich jetzt erst.

Leo tritt neben mich. Reicht mir eine Flasche Wasser. „Du bist über dich hinausgewachsen.“ Seine Stimme ist weich, aber fest. So wie sein Blick.

Ich trinke. Und dann..., nicke ich nur. Es fühlt sich nicht nötig an, große Worte zu machen. Nicht in diesem Moment. Nicht mit ihm.

„Komm“, sagt Leo. „Regeneration beginnt jetzt.“

Duschen. Nicht wie vorhin, da war es ein Neuanfang. Jetzt ist es ein Loslassen. Ich lehne mich an die gekachelte Wand, spüre das warme Wasser über meinen Nacken laufen, den Rücken hinab, über Schultern, über Muskeln, die jetzt nach Ruhe verlangen. Jede Berührung des Wassers fühlt sich an wie ein leises Versprechen: Du hast gearbeitet. Jetzt darfst du ruhen.

Ich bleibe einen Moment länger stehen, die Augen geschlossen. Sehe noch die Wand vor mir. Den Fall. Leos Blick.

Als ich umgezogen bin, wartet Leo bereits. Mit seinem typischen Blick, der gleichzeitig „Ich bin stolz auf dich“ sagt und „Jetzt aber los, sonst verpassen wir Sophie“. Sophie erwartet mich in einem der angenehm warmen Behandlungsräume. Gedimmtes Licht. Klare Luft. Eine Liege. Und ihre ruhige Präsenz. „Hey, Justin“, sagt sie sanft. „Leg dich auf den Bauch. Rücken zuerst.“

Ich tue, was sie sagt. Spüre ihre Hände auf meiner Haut. Die erste Berührung: gezielt. Dann sanftes Tasten. Sie geht die Muskelstränge entlang, unter meinen Schulterblättern, am unteren Rücken. „Verspannt. Aber nicht verhärtet“, murmelt sie mehr zu sich als zu mir. Und beginnt. Druck. Ziehen. Loslassen.

Es ist keine klassische Massage. Es ist mehr. Wie eine Art Kommunikation zwischen ihren Händen und meinem Körper. Er antwortet. Mit Entspannung. Mit leisen Zuckungen. Mit einem erleichterten Ausatmen. Ich atme tief durch. Wieder und wieder. Manchmal sehe ich Leo in Gedanken. Oder den Griff an der Wand. Oder einfach nur ein helles Licht. Als sie fertig ist, streicht sie mir noch kurz über den Rücken, fast wie eine Geste des Abschieds. „Gut gemacht heute.“ Ich nicke nur. Und danke ihr leise. Danach führt mich der Flur in einen ruhigeren Bereich. Breiter Teppich, glatte Wände, gedämpftes Licht. Mentaltraining.

Claras Raum ist nicht groß. Aber er ist... anders. Frischer. Leiser. Der Boden ist mit Mat-
ten ausgelegt, ein paar Pflanzen, keine Bildschirme. Keine Technik. Nur ihre Stimme.
Und Raum zum Atmen. „Hey, Justin.“ Ich setze mich. Im Schneidersitz. Sie lächelt, nicht
neugierig, nicht fordernd. Einfach da. „Heute machen wir Grounding. Bist du bereit?“
Ich nicke.

Dann beginnt sie zu sprechen. Langsam. Rhythmisch. Ihre Stimme fließt wie ein ruhiger
Bach. Nicht monoton. Aber... tragend. Sie redet von Schwerkraft. Von Boden unter den
Füßen. Von Ankommen im Körper. Ich merke, wie mein Atem tiefer wird. Wie meine
Schultern sinken. Wie meine Gedanken – nicht verschwinden, aber leiser werden. Ich
höre noch ihren letzten Satz: „Und wenn du jetzt wieder auftauchst... dann nimm dieses
Gefühl mit. Nicht die Ruhe. Sondern das Wissen, dass du sie finden kannst. Immer.“

Stille. Klar. Nachhallend. Ich mag Claras Stimme. Und ich mag die Stille danach vielleicht
sogar noch mehr. Ich bleibe noch kurz sitzen, auch als sie längst die Tür geöffnet hat.
Nur atmen. Nur sein. Und dann stehe ich langsam auf. Ein bisschen leichter. Ein bisschen
mehr ich.

Draußen wartet Leo. Und ich weiß, was jetzt kommt: der letzte Punkt auf unserer Liste.
Reflexion. Rückblick. Und vielleicht ein bisschen träumen – von Morgen.

Zweisamkeit – leise, nah und voller Spannung

Wir sitzen wieder auf unserer Couch. Unsere Base. So nennen wir sie. Aber eigentlich fühlt es sich an wie unser geheimer Rückzugsort, mitten im Trubel.

Leo hat das Tablet zur Seite gelegt, endlich, nach diesem langen Tag. Die Bildschirme sind aus, die Termine abgehakt, die Halle ist ruhiger geworden. Nur ein paar Stimmen im Hintergrund, gedämpft durch Glas. Ich lehne mich zurück. Mein Rücken berührt das weiche Polster, aber meine Schulter ist noch leicht gegen seine gelehnt. Nicht absichtlich. Nicht bewusst. Und trotzdem ist sie da.

„Na?“, fragt er leise. Sein Blick sucht meinen. Wach. Neugierig. Ich atme durch. Und lächle.

„Ich bin fertig. Aber im besten Sinne.“

Leo lacht leise. „Du warst heute richtig gut.“

Ich zucke mit den Schultern, versuche nicht rot zu werden. „War okay.“

„Okay?!“ Er sieht mich gespielt empört an. „Du bist fast durch die Wand gesprungen. Und diese eine Reaktion auf den Seitensprung beim Sprungblock – du hast dich selbst überholt.“

Ich grinse. „Das war Zufall.“

„Das war Können.“ Er schüttelt den Kopf, lehnt sich zurück. Ich sehe, wie er mich von der Seite mustert.

Dann: „Weißt du, was mein Lieblingsmoment war?“

Ich schiele zu ihm. „Ich ahne, dass jetzt was Peinliches kommt.“

Leo grinst breit. „Als du auf dem Reaktionsteil gestolpert bist, weil du den Marker falsch gelesen hast und dann versucht hast, so zu tun, als hättest du's mit Absicht gemacht.“

Ich schnappe empört nach Luft. „Das war ein kreatives Ausweichmanöver!“

„Das war ein eleganter Wackelpudding-Move.“

Ich lache, beuge mich ein Stück vor, rempele ihn an. „Du bist so fies.“

„Nur ehrlich.“ Er lehnt sich auch vor, seine Nase ist fast auf Höhe meiner Wange. Unsere Blicke treffen sich. Wieder dieses Kribbeln. Dieses... verdammte, wunderschöne Kribbeln.

„Oder“, fährt Leo fort, „als du beim Klettern oben so dramatisch die Arme in die Luft geworfen hast, dabei fast den Karabiner verfehlt hättest und dann runtergeschwebt bist, als wärst du der neue Werbestar für Schwerkraftfreiheit.“

Ich kichere. „Das nennt man Stil.“

„Das nenn ich großes Kino.“

Wir lachen. Ein bisschen zu laut, vielleicht. Aber es ist so leicht gerade. Und gleichzeitig so... schwer. Weil ich jeden Zentimeter zwischen uns spüre. Weil ich merke, wie meine Hand seine fast berührt, aber eben noch nicht ganz. Und ich will. Ich will.

Leo wird plötzlich ruhiger. Er schaut mich an. Dieser Blick, tief und still. Kein Witz mehr darin.

Nur... Wärme. Und ein bisschen Glanz. Langsam, ganz langsam hebt er seine Hand. Berührt meinen Bauch, dort, wo das Shirt leicht verrutscht ist. Seine Finger sind warm. Sanft. Er streicht nicht. Er hält nur. Aber dieses Halten... zieht sich wie eine Welle durch mich.

Ich atme flach. Meine Haut kribbelt unter seiner Berührung. Und ich sehe, wie auch seine Lippen sich leicht öffnen, als wollte er was sagen – aber stattdessen kommt er näher. Nur ein Hauch. Unsere Stirnen berühren sich. Dann – Ein Kuss. Zart. Weich. Fast schüchtern zuerst. Aber dann, als unsere Lippen sich wirklich finden – voller Wärme. Kein flüchtiges „Ich mag dich“. Sondern ein stilles „Ich fühl dich“. Er küsst mich, als wäre ich das Einzige, was gerade zählt.

Meine Hand wandert langsam zu seinem Nacken, meine Finger spielen mit seinem Haar. Er atmet gegen meine Haut, wir verlieren uns kurz. In diesem Moment. In diesem Wunsch. Nicht nach mehr – aber nach *jetzt*.

Ich spüre ihn. Seine Nähe. Seine Hände. Wie er mich spürt. Und trotzdem... bleiben wir genau hier. Noch nicht weiter. Aber so viel weiter als früher. Unsere Stirnen ruhen aneinander, als sich unsere Lippen voneinander lösen. Ich sehe ihn an. Und ich weiß – er fühlt es auch. „Ich will dich nie wieder nicht fühlen“, flüstere ich. Er schließt kurz die Augen. „Ich auch nicht.“ Dann hören wir es. Die Tür weiter hinten. Jemand ruft leise Leos Namen.

Er seufzt. „Ich muss.“

Ich nicke. „Ich auch. Mein Bruder wartet bestimmt schon...“

Leo steht langsam auf. Seine Finger streifen noch einmal über meine. „Aber morgen sehen wir uns wieder.“ „Morgen“, wiederhole ich. Und es klingt wie ein Versprechen. Wir

gehen gemeinsam bis zum Ausgang. Dort, kurz vor der Tür, halten wir wieder inne. Ein letzter Blick. Ein letzter Kuss. Wärmer. Länger. Mit einem Ziehen in der Brust.

Dann dreht er sich um. Ich auch. Und in meinem Herzen – bleibt seine Hand. Bis morgen.

Donnerstag. Unterricht. Gedankenflimmern.

Die Stimme des Lehrers rauscht irgendwo an mir vorbei. Irgendwas mit Lyrik. Oder rhetorischen Mitteln. Oder vielleicht auch dem Thermodynamischen Prinzip, keine Ahnung. Jedenfalls – ich bin physisch anwesend. Aber mein Kopf?

Der ist woanders. Genauer: irgendwo zwischen Leos Kuss von gestern und dem Gespräch mit Bobby danach. Beides hängt noch in mir. Wie Nachklang. Wie eine Melodie, die man nicht loswird. Ich starre auf mein Heft. Drei Worte. Zwei halbe Sätze. Und ein Herz, das irgendwo zwischen Bauch und Kehle schlägt.

Gestern war... viel. Dieses *uns*, das sich immer echter anfühlt. Leos Berührungen. Sein Lächeln, als hätte er mein Innerstes gesehen. Und ich – ich hätte ihn am liebsten nicht mehr losgelassen.

Aber ich bin gegangen. Musste. Zuhause war Bobby. Wartend. Und ich hab da erst wirklich gemerkt, wie lang wir eigentlich schon aneinander vorbeilaufen.

Er saß auf dem Sofa. Barfuß, mit seinem ewig zerknitterten Lieblingsshirt und der alten Teetasse in der Hand. Ich kam rein – und seine Augen hoben sich sofort. Nicht vorwurfsvoll. Einfach nur da.

„Hey“, sagte er ruhig. „Hey“, antwortete ich. Ich ließ meine Tasche fallen, ging langsam rüber, ließ mich neben ihn aufs Sofa sinken. Ein paar Sekunden lang sagten wir nichts. Nur Atmen. Nur Sein.

Dann: „Wie geht’s dir, Kleiner?“ Seine Stimme war weich. Und trotzdem hatte sie so einen Unterton...

Etwas zwischen Sorge und Müdigkeit. Ich nickte. „Besser. Der Montag... war schlimm. Aber gestern..., ich hab das gebraucht. Die Auszeit. Die Gespräche. Leo.“ Ich zögerte kurz. „Und Thomas. Und Sabine. Und... irgendwie alle.“

Er sah mich an, als würde er zwischen meinen Worten die Wahrheit suchen. Aber er sagte nichts. Gab mir Zeit.

„Ich bin ehrlich, Bobby. Ich hab dich voll vernachlässigt in letzter Zeit. Ich war so krass mit mir selbst beschäftigt. Mit Leo. Mit allem.“ Ich senkte den Blick. „Sorry. Wirklich.“

Er seufzte leise, stellte seine Tasse ab, dann legte er einen Arm um mich. „Ich bin nicht sauer. Nur, ich merk, dass du grade durch so viele neue Sachen gehst. Und ich versuch, dich machen zu lassen. Aber vergiss nicht, dass ich da bin, okay? Nicht nur zum Wäsche-waschen oder Rechnungen sortieren.“

Ich grinste schief. „Ich hab deine Wäsche sogar in den falschen Korb geschmissen. Seit Tagen.“

Er schnaubte. Dann wurde er wieder ernst. „Wie läuft das mit der Schule? Der Rektor hat sich gemeldet...?“ Ich nickte. Und erzählte. Von der neuen Struktur. Den Befreiungen. Der Kooperation. Und dann – von Leo. Von dem, was wir sind. Oder gerade werden. Bobby hörte einfach zu. Nicht wie ein Kontrollinstanz. Sondern wie ein großer Bruder, der mich liebt. Der mich ernst nimmt. „Und du fühlst dich sicher bei ihm?“, fragte er leise. Ich schluckte. Dann nickte ich. „Mehr als je bei jemandem.“ Er nickte. Sagte: „Das ist gut. Solange du dich nicht verlierst.“ Ich runzelte die Stirn. Er fügte hinzu: „Verlieb dich. Sei glücklich. Aber bleib du.“

Ich blinzele. Der Lehrer schreibt gerade etwas an die Tafel. Meine Finger umklammern den Stift, aber ich hab noch nichts geschrieben.

In meinem Kopf ist Bobby. Sein Blick. Seine Stimme. Und dieses eine kleine Ding, das er angedeutet hat. Etwas mit seinem Job. Nichts Konkretes. Nur ein „Mal sehen, was da rauskommt.“ Ich hatte nicht nachgehakt. Hatte gedacht: Wird schon. Aber jetzt fühlt sich das nicht mehr wie „Wird schon“ an.

Ich hab mich so auf Leo konzentriert. So sehr in meinen Gefühlen verloren. Dass ich vergessen hab, dass auch Bobby sein Leben hat. Seine Sorgen. Seine Verantwortung – *für mich*.

Und ja, Thomas hat mir diesen Vorschuss angeboten. Das wird helfen, finanziell. Aber... darum geht's nicht. Es geht um uns. Darum, dass ich ihn nicht verlieren will. Nicht emotional. Nicht als Anker. Er war immer da. Und ich hab ihm nicht mal richtig zugehört. Ich will das ändern. Vielleicht am Sonntag. Einfach nur wir zwei. Kein Leo. Kein Training. Kein Rampenlicht. Nur... Bruder und Bruder. Ich male ein kleines „B“ in die Ecke meines Hefts. Und darum ein Herz. Nicht kitschig. Nur echt. So wie er immer für mich war. Und so wie ich jetzt wieder für ihn sein will.

Endlich große Pause

Die Schulglocke schrillt wie eine Erlösung. Ich strecke mich, blinzele ins Licht, das durch die Jalousien fällt – und frage mich ernsthaft, ob ich in der letzten Dreiviertelstunde überhaupt irgendwas mitbekommen habe. Irgendwas mit Gedichtanalyse? Oder war es Sachtextinterpretation? Keine Ahnung. Ich habe nichts geschrieben außer meinem Namen. Und ein kleines „Leo“ auf den Rand der Seite gekritzelt. Dreimal. Mit Herz. Nicht gut.

Ich schiebe mein Heft zu, seufze leise und trete mit der Masse in den Flur hinaus. Menschen reden durcheinander, Lachen hallt zwischen den Wänden, jemand rempelt mich versehentlich an, entschuldigt sich nicht mal. Aber ich nehme es kaum wahr.

Ich spüre noch immer Leos Hände auf meinem Rücken, Claras Stimme in meinem Ohr. Und Bobbys Blick. Und mein Herz. Das scheinbar gleichzeitig gestern, heute und morgen lebt.

Ich greife nach meinem Handy. Tippe.

Ich: *Hey. Mein Manager. Frage an meine Mental-Trainerin: Wie krieg ich's hin, im Unterricht nicht dauernd wegzudriften?*

Ein Herz hinterher. Ein bisschen Scherz. Ein bisschen... Sehnsucht.

Als hätte er's gespürt, schreibt Leo direkt zurück.

Leo: *Clara sagt: Fokus durch Atmung. Erster Schritt: Nicht über mich nachdenken, sondern über Metaphern in Gedichten. Ich finde das aber fragwürdig. ;)*

Ich kichere. Lautlos. Und genau in dem Moment höre ich hinter mir Maiks Stimme: „Also, du strahlst so, als hättest du entweder gerade 'ne 1 geschrieben – oder ne ziemlich heiße Nachricht bekommen.“ Ich drehe mich um. Maik steht da. Grinst. Johannes lehnt an der Wand neben ihm, mit einer dieser Schulbrötchen-Tüten in der Hand.

„Ersteres kann's nicht sein“, sagt Johannes trocken. „Du hast nicht mal dein Heft aufgeklappt.“ „Wow. Danke für die Unterstützung“, murmele ich, aber ich muss selbst grinsen. Maik hakt sich bei mir unter. „Also? Was geht? Seit zwei Wochen bist du auf einmal überall. Insta. YouTube. VERTIX-Website. Du hängst auf Litfaßsäulen. Was zum...?“

Ich zucke mit den Schultern. „Es ist... viel grad. Training, Schule, Kampagne. Leo managt mich halbwegs erfolgreich durch das Chaos.“ Johannes schnaubt. „Ah, Leo. Da fällt er schon wieder. Der Name.“ „Ihr sagt das so, als wär's ein Triggerwort“, grinse ich. Maik beugt sich verschwörerisch zu mir. „Naja..., du hast ungefähr sieben Mal Leo gesagt, seit wir dich gesehen haben. Und das war vor nicht mal fünf Minuten.“

Ich werde rot. Merke es sofort. Spüre, wie sich meine Wangen erwärmen, obwohl ich versuche, den Schultern-zucken-und-weggucken-Trick anzuwenden. Maik legt den Kopf schief. „Ist er... also, ihr...?“ Ich öffne den Mund. Schlucke. Der Moment steht still, fühlt sich an wie ein Vakuum. Ich könnte wie sonst einfach weglächeln. Ablenken. Einen dummen Spruch machen. Aber ich... will nicht mehr lügen. Oder mich ducken. Ich nicke. Langsam. „Ja.“

Beide sehen mich an. Für einen Moment ist da nichts. Nur ihre Blicke. Dann sagt Johannes: „Cool.“ Einfach so. Cool. Maik nickt. „War eh klar.“ „War’s so offensichtlich?“ frage ich und kratze mir verlegen am Hinterkopf. Maik grinst. „Naja. Du sagst *Leo*, als würdest du gleichzeitig seine Hand halten.“ Ich lache. Irgendwie erleichtert. Und gleichzeitig... gerührt.

„Habt ihr Bilder?“ fragt Johannes. „Also, von euch zwei? Ich mein... so richtig. Nicht nur das VERTIX-Zeug.“ Ich zögere kurz. Dann öffne ich die Galerie. Zeige ihnen eins, das Finn uns geschickt hatte. Wir zwei. Nach dem Training. Ich keuchend, Leo über mich gebeugt, lachend. Es war ein echter Moment. Kein Posieren. Nur *wir*. Maik sieht es an. „Ihr passt. Irgendwie... heftig gut.“ „Ich will ihn mal kennenlernen“, sagt Johannes. „Ich auch“, fügt Maik hinzu. „Und wehe, du schämst dich jetzt, uns was zu erzählen.“

Ich schüttle den Kopf. „Ich bin... froh, dass ihr’s wisst. Und dass es okay ist.“ Maik klopft mir auf die Schulter. „Digger. Es ist *mehr* als okay. Du bist glücklich, das sieht man.“ Ich will was erwidern. Vielleicht was Witziges. Vielleicht was Emotionales. Aber dann – Glocke. Zu früh. Viel zu früh.

Wir trotten zurück ins Klassenzimmer. Ich setze mich. Der Lehrer redet über Genetik. Oder war’s Geschichte? Ich weiß es nicht. Denn mein Herz – klopft noch. Nach. Ich bin ehrlich gewesen. Und es war... gut. Aber ich merke schon in den ersten zehn Minuten, dass ich nichts mitbekomme. Schon wieder nicht. Mein Blick wandert zum Fenster. Die Sonne hängt hoch über dem Hof. Und ich? Nun, ich hänge irgendwo zwischen Kuss und Konzentration. Zwischen Schulbank und Shooting.

Ich seufze leise. Clara muss mir echt helfen. Denn gerade verliere ich mich in allem, was schön ist. Und hab Angst, das Wichtige zu übersehen. Aber es ist ein schöner Verlust. Einer, bei dem ich lächle, während mein Stift über das Papier wandert – und leise ein „Leo“ neben das Datum schreibt.

Ankommen – bei Leo, bei mir selbst

Ich weiß nicht, was genau in der letzten Schulstunde noch passiert ist. Wirklich nicht. Ich erinnere mich an Stimmen, Wörter, irgendeine Grafik an der Tafel. Ich erinnere mich daran, dass mein Stift auf dem Papier lag und meine Hand ihn gehalten hat. Aber ich habe nichts geschrieben. Nur gespürt. Wie mein Kopf langsam weg glitt. Wie mein Körper noch da war, aber mein Herz sich längst auf den Weg gemacht hatte. Zu ihm. Zu Leo.

Ich merke erst, wie sehr ich heute im Tunnel war, als ich aus der Schule trete. Die Sonne blendet. Mein Rucksack ist schwerer als sonst – obwohl eigentlich nichts Neues drin ist. Aber ich...

Ich bin leicht. Irgendwie seltsam leicht.

Maik und Johannes. Ich muss lächeln, als ich an sie denke. Wie sie mich angeschaut haben. Offen. Nicht irritiert, nicht schräg – sondern wie Freunde. Echte. Ich hatte Angst, das auszusprechen. Dass ich Jungs mag. Dass ich Leo mag. Dass ich verliebt bin. Aber jetzt weiß ich: Ich war nie allein. Ich hatte nur vergessen, wie sich Rückenwind anfühlt.

Ich fahre mit dem Bus. Wie immer. Kopf an die Scheibe gelehnt, Musik auf den Ohren. Die Stadt rauscht an mir vorbei. Aber ich spüre sie kaum. Denn mein Herz klopft wieder schneller. Nicht nervös. Sondern... vor Freude.

Leo. Sein Name ist wie ein inneres Echo, das sich warm in meiner Brust ausbreitet. Ich bin wieder auf dem Weg zu ihm. Na gut – offiziell bin ich auf dem Weg zur Firma. Zu VERTIX.

Dort, wo ich jetzt Teil von etwas Größerem bin. Ein Vertrag. Ein Name. Eine Kampagne.

Aber wenn ich ehrlich bin..., der schönste Teil daran ist Leo. Er ist der Anker. Der Grund, warum sich all das nicht einfach nur riesig anfühlt, sondern machbar. Ich trete durch die Schiebetüren des Erdgeschosses. Der Outletstore ist wie immer hell erleuchtet, clean, modern. Überall neue Kollektionsteile, große Displays, Tech-Stelen, Werbewände. Und dann sehe ich es.

Mich.

Auf einem der neuen Curved-Screens. Ein kurzer Clip. Ich im Boulderraum. Kamera fährt nah heran. Schweiß auf der Stirn. Konzentrierter Blick. Dann ein Sprung – und der Schnitt. Ich in der frischen Kampagnen-Kollektion. Das Shirt, das Leo für mich ausgesucht hat. Die Hose, die ich anfangs viel zu auffällig fand. Und jetzt?

Ich bleibe stehen. Da läuft *ich*.

Und ich sehe gut aus. Nicht eingebildet. Nicht überheblich. Einfach... echt. Die Farben. Die Haltung. Mein Ausdruck. Und plötzlich trifft mich ein Gedanke: Das bin ich. Nicht nur für VERTIX. Sondern *für mich*. Ich trage diese Sachen, weil sie mir gefallen. Ich klettere, weil ich es liebe. Ich bin hier, weil ich dafür bereit bin.

„Na? Schon wieder in Selbstverliebtheit versunken?“ Die Stimme kommt von rechts. Warm. Vertraut. Leo. Ich drehe mich – und da steht er. Locker, das Tablet unterm Arm, die Haare leicht zerzaust, dieses typische Schmunzeln auf den Lippen, das mir jedes Mal ein bisschen die Knie weich macht. „Ich hab dich beobachtet“, sagt er. „Seit du reingekommen bist.“

„Stalker-Vibes“, murmele ich. Aber ich grinse.

Er kommt näher, stellt sich direkt vor mich. Unsere Körper nur noch Zentimeter voneinander entfernt. „Du standest da so ...“, er zögert, sucht nach einem Wort, „...als würdest du dich zum ersten Mal wirklich sehen.“ Ich nicke. „Hat sich auch so angefühlt.“ Leo hebt eine Hand, legt sie an meine Wange. Warm. Sanft. Nicht hektisch. Nicht versteckt. Einfach da. Und dann küsst er mich. Mitten im Eingang. Zwischen Tech-Kleidung und Neonlicht. Mitten in meinem neuen Leben. Seine Lippen auf meinen. Sein Daumen, der langsam über meine Wange streicht. Und mein Herz, das sich anfühlt, als würde es in diesem Moment neu getaktet werden.

Der Kuss ist nicht lang. Nicht wild. Aber so voller Bedeutung, dass ich ihn noch spüre, als wir uns lösen. „Du darfst stehen bleiben, wenn du dich sehen willst“, murmelt Leo. „Aber ich wär dann gern das nächste Motiv.“ Ich kichere. „Das bist du längst.“

Er lacht leise, nimmt meine Hand. „Komm. Wir haben 'ne kleine Runde zu drehen. Shooting wartet.“ Ich nicke. Noch einmal schaue ich zur Leinwand. Mein Gesicht in Bewegung. Mein Körper, wie er fliegt. Und dann zu Leo. Er ist nicht auf dem Screen. Aber er ist mein schönstes Bild. Immer wieder neu. Immer wieder echt.

Der Check-in ist irgendwie das Schönste am Ankommen. Unsere Base. Ein paar weiche Kissen. Eine Couch, auf der man versinken kann. Und Leo, der mir gegenüber sitzt, als hätte er auf nichts anderes gewartet, als dass ich komme. Sein Blick ist aufmerksam. Nicht stressig. Nicht fordernd. Einfach nur offen. Bereit, mich zu sehen. Nicht nur, wie ich aussehe – sondern, wie ich gerade bin. „Na“, sagt er leise, „wie war's heute?“

Ich lasse mich mit einem Seufzer in die Kissen fallen. Strecke die Beine aus. Und dann... lasse ich den Tag in mir nochmal ablaufen. Oder das, was davon übrig ist. „Ich weiß gar

nicht genau“, murmele ich. „Ich war irgendwie... nicht ganz da.“ Leo zieht eine Augenbraue hoch. „Nicht da?“

Ich nicke. „Körperlich schon. Klar. Aber mein Kopf war..., keine Ahnung. Irgendwo zwischen Leo-Gedanken, Social-Media-Clips und der Frage, ob ich schon wieder zu viel 'LEO' gesagt hab.“

Er schmunzelt, neigt den Kopf. „Zu viel Leo gesagt?“ „Du weißt, was ich meine.“ Leo lacht leise. „Vielleicht. Aber ehrlich? Wenn du irgendwann ein eigenes Emoji bekommst, wundert's mich nicht.“ Ich lache mit, aber dann werde ich wieder ernst. „Es war schön heute. Wegen Maik und Johannes. Weil ich offen sein konnte. Aber auch... komisch. Ich war so abgelenkt. Ich hab vom Unterricht kaum was mitbekommen. Als wär alles wie durch Watte. Und ich weiß, das ist keine Lösung. Ich will ja nicht, dass das alles – Schule, Training, Kampagne – mich überrollt.“

Er lehnt sich ein Stück vor. „Du hast's gemerkt. Das ist der erste Schritt.“ Ich nicke. „Aber ich weiß nicht, wie ich's ändere.“ Leo überlegt kurz, dann sagt er ruhig: „Ich red mit Clara. Heute. Wegen der Konzentration. Vielleicht gibt sie dir was an die Hand. Einen Trick, eine Übung. Irgendwas zum Runterkommen. Für deinen Kopf.“

Ich atme durch. „Danke. Echt.“ „Immer.“ Kurz ist es still. Nur sein Blick bleibt bei mir. Dann: „Und Bobby?“, fragt er sanft. Ich zucke mit den Schultern, senke leicht den Blick: „Wir haben gestern gesprochen. Ich hab gemerkt, wie wenig ich eigentlich da war, die letzten Tage. Immer nur du im Kopf. VERTIX. Das alles.“ Ich lächle schief: „Sorry.“

„Wofür?“ „Fürs Verliebt sein.“ Leo grinst. „Wenn du dich dafür entschuldigst, muss ich das auch.“ Ich halte kurz inne. Dann sage ich leise: „Er hat's verdient, dass ich mich mehr für ihn interessiere. Er ist meine Familie. Und ich glaub, er hat was mit seinem Job, irgendwas läuft da..., aber er sagt nix Genaues.“

Leo nickt. „Dann frag ihn. Wenn du's fühlst. Aber stress dich nicht.“ Ich lächle. „Du bist immer so... vernünftig.“ „Nur, wenn du's brauchst.“ Ich lehne mich zurück, lasse mich tiefer in die Kissen sinken. Für einen Moment vergesse ich alles, sogar, dass wir hier arbeiten. Leo aber nicht. Er klappt sein Tablet auf. Und ist wieder Manager-Mode. „Okay“, sagt er. „Der Plan für heute ist übersichtlich – aber intensiv.“

Ich richte mich ein Stück auf. Bereit. „Erstens: Frisch machen. Klar. Duschen, Outfit.“ Ich grinse. „Wenn du wieder was mit Farbe rausgelegt hast, zieh ich's vielleicht sogar freiwillig an.“ „Natürlich hab ich das. Immerhin weiß ich, was dir steht.“ Ich lache. „Frech.“ Dann Styling. Mia will dich kurz sehen. Nichts Großes, nur Touch-Up. Haare, Haut, du kennst das.“ Ich nicke. Es gehört dazu. Fast wie Zähneputzen. Nur mit Glamour.

„Dann: Kai wartet. Er will mit dir heute an spezifischen Klettertechniken arbeiten. Keine ganzen Routen. Sondern einzelne Moves. Detailarbeit.“ Ich hebe die Braue. „Das klingt... spannend.“ „Ist es auch. Es geht um Feinmotorik. Haltung. Kraftdosierung. Alles, was dich nicht nur sicher, sondern elegant wirken lässt.“ Ich atme ein. Fühle jetzt schon dieses Ziehen in den Fingern, das sagt: Ich will an die Wand.

„Danach: Regeneration. Physio, Duschen, runterkommen.“

Ich nicke. „Und zum Schluss...“, er lächelt, „...sehen wir uns gemeinsam ein paar Shooting-Ergebnisse an. Finn hat heute Vormittag was geschickt. Du wirst staunen.“ Ich tue so, als würde ich seufzen. „Routine.“ „Ein schöner Rhythmus, oder?“ Ich nicke. „Weil ich ihn nicht allein planen muss.“ Leo steht auf. Streckt mir die Hand entgegen.

„Und jetzt, unter die Dusche mit dir. Outfit liegt schon bereit. Farbcode: Stimmungsvoll.“

Ich nehme seine Hand. Unsere Finger berühren sich nur kurz, aber mein ganzer Körper merkt es. Ich lächle. „Bin gespannt.“ Er neigt sich leicht zu mir. Flüstert: „Ich auch.“ Und dann drehe ich mich um. Auf dem Weg zum Umziehen. Bereit, mich wieder auf den Tag einzulassen. Mit Leo an meiner Seite. Und mir selbst immer ein Stück näher.

Technik trifft Körpergefühl – Klettern mit Kai

Kai wartet schon. Er steht wie immer mit verschränkten Armen da, die Beine leicht auseinander, das T-Shirt grau, schlicht – aber eng genug, dass man sieht, wie trainiert er ist. Er wirkt ruhig, fokussiert. Als wäre er selbst schon in einem Flow, noch bevor es überhaupt losgeht.

Ich gehe langsam auf ihn zu, spüre, wie meine Hände ein bisschen schwitzen. Nicht vor Nervosität. Sondern..., weil ich bereit bin. Bereit, alles zu geben. Aber auch bereit, zuzuhören.

Bevor ich ihn erreiche, schweifen meine Gedanken kurz zurück. Leo. Der Moment in der Umkleide. Wie sein Blick an mir hängen blieb. Nicht aufdringlich. Nur aufmerksam. Wie seine Lippen sich zu diesem kleinen Lächeln verzogen haben, das nur mir gehört. Ich hab's gespürt. Am ganzen Körper. Und genau deswegen muss ich mich jetzt schütteln, fast wie ein nasser Hund, nur leiser, innerlich. Konzentrier dich, Justin.

„Bereit?“ fragt Kai, als ich vor ihm stehen bleibe.

Ich nicke. „Mehr als bereit.“

Sein Blick wandert über mein Outfit. Die Farben. Der Schnitt. Funktionell und trotzdem stylish. Leo's Handschrift. Kai sagt nichts weiter dazu, aber er nickt leicht, anerkennend.

„Heute geht's um Technik. Saubere Bewegungen. Kontrolle in den Übergängen. Wir machen keinen ganzen Parcours, sondern fokussieren uns auf einzelne Sequenzen. Verlagerung. Griffwechsel. Körperrotation.“

Ich nicke wieder, sauge jedes Wort auf.

„Wichtig“, sagt er, „ist das Gefühl. Nicht nur Muskelkraft. Sondern Timing. Balance. Dein Körper muss wissen, wo er hinwill – noch bevor du greifst.“

Ich liebe, wie er das sagt. Als wäre Klettern nicht einfach ein Sport. Sondern eine Sprache.

„Wir fangen mit einem klassischen Flag-Shift an. Seitliche Gewichtsverlagerung mit Bein-Streckung zum Ausgleich. Du nimmst den linken Griff mit der Rechten, blockierst und streckst das freie Bein nach außen, um die Balance zu halten. Die Bewegung muss fließen, kein Ruckeln.“

Ich trete an die Wand. Der Griff ist rutschig. Absichtlich. Kai liebt es, wenn es „realistisch“ ist. Ich positioniere meine Füße. Rechts tief, links leicht nach innen gedreht. Dann hebe ich die rechte Hand, greife über Kreuz. Der Moment des Abhebens ist immer besonders. Weil da für einen Sekundenbruchteil... nichts ist. Kein Halt. Kein Boden. Nur du und

dein Körper, der entscheiden muss: Balance oder Absturz. Ich strecke das linke Bein zur Seite, spüre die Spannung in meiner Hüfte. Der Core zieht an, stabilisiert. Ich halte. Kein Wackeln.

Kai nickt. „Gut. Und jetzt der Switch.“

Ich drehe die Hüfte ein. Greife um. Lasse den Körper mitziehen. Das ist nicht Kraft. Das ist Gefühl. Ein innerer Rhythmus. Ich atme aus, genau im Moment des Umgreifens. Spüre, wie mein Brustkorb sich leert – und die Bewegung leichter wird.

„Sehr gut, Justin. Noch einmal. Diesmal schneller.“

Ich wiederhole die Bewegung. Dann noch mal. Und noch mal. Kai lässt mich arbeiten. Kommentiert nur, wenn's nötig ist.

„Jetzt machen wir ein dyno – aber kontrolliert. Zwei Griffe diagonal oben. Du springst nicht, du streckst. Das ist Körperspannung, kein wildes Abspringen.“

Ich nicke, schiebe die Füße höher. Atme tief ein. Dann: Strecken. Fliegen. Für einen Moment bin ich in der Luft – und doch nicht außer Kontrolle. Ich lande sauber. Beide Hände am Griff. Leichtes Nachfedern.

„Perfekt“, sagt Kai.

Ich hänge noch an der Wand, mein Atem schneller. Nicht außer Atem – nur wach.

Der ganze Körper ist hellwach. Mein Shirt klebt ein wenig an der Haut, dort, wo es sich bei der Bewegung verschoben hat. Die Hose macht jede Bewegung mit – Leo hat sie gut gewählt. Eng genug, um nicht zu rutschen. Locker genug, um Freiheit zu lassen.

„Wir gehen noch an die Überhangwand“, sagt Kai. „Nur zwei Züge. Aber du musst deinen Körperschwerpunkt lesen.“

Ich liebe Überhang. Weil er alles fordert. Nicht nur die Arme. Sondern auch den Mut, dem eigenen Schwerpunkt zu vertrauen – ihn bewusst unter dir zu lassen, statt dagegen zu arbeiten.

Ich hänge mich rein. Die Finger greifen. Die Beine pendeln. Und dann: Zug. Füße ran ziehen. Klammern. Griffwechsel. Ich stöhne leise, nicht vor Schmerz, sondern vor dieser Mischung aus Anstrengung und Adrenalin. Mein Körper lebt. Pulsiert. Ich bin drin. Kai lässt mich durchziehen. Wiederholt ein paar Elemente, korrigiert Haltungen. Mal ein Fuß. Mal die Richtung der Schulter. Er ist präzise. Wie ein Uhrwerk. Und, irgendwann, merke ich, dass ich es bin, der fließt. Nicht mehr jede Bewegung bewusst. Sondern wie automatisiert. Natürlich. Klettern. Spüren. Ankommen. Leo sitzt ein paar Meter weiter.

Ich sehe ihn aus dem Augenwinkel. Das Tablet auf den Knien, aber der Blick bei mir. Und da ist dieses kleine Lächeln. Stolz. Und irgendwas anderes.

Ich weiß, dass Finn irgendwo in der Halle ist. Wahrscheinlich wieder in irgendeiner Ecke mit seiner Kamera. Aber ich vergesse ihn. Weil es nicht mehr darum geht, wie ich aussehe. Sondern darum, wie ich mich bewege. Wie ich bin. Und genau das ist es, was zählt.

Kai gibt mir eine kurze Pause. Ich sitze am Boden. Rücken an die Wand gelehnt. Die Unterarme auf den Knien. Schweiß auf der Stirn. In meinem Brustkorb pulsiert noch das Echo der letzten Bewegung.

Leo kommt zu mir. Keine Eile in seinem Schritt. Keine Frage, ob er darf. Einfach nur da sein. „Na, Spiderman“, murmelt er und hockt sich vor mich.

Ich grinse. „Eher Gummi-Spiderman. Noch nicht ganz biegsam genug.“

Er lacht leise, dann fährt sein Daumen über meine Schläfe, wischt eine einzelne Schweißperle weg. Ganz leicht. Wie ein Atemzug auf der Haut. „Du siehst gut aus, wenn du arbeitest.“

Ich blinzele. „Ich seh aus wie frisch aus der Waschmaschine.“

„Eben. Echt. Und konzentriert. Und heiß.“ Sein Blick bleibt einen Moment an mir hängen. Diese Art Blick, die fast zu lange dauert, um noch zufällig zu sein. Ich spüre, wie meine Wangen warm werden. Nicht nur vom Training.

Ich lehne mich leicht vor, unsere Knie berühren sich. Kurz. „Bleibst du bei mir?“

„Immer.“ Nur ein Wort. Und es reicht.

Ich atme tief durch. Dann strecke ich mich, rolle die Schultern, komme langsam wieder auf die Beine. „Okay. Ich will noch mehr.“

Leo grinst, bleibt aber sitzen, während ich mich zu Kai zurückbewege. Der nickt mir zu, hat alles gesehen, alles gehört, ohne dass er wirklich hingeschaut hätte. Technik, Feinschliff. Und die Sache mit dem Körper. „Nächste Runde“, sagt Kai. „Jetzt arbeiten wir an Beweglichkeit. Überspreizen, verdrehen, strecken. Alles unter Spannung.“

Ich nicke. Hebe die Arme, lockere die Schultern. Er deutet auf die Wand. Ein Parcours aus schrägen Griffen, asymmetrisch platziert. Jeder Move erfordert ein anderes Körpergefühl. Keine Kraftübung. Das hier ist... Präzisionstanz. Ich greife hoch. Ziehe mich in die Wand. Die Beine müssen mit. Ein weiter Schritt zur Seite. Ich spüre sofort: das geht besser als früher.

Die Dehnübungen, das Yoga, das alles hat Wirkung gezeigt. Ich komme weiter. Fließender. Noch nicht perfekt. Aber ich merke: Ich bin geschmeidiger geworden. Flexibler. Ein Griff, weit über Kopf. Ich muss mich fast querlegen, um ihn zu erreichen. Mein Oberschenkel spannt, die Flanke zieht.

„Streck den Arm durch, Justin. Lass die Hüfte kippen. Vertraue deinem Schwerpunkt“, ruft Kai.

Ich tue es. Und komme dran. Ein kurzer Stolz-Moment. Mein Atem geht schneller, nicht aus Erschöpfung, sondern weil mein Körper arbeitet. Wirklich arbeitet.

Ich greife zurück. Drehe mich ein. Und da ist wieder dieser Gedanke: Wenn ich den Spagat könnte...

Kai scheint Gedanken zu lesen. „Du kommst viel weiter als früher. Aber da ist noch Raum. Spagat? Könnte irgendwann ein Thema sein. Muss aber nicht. Wichtiger ist, dass du lernst, dich komplett zu entfalten.“

Ich nicke. Mein Blick wandert über meine Beine, meine Hüften. Der Stoff meiner Hose macht alles mit. Kein Einschneiden, kein Rutschen. Die Kleidung fühlt sich an wie Bewegung. Wie Freiheit. Wie gemacht für das, was ich gerade tue. Ich hänge in der Wand, verdreht, wie ein Knoten im Raum. Und trotzdem spüre ich meinen Körper. Nicht überfordert. Nur gefordert. Und lebendig.

Kai gibt wieder Anweisungen, kleinschrittige Korrekturen: „Fußspitze drehen. Ellbogen enger. Greif nicht mit Kraft, greif mit Gefühl.“ Ich höre zu. Sauge alles auf. Ein Move nach dem anderen. Kleine Verbesserungen. Zentimeterweise Feinschliff. Es ist anstrengend. Und gleichzeitig auch genau das, was ich will.

Irgendwann zittert mein Unterarm. Die Kraft lässt nach. Die Finger rutschen, nicht mehr aus Unsicherheit – sondern, weil sie erschöpft sind. Ich lasse los. Lande weich auf den Matten. Atme aus.

Kai tritt neben mich. „Genug für heute. Saubere Arbeit.“

Ich nicke. „Danke“, murmle ich. Und meine damit nicht nur ihn.

Leo hat sich inzwischen aufgerichtet, kommt langsam auf mich zu, das Tablet unter dem Arm.

Und wieder ist da dieses Funkeln in seinen Augen. Ich weiß, was er sieht. Nicht Perfektion. Aber: Fortschritt. Und ich? Ich sehe ihn. Und spüre, dass der schönste Teil des Tages vielleicht noch vor mir liegt.

Die Dusche rauscht über mich wie ein sanftes, alles umhüllendes Rauschen. Nicht laut. Nicht hart. Eher wie ein beruhigender Fluss, der meinen Körper einhüllt, meine Gedanken auswäscht, die Anstrengung der letzten Stunde Stück für Stück von mir nimmt.

Meine Hände gleiten über meine Schultern, meinen Nacken, hinab zu den Schulterblättern, die immer noch etwas brennen von den letzten Kletterzügen. Der Dampf legt sich wie ein Schleier über den Raum – und doch ist alles so klar.

Leo. Sein Blick, sein Lächeln, seine Stimme, die mir heute schon so oft den Boden unter den Füßen weggezogen – und gleichzeitig genau diesen Boden zurückgegeben hat. Ich bin erschöpft. Aber auf diese gute Art. Dieses angenehme Ziehen in den Muskeln. Das Gefühl, gearbeitet zu haben. Geliebt zu sein. Zu wachsen.

Ich streife mir das Wasser aus dem Gesicht, stelle die Brause ab. Der letzte Tropfen fällt lautlos auf die Fliesen. Ich atme tief durch. Zwei Handtücher liegen bereit – eines für meine Haare, eines für meinen Körper. Ich wickele mich in das zweite, spüre den Stoff auf der noch warmen, dampfenden Haut. Meine Haare tropfen noch leicht, als ich den Duschraum verlasse.

Und da steht er. Leo. An der Wand gelehnt, sein Bein leicht angewinkelt, die Arme locker vor der Brust verschränkt. Sein Blick trifft mich sofort. Langsam. Wandernd. Nicht fordernd. Aber sehnsüchtig.

„Du siehst...“ – er stockt kurz, schmunzelt – „...zum Anbeißen aus.“

Ich ziehe eine Braue hoch, schiebe das Handtuch ein Stück fester um meine Hüfte. „Ich bin klitschnass und halb nackt. Nicht gerade mein elegantester Moment.“

„Für mich der schönste“, sagt er. Ohne Zögern.

Ich trete näher. Nicht viel. Nur zwei Schritte. Und dann bin ich direkt vor ihm. Das Licht in der Umkleide ist weich. Sanft gebrochen. Es fällt auf seine Wangenknochen, seine dunklen Wimpern, seinen leicht geöffneten Mund.

„Leo...“ Mein Flüstern ist kaum ein Laut. Mehr ein Gedanke, der nach außen gerutscht ist. Er antwortet nicht. Er küsst mich.

Langsam, zärtlich, aber mit dieser Tiefe, die alles in mir zum Schwingen bringt. Und eine Reaktion bei mir nicht auslöst. Seine Hände gleiten an meine Taille, über das noch feuchte Handtuch, das sich zwischen uns drängt und gleichzeitig nichts verbergen kann. Meine Haut prickelt, als seine Finger über meine Rückenmitte streichen. Einfach nur da sein. Fühlen. Spüren.

Ich lege meine Stirn gegen seine. Sein Atem streift meine Lippen. Seine Hände ruhen noch immer auf mir, als würde er sicherstellen wollen, dass ich nicht wieder verschwinde.

„Ich liebe das“, murmele ich.

„Was genau?“, fragt er leise. Seine Stimme ist rau. Aufgewühlt.

„Dich. Mich. Das hier. Wie du mich ansiehst. Wie du mich hältst.“

Er schließt kurz die Augen, drückt mich noch einen Moment an sich. Dann löst er sich ganz langsam. Nur so viel, wie nötig.

„Du musst los. Sophie wartet schon.“

Ich seufze leise, lasse meine Hände an seiner Seite entlanggleiten. Ein letztes Streicheln über den Stoff seines Shirts. Ein letzter Blick.

„Ich schwebe dahin“, flüstere ich. Und es ist nicht mal übertrieben.

Sophie empfängt mich wie immer mit einem sanften, professionellen Lächeln. „Ah, da bist du ja. Hab dich schon erwartet, fliegender Junge.“

Ich grinse. „War schwer zu landen.“

„Na, dann sehen wir mal, wo wir dich heute wieder erden müssen.“

Ich lege mich auf die Bank, das Handtuch über der Hüfte habe ich gegen eine lockere Trainingssshorts getauscht. Ihr Griff ist geübt. Fest. Nicht schmerzhaft. Aber auch nicht zart.

Sie beginnt mit meinem Rücken. Streicht über die Schulterblätter, tastet die verspannten Bereiche ab, drückt gezielt in die tiefen Muskelstränge. Ich zucke manchmal kurz. Nicht vor Schmerz.

Sondern, weil es so direkt ist. So spürbar.

„Du warst fleißig“, murmelt sie.

„Ich hab's versucht“, antworte ich heiser.

Ihre Finger kreisen, drücken, ziehen. Ich schließe die Augen. Spüre, wie die Wärme sich ausbreitet, wie das Zittern nachlässt, wie mein Körper beginnt, sich zu entspannen. Ein Knoten nach dem anderen löst sich.

Mein Atem verlangsamt sich. Gedanken tauchen auf, verschwinden wieder. Leo. Sein Blick. Sein Kuss. Seine Nähe. Und irgendwo in mir, ganz tief – wächst dieses warme, weiche Gefühl.

Zwischen Hochleistung und Halt – Ein ehrlicher Blick auf Gleichgewicht

Als ich von der Liege bei Sophie gleite, ist mein Körper weich und warm. Meine Muskeln atmen auf, mein Nacken fühlt sich endlich wieder beweglich an. Ich strecke mich einmal, gähne unwillkürlich, fast wie ein zufriedener Kater. Leo wartet bereits schon, lehnt an der Wand mit verschränkten Armen und diesem typischen Leo-Blick – ein Mix aus wachsamer Ruhe und diesem "Ich hab schon wieder mehr gewusst als du"-Grinsen. "Fertig?" fragt er sanft.

Ich nicke. "Ich dachte, wir gehen jetzt zu Clara?"

Leo zögert. Nur eine Sekunde. Dann: "Nicht ganz. Clara hat dich heute an Sabine weitergereicht."

Sabine. Als Psychologin und nicht nur Leo's Tante. Sie hat mich vorgestern so ruhig und sicher durch meine kleine innere Apokalypse geführt.

Mein Herz macht einen kleinen Hüpfen, irgendwo zwischen Nervosität und Dankbarkeit. "Ach so. Okay."

Wir biegen ab, nehmen den Flur Richtung Beratungsraum. Die Tür steht halb offen. Sabine sitzt auf dem runden Teppich, barfuß, ein Klemmbrett auf den Knien, eine Thermoskanne neben sich. Sie sieht auf, als ich hereinkomme, und lächelt.

"Justin. Gut, dass du da bist."

Ich setze mich langsam gegenüber, schlage die Beine an, noch ganz in diesem halbflüssigen Nach-Massage-Zustand. Leo bleibt an der Wand, beobachtet still.

Sabine wartet, bis ich es mir bequem gemacht habe. Dann spricht sie leise, aber direkt:

"Wie geht es dir heute? Und ich meine nicht körperlich."

Ich zucke mit den Schultern. "Müde. Verwirrt. Glückliche. Ein bisschen... verloren?"

Sie nickt. "Verloren..., das klingt interessant. Warum?"

Ich erzähle. Vom Schultag. Vom Tunnel. Davon, dass ich stundenlang nicht richtig wusste, was eigentlich passiert ist. Dass ich nichts mitbekommen habe. Nur noch das Gefühl von "funktionieren müssen". Und, naja..., von Leo geträumt hab ich wahrscheinlich auch in der Bio-Stunde.

Sabine hört genau zu. Macht sich Notizen. Schaut mich nicht an wie ein Patient. Sondern wie jemand, der dazugehört. Der einfach nur... Mensch ist.

"Das, was du heute erlebt hast, nennt man ein dissoziatives Konzentrationsmuster. Es tritt oft auf, wenn zu viele Reize gleichzeitig auf dich einwirken und dein System in eine Art Schutzmodus schaltet. Dein Gehirn filtert radikal. Und was übrig bleibt, ist ein funktionierender, aber emotional losgelöster Zustand. Der Tunnel, wie du ihn nennst."

Ich nicke langsam. "Und..., was macht man dagegen?"

"Zuerst: Erkennen, dass es passiert. Das hast du heute geschafft. Das ist der erste Schritt. Dann: Atemtechniken. Bodenkontakt. Bewusstes Zentrieren. Clara würde dir das mit dem sogenannten Grounding beibringen. Kleine Rituale, mit denen du dich im Moment verankerst."

Ich sauge jedes Wort auf. "Sabine..., ich glaub, ich bin gerade in zu vielen Welten gleichzeitig."

Sie legt den Kopf leicht schief. "Stimmt. Du bist Schüler, Athlet, Model, Markenbotschafter, Bruder, Freund. Und Teenager."

Leo schaut zu Boden. Sabine nimmt ihn mit einem kurzen Seitenblick ins Boot. "Und du bist jemand, der ihn liebt. Und der viel Verantwortung übernommen hat." Er schaut auf, trifft ihren Blick. Kurz. Still. Aber intensiv.

Sie seufzt leise. "Ich sehe, dass ihr euch gegenseitig gut tut. Aber ich sehe auch, dass Justin diese Woche nicht in seiner Jugendgruppe war. Nicht bei seinem Verein. Nicht bei seinem Bruder."

Ich schlucke. Hart. "Ich wollte es. Ich hatte nur...". "Keine Zeit", beendet sie sanft. "Und die Zeit, die du hattest, hast du gebraucht, um überhaupt zu verarbeiten. Das ist okay. Aber wir müssen aufpassen, dass du dich selbst nicht verlierst." Ich nicke. Wortlos. Ein bisschen schuldbewusst. Ein bisschen erleichtert, dass sie es ausspricht.

"Ich werde mit Thomas sprechen", fährt sie fort. "Wir müssen deinen Zeitplan anpassen. Dir wieder Freiräume geben. Für deine Familie. Für Bobby. Für das, was dir Halt gibt."

"Er hat gestern gesagt, dass mit seinem Job was ist... Ich hab nicht mal richtig nachgefragt."

Sabine lächelt leicht. "Dann hol das nach. Du brauchst ihn. Und er braucht dich."

Sie wendet sich wieder Leo zu. "Und du sorgst bitte dafür, dass er nicht umkippt. Kümmerst dich um den Ausgleich. Hältst die Energie im Blick. Und, bitte, auch seine Ernährung."

Leo hebt abwehrend die Hände. "Hey, ich koch sogar für ihn."

"Unregelmäßig reicht aber nicht. Erik soll euch einen Plan machen. Mit Snacks, mit Balance. Kein Zucker-Crash mehr um 11 Uhr vormittags."

Ich kichere leise. "Das war EINMAL."

"Zu viel", sagt Sabine und zwinkert.

Die Stimmung lockert sich. Aber der Kern bleibt. Es geht um mich. Und ich merke, wie gut das tut. Dass sich jemand kümmert. Nicht als Pflicht. Sondern aus echter Sorge.

Sabine schließt ihre Mappe. "Du machst das toll, Justin. Aber jetzt müssen wir schauen, dass du dich dabei nicht verlierst."

Ich atme tief ein. Und aus. "Danke." Leo legt kurz die Hand auf meine Schulter. Sanft. Fest. Und für einen Moment... fühlt sich alles wieder ein kleines bisschen leichter an.

Der Moment vor dem Gehen

Eigentlich wollten wir uns längst verabschieden. Aber wir stehen noch immer in unserer Ecke. Unsere kleine Base. Die Lichter sind gedimmt, draußen im Flur wird es ruhiger. Und wir – wir sind ganz nah. Leo steht vor mir, seine Hände an meiner Taille, unter dem Stoff meines Hoodies. Seine Daumen kreisen sanft auf meiner Haut, als wollte er sich jeden Zentimeter merken. Und ich... ich weiß nicht mal, wann genau meine Finger unter sein Shirt gewandert sind. Aber sie sind da. Streichen über seinen warmen Rücken, fühlen die Muskeln unter der Haut, seine Wärme. Seine Lebendigkeit. Wir küssen uns. Wieder. Nicht hektisch. Nicht fordernd. Sondern lang. Innig. Zärtlich. Als würden unsere Lippen die Sprache übernehmen, für das, was wir gerade nicht sagen können. Oder nicht sagen müssen. Ich spüre ihn. Ganz. Nähe, die kribbelt. Die vibriert. Die uns beide atemlos macht. Und durch den Stoff seiner Hose... da ist dieses feine, eindeutige Drängen. Wie bei mir. Und doch bleibt es bei dem, was es ist – ein Versprechen. Kein Drängeln. Kein „mehr“. Nur das Wissen: Wir wollen. Ich ziehe ihn noch ein Stück näher an mich. Unsere Körper pressen sich aneinander, und ich lege die Stirn an seine Schulter, atme tief ein. Seine Hand streicht über meinen unteren Rücken. Sanft. Als wolle er mich festhalten. Oder sich selbst.

„Ich vermiss dich jedes Mal, wenn du weg bist“, flüstere ich leise.

Sein Atem streift mein Ohr. „Ich auch. Besonders morgens.“

Ich lächle. „Vielleicht..., musst du morgen nicht gleich weg. Vielleicht bleibst du. Wieder.“

Er zieht sich ein Stück zurück, gerade so, dass er mir in die Augen sehen kann. „Willst du das?“

Ich nicke. Spüre, wie mein Herz dabei ein kleines Tänzchen aufführt. „Sehr.“

„Dann komm ich“, sagt er leise. „Wenn du mir diesmal so ein Frühstück machst.“

Ich lache leise. „Mit Avocado und allem Drum und Dran.“

Er grinst. Und dann küssen wir uns noch einmal. Langsam. Warm. Und mit einem Hauch mehr Mut, als noch gestern. Die Zeit verfliegt. Wieder einmal. Und irgendwann... müssen wir los. „Bis morgen, Justin“, sagt Leo an der Tür, seine Stimme ist rau, seine Hand ein letztes Mal auf meiner Wange. „Bis morgen“, flüstere ich. Und obwohl wir uns trennen, bleibt er bei mir. Unter meiner Haut. In meinem Atem. Und in dem Wissen, dass wir uns morgen wiedersehen. Vielleicht mit neuen Überraschungen. Aber ganz sicher: mit uns.

Ein neuer Morgen – und doch ganz anders

Ich wache auf. Langsam. Behutsam. Das Licht fällt durch den Vorhang, tanzt auf meiner Bettdecke. Ich brauche einen Moment, um zu begreifen, warum sich alles so leicht anfühlt. So warm. Und dann fällt es mir wieder ein. Leo.

Wir haben uns gestern verabschiedet, aber irgendwie ist er trotzdem noch da. Sein Geruch auf meinem Hoodie, sein Kuss auf meinen Lippen. Ich strecke mich, meine Finger tasten automatisch nach dem Handy auf dem Nachttisch. Ein Blick auf die Uhr. Noch früh genug, um nicht in Panik zu geraten.

Plötzlich vibriert es. Leo: *„Guten Morgen, Sonnenaufgang. Bist du schon wach?“* Ich lächle. Tippe zurück: *„Gerade eben. Schon unterwegs?“* Die drei Punkte tanzen. Dann: *„Noch im Bett. Aber an dich gedacht.“* Ich schließe kurz die Augen. Ja. Genau so soll es sich anfühlen. Ich: *„Ich auch. Ich glaub, ich hab von dir geträumt.“* Leo: *„Hoffentlich was Gutes.“* Ich: *„Definitiv.“*

Mein Herz klopft schneller. Ich schiebe die Decke zur Seite, setze mich auf. Kalter Boden unter meinen Füßen – wie ein kleiner Schock nach der warmen Geborgenheit des Betts. Ich strecke mich nochmal, lasse meinen Kopf kreisen, um die Müdigkeit aus den Muskeln zu schütteln.

Dann klopft es leise an der Tür. „Hey, alles okay?“ Bobbys Stimme. „Ja, komm rein!“ Bobby öffnet die Tür einen Spalt, lugt vorsichtig hinein. „Schon wach? Ich wollt nur gucken, ob du nicht wieder verschläfst.“ Ich lache. „Nein, ich bin fit.“ Er tritt ein, lehnt sich an den Türrahmen und mustert mich. „Du siehst irgendwie glücklich aus.“

Ich zucke mit den Schultern, versuche das Grinsen zu unterdrücken. „Vielleicht bin ich’s auch.“

„Ich hab gestern mitbekommen, dass du mit Sabine gesprochen hast.“ Bobby setzt sich aufs Bett. „Wie geht’s dir? Wirklich?“

Ich atme durch. „Besser. Es war viel. Alles irgendwie. Schule, Training, Kampagne, Leo...“. Ich stocke, merke, wie das letzte Wort fast zögerlich klingt.

Bobby legt eine Hand auf meine Schulter. „Ich weiß, dass ich die letzten Tage nicht so viel da war. Aber ich hab mir Gedanken gemacht. Über dich. Und über uns. Ich hab manchmal das Gefühl, dass ich dich hängen lasse.“

Ich sehe ihn an, runzle die Stirn. „Du? Hängen lassen? Bobby..., du machst so viel für mich. Ohne dich wär das alles gar nicht möglich. Ich hab eher ein schlechtes Gewissen, weil ich dich die letzten Tage kaum gesehen hab.“

Er schnaubt leise. „Blödsinn. Du hast 'ne Menge zu tun. Aber ich will trotzdem sicher sein, dass du klarkommst.“

Ich senke den Blick. „Manchmal hab ich Angst, mich selbst zu verlieren. Alles geht so schnell. Aber, ...Leo ist da. Und irgendwie macht er das einfacher.“

„Leo also.“ Bobby grinst. „Ich hab's mir fast gedacht. Der Typ hat was. Und wenn er dich glücklich macht, dann bin ich froh.“

Ich lächle. „Er ist besonders.“

Bobby legt den Arm um mich, zieht mich kurz an sich. „Solange du glücklich bist, bin ich's auch. Aber wenn was ist – du kommst zu mir, okay?“

„Versprochen.“

Er steht auf, geht zur Tür, bleibt nochmal kurz stehen. „Ach, und übrigens – Sonntag bin ich komplett frei. Wollen wir was zusammen machen? Einfach wir zwei?“

„Klar! Unbedingt!“

„Gut. Ich hab uns Karten fürs Akrobatik-Event besorgt. Dachte, du magst vielleicht mal andere sehen, die auch Sport vom Feinsten machen.“

„Oh Mann, das ist genial! Danke!“

Er winkt ab. „Kein Ding. Und jetzt mach dich fertig. Frühstück wartet.“

Als die Tür sich schließt, bleibe ich kurz sitzen, atme tief durch. Ein bisschen Erleichterung, ein bisschen Vorfreude. Ich will Zeit mit Bobby verbringen. Und gleichzeitig vermisse ich Leo schon wieder.

Ich greife zum Handy, schicke noch eine Nachricht: *„Ich muss heute aufpassen, mich nicht wieder in einen Tunnel zu verlaufen. Aber ich freu mich schon jetzt auf nachher. Vielleicht können wir nach dem Training noch was zusammen machen?“*

Die Antwort kommt sofort: „Deal. Und keine Sorge, ich pass auf, dass du bei mir bleibst.“

Und mit dieser Nachricht fühle ich mich irgendwie geerdet. Ich stehe auf, schnappe mir frische Sachen und mache mich bereit für den Tag. Denn egal, was kommt – heute fühle ich mich stark.

Die Schule ist heute... anders. Vielleicht liegt es an mir. Oder daran, dass ich mich nicht mehr **verstecken muss. Dass ich meinen Freunden die Wahrheit gesagt habe und sie mich trotzdem** ansehen, als wäre ich genau der Gleiche wie vorher.

Vielleicht liegt es aber auch daran, dass ich seit heute Morgen das Gefühl habe, dass Leo mich durch den Tag trägt. Selbst jetzt, in der Pause, höre ich noch seine Stimme in meinem Kopf. „Bleib bei dir. Ich bin bei dir.“

Ich sitze mit Maik und Johannes an unserem üblichen Platz auf der niedrigen Mauer hinter der Sporthalle. Die Sonne strahlt, fast schon zu warm für April. Maik zieht sich die Kapuze tief ins Gesicht, Johannes lehnt lässig zurück.

„Also“, beginnt Maik und fixiert mich mit diesem neugierigen Grinsen. „Wie ist das jetzt? Du und Leo?“

Ich zucke mit den Schultern, versuche, cool zu bleiben. „Ja. Wir sind zusammen.“

„Krass“, murmelt Johannes. „Ich mein, du wirkst irgendwie seit Wochen glücklicher.“

„Bin ich auch“, gebe ich zu. Mein Gesicht fühlt sich heiß an, aber nicht unangenehm.

„Und Leo, ... der ist doch auch ein Manager-Typ, oder?“, fragt Maik.

Ich nicke. „Mehr oder weniger. Er organisiert meinen Tag dort. Und halt alles drum herum.“

„Der ist ganz schön krass drauf. Sieht auch nicht schlecht aus“, wirft Johannes ein und grinst mich herausfordernd an.

„Ja, stimmt“, erwidere ich und merke, wie mir ein Lächeln auskommt. „Er ist irgendwie anders. Halt Leo.“

„Zeig nochmal ein Foto von ihm“, fordert Maik. „Du hast doch sicher welche auf deinem Handy, oder?“

Ich zögere. Aber dann überkommt mich die Freude, die ich nicht mehr verstecken will. Ich wühle in meiner Galerie, scrolle durch die Aufnahmen. Da ist ein Bild von Leo und mir nach dem Klettertraining. Verschwitzt, lachend, seine Hand in meinen Haaren, mein Gesicht halb an seiner Schulter. Das nächste Bild ist er alleine, mit dieser selbstbewussten Ausstrahlung, verschmitztem Grinsen und dem Blick, der einen durchdringt.

„Hier“, sage ich und halte das Handy in ihre Richtung.

Maik pfeift leise. „Oh Mann, der Typ sieht ja aus wie aus 'nem Film.“

„Kein Wunder, dass du hin und weg bist“, fügt Johannes hinzu.

Ich lache und vergrabe das Gesicht kurz in meinen Händen. „Ihr macht mich fertig.“

Maik stupst mich mit dem Ellbogen an. „Hey, ist doch cool. Echt jetzt. Ich hätte nicht gedacht, dass du uns das so erzählst. Aber ich find's gut. Wirklich. Und Leo passt zu

dir. Irgendwie logisch.“ „Und wenn er dich glücklich macht“, beginnt Johannes, und ich weiß, dass er es ernst meint: „...dann ist alles perfekt.“

Ich grinse und scrolle weiter. Da sind noch ein paar Fotos von uns – eines, wo Leo mir eine Trinkflasche reicht, eines von einem ruhigen Moment auf der Couch bei VERTIX. Und dann noch eines, ein Kuss. Nichts Wildes, einfach nur ein Kuss. Aber ich merke, wie mein Herz schneller schlägt.

„Wow“, murmelt Maik. „Ihr seid echt süß zusammen.“

„Ich hab mich lange nicht getraut, euch das zu sagen“, gebe ich zu. „Ich dachte, es wäre irgendwie komisch.“

„Ach, Quatsch“, sagt Johannes und zuckt mit den Schultern. „Du bist halt du. Und Leo gehört da jetzt irgendwie dazu. Ist doch nichts Komisches dran.“

Ich fühle mich leicht. So leicht, dass ich fast den Gedanken laut ausspreche: Warum hab ich mich je versteckt? Als ich gerade mein Handy in die Tasche stecken will, vibriert es. Eine Nachricht von Leo. Leo: *„Ich hab das perfekte Bild gefunden. Bereit?“* Ich: *„Zeig her.“*

Ein paar Sekunden später kommt das Bild. Es ist von uns beiden, aufgenommen in einem ruhigen Moment nach dem Training. Wir sitzen nebeneinander auf der Bank in der Halle, beide leicht verschwitzt, die Stirnen fast aneinander gelehnt. Leos Hand ruht auf meiner Schulter, und ich grinse in die Kamera. Verschmitzt, glücklich, irgendwie total echt. Leo schaut mich an, als wäre ich das Wichtigste auf der Welt. Ich starre auf das Foto, ein warmes Kribbeln breitet sich in meiner Brust aus. Ich merke gar nicht, wie mein Gesicht weich wird und ich leise seufze. Das Bild hat was. Was Echtes. Was von „wir gehören zusammen“.

Maik, der gerade an mir vorbeigeht, wirft einen Blick auf mein Handy und pfeift leise. „Oh, wow. Das sieht definitiv nach was Ernstem aus.“

Ich drehe mich leicht weg, aber das Grinsen bekomme ich nicht aus dem Gesicht. „Es ist nur, na ja, ein Foto.“

Johannes schiebt sich neugierig dazu. „Zeig mal. Oh Mann, das ist echt süß. Du siehst richtig happy aus.“

„Bin ich auch“, murmele ich, immer noch ein bisschen verlegen.

Maik lacht leise. „Du solltest echt mal mehr davon zeigen. Auf Insta oder so. Du bist immer so zurückhaltend. Klar, ein paar Sportclips und so. Aber die Leute wollen auch dich sehen. Nicht nur den Athleten.“

Ich überlege kurz. „Ist das nicht zu privat? Ich meine, Leo und ich, das ist irgendwie unser Ding.“

Johannes zuckt die Schultern. „Man sieht doch, dass es echt ist. Und mal ehrlich, alle posten irgendwas. Aber bei dir man merkt einfach, dass es dir was bedeutet. Das ist cool.“

Ihre Worte hallen in mir nach. Vielleicht haben sie Recht. Vielleicht sollte ich mich mehr zeigen. Nicht nur den Athleten, sondern auch den Menschen dahinter.

Ich tippe schnell eine Nachricht an Leo:

Ich: *„Maik und Johannes haben recht... Vielleicht sollte ich mal mehr von mir zeigen.“*

Leo: *„Hast du endlich gemerkt, dass die Welt mehr von deinem Lächeln braucht?“*

Ich: *„Vielleicht... Hast du ein gutes Bild von uns beiden?“*

Leo: *„Ich hab hunderte. Warte, ich such was raus.“*

Ich muss lachen. Leo hat bestimmt eine ganze Galerie. Und irgendwie fühle ich mich dabei nicht mehr so unwohl.

Die Stunde beginnt wieder, und diesmal bin ich tatsächlich konzentrierter. Sabines Tipps wirken – ich atme ruhig, verankere mich bewusst auf meinem Stuhl. Leo schreibt mir zwischendurch, dass er mich nach der Schule abholt. Die Vorfreude breitet sich wie ein sanftes Kribbeln aus.

Als der Unterricht vorbei ist, schnappe ich mir meine Sachen und gehe mit Maik und Johannes nach draußen. Meine Gedanken sind schon halb bei Leo, und ich will gerade nach meinem Handy greifen, als ich ihn plötzlich sehe. Leo steht lässig am Tor, Hände in den Taschen, die Sonne im Rücken. Sein Lächeln bricht durch, als er mich sieht, und mein Herz setzt einen Schlag aus.

„Wow“, murmelt Johannes neben mir. „Der sieht in echt noch besser aus.“ „Da hast du recht“, ergänzt Maik.

Ich bleibe kurz stehen und merke, wie mein Gesicht warm wird. Irgendwie komisch, ihn hier zu sehen, in meiner Schulwelt. Aber auch gut. Richtig gut. „Hey“, sage ich, als ich bei ihm ankomme. „Überraschung“, erwidert Leo und grinst. „Ich dachte, ich hol dich ab.“

Ich schaue ihn an, verlegen, und merke, dass ich mich kurz umblicke. Ich will ihn so gern umarmen, aber, ... hier? Vor allen? Leo scheint meinen inneren Zwiespalt zu bemerken und zuckt nur leicht mit den Schultern. „Ist okay. Kein Stress.“ „Hey Leo!“, ruft Maik und Johannes fast gleichzeitig. Sie kommen näher, wirken ein bisschen nervös, aber auch

neugierig. Leo nickt ihnen zu. „Hey. Ihr seid also die berühmten Kumpels, von denen Justin immer erzählt.“

Maik grinst. „Und du bist der Leo, den Justin nicht aus dem Kopf bekommt.“

Ich verdrehe die Augen. „Maik!“ Leo lacht leise. „Na, das beruht auf Gegenseitigkeit.“

„Cool, dich mal zu sehen“, sagt Johannes. „Justin hat immer nur Gutes erzählt.“

Leo zwinkert mir zu. „Ich hoffe doch.“

„Ja, wirklich. Und irgendwie, ich glaub, du tust ihm gut.“

Leo wird ein bisschen ernster, schaut mich an. „Ich geb mir Mühe.“

Die beiden Jungs werfen mir noch einen schnellen Blick zu, bevor sie in Richtung Bus weitergehen. „Wir sehen uns am Montag! Und Leo – pass gut auf ihn auf!“

„Mach ich“, ruft Leo zurück und sieht mir dann wieder in die Augen.

„Alles okay?“, fragt er leise. Ich nicke, merke aber, dass ich noch ein bisschen angespannt bin. „Ich glaub, ich muss mich dran gewöhnen, dich hier zu sehen. Ist irgendwie ungewohnt.“ „Ich weiß“, sagt Leo sanft. „Ich wollte dich einfach überraschen.“ „Hast du auch“, gebe ich zu und grinse leicht. „Komm, wir fahren“, sagt er und deutet auf seinen Roller, der ein Stück weiter steht. „Wir haben heute nicht so viel Zeit. Kai will so schnell wie möglich mit dir trainieren. Also nutzen wir die Fahrt zur Besprechung.“

„Okay“, sage ich und setze mich hinter ihn. „Übrigens... Nach dem Training könntest du mit zu mir kommen“, murmelt er leise. Mein Herz macht einen Sprung. „Echt?“ „Ja. Wenn du willst. Ich... dachte, es wäre schön.“ Ich nicke. „Klingt perfekt.“ Leo reicht mir einen Helm. „Hier. Sicherheit zuerst.“ Ich nehme ihn, mustere ihn kurz. Schwarz, matt, stylisch – wie Leo selbst irgendwie. „Ähm..., ich bin noch nie Roller gefahren.“ Leo lächelt. „Keine Sorge. Ich fahr vorsichtig. Und du hältst dich einfach gut fest, okay?“ Ich nicke langsam und setze den Helm auf. Er passt überraschend gut, und ich merke, wie mein Herz ein bisschen schneller schlägt. Nicht aus Angst – mehr aus Aufregung. Leo zieht mir den Kinnriemen fest, seine Finger streifen kurz meine Haut. Es kribbelt. Unvermeidbar. Er prüft den Sitz, und als unsere Blicke sich treffen, lächelt er leicht. „Perfekt.“

Ich steige vorsichtig hinter ihm auf den Roller, nicht ganz sicher, wo ich meine Beine hin packen soll. Leo dreht sich leicht um, greift nach meinen Händen und zieht sie fest um seine Taille. „So, und festhalten. Keine Sorge, ich lass dich nicht los.“ Ich spüre die Wärme seines Rückens durch seine Jacke. Mein Herzschlag pulsiert fast synchron zu seinem. Vorsichtig lehne ich mich an ihn an, finde Halt und Stabilität in seinem Körper. Als er den Motor startet, vibriert der Roller leicht unter uns, und ich klammere mich noch ein

bisschen fester an ihn. Leo lacht leise. „Alles gut?“ „Ja“, murmle ich, obwohl meine Stimme ein bisschen zittrig klingt.

Er gibt langsam Gas, und der Roller setzt sich sanft in Bewegung. Die ersten paar Meter fühlen sich unsicher an, als würde die Welt unter mir schwanken. Aber Leo fährt ruhig, konzentriert, und ich lasse mich einfach mitziehen. Der Fahrtwind streicht an mir vorbei, kitzelt meinen Nacken, und ich merke, wie mein Herzschlag sich langsam beruhigt. Meine Finger greifen noch fester in den Stoff seiner Jacke, und ich lege meinen Kopf vorsichtig gegen seine Schulter. Es fühlt sich sicher an. Geschützt.

Als wir schneller werden, legt sich Leo leicht in die Kurve, und ich spüre, wie die Bewegung mich mitzieht. Für einen kurzen Moment halte ich die Luft an. Aber dann spüre ich seine Hand, die kurz auf meine Finger an seiner Taille klopft. Ein kleines Zeichen: Alles okay.

Ich atme tief ein. Der Geruch von Asphalt und Frühling weht an mir vorbei, und ich spüre Leos Rücken gleichmäßig atmen. Seine Muskeln bewegen sich unter meinen Händen, und ich lasse mich von dieser Ruhe einnehmen. Wir sausen durch die Straßen, Leo schlängelt sich geschickt durch den Verkehr, immer kontrolliert und gelassen. Ab und zu dreht er leicht den Kopf zur Seite, als wollte er sicherstellen, dass ich noch da bin. Ich antworte, indem ich mich ein bisschen fester an ihn schmiege. Jede Kurve fühlt sich wie eine Umarmung an. Wie eine flüchtige Bewegung, die uns näher zusammenbringt. Ich traue mich, meinen Kopf noch ein bisschen mehr an ihn zu lehnen, genieße die Wärme, die von ihm ausgeht. Die Welt zieht an uns vorbei – Bäume, Häuser, Menschen. Aber ich habe nur Augen für ihn. Es ist fast surreal, so mit ihm durch die Stadt zu gleiten, während meine Gedanken sich in seiner Nähe verlieren. Leo beschleunigt ein bisschen auf der langen Geraden, und der Wind zerzt an meinem Hoodie, aber ich halte mich fest. Der Puls in meinen Ohren ist nicht mehr vor Nervosität – sondern vor Glück. Ich lächle gegen seine Schulter.

Als wir in die Zufahrt zur Tiefgarage von VERTIX einbiegen, verlangsamt Leo das Tempo, und ich spüre, wie die Vibrationen des Rollers durch meinen Körper wandern. Die kühle Luft der Garage umfängt uns, und als wir zum Stehen kommen, lehne ich mich leicht zurück und atme tief aus. Leo klappt den Seitenständer aus, stellt den Motor ab und dreht sich zu mir um. „Na? War gar nicht so schlimm, oder?“ Ich löse vorsichtig meine Hände von seiner Taille und setze den Helm ab. „Es war irgendwie toll.“ Er lacht. „Irgendwie?“ „Na ja“, murmele ich und schaue verlegen zur Seite. „Ich hab mich einfach an dich geklammert.“ „Genau das solltest du auch“, sagt er leise und streicht mir mit einer Hand durch die Haare, die sich etwas zerzaust unter dem Helm hervorschlängeln. „Ich mag das.“ Ich merke, wie meine Wangen warm werden. „Ich auch.“ Leo zieht die

Brauen hoch. „Das klingt schon besser.“ Ich steige vom Roller, etwas unsicher auf den Beinen, und Leo hält mich kurz an der Hüfte fest, damit ich nicht schwanke. „Langsam, Cowboy. Noch alles dran?“ „Ja“, kichere ich, und als ich ihm in die Augen sehe, fühle ich diese wohlige Wärme wieder. „Danke fürs Mitnehmen.“ Leo nimmt den Helm entgegen und verstaut ihn unter dem Sitz. „Für dich immer. Ich mag es, wenn du dich an mich festhältst.“ Meine Finger spielen verlegen mit dem Saum meines Hoodies. „Und ich mag es, wenn du fährst.“ Er grinst und streckt mir die Hand entgegen. „Komm. Wir müssen rein. Kai wartet schon.“

Ich nehme seine Hand und lasse mich von ihm führen. In meinem Bauch schwirren noch die Nachwirkungen der Fahrt. Ein Mix aus Adrenalin, Vertrauen und diesem sicheren Gefühl, das ich bei Leo immer habe. Als wir die Treppe zur Eingangshalle hochgehen, bleibt Leo kurz stehen, zieht mich leicht zu sich und haucht mir einen schnellen Kuss auf die Stirn. „Du warst mutig.“

Ich lächle. „Mit dir ist das irgendwie leichter.“ Er zwinkert mir zu. „Na dann – auf ins nächste Abenteuer.“

Neue Herausforderungen – Training mit Liam

Kaum sind wir bei VERTIX angekommen, ist alles in Bewegung. Leo zieht mich fast durch die Eingangshalle, und ich merke schon, dass der heutige Plan wohl straff ist.

„Los, duschen“, sagt er knapp, aber mit einem Lächeln, das meine innere Anspannung ein wenig löst.

Ich nicke und schiebe die Umkleidetür auf. Der Raum ist ruhig, ein bisschen gedämpftes Licht, das gedämpfte Summen von Wasser aus der gegenüberliegenden Duschreihe. Ich lasse meine Tasche auf die Bank fallen und ziehe den Hoodie aus. Mein Herz pocht immer noch vom Rollerfahren. Oder vielleicht auch, weil Leo dabei war.

Warmes Wasser prasselt auf mich herab, und ich lasse es einfach fließen. Es fühlt sich an, als würde der Stress von mir ablaufen – die Schule, die Gedanken, die tausend Dinge im Kopf. Einfach wegspülen.

Ich schließe die Augen, lasse meinen Kopf nach hinten kippen und genieße den Moment. Leos Bild taucht unweigerlich vor meinem inneren Auge auf. Sein Grinsen. Meine Hände an seiner Taille, als wir auf dem Roller saßen. Mein Magen zieht sich leicht zusammen, ein Kribbeln läuft über meine Haut.

Als ich zurückkomme, liegen die Klamotten schon bereit. Natürlich hat Leo sie rausgesucht – und natürlich ist es wieder mal überraschend. Eine ärmellose Kletterweste, eng anliegend, in einem kräftigen Blau mit Akzenten in Limegrün. Darunter ein leichtes, atmungsaktives Top, das fast wie eine zweite Haut wirkt, in einem Farbverlauf von Blau zu Grau. Die Kletterhose ist schmal geschnitten, elastisch und in einem satten, warmen Orangeton – auffällig, aber nicht schrill. Ich ziehe die Weste an und merke sofort, wie der Stoff sich kühl und gleichzeitig fest anfühlt, perfekt an meinen Körper angepasst. Das Top darunter ist glatt und leicht auf der Haut, fast wie Seide, aber eben funktional und robust. Die Hose sitzt wie angegossen, gibt mir Bewegungsfreiheit und trotzdem Halt. Die Taschen sind strategisch platziert, nichts stört, nichts drückt. Ich bewege mich ein wenig, teste die Dehnbarkeit, und es fühlt sich gut an.

Im Spiegel betrachte ich mich. Anders als sonst. Irgendwie moderner, frecher, selbstbewusster. Die Farben machen was mit mir. Nicht dieses gedämpfte Grau-Blau, das ich sonst trage. Heute bin ich bunt. Die Weste liegt perfekt an meinen Schultern, und die Armausschnitte betonen die Konturen meiner Oberarme. Ich fühle mich stark. Lebendig. Und ein bisschen rebellisch.

Leo kommt kurz rein, mustert mich von oben bis unten und hebt die Augenbrauen. „Sieht gut aus.“

Ich grinse verlegen. „Bisschen ungewohnt. Aber cool.“

Er streckt mir eine Hand entgegen, um die Weste noch mal glatt zu ziehen, und seine Finger streifen kurz meine nackte Schulter. Ein Hauch von Berührung, der wie ein Stromschlag durch mich fährt. „Passt. Genau wie ich es mir gedacht hab“, murmelt er leise, und seine Augen leuchten, als er mich ansieht.

Ich atme tief durch und greife nach meiner Trinkflasche, um die Nervosität loszuwerden.

„Styling bei Mia. Los jetzt“, sagt Leo und klopft mir auf die Schulter.

Mia empfängt mich mit einem Schmunzeln. „Na, Sunshine. Endlich mal Farbe im Spiel. Gefällt mir.“

Ich setze mich in den Sessel, und sie beginnt sofort, mein Haar ein wenig zu richten. Kein großes Styling heute, einfach nur frisch und natürlich. Sie sprüht etwas Leichtes auf die Spitzen, wuschelt einmal durch, und ich sehe im Spiegel, wie die Strähnen etwas voluminöser fallen.

„Fühlt sich nach Frühling an“, sage ich leise.

„Genau das war der Plan“, erwidert sie und gibt mir einen Daumen hoch. „Du siehst lebendig aus, Justin. So soll es sein.“

Als ich zurück zur Base gehe, steht Leo schon bereit, das Tablet in der Hand. „Alles fit?“

Ich nicke. „Ja. Und du hast echt Geschmack. Die Sachen fühlen sich gut an.“

„Dachte ich mir. Heute gibt’s ein bisschen Action. Da brauchst du Beweglichkeit und Power. Die Farben passen zu dir.“

Ich schnaube. „Jetzt werde ich schon zum Mode-Kletterer?“

„Besser als unsichtbar“, grinst er und tippt auf dem Tablet.

In der Trainingshalle wartet Kai. Und neben ihm noch jemand.

Ein Typ, Anfang zwanzig, drahtig und deutlich muskulöser als ich, aber trotzdem eher schlank. Dunkles, gewelltes Haar, das leicht zerzaust in alle Richtungen steht. Er trägt ein Tanktop in dunklem Rot, die Arme definiert und sonnengebräunt. Ich erkenne ihn sofort.

Liam. Einer der besten Lead-Kletterer im Land. In der Szene ist er bekannt. Und ich habe schon oft Videos von ihm gesehen. Er ist schnell, präzise und hat diese Leichtigkeit in seinen Bewegungen, die so beeindruckend aussieht. Ein Kletterer, der nicht nur Kraft, sondern auch Technik und Eleganz vereint.

Ich schlucke. Irgendwie hatte ich nicht erwartet, ihm so plötzlich gegenüberzustehen. Mein Herz klopft schneller, ein Mix aus Ehrfurcht und Neugierde.

Kai deutet auf ihn. „Justin, das ist Liam. Er bereitet sich gerade auf die Europa-Meisterschaft vor und macht heute ein paar Technik-Drills mit uns.“

Liam lächelt offen, streckt mir die Hand entgegen. „Hey, Justin. Cool, dich mal live zu sehen. Hab schon einiges von dir gehört.“

Ich nehme seine Hand, spüre den festen, kräftigen Händedruck. „Ähm... hey. Freut mich echt.“

„Du bist der mit dem krassen Zug an der Überhangwand, oder?“, fragt Liam, sein Blick neugierig, aber freundlich.

Ich werde rot. „Äh ja. Hab ich mal geschafft.“

„Respekt“, sagt er und nickt anerkennend. „Dein Style ist interessant. Schön zu sehen, dass die nächste Generation Gas gibt.“

Ich entspanne mich ein wenig. Liam wirkt nicht so unnahbar, wie ich es erwartet hatte. Trotzdem bleibt dieses Gefühl, dass ich mich beweisen muss. Schließlich trainiere ich hier mit einem Profi.

Kai erklärt die Einheit: „Heute geht es um Kombinationen aus dynamischen Moves und statischem Halten. Ziel ist es, die Bewegungen flüssig zu verbinden und die Balance zu halten, auch wenn die Griffe wechseln. Ihr arbeitet zusammen – Liam zeigt vor, Justin zieht nach.“

Mein Herz klopft noch ein bisschen schneller. Kai will mir wohl zeigen, wo ich stehe und was noch alles möglich ist. Liam wirft mir einen kurzen Seitenblick zu. „Kein Stress. Lass uns einfach Spaß haben. Technik ist ein Prozess. Manchmal klappt's, manchmal nicht.“

Ich nicke, etwas erleichtert. Er nimmt den Druck raus, ohne dabei die Herausforderung zu schmälern.

Leo steht an der Seite, immer im Blickfeld, das Tablet bereit. Sein Blick streift mich kurz, ruhig, aber aufmerksam. Er weiß, dass ich gerade ein bisschen angespannt bin, und allein das Wissen, dass er da ist, beruhigt mich.

„Aufwärmen“, sagt Kai und klatscht in die Hände. „Mobilität zuerst. Dann gehen wir an die Wand.“

Ich bewege meine Schultern, lockere die Arme, spüre, wie mein Körper sich allmählich bereit macht. Liam macht fließende Bewegungen, fast katzenhaft, und ich versuche, es ihm nachzumachen.

„Bist du nervös?“, fragt er plötzlich.

Ich zucke mit den Schultern. „Ein bisschen. Ich meine, du bist Liam.“

Er lacht leise. „Und du bist Justin. Glaub mir, wir sind beide hier, um besser zu werden. Kein Grund zur Ehrfurcht.“

Das hilft. Ein wenig zumindest. Als wir zur Wand gehen, erklärt Kai die Route – anspruchsvoll, mit dynamischen Zügen und Zwischenhalten.

„Liam macht's vor. Justin schaut genau hin“, sagt Kai. Liam nickt, geht zur Wand, atmet tief ein. Dann beginnt er. Ein dynamischer Sprung an einen seitlichen Sloper, gefolgt von einem gezielten Übergriff an die Kante. Alles fließt. Keine Zögerlichkeit. Seine Muskeln arbeiten im Takt, die Bewegungen sind kraftvoll, aber gleichzeitig kontrolliert.

Ich beobachte, wie er einen schwierigen Übergang schafft. Die Beine weit gespreizt, die Arme in Spannung. Es sieht aus wie ein Tanz, jeder Zug verbunden mit dem nächsten.

Als er unten ankommt, klatscht Kai zufrieden. „Sehr gut. Justin, jetzt du.“

Ich atme tief ein, trete vor die Wand und taste nach den ersten Griffen. Der Sprung. Ich treffe ihn, aber nicht so fließend. Der Übergang. Ich rutsche leicht ab, fange mich aber wieder.

„Weiter“, ruft Kai. Ich beiße die Zähne zusammen, spüre die Spannung in den Unterarmen, aber ich will es schaffen. Der letzte Griff. Ich erreiche ihn, verlagere mein Gewicht und springe kontrolliert ab.

„Gut gemacht“, sagt Liam und klopft mir auf die Schulter. „Die Präzision kommt mit der Zeit. Für dein Alter bist du echt schon stark.“

Ein Lächeln schleicht sich auf mein Gesicht. Kai nickt. „Gute Arbeit. Wir wiederholen die Abfolge noch zweimal. Konzentrier dich auf die Beinarbeit, die sorgt für Stabilität.“

Ich nicke und merke, wie der Druck allmählich nachlässt. Liam strahlt so eine Gelassenheit aus. Er nimmt das Training ernst, aber ohne diese erdrückende Ernsthaftigkeit, die manchmal bei Wettkämpfen mitschwingt.

Wir gehen die Route noch ein paar Mal durch. Liam korrigiert mich ab und zu, zeigt mir, wie ich meine Hüfte besser eindrehen kann, um den nächsten Zug leichter zu erreichen.

Er erklärt geduldig, und langsam beginne ich, die Bewegungsabläufe besser zu verstehen.

„Du hast echt Talent“, sagt Liam irgendwann, als wir beide eine kurze Trinkpause machen. „Aber was dir noch fehlt, ist die Ruhe zwischen den Zügen. Du bist immer auf Power aus. Versuch mal, mehr mit deiner Körpermitte zu arbeiten.“

Ich nicke. „Danke. Ich wusste gar nicht, dass das so wichtig ist.“

Liam grinst. „Das ist der Trick – die Kraft richtig zu verteilen. Nicht alles aus den Armen holen. Deine Beine müssen dich tragen.“

Ich fühle mich motiviert. Es ist hart, aber irgendwie auch genau das, was ich brauche. Kai schaut zufrieden und notiert sich ein paar Sachen auf seinem Tablet. Leo lächelt mir zu, stolz, aber auch aufmerksam.

Heute merke ich, dass ich noch viel zu lernen habe. Aber es fühlt sich gut an. Herausfordernd, aber nicht erdrückend.

Und während wir die nächste Route angehen, spüre ich, dass ich nicht nur mit einem Profi trainiere. Sondern mit jemandem, der mich respektiert und mich auf Augenhöhe sieht.

Liam ist wie eine Maschine. Aber eine, die denkt, die fühlt. Er hat diese Leichtigkeit, die mich fasziniert. Die Art, wie er die Wand liest, fast so, als würde er die Griffe vorher spüren, bevor er sie überhaupt berührt.

Ich stehe noch immer leicht außer Atem neben ihm, die Hände an der Magnesiumtasche, versuche, mein Herz zu beruhigen. Es ist ein bisschen surreal, dass ich hier mit ihm trainiere. Liam, der Typ, den ich bisher nur aus Videos kannte. Und jetzt zeigt er mir persönlich, wie ich meine Moves verbessern kann.

Kai gibt uns das Zeichen, dass wir weitermachen sollen. „Justin, du versuchst jetzt die Kombination aus Sprung und stabilisieren nochmal. Diesmal mit der Hüfte weiter nach innen, die Spannung im Core halten.“

Liam nickt mir zu. „Du musst dich fast wie ein Pendel fühlen. Der Schwung geht durch deinen Körper, aber dein Mittelpunkt bleibt ruhig.“

Ich nicke und gehe wieder an die Wand. Die Griffe fühlen sich vertraut an, aber jetzt mit diesem neuen Ansatz – Hüfte stabilisieren – fühlt sich der Zug plötzlich leichter an. Ich atme tief ein und springe.

Die Bewegung ist runder, geschmeidiger. Meine Beine schwingen nicht mehr unkontrolliert hinterher. Stattdessen bleibt mein Körper kompakt. Ich treffe den nächsten Griff und stabilisiere mich.

Liam klatscht einmal in die Hände. „Yes! Genau so! Merk dir das Gefühl.“

Ich grinse, spüre, wie die Erleichterung und der Stolz sich mischen. Es funktioniert.

„Noch ein paar Mal wiederholen“, ruft Kai. „Das muss in die Muskeln übergehen.“

Ich klettere zurück, gehe die Sequenz erneut durch. Wieder und wieder. Irgendwann fließen die Bewegungen ineinander. Kein Zögern mehr. Mein Körper erinnert sich.

Als ich wieder auf den Boden springe, schnappe ich mir meine Wasserflasche. Leo steht ein paar Meter weiter, beobachtet mich, ein leichtes Lächeln auf den Lippen. Er hebt den Daumen. Ich lächle zurück.

„Komm, wir machen eine kleine Challenge“, sagt Liam plötzlich und deutet auf eine neue Route. „Wer von uns kommt schneller hoch?“

Ich sehe ihn an, merke, wie die Aufregung in mir aufsteigt. „Deal.“

Kai grinst nur. „Passt auf, dass ihr euch nicht übernehmt. Saubere Technik vor Schnelligkeit.“

Liam startet. Er bewegt sich wie eine Raubkatze, flüssig, kontrolliert. Bei jedem Zug scheint er genau zu wissen, wie viel Kraft er braucht. Er erreicht den letzten Griff und lässt sich dann locker abseilen.

„Deine Zeit: 28 Sekunden“, ruft Kai.

Liam zwinkert mir zu. „Deine Runde.“

Ich schüttele meine Hände aus, atme tief durch. Mein Körper ist warm, die Muskeln wach. Dann starte ich. Der erste Sprung ist gut, ich treffe den Griff perfekt. Meine Beine arbeiten mit, die Hüfte dreht sich richtig. Ein dynamischer Zug nach oben – fast wie im Flug. Mein Atem geht gleichmäßig, konzentriert. Ich höre Liams Stimme in meinem Kopf: „Spannung im Core halten.“ Der letzte Griff. Ich klammere mich fest, ziehe mich hoch.

„30 Sekunden“, sagt Kai und nickt anerkennend. „Starke Leistung, Justin.“

Liam klatscht mir auf die Schulter. „Nicht schlecht. Zwei Sekunden hinter mir – und ich mach das seit zehn Jahren.“

Ich lache. „Also hab ich noch ein bisschen Zeit, um aufzuholen.“

Er grinst. „Definitiv. Und wenn du weiter so trainierst, bist du bald richtig gefährlich.“

Ich lasse die Worte auf mich wirken. Es ist ein Kompliment – und es fühlt sich gut an. Richtig gut.

Wir wechseln die Route. Diesmal eine Kombination aus kleinen Griffen und weiten Zügen. Es geht weniger um Kraft, mehr um Präzision und Balance.

Ich sehe, wie Liam die Griffen prüft, bevor er startet. Er bewegt sich vorsichtig, testet die Stabilität, dann schwingt er sich hoch. Jeder Zug sitzt. Es sieht mühelos aus.

Als ich dran bin, merke ich schnell, dass es schwieriger ist, als es aussieht. Die Griffen sind kleiner, meine Finger verkrampfen schneller. Aber ich bleibe ruhig. Atme bewusst.

„Nicht zu viel Kraft in die Finger“, ruft Liam von unten. „Versuch, mehr aus den Beinen zu arbeiten.“

Ich verlagere das Gewicht, spanne die Füße an die Wand, drücke mich hoch. Der Druck auf die Finger lässt nach. Ich schaffe die Sequenz, nicht so elegant wie Liam, aber ohne abzurutschen.

Unten angekommen, schüttle ich die Hände aus. Meine Finger sind taub. Liam reicht mir die Flasche. „Das war gut. Du hast die Balance gefunden.“

Ich trinke, das Wasser läuft mir kühl die Kehle hinab. „Ich dachte immer, Fingerkraft ist das Wichtigste.“

„Ist es auch“, erklärt er, „aber wenn du alles aus den Fingern ziehst, bist du nach drei Moves durch. Dein Schwerpunkt muss passen, dann brauchst du die Finger nur als Fixpunkt.“

Ich lasse seine Worte wirken. Plötzlich ergibt alles Sinn.

Leo kommt rüber, tippt was ins Tablet. „Das war stark, Justin. Ich hab's drauf.“

Ich nicke und wische mir den Schweiß von der Stirn. Die Bewegungen fühlen sich leichter an. Als hätte ich eine neue Tür aufgestoßen.

Liam lehnt sich an die Wand. „Du hast was, Justin. Diese Mischung aus Energie und Technik. Aber du darfst nicht immer auf die Power vertrauen. Finde deinen Schwerpunkt, bevor du ziehst.“

Kai nickt zustimmend. „Genau. Das bringt dir nicht nur Kontrolle, sondern auch Sicherheit. Und beim Lead-Climbing brauchst du beides.“

Ich atme tief durch und spüre, wie der Ehrgeiz in mir auflebt. Ich will besser werden. Ich will genau diese Mischung aus Kraft und Kontrolle finden, die Liam so mühelos verkörpert.

Leo zwinkert mir zu. „Du machst das klasse.“

Ich grinse. „Weißt du, ich dachte, ich wäre gut. Aber Liam zeigt mir gerade, dass da noch eine ganze Welt auf mich wartet.“

Liam lacht. „Na dann – willkommen im Club. Das Gefühl hört nie auf.“

Ich bin müde, meine Muskeln brennen. Aber ich könnte ewig weitermachen. Das Training mit Liam ist inspirierend. Es zeigt mir nicht nur, was ich schon kann, sondern vor allem, was noch möglich ist. Und mit jedem Griff, den ich meistere, mit jedem Zug, der besser wird, spüre ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Die Grenzen erkennen – und darüber hinauswachsen

Ich hänge noch immer an der Wand, mein Puls hämmert, meine Finger brennen. Aber ich bin im Flow. Das Adrenalin pumpt durch meine Adern, und ich will einfach weitermachen. Gerade noch habe ich die letzte Route gepackt, die Griffe richtig gesetzt, die Beine stabil gehalten. Und ich will die nächste. Sofort.

„Okay, nächste Runde. Ich will nochmal die Kombination mit den weiten Zügen probieren“, sage ich und greife nach meiner Flasche.

„Justin“, unterbricht Kai plötzlich, seine Stimme fester als sonst. „Stopp.“

Ich drehe mich zu ihm um, noch halb in meinem Rausch gefangen. „Aber ich hab’s fast...“

„Stopp“, wiederholt er, diesmal deutlicher. Sein Blick ist ernst. „Du bist durch.“

„Bin ich nicht“, protestiere ich, spüre aber gleichzeitig, wie meine Beine zittern und mein Atem flach geht.

Kai tritt näher, stellt sich vor mich, fast wie eine Wand, die mich bremst. „Ich sehe es an deiner Haltung. Du bist drüber. Wenn ich dich jetzt weitermachen lasse, riskierst du eine Überlastung.“

„Aber...“

„Keine Diskussion, Justin.“ Er klingt nicht böse, eher besorgt. „Du hast heute krass geliefert. Mehr als geplant. Aber jetzt ist Schluss.“

Ich presse die Lippen zusammen, fühle, wie Enttäuschung aufsteigt. Gerade jetzt, wo ich so drin bin. Ich will einfach nicht aufhören. Nicht jetzt.

Leo kommt näher, legt eine Hand auf meine Schulter. „Er hat Recht, Justin. Du hast die Grenze erreicht. Hör auf deinen Körper.“

Ich atme schwer. Liam hängt noch immer an der Wand, bewegt sich fließend, ohne auch nur ein bisschen müde zu wirken. Es frustriert mich, dass ich schon schlapp mache, während er einfach weitermacht.

„Schau nicht so“, sagt Leo leise, sein Daumen streicht sanft über meinen Nacken. „Liam macht das seit Jahren auf diesem Niveau. Du bist auf einem richtig guten Weg. Aber übertreib’s nicht.“

Ich nicke widerwillig, merke, wie mein Körper nachgibt, jetzt wo die Anspannung nachlässt. Plötzlich fühlt sich alles schwerer an. Die Erschöpfung schleicht sich durch die Muskeln.

„Weißt du, wie man so gut wird wie Liam?“, fragt Kai plötzlich. „Indem man clever trainiert. Nicht nur hart. Regeneration ist Teil des Fortschritts.“

„Ich will einfach...“. Ich suche nach den richtigen Worten. „Ich will nicht hinterherhinken.“

Kai seufzt und sieht mich ernst an. „Du hinkst nicht hinterher. Du läufst gerade erst los. Du hast das Potenzial, aber du musst lernen, es einzuteilen. Ich will nicht, dass du in einem halben Jahr verletzt auf der Bank sitzt.“

Ich lasse den Kopf hängen. „Verstanden.“

Kai nickt zufrieden. „Stattdessen machen wir jetzt noch was für deine Beweglichkeit. Du hast in den letzten Wochen Fortschritte gemacht, aber ich will die Hüfte noch lockerer haben. Und die hinteren Oberschenkelmuskeln müssen elastischer werden.“

„Stretching“, murmle ich und verziehe das Gesicht.

„Stretching“, bestätigt Kai und winkt Leo zu. „Hilf ihm. Vor allem die Psoas und Adduktoren. Dann noch ein bisschen Rotationsdehnung.“

Leo grinst leicht. „Das wird nicht angenehm, Kleiner.“

„Ich hasse dich jetzt schon“, murmele ich und lasse mich auf die Matte sinken.

Leo setzt sich hinter mich, schiebt meine Beine nach vorne und drückt sanft meinen Oberkörper nach vorne. „Langsam. Nicht reißen. Nur Druck aufbauen.“

Ich spüre die Dehnung in den hinteren Oberschenkeln, tief und brennend. Ein leises Zischen entweicht meinen Lippen.

„Atmen“, flüstert Leo nah an meinem Ohr. „Nicht verkrampfen.“

Ich konzentriere mich auf meinen Atem, versuche, die Muskeln bewusst locker zu lassen. Leo drückt mich sanft weiter nach vorne, und ich spüre, wie die Spannung nachlässt.

„Gut so“, murmelt er. „Jetzt zur Seite.“

Er hebt meinen Arm, zieht ihn vorsichtig über meinen Kopf, während mein Rumpf zur Seite neigt. Ich merke, wie die Flanke sich dehnt, die Hüfte zieht. Es ist schmerzhaft, aber auch befreiend.

Liam geht gerade wieder an die Wand, setzt zu einer dynamischen Sequenz an. Seine Bewegungen sind fließend, fast wie Tanzen. Ich schaue ihm zu und merke, wie ich innerlich wieder den Drang spüre, es ihm gleichzutun.

„Vergleich dich nicht“, sagt Leo leise. „Er ist auf einem anderen Level. Aber du bist auf deinem Weg. Und der ist nicht weniger wert.“

Ich nicke. „Ich weiß, irgendwie. Aber es fühlt sich an, als müsste ich mehr können.“

„Und du wirst mehr können“, sagt Leo sanft. „Aber nicht heute. Du hast heute schon alles gegeben. Und das war verdammt beeindruckend.“

Ich lächele schwach. „Meinst du?“

„Ich hab's gesehen“, sagt Leo und legt kurz seine Hand auf meine Wange. Sein Blick ist ruhig, ehrlich. „Ich bin stolz auf dich.“

Mein Herz klopft schneller, aber diesmal nicht vor Anstrengung. Ich lehne mich ein bisschen gegen ihn, spüre die Wärme seines Körpers.

„Okay“, murmle ich schließlich. „Ich verstehe. Clever trainieren, nicht nur hart.“

„Genau“, sagt Leo und drückt sanft meinen Nacken, massiert die verspannten Muskeln. „Komm, noch eine Runde Bein-Dehnung. Danach bring ich dich zur Dusche.“

Ich lasse mich nach hinten fallen, strecke die Beine aus. Leo nimmt meinen rechten Fuß, zieht ihn sanft Richtung Brust. Ich stöhne leise auf.

„Denk an die Beweglichkeit“, grinst Leo. „Das wird dich beim Klettern noch viel weiter bringen.“

Ich sehe wieder zu Liam, der jetzt die Wand hinunterkommt und mir zuzwinkert. „Gutes Training, Justin. Du bist echt stark.“

„Danke“, sage ich leise und meine es ernst.

Liam wischt sich den Schweiß von der Stirn und macht einfach weiter. Ich bleibe noch einen Moment liegen, spüre Leos Hände, die sanft meine Waden massieren.

„Okay“, sagt Kai schließlich. „Für heute ist Schluss. Richtig gutes Training, Justin. Ich bin zufrieden.“

Ich nicke und stehe auf, mein Körper fühlt sich schwer, aber irgendwie auch leicht.

Leo steht auf, reicht mir die Hand. „Komm, ab unter die Dusche. Du hast es verdient.“

Ich ergreife seine Hand und lasse mich hochziehen. Und während wir zur Umkleide gehen, merke ich, dass das Training mich zwar an meine Grenzen gebracht hat. Aber auch ein Stück weiter.

Leo und ich gehen langsam zur Umkleide. Es fühlt sich an, als würde die Hektik des Tages langsam von mir abfallen. Kein Drang mehr, die nächste Route zu packen. Kein Druck, den nächsten Move perfekt auszuführen. Einfach nur wir beide. Schritt für Schritt.

Ich spüre die Müdigkeit in meinen Beinen, aber auch dieses Kribbeln, das mehr mit Leo zu tun hat als mit dem Training. Er geht ein paar Schritte vor mir, und ich beobachte, wie seine Schultern sich unter dem Hoodie bewegen. Dieser Hoodie, den ich so oft schon in meinen Händen hatte. An dem ich immer noch manchmal ziehe, um ihn näher zu mir zu holen.

Kurz bevor wir die Umkleide erreichen, bleibt Leo plötzlich stehen. Ich laufe fast in ihn hinein und stoppe abrupt. Er dreht sich um, und für einen Moment stehen wir uns einfach nur gegenüber. Ich spüre, wie mein Herzschlag sich beschleunigt, die Müdigkeit plötzlich völlig nebensächlich wird.

Ich will ihn einfach spüren. Nah bei ihm sein. Ohne Trainer, ohne Kamera, ohne irgend-
etwas, das dazwischen steht. Also gehe ich einen Schritt auf ihn zu, lege die Hände auf seine Seiten. Meine Finger gleiten unter seinen Hoodie, finden die warme Haut darunter. Ich ziehe ihn sanft zu mir, lege meine Stirn an seine Brust.

„Du bist echt süß, wenn du so fertig bist“, murmelt er und lacht leise.

„Ich hab dich vermisst“, gebe ich leise zu, fast schüchtern.

Er legt seine Hände auf meinen Rücken, streichelt über den Stoff meines Shirts. Für einen Moment ist da nur die Stille der leeren Umkleide, unser Atem und die Nähe, die wie ein Magnet wirkt. Ich schließe die Augen, genieße das Gefühl seiner Hände auf mir, wie sie mich festhalten.

Dann höre ich sein Kichern. „Du klebst überall.“

Ich hebe den Kopf, schaue ihn verdutzt an.

„Ehrlich“, grinst er, „du stinkst ein bisschen nach Training.“

„Hey!“ Ich will ihn spielerisch wegschubsen, aber er hält mich fest.

„Sorry, aber es ist wahr. Du bist klitschnass geschwitzt. Mach dich erstmal frisch, dann reden wir über das Kuscheln“, neckt er mich und stupst mich sanft in Richtung Dusche.

Ich seufze gespielt theatralisch, aber eigentlich finde ich es süß, wie er mich damit aufzieht. „Wartest du auf mich?“

„Ich geh nirgendwo hin“, sagt er mit einem Zwinkern und lehnt sich an die Bank.

Ich beeile mich. Fast schon hektisch ziehe ich meine Klamotten aus, lasse sie achtlos auf die Bank fallen. Dann springe ich unter die Dusche, drehe das warme Wasser auf und lasse es über meine schweißbedeckte Haut laufen. Das Gefühl ist unbeschreiblich, wie eine Welle aus Entspannung und Neubeginn.

Aber gleichzeitig spüre ich diese Vorfreude. Diese Spannung, die sich nicht abschütteln lässt. Ich frage mich, ob er wirklich noch da ist, ob er mich vielleicht doch nur aufgezogen hat. Ein kleiner Teil von mir hat Angst, dass er gegangen ist, weil ich zu lange brauche.

Dann denke ich an sein Lächeln, sein leises Lachen, die Art, wie er mich vorhin ansah. Nein, Leo wartet. Er wartet, weil er das hier genauso will wie ich. Ich drehe das Wasser aus, greife nach dem Handtuch und wickle es um meine Hüften. Tropfen laufen mir noch über die Brust, kitzeln auf der Haut. Ich fahre mir schnell mit der Hand durch die Haare, versuche, ein bisschen von der Nässe loszuwerden. Dann öffne ich die Türe und trete in die Umkleide.

Und da steht er. Genau da, wo ich ihn zurückgelassen habe. Seine Hände in den Taschen seines Hoodies, der Blick leicht gesenkt, als hätte er auf den Boden gestarrt, bis ich kam. Als er mich sieht, hebt er den Kopf, und sein Blick bleibt an mir hängen.

Die Spannung im Raum ist fast greifbar. Leo sieht mich an. Sein Blick wandert über meine nasse Haut, bleibt kurz an meinem Bauch hängen, fährt dann wieder hoch zu meinen Augen. Und plötzlich ist da keine Unsicherheit mehr, keine spielerische Distanz.

„Du siehst gut aus“, murmelt er, fast wie aus Versehen.

Ich lächle. „Du auch.“

Langsam komme ich auf ihn zu, bis wir wieder direkt voreinander stehen. Leo hebt eine Hand, fährt mit dem Daumen ganz leicht über meine Schulter, wo noch ein Wassertropfen hängt. Dann seine Hand an meinem Hals, die Finger, die sich warm und fest an meine Haut schmiegen.

Ich lege meine Hände auf seine Seiten, taste mich vorsichtig unter seinen Hoodie. Berühre seine warme Haut, die sich so vertraut und gleichzeitig aufregend anfühlt. Ich ziehe ihn zu mir, lege meine Stirn gegen seine.

„Ich hab dich heute den ganzen Tag vermisst“, flüstere ich.

„Ich auch“, antwortet er leise, seine Stimme rau.

Dann, endlich, seine Lippen auf meinen. Sanft, tastend, als wolle er sicher sein, dass ich das auch wirklich will. Aber ich will. Ich küsse ihn zurück, intensiver, tiefer, spüre, wie sein Atem schneller wird. Meine Hände gleiten über seine Taille, unter dem Stoff entlang,

suchen die Wärme seiner Haut. Seine Finger wandern in meinen Nacken, ziehen mich näher. Ich schließe die Augen, lasse mich fallen, einfach fallen. Keine Gedanken, keine Zweifel. Nur dieser Moment, in dem ich endlich spüre, dass ich angekommen bin. Seine Hand streicht über meinen Rücken, dann über meine Seite. Ich spüre die Berührung wie ein Flimmern auf der Haut. Mein Herz hämmert, aber es ist ein angenehmes Hämmern, als würde es mir bestätigen, dass das hier gerade echt ist.

Langsam löst sich Leo von mir, sieht mir in die Augen, die Stirn immer noch an meine gelehnt. Sein Atem mischt sich mit meinem, und ich kann nicht anders, als leicht zu grinsen.

„Du..., äh... du riechst jetzt besser“, sagt er grinsend.

Ich kichere, vergrabe mein Gesicht kurz an seinem Hals. „Danke. Besser als vorher, oder?“

„Definitiv.“

Wir bleiben noch einen Moment so stehen, einfach nur aneinander gelehnt, die Hände auf der Haut des anderen. Es ist, als würde die ganze Welt um uns herum einfach verschwinden.

„Justin“, murmelte er leise.

„Hm?“

„Ich... will dich nachher bei mir haben. Nach dem Training. Übernachtest du diesmal bei mir?“

Er lächelt dabei und streicht mir eine Haarsträhne aus der Stirn.

„Ich will auch.“

Ein Kuss, noch sanfter als die vorherigen. Einfach nur Zuneigung, ohne Eile, ohne Druck.

„Dann machen wir das“, flüstert er.

Ich atme tief durch und genieße den Moment, wie er meine Hüfte umschließt und mich einfach festhält. Es ist alles, was ich wollte. Alles, was ich brauche.

Ich ziehe mich um. Leo steht immer noch in der Umkleide, die Arme locker vor der Brust verschränkt, aber sein Blick bleibt an mir hängen, als ich mein Shirt über den Kopf ziehe. Ich tue so, als würde ich es nicht bemerken, aber insgeheim genieße ich es, wie er mich ansieht. Mein Herzschlag beschleunigt sich. Die Spannung zwischen uns flirrt in der Luft. Ich lasse das Shirt ein wenig zu langsam fallen, strecke mich ganz beiläufig, so dass meine

Bauchmuskeln sich abzeichnen. Leo zieht die Augenbrauen minimal hoch, ein Hauch von Schmunzeln auf seinen Lippen.

„Was?“, frage ich und tue so, als wäre ich völlig unschuldig.

„Gar nichts.“ Sein Blick wandert über meinen Oberkörper. „Du machst das nur, um mich wahnsinnig zu machen.“

Ich grinse. „Vielleicht.“

Dann lasse ich das Handtuch auf den Hocker fallen und stehe kurz so da. Leo beißt sich kurz auf die Lippe, aber sagt nichts. Ich werfe ihm einen Blick über die Schulter zu, während ich mir ein frisches Handtuch nehme.

„Wirst du die ganze Zeit nur zusehen, oder machst du auch mal was Nützliches?“, necke ich ihn.

Leo tritt einen Schritt näher, seine Finger streifen kurz meinen Unterarm. „Glaub mir, ich könnte jetzt vieles machen.“

Ich spüre die Hitze in meinem Bauch aufflammen, aber bevor ich mich ganz in dieser Spannung verliere, schnappe ich mir eine frische Unterhose und ziehe mir diese und eine bequeme Jogginghose schnell an. Noch einmal drehe ich mich um, fange Leos Blick auf. Ein Hauch von Verlangen liegt darin, aber auch etwas, das mich tief innen berührt.

„Du bist echt unfair“, sagt er leise und schmunzelt.

„Warum?“

„Weil du nicht mal merkst, wie sehr du mich verrückt machst.“

Ich trete zu ihm, ziehe ihn ganz nah an mich. Unser Atem mischt sich, die Spannung knistert. Ein Kuss – sanft, aber intensiv. Meine Hände gleiten über seinen Rücken, fühlen die Wärme durch den Stoff.

„Ich kann nicht anders“, flüstere ich. „Du machst mich auch wahnsinnig.“

Er lacht leise, streicht mit den Fingern über meinen Nacken. „Komm, wir müssen zur Physio. Sonst verpasst du noch deine Massage.“

Ich seufze, lasse ihn los, und gemeinsam machen wir uns auf den Weg.

Sophie begrüßt uns mit einem breiten Lächeln. „Na, Jungs. Ihr seht aus, als hättet ihr..., äh..., gut trainiert.“

Leo grinst nur und ich schnaube leise. „War intensiv.“

„Das sehe ich“, kommentiert sie und wirft Leo einen wissenden Blick zu. „Also, Justin, ab auf die Liege.“

Ich lasse mich nieder, die weiche Oberfläche der Massageliege schmiegt sich angenehm an meinen Rücken. Leo bleibt im Raum, setzt sich auf den Stuhl in der Ecke, das Tablet locker in den Händen. Ich kann seinen Blick auf mir spüren.

Sophie beginnt mit meinen Schultern, massiert sanft die verspannten Muskeln. Ihre Hände sind geübt, fest, aber nicht schmerzhaft. Der Druck löst langsam die Anspannung, und ich kann nicht anders, als tief auszuatmen.

„Du bist ganz schön verknotet“, murmelt sie. „Besonders hier im Nacken. War das Training heute so fordernd?“

„Ja..., und irgendwie..., alles“, gebe ich leise zu.

Sie lächelt. „Kein Wunder, dass du fest bist wie ein Brett. Entspann dich, lass mich arbeiten.“

Ihre Finger gleiten über meinen Rücken, finden die Druckpunkte, die Verspannungen, die sich nach und nach lösen. Ich höre Leos Atem im Raum, gleichmäßig, fast beruhigend.

„Die Dehnübungen haben schon etwas gebracht“, stellt Sophie fest. „Aber du brauchst definitiv noch mehr Beweglichkeit. Besonders in der Hüfte. Und deine Finger...“.

Sie nimmt meine Hand, massiert die einzelnen Finger, streicht über die Handfläche. Ich spüre die Wärme, wie die Muskeln sich lockern. Ein Kribbeln zieht sich durch meine Arme.

„Ist das okay?“, fragt sie.

„Ja, fühlt sich... gut an.“

Leo grinst von der Seite. „Du genießt das schon ein bisschen zu sehr.“

Ich drehe meinen Kopf leicht zu ihm. „Vielleicht. Vielleicht aber auch nicht genug.“

Sophie lacht. „Jungs, beruhigt euch. Das hier ist professionelle Arbeit.“

Sie knetet weiter meine Beine, besonders die Oberschenkel, die heute ordentlich beansprucht wurden. Der Druck ist intensiver, fast schmerzhaft, aber gleichzeitig befreiend.

„Ich hab das Gefühl, ich schmelze“, murmele ich.

Leo lächelt. „Das sieht man.“

Sophie löst gerade die letzten Verspannungen im Bereich meines unteren Rückens, als sie plötzlich aufblickt und Leo ansieht.

„Weißt du was, Leo? Du könntest Justin auch am Wochenende ein bisschen unterstützen“, sagt sie und zwinkert ihm zu. „Äh, wie meinst du das?“, fragt Leo und hebt eine Augenbraue. „Naja, gerade nach intensiven Trainingseinheiten können gezielte Lockerungen helfen, die Regeneration zu beschleunigen. Vor allem an den Stellen, wo sich die Muskeln schnell verhärten. Ich könnte dir zeigen, was du machen kannst. Wäre praktisch, oder?“, erklärt Sophie mit einem leichten Lächeln.

Leo sieht zu mir, als wolle er sicherstellen, dass das für mich okay ist. Ich nicke leicht. „Klar, warum nicht?“, murmele ich und versuche, die leichte Nervosität zu verbergen. Sophie legt Leos Hand auf meinen Oberschenkel, knapp oberhalb des Knies, und führt seine Finger sanft an den Muskelstrang. „Hier entlang“, erklärt sie. „Mit leichtem Druck von unten nach oben streichen, immer in Richtung des Herzens. Das fördert die Durchblutung.“

Leos Hand gleitet sanft meine Oberschenkel entlang, und ich spüre, wie sich die Anspannung langsam löst. Allerdings weniger wegen der Technik als wegen der Tatsache, dass er es ist, der mich berührt. Mein Atem geht etwas schneller.

„Gut“, lobt Sophie. „Und dann auch noch die Waden, vor allem nach Sprung- und Ausdauertraining.“ Sie zeigt Leo, wie er mit den Fingern Druck auf die Muskulatur ausübt, vorsichtig kreisend und ziehend. Leo kniet sich hin und setzt die Bewegungen behutsam um. Sein Blick ist konzentriert, fast zärtlich, und seine Hände sind warm und fest.

„Ist das okay so?“, fragt Leo leise. „Ja... fühlt sich gut an“, murmele ich. Meine Haut prickelt unter seinen Berührungen. Ich kann mir nicht helfen. Die Kombination aus dem körperlichen Druck und der emotionalen Nähe macht mich fast schwindelig.

„Und denk auch an die Schulterpartie“, fügt Sophie hinzu. „Gerade beim Klettern werden die Zugmuskeln stark beansprucht. Da ist sanfter Druck mit kreisenden Bewegungen gut.“ Leo legt eine Hand auf meine Schulter und beginnt, die Muskeln sanft zu massieren, so wie Sophie es ihm gezeigt hat. Es ist fast schon hypnotisch. Ich spüre, wie seine Finger genau die Stellen finden, die vorher noch verspannt waren.

Sophie beobachtet uns mit einem wissenden Lächeln. „Ihr macht das gut. Und wenn du dranbleibst, Justin, werden sich die Muskeln schneller erholen. So hast du am nächsten Tag nicht dieses Ziehen.“

Ich nicke leicht, genieße die Wärme seiner Hände auf meiner Haut. Leo scheint sich auf die Bewegungen zu konzentrieren, aber seine Berührungen sind so sanft und gleichzeitig so zielgerichtet, dass ich einfach die Augen schließen muss.

„Du machst das toll“, murmelt Sophie an Leo gewandt. „Und Justin, tief atmen. Das hilft den Muskeln auch.“ Ich folge ihrem Rat und merke, wie die Spannung langsam aus meinem Körper weicht. Irgendwann lösen sich Leos Hände von mir, aber das Gefühl seiner Berührung bleibt, als hätte er eine unsichtbare Spur auf meiner Haut hinterlassen.

„So, das sollte für heute reichen“, sagt Sophie zufrieden. „Leo, pass nur auf, dass du nicht zu viel Druck ausübst. Aber ansonsten, das wird Justin guttun.“ Leo nickt ernst. „Danke, Sophie. Ich versuch’s.“

Ich richte mich langsam auf und sehe ihn an. Ein leichtes Lächeln huscht über mein Gesicht, und Leo erwidert es. Irgendwie fühlt es sich gut an, dass er sich so um mich kümmert. Dass seine Hände mir nicht nur Geborgenheit, sondern auch Unterstützung geben.

Und Sophie? Die zwinkert uns nochmal zu. „Na dann, viel Spaß beim Üben am Wochenende.“

Leo und ich tauschen einen kurzen, fast verlegenen Blick, aber irgendwie..., fühlt es sich einfach richtig an.

Sophie wischt sich die Hände ab. „Ihr zwei seid schon ein gutes Team. Justin, pass auf dich auf. Du bist ehrgeizig, aber dein Körper braucht auch Ruhe.“

Ich nicke, setze mich langsam auf und grinse zu Leo. „Ich hab schon jemanden, der drauf achtet.“ „Das sehe ich“, sagt Sophie schmunzelnd.

Momente zwischen uns

Nachdem wir uns von Sophie verabschiedet haben, schlendern Leo und ich Richtung Studio. Finn hatte Leo vorher noch eine Nachricht geschickt, dass er uns erwartet. Heute hab ich ihn echt kein einziges Mal wahrgenommen. Irgendwie unheimlich. Trotzdem bin ich mir sicher: Wenn Finn irgendwo in der Nähe war, dann haben seine Kameras mit Sicherheit gearbeitet.

Leo grinst, als er meine nachdenkliche Miene sieht. „Wette, du hast keine Ahnung, wann er dich heute gefilmt hat, oder?“

„Kein Plan“, gebe ich zu. „Aber irgendwie... naja, das ist halt Finn. Der ist überall und nirgends.“

„Genau das macht ihn so gut“, meint Leo und legt einen Arm um meine Schulter. „Und ich wette, du wirst überrascht sein.“

Als wir das Studio betreten, ist die Atmosphäre lebendig, voller Energie. Finn steht mitten im Raum, umgeben von mehreren Bildschirmen und einem Haufen Technik. Als er uns bemerkt, hebt er die Hand und winkt uns näher. „Da seid ihr ja! Perfektes Timing“, ruft er uns entgegen.

„Was hast du diesmal eingefangen?“ frage ich mit einer Mischung aus Neugier und Vorsicht.

Finn grinst nur vielsagend. „Mehr als du denkst. Setzt euch mal.“

Leo und ich lassen uns auf der Couch nieder, die vor den Monitoren steht. Finn schaltet ein Video ein – und schon läuft die erste Szene. Es ist eine dynamische Sequenz aus dem Training. Liam und ich an der Wand, die Kamera fängt den Moment ein, in dem ich den dynamischen Sprung wage – meine Hand greift nach dem Vorsprung, die Muskeln angespannt, die Konzentration auf meinem Gesicht sichtbar.

„Krass“, murmele ich. „Das sieht viel... spektakulärer aus, als es sich angefühlt hat.“

Finn grinst. „Weil es echt ist. Nicht gestellt. Du hast alles gegeben, das spürt man.“

Die nächsten Clips zeigen weitere Szenen: Reaktionssprints, Sprungübungen, meine konzentrierte Miene, Kais Stimme im Hintergrund, die mir Anweisungen gibt. Dann eine Aufnahme von mir und Liam, wie wir uns kurz abklatschen, beide grinsend, die Anstrengung im Gesicht, aber auch die Freude, etwas geschafft zu haben.

Leo nickt anerkennend. „Das wirkt richtig professionell. Aber trotzdem echt.“

„Genau das ist der Plan“, erklärt Finn. „VERTIX will Authentizität. Keine künstlichen Posen, sondern echte Bewegung. Dein Ausdruck, Justin, ist dabei Gold wert. Man sieht dir an, dass du für den Sport brennst.“

Ich lasse die Worte sacken, während die nächsten Bilder laufen. Nahaufnahmen von meinen Händen an den Griffen, die Adern leicht hervortretend, dann wieder die Kamera, die meinen Körper in Bewegung einfängt – die Muskeln unter dem enganliegenden Shirt, der Stoff, der sich dehnt und wieder anliegt. Die Farben des Outfits leuchten im Licht, Petrol, Orange, Graublau – alles harmoniert, ohne zu aufdringlich zu sein.

Finn zeigt uns noch eine Sequenz vom Cool-Down. Dehnübungen mit Leo. Ich sehe mich selbst, wie ich versuche, die Beine weiter zu strecken, mein Gesicht leicht verzogen vor Anstrengung. Leo neben mir, ruhig und unterstützend, seine Hände an meiner Hüfte, um mich sanft in die richtige Position zu schieben.

Leo lacht leise. „Sieht aus, als wäre ich dein Personal Trainer.“

„Bist du irgendwie ja auch“, gebe ich zu und spüre, wie ich rot werde.

„Was mir besonders gefällt“, fährt Finn fort, „ist die Mischung aus Action und Ruhe. Die Kampagne soll zeigen, dass Klettern nicht nur Kraft ist, sondern auch Technik, Beweglichkeit und ein bisschen Mentaltraining. Und natürlich Teamarbeit. Ihr Beide, das kommt so gut rüber.“

Leo und ich tauschen einen kurzen Blick. Er drückt leicht meine Schulter. „Sag ich doch, du machst das super.“

„Und die Klamotten?“ frage ich vorsichtig.

Finn klickt ein paar Bilder durch. „Passt perfekt. Das neue Design kommt richtig gut raus, vor allem die Farbakzente. Dynamisch, sportlich, aber nicht übertrieben. Das Petrol in Kombination mit dem leuchtenden Orange wirkt frisch und modern. Und es sitzt einfach perfekt. Zeigt Bewegung, ohne zu eng zu wirken.“

Ich atme auf. „Gut. Ich hatte nämlich echt Schiss, dass es seltsam aussieht.“

„Ganz im Gegenteil“, sagt Finn und lässt noch ein paar weitere Clips laufen. Szenen aus verschiedenen Winkeln, auch mal aus der Vogelperspektive, die die Höhe der Wand verdeutlicht. „Die Videos werden bald online gehen. Aber ich zeige euch später noch ein paar Making-Off-Bilder – da sind echt ein paar coole Shots dabei.“

Ich lehne mich zurück, spüre eine Mischung aus Stolz und Aufregung. Leo legt seine Hand auf mein Knie, seine Finger leicht kreisend, beruhigend. „Sieht gut aus, oder?“ fragt er leise. „Ja“, antworte ich. „Besser als erwartet.“

Finn lächelt uns an. „Ihr macht die Kampagne echt lebendig. Das wird groß.“

Ich nicke. Und tief in mir spüre ich es auch. Wir sind auf dem richtigen Weg. Und, mit Leo an meiner Seite..., fühlt sich alles machbar an.

Gemeinsam bei Leo

Finn klickt sich weiter durch die Fotos und hält plötzlich inne. Er dreht den Bildschirm leicht zu uns, als wolle er uns etwas Besonderes zeigen. „Die hier sind nicht für die Kampagne“, sagt er mit einem schiefen Grinsen. „Aber ich dachte, ihr wollt die vielleicht trotzdem sehen.“

Auf dem Bildschirm erscheinen Bilder von mir und Leo. Keine gestellten Posen, keine perfekt ausgeleuchteten Shots. Sondern Momentaufnahmen. Leo und ich beim Warmmachen, wie ich ihn anschau und er mir etwas erklärt. Ein weiteres Bild, wo ich gerade den letzten Zug an der Wand mache, die Hand ausgestreckt, und Leo unten steht, die Arme leicht erhoben, als würde er mich wortlos anfeuern.

Dann ein Bild, das mich überrascht. Leo und ich in einer kurzen Pause, nebeneinander sitzend, die Köpfe gesenkt, völlig versunken im Gespräch. Irgendwie wirkt es... intim. Echt. „Wow...“, murmle ich. Leo schaut mich an und lächelt leicht. „Das sieht gut aus.“

Finn zwinkert uns zu. „Die sind privat. Keine Sorge. Die landen nirgendwo. Aber ihr könnt sie haben, wenn ihr wollt.“ Ich nicke langsam. „Ja..., die will ich. Danke.“

Finn öffnet einen Ordner und überträgt die Bilder in meinen persönlichen Bereich in der Cloud. „Hier. Für euch. Und übrigens...“, er grinst. „Die sind wirklich gut. Nicht nur wegen euch. Sondern weil sie echt sind.“

Ich spüre Leos Hand auf meiner Schulter. Er drückt sie sanft, ohne ein Wort zu sagen. Nur dieser Blick. Als wüsste er genau, wie sich das gerade anfühlt. Dann nehme ich all meinen Mut zusammen und sage: „Weißt du was? Ich glaube..., ich will jetzt endlich anfangen, mein Insta-Profil richtig und regelmäßig zu füllen. Nicht gleich die ganz privaten Sachen. Aber ein bisschen was. Schnappschüsse. Hinter den Kulissen.“ Leo sieht mich überrascht an, dann breit grinsend. „Echt jetzt?“

Ich zucke mit den Schultern. „Ja..., ich meine, wenn die Leute mich als Person sehen wollen, dann will ich das auch irgendwie selbst bestimmen. Nicht nur die perfekten Bilder. Sondern das, was mich ausmacht.“

Finn nickt anerkennend. „Gute Entscheidung. Ich kann dir ein paar coole Shots dafür vorbereiten. Und wenn du willst, helfen wir dir bei den Texten.“ „Danke“, murmle ich, noch ein wenig überwältigt von meiner eigenen Entscheidung. Leo legt kurz den Arm um meine Schultern, als wollte er sagen: „Ich bin stolz auf dich.“

„Okay“, sagt Finn schließlich und streckt sich. „Das war's für heute. Ihr habt gut gearbeitet. Und ihr seht beide aus, als wärt ihr reif fürs Wochenende.“

Ich nicke und drehe mich zu Leo. „Hast du das vorhin ernst gemeint? Dass ich..., mit zu dir soll?“ Leo wirkt plötzlich etwas verlegen, aber er lächelt. „Ja..., aber nur, wenn du willst.“ „Und... Sabine und Thomas? Ist das echt okay?“

Leo nickt bestimmt. „Sie wissen Bescheid. Und Sabine hat mir vorhin noch gesagt, dass sie es gut findet, wenn du mal ein bisschen Abstand von allem bekommst. Und bei mir bist du willkommen. Immer.“

Ich atme tief durch, ein Kribbeln durchzieht meinen Bauch. „Okay. Dann bin ich dabei.“ Ich ziehe mein Handy raus und tippe Bobby schnell eine Nachricht: *„Ich bin heute bei Leo. Melde mich später. Hab dich lieb.“*

Kurz darauf sitzen wir wieder auf Leos Roller. Der Helm passt perfekt und als ich mich hinten an ihn schmiege, spüre ich, wie mein Herz schneller schlägt. Der Motor brummt, und wir gleiten durch die Straßen, während die Stadt langsam in die Abenddämmerung übergeht.

Der Fahrtwind zerrt an meiner Jacke, doch ich halte mich fest an Leo, fühle seinen Körper, die Wärme, die Sicherheit. Er legt sich in die Kurven, und ich lasse mich mitziehen, völlig losgelöst. Es ist ein bisschen wie Fliegen. Nur wir zwei. Frei.

In meinem Kopf schwirren all die Eindrücke des Tages durcheinander, doch alles, was jetzt zählt, ist dieser Moment. Zusammen. Auf dem Weg zu ihm. Und als wir endlich auf den Abstellplatz vor Leo's Haus einbiegen, bin ich voller Vorfreude – und ein bisschen nervös. Aber es ist eine gute Nervosität. Eine, die sich nach Neuanfang und Abenteuer anfühlt.