TrioXander

Höhen und Herzen

Zerbrechlich und unendlich stark

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

Ein Anker in deiner Nähe

Aufwachen im Glück

Als ich langsam die Augen öffne, ist das erste, was ich wahrnehme, das leise, gleichmäßige Atmen neben mir. Das Zimmer ist noch dämmrig, die ersten Sonnenstrahlen schleichen sich durch die Lücken des Vorhangs und werfen ein sanftes Licht auf Leos Gesicht. Er liegt auf der Seite, das Gesicht mir zugewandt, eine Hand locker auf meinem Bauch abgelegt. Sein Brustkorb hebt und senkt sich ruhig, und ich kann nicht anders, als zu lächeln.

Einen Moment bleibe ich einfach so liegen, nur um ihn anzusehen. Sein Gesicht wirkt im Halbschatten so ruhig, fast verletzlich. Die weichen Linien seiner Wangenknochen sind leicht schattiert, und ich kann sehen, wie ein dünner Sonnenstrahl über die leichte Rundung seiner Nase gleitet. Sein Mund ist leicht geöffnet, und ich beobachte fasziniert, wie sich seine Lippen im Schlaf minimal bewegen – als würde er in einem Traum flüstern.

Seine Wimpern zucken leicht, und ich erinnere mich daran, wie er gestern Abend eingeschlafen ist – mit dieser leichten Zufriedenheit im Gesicht, die mich selbst so ruhig gemacht hat. Jetzt, im Schlaf, wirkt er noch jünger, irgendwie unschuldiger. Sein Atem streift leise über meine Haut, ein gleichmäßiges Auf und Ab, das fast wie eine beruhigende Melodie klingt.

Seine Haare sind immer noch zerzaust von gestern Abend, als wir uns einfach fallen gelassen haben, in die Nähe, die Wärme und das Vertrauen. Eine Strähne hat sich auf seine Stirn geschoben, und ich muss lächeln, als ich daran denke, wie er gestern versucht hat, sie wegzuwischen, als wir noch auf dem Sofa gekuschelt haben.

Langsam wandert mein Blick über seinen Oberkörper, der sich unter der dünnen Decke nur halb verbirgt. Sein Schlüsselbein zeichnet sich scharf gegen die Haut ab, und ich kann nicht anders, als die Hand auszustrecken und sanft mit dem Finger darüber zu streichen. Seine Haut ist warm, die Muskeln darunter ruhig und entspannt. Ich erinnere mich, wie er mich gestern in die Dusche gezogen hat, wie das Wasser an uns heruntergelaufen ist und unsere Nervosität mit sich genommen hat.

Ein wohliges Kribbeln breitet sich in meinem Bauch aus, als ich an den Kuss denke, die Intensität, die Sanftheit, die Wärme. Der Gedanke daran bringt mich zum Lächeln. Ich fühle mich so leicht, als hätte sich ein Gewicht von meinen Schultern gelöst. Gestern Abend war mehr als nur körperliche Nähe. Es war dieses Gefühl von Geborgenheit, von einem Zuhause, das nicht an einen Ort gebunden ist, sondern an eine Person.

Seine Hand liegt immer noch auf meinem Bauch, die Finger seiner rechten Hand locker gespreizt, als wollte er sich auch im Schlaf vergewissern, dass ich da bin. Ich betrachte

die feinen Linien seiner Hand, die kleinen, rauen Stellen an den Fingern. Überbleibsel von Skaterblessuren. Eine zärtliche Wärme flutet meinen Körper, und ich frage mich, ob er wohl spürt, wie ich ihn ansehe.

Meine Hand wandert zu seiner Wange, ganz sanft lege ich die Finger an seine Haut, und er reagiert darauf mit einem leichten Zucken. Ein verschlafenes Murmeln entweicht seinen Lippen, und ich spüre, wie sein Atem wärmer wird, als er sich ein bisschen mehr an mich drückt. Er sieht so friedlich aus, und mein Herz macht einen kleinen Satz, als er sich leicht bewegt.

Seine Finger beginnen sich sachte auf meinem Bauch zu bewegen, zeichnen kleine, kreisende Bewegungen um meinen Nabel. Ich schließe kurz die Augen und genieße die Berührung, das sanfte Streicheln, das sich fast wie ein Versprechen anfühlt. Als ich die Augen wieder öffne, trifft mich sein Blick. Verschlafen, warm und mit einem leichten Glanz, der mich verlegen lächeln lässt.

„Hey, du bist ja schon wach“, murmelt er und blinzelt mich an. Seine Stimme klingt noch rau und tief vom Schlaf, und ich kann nicht anders, als mit dem Finger sanft über seine Unterlippe zu fahren. „Hm“, mache ich nur und lächle zurück. „Wollte dich nicht wecken.“ Leo hebt den Kopf ein wenig und sieht mich an, seine Hand wandert von meinem Bauch zu meiner Taille, zieht mich ein kleines Stück näher. „Ist okay..., dich so anzusehen, macht mich irgendwie glücklich.“ Ich merke, wie meine Wangen heiß werden, und ich versuche, nicht zu breit zu grinsen. „Du bist echt unmöglich“, murmele ich. „Sagst du“, flüstert er und zieht mich sanft in einen Kuss. Seine Lippen sind weich, ein bisschen trocken vom Schlaf, und trotzdem fühlt es sich so richtig an. Ich schließe die Augen und lasse mich von dem Gefühl einhüllen, der Wärme, der Vertrautheit, dem Wissen, dass er hier ist, bei mir.

Der Kuss ist sanft, zärtlich, fast wie ein vorsichtiges Ertasten nach dem ersten wachen Gedanken. Seine Hände gleiten an meinen Rücken, und ich spüre, wie er leise seufzt, als ich meine Finger in sein Haar schiebe. Für einen Moment versinken wir in dieser stillen, friedlichen Nähe, und ich frage mich, ob es jemals etwas geben wird, das sich richtiger anfühlt als dieser Augenblick. Als sich unsere Lippen lösen, bleibt sein Gesicht ganz nah an meinem, und ich sehe in seine Augen. Dieses tiefe, vertraute Braun, das mich immer wieder in seinen Bann zieht. Leo streicht mir eine Haarsträhne aus der Stirn und schmunzelt. „Du hast heute Morgen so ein Glitzern in den Augen. Fast wie..., als hättest du etwas gewonnen.“ „Vielleicht hab ich das“, sage ich leise und lege meine Hand an seine Wange. „Ich hab dich.“ Er lacht leise, ein raues, verschlafenes Lachen, und zieht mich noch ein bisschen dichter an sich. „Ich glaube, ich könnte mich daran gewöhnen, so aufzuwachen.“ Ich lehne meine Stirn gegen seine und schließe die Augen. „Ich auch.“

Der Morgen fühlt sich so leicht an, als wäre die Schwere der letzten Tage plötzlich nicht mehr da. Es ist, als hätte Leo mich irgendwie geerdet, mir den Kopf klar gemacht, und gleichzeitig mein Herz zum Flattern gebracht. In diesem Augenblick ist alles ruhig, alles gut. Einfach nur wir, in diesem kleinen, sonnendurchfluteten Zimmer, und die Welt draußen kann warten. Er zieht mich näher zu sich und vergräbt sein Gesicht in meinem Hals. „Weck mich ruhig öfter so auf. Ist besser als jeder Wecker." Ich lache leise und streiche ihm durch die Haare. „Du hast echt tief geschlafen." „Kein Wunder", murmelt er und drückt mir einen leichten Kuss auf die Halsbeuge. „War ja ein... aufregender Abend." Ich spüre, wie mir die Wärme in die Wangen steigt, und er hebt leicht den Kopf, um mich anzusehen. „Alles okay?" „Mehr als okay", sage ich ehrlich und lege meine Hand an seine Wange. „Ich bin einfach nur glücklich, dass du hier bist."

Leo schmunzelt, zieht mich noch näher an sich und unsere Nasenspitzen berühren sich. „Dann sind wir schon zwei." Ich kann nicht anders, als ihn zu küssen. Sanft, vorsichtig, wie um zu testen, ob er wirklich da ist. Seine Lippen sind weich und warm, und ich verliere mich für einen Moment in diesem vertrauten Gefühl. „Guten Morgen", flüstere ich schließlich. „Der beste Morgen", erwidert er und fährt mit der Hand in mein Haar. „Ich könnte mich dran gewöhnen." „Ich auch."

Eine Weile bleiben wir einfach so liegen, die Sonne klettert langsam höher und das Zimmer füllt sich mit goldenem Licht. Irgendwann murmelt Leo: „Wir müssen langsam aufstehen, oder?" „Ja..., Schule ruft." Er stöhnt leise. „Müssen wir wirklich?" „Leider", sage ich grinsend. Leo setzt sich langsam auf, streckt sich und sieht sich verschlafen um. „Soll ich dich zur Schule fahren?" „Gerne", sage ich und schiebe mich ebenfalls aus dem Bett.

Während wir uns anziehen, immer wieder Blicke austauschend, merke ich, wie leicht mein Herz sich anfühlt. Leo zieht sein Shirt über den Kopf, und ich kann nicht anders, als ihn kurz anzustarren. Er bemerkt es und grinst. „Genug geglotzt?" Ich strecke ihm die Zunge raus. „Eigentlich noch nicht." Ein paar Minuten später sind wir fertig und schleichen uns leise in die Küche. Bobby ist schon wach, steht am Herd und rührt in einem Topf. „Na, Frühaufsteher?", begrüßt er uns.

„Morgen", sagen wir fast gleichzeitig. Bobby mustert uns kurz und schmunzelt. „Frühstück? Rührei und Toast?" „Klingt gut", sage ich und setze mich auf einen der Barhocker. Leo stellt sich hinter mich, legt die Hände auf meine Schultern und massiert sanft meinen Nacken.

Bobby wirft uns einen Seitenblick zu, sagt aber nichts weiter. Als das Frühstück fertig ist, setzen wir uns gemeinsam an den Tisch und essen in entspannter Stille. Leo nimmt einen Schluck Kaffee und sieht mich über den Rand der Tasse hinweg an. „Ich fahr dich dann

gleich zur Schule. Danach muss ich auch los.“ „Okay“, sage ich und lächle. Bobby stellt seinen Teller ab und verschränkt die Arme. „Schön, dass du da bist, Leo. Und, Justin, mach dich nicht verrückt heute, okay? Es ist nur Schule.“ „Ja, schon klar“, murmele ich.

Ein bisschen später stehen wir vor dem Haus, und ich ziehe die Jacke enger um mich. Leo setzt den Helm auf und hält mir meinen hin. „Bereit?“ „Immer“, antworte ich und schwinge mich hinter ihn. Der Motor startet, und ich lege die Arme um ihn, drücke mein Gesicht an seine Schulter. Der Fahrtwind ist kühl, aber irgendwie fühle ich mich trotzdem warm. Als wir die Schule erreichen, halte ich einen Moment inne, bevor ich abspringe. Leo nimmt den Helm ab, sieht mich an und lächelt. „Alles gut?“ Ich nicke. „Ja... danke fürs Herbringen.“ Er beugt sich vor, drückt mir einen kurzen Kuss auf die Lippen. „Gib mir nachher Bescheid, wenn du fertig bist. Vielleicht hol ich dich ab.“ „Mach ich“, sage ich grinsend und sehe ihm nach, als er den Roller wendet und langsam davonfährt.

Mit einem seltsamen Glücksgefühl gehe ich Richtung Schuleingang. Vielleicht wird der Tag ja wirklich gut. Schließlich hat er schon perfekt angefangen. Die Schule ist, naja, eben Schule. Ich schiebe mich durch den Flur, versuche die Blicke der anderen weitgehend zu ignorieren. Es ist nicht so, dass ich nicht wüsste, was sie sagen. Die einen bewundern meine Clips und Kampagnenvideos, die anderen rollen die Augen oder tuscheln, wenn sie denken, ich höre es nicht. Aber ganz ehrlich? Ich rege mich nicht mehr drüber auf. Vor noch nicht mal langer Zeit hat mich das echt fertiggemacht. Ständig diese Blicke, die Kommentare hinter meinem Rücken. Aber inzwischen habe ich gelernt, damit umzugehen. Sabine hat mir echt geholfen. Sie hat mir erklärt, dass Menschen oft reden, weil sie neugierig sind oder sich selbst in mir sehen. Manche projizieren ihre eigenen Unsicherheiten auf mich. Aber das hat nichts mit mir zu tun. Und das zu verstehen, hat so viel Druck von mir genommen.

Ich konzentriere mich auf die Leute, die wirklich zählen. Auf meine Freunde. Maik und Johannes zum Beispiel. Die beiden sind nicht nur loyal, sondern auch ehrlich. Als ich ihnen erzählt habe, dass ich mit Leo zusammen bin, haben sie nur gegrinst und gemeint, dass es längst überfällig war. Maik hat noch gesagt: „Endlich, wir dachten schon, du versteckst dich.“ Und Johannes hat mir auf die Schulter geklopft und gesagt: „Ey, das so lang geheim zu halten war echt unnötig. Wir sind nicht blind, weißt du?“

Es ist so ein gutes Gefühl, Menschen um sich zu haben, die einen nicht nur akzeptieren, sondern sich ehrlich mit einem freuen. Manchmal frotzeln sie rum. Vor allem, wenn ich mal wieder früher die Schule verlassen darf, weil Training auf dem Plan steht. „Tja, Promibonus“, sagt Maik dann und zwinkert. Ich erkläre ihnen jedes Mal, dass Leistungssport eben nicht nur cool ist. Wenn ich nicht in der Schule bin, schufte ich in der Halle,

bis mir die Finger taub werden. Und während sie nachmittags rumhängen, bin ich am Trainieren. Oder versuche, irgendwo noch Zeit fürs Lernen aufzutreiben.

Klar, manchmal gibt es neidische Kommentare von Leuten, die denken, ich hätte es leicht. Aber sobald ich ihnen klarmache, dass Freizeit für mich eher ein Mythos ist und ich am Wochenende statt Party die nächste Route einstudieren muss, verstummen die meisten. Es ist okay. Ich habe gelernt, dass ich nicht jedem alles recht machen muss.

Zum Glück funktionieren auch die Tipps von Clara, meiner Mental - Coachin, immer besser. In der Schule aufzupassen ist manchmal die größere Herausforderung als beim Lead-Klettern nicht abzustürzen. Clara hat mir beigebracht, meine Gedanken zu fokussieren, auch wenn mein Kopf gerade ganz woanders ist. Was mir heute besonders schwerfällt.

Wie soll ich mich auch konzentrieren, wenn die Erinnerung an gestern Abend noch so präsent ist? An die Dusche, an Leos warme Hände auf meiner Haut, an das Gefühl, endlich loslassen zu können. Und heute Morgen, der Kuss... Ich hatte fast vergessen, dass Schule überhaupt existiert. Meine Gedanken driften immer wieder ab, und ich erwische mich, wie ich verträumt aus dem Fenster starre.

„Justin? Bist du noch bei uns?“ Die Stimme des Lehrers holt mich in die Realität zurück. Ich räuspere mich und versuche, die Frage zu rekonstruieren. Glücklicherweise ist es Maik, der mir heimlich den richtigen Hinweis zuflüstert. Ich wiederhole die Antwort und bekomme ein Nicken als Bestätigung.

In den Pausen fragt Maik mich aus. „Alter, du strahlst heute irgendwie. Was ist passiert?“

Ich zucke die Schultern und grinse. „Keine Ahnung. Einfach ein guter Morgen.“

Johannes lacht und hebt die Hand, als wolle er mich abklatschen. „Wahrscheinlich hat Leo seine Finger im Spiel, oder?“

Ich kann nicht anders, als zu lachen. „Vielleicht.“

„Gönn ich dir“, sagt Maik ehrlich. „Ihr seid irgendwie gut zusammen. Passt einfach.“

Ich bin froh, dass meine Freunde so locker damit umgehen. Kein komisches Rumgedruckse, kein Unverständnis, nur ehrliche Unterstützung.

Die Stunden ziehen sich, und ich merke, wie meine Gedanken immer wieder zu Leo abschweifen. Das Grinsen bekomme ich nicht aus dem Gesicht, und ein paar Mal erwische ich mich dabei, wie ich verträumt an die letzte Nacht denke. Meine Notizen sehen heute auch eher chaotisch aus, aber irgendwie passt das zu meiner Stimmung. Als die letzte Stunde endet, bin ich der Erste aus dem Raum. Maik und Johannes folgen mir, und wir quatschen noch ein bisschen, bevor ich den Eingang erreiche. Und da steht er. Leo, lässig

an seinen Roller gelehnt, mit diesem entspannten Lächeln auf den Lippen, das mir immer sofort die Knie weich macht.

„Hey“, sage ich, als ich bei ihm ankomme. „Hey“, erwidert er und streicht mir über die Wange. „Alles klar?“ „Besser jetzt“, gebe ich zu und sehe ihn an.

Maik und Johannes bleiben kurz stehen, grinsen und werfen uns einen Blick zu. „Bis morgen, Liebespaar“, ruft Maik und winkt. „Lasst euch nicht vom Wind wegwehen“, fügt Johannes mit einem Augenzwinkern hinzu. Ich verdrehe die Augen, aber Leo lacht nur leise. „Na, die beiden sind ja gut drauf.“ „Sind sie immer“, sage ich und ziehe den Helm über. „Fährst du uns zu VERTIX?“ „Klar“, antwortet er und schwingt sich auf den Roller. Ich steige hinter ihm auf, lege meine Arme um seine Taille und lehne mich an seinen Rücken. Der Motor startet, und schon sind wir unterwegs. Der Fahrtwind ist kühl, aber das Gefühl von Freiheit und Leos Nähe machen alles wett.

Check-In – Unter ärztlicher Aufsicht

Als wir bei VERTIX ankommen, ist die Stimmung irgendwie anders als sonst. Leo und ich schlendern durch die Halle, und obwohl ich versuche, cool zu wirken, merke ich, wie mein Herz ein bisschen schneller schlägt. Ich habe die Nachricht schon gestern Abend bekommen: Heute steht der Gesundheits-Check mit Erik an. Routine, hat Thomas gesagt. Aber trotzdem, ich mag es nicht, so komplett im Mittelpunkt zu stehen, wenn es um meinen Körper geht.

Leo scheint es zu merken. „Alles gut?“, fragt er leise, während er mir die Tür zum Flur aufhält. „Ja... nur ein bisschen nervös“, gebe ich zu. Er grinst und stupst mich sanft mit der Schulter an. „Hey, du hast sowas schon mal gemacht. Erik ist cool. Außerdem, ich bin ja dabei.“ Ich nicke, auch wenn ich nicht sicher bin, ob das die Sache besser oder schlimmer macht. Leo dabei zu haben, bedeutet irgendwie gleichzeitig Halt und noch mehr Aufregung.

Wir erreichen den Raum, und Erik steht schon bereit, die Arme vor der Brust verschränkt, mit diesem entspannten, lockeren Lächeln, das er immer draufhat. „Ah, mein Lieblingsathlet“, begrüßt er mich. „Und du hast Verstärkung mitgebracht.“ „Leo wollte nur sicherstellen, dass du mich nicht auseinandernimmst“, sage ich mit einem schiefen Grinsen. „Keine Sorge“, erwidert Erik und deutet auf die Untersuchungsliege. „Ich will nur sehen, ob du noch fit genug bist, um Leo hinterherzukommen.“ Leo lacht leise und setzt sich auf den Stuhl an der Wand, während ich mich aus meinen Sachen schäle. Ich ziehe das Shirt über den Kopf, und sofort spüre ich Leos Blick auf mir. Ein seltsames Kribbeln breitet sich in meinem Bauch aus, und ich zwinge mich, nicht rot zu werden.

Erik klatscht sich kurz die Hände ab, dreht sich zu mir und lächelt. „Okay, Justin. Bevor wir loslegen. Erzähl‘ mir mal: Was hast du heute schon gegessen? Getrunken? Und wie war dein Tag bisher?“

Ich zucke leicht mit den Schultern. „Frühstück, bisschen Rührei, Toast. Bobby hat Kaffee gemacht, aber den trinke ich nicht wirklich. Zwei Gläser Wasser.“ Ich merke selbst, wie wenig das eigentlich ist. „Der Morgen war schön. Ruhig. Ich hab gut geschlafen. Danach Schule halt und jetzt bin ich hier. Aber irgendwie flattert mein Magen trotzdem. Wegen dem Termin hier.“

Erik nickt verständnisvoll. „Normal. Und wichtig. Vor allem jetzt, wo der Wettkampf ansteht.“

Ich nicke stumm. Mein Blick huscht zu Leo, der auf dem Stuhl sitzt und mich mit diesem sanften, fast stolzen Ausdruck anschaut. Ich atme tief durch.

„Dann steigen wir ein“, sagt Erik ruhig und zeigt auf die Körperwaage. „Zuerst die Basics.“ Ich trete auf die Waage, spüre den kalten Stahl unter meinen Füßen. Die Zahlen springen kurz, dann piepst es. „53,5 Kilogramm“, murmelt Erik und schreibt etwas auf sein Tablet. „Okay. Immer noch am unteren Ende, aber stabil. Du bist ein wirkliches Leichtgewicht, was fürs Klettern optimal ist. Allerdings auch grenzwertig. Deine Muskeln brauchen Energie, Justin. Und zwar konstant. Sonst zehrt dein Körper sich selbst auf.“ Ich nicke langsam, spüre den kleinen Stich in meiner Brust. Es klingt fast wie eine Warnung. Und ich weiß, dass sie berechtigt ist.

„Größe?“ fragt er und deutet auf die Messlatte. Ich stelle mich gerade hin, spüre, wie sich mein Rücken automatisch aufrichtet. „170 Zentimeter glatt. Du bist ein bisschen gewachsen seit dem letzten Mal.“ Ich blicke zu ihm hoch, fragend. „Wird‘ ich noch viel wachsen? Oder war’s das jetzt? Ich mein, ich bin schon kleiner als die meisten Jungs in meiner Klasse. Und Leo ist, na ja.“

Erik lächelt. „Richtig erfolgreiche Kletterer sind oft eher kleiner. Das liegt daran, dass mit zunehmender Größe das Gewicht exponentiell steigt. Das ist in deinem Sport ein riesiger Nachteil. Dein Verhältnis von Kraft zu Masse ist ziemlich optimal, Justin. Du brauchst kein Plus an Körpergröße. Was du brauchst, ist Technik, Koordination und saubere Körperspannung. Und du hast all das.“

Ein bisschen fällt die Spannung von mir ab. Vielleicht ist es doch kein Nachteil, dass ich nicht in die Höhe schieße wie andere. Vielleicht ist mein Körper genau richtig – für mich. Für das, was ich tue. „Zieh dich aus, bitte, bis auf die Shorts. Wir machen eine vollständige Statusaufnahme.“

Ich nicke, ziehe auch noch Jogginghose und Socken aus. Ein flüchtiger Blick zu Leo. Er tut so, als würde er gerade ganz intensiv auf sein Handy schauen. Ich weiß aber, dass er genau sieht, wie ich mich bewege. Das macht mich gleichzeitig nervös und irgendwie… stolz.

Ich stehe jetzt mitten im Raum, nur in Shorts, während Erik mit professionellem Blick meinen Körper betrachtet. Es ist nicht unangenehm, eher neutral. Trotzdem spüre ich jedes bisschen Luft auf meiner Haut intensiver als sonst. „Du bist drahtig“, sagt Erik anerkennend. „Extrem definiert. Null Fettgewebe.“ Er tritt näher, legt seine Hand seitlich an meine Rippen und zieht sanft an meiner Haut. „Siehst du das hier? Die Haut liegt straff, keine Pufferzone mehr. Du hast absolut keinen sichtbaren Fettanteil.“ Ich nicke, spüre, wie sich meine Brust leicht hebt. Die Haut spannt über meinen Rippen, besonders, wenn ich einatme.

„Fürs Klettern ideal“, murmelt Erik, während er sich über meinen Oberkörper arbeitet. Er tastet entlang meiner Schlüsselbeine, prüft die Muskelspannung an Brust und Rücken. „Aber, und das sage ich ganz kla, es ist ein schmaler Grat zwischen Topform und Unterversorgung.“ Er lässt mich verschiedene Bewegungen machen. Arme ausstrecken, rotieren, beugen. Dann muss ich gegen seinen Druck arbeiten, mit Armen und Schultern. Die Muskeln zittern leicht unter der Belastung, aber ich halte stand.

„Gut. Kräftemäßig stabil.“ Sein Blick wird konzentrierter. Er kniet sich vor mich, prüft Oberschenkel, Knie, Waden. Drückt an bestimmten Punkten, tastet Sehnen und Muskelverläufe. Ich spüre, wie seine Finger tief ins Gewebe sinken, wie sich Sehnen wie gespannte Seile unter meiner Haut abzeichnen. „Deine Muskulatur ist extrem effizient. Sehnig, elastisch, definiert.“ Er zieht kurz an der Haut über meiner Hüfte. „Aber du darfst nicht noch weiter runter mit dem Gewicht. Dein Körper braucht Energie. Vor allem, wenn du ihn dauerhaft forderst.“ Dann bittet er mich, mich auf den Rücken zu legen. Leo tritt heran und hält meine Füße fest, während Erik mir Anweisungen gibt. „Spann den Bauch an, so fest du kannst. Halten.“ Ich presse die Lippen zusammen und spanne die Bauchmuskeln an. Erik legt seine Hand auf meinen Oberbauch, drückt leicht. Ich spüre, wie mein ganzer Körper zittert vor Spannung. „Sehr gut. Halte. Und jetzt, atme ruhig weiter.“ Ich schaffe es kaum, das Zittern zu unterdrücken. Es ist nicht nur körperlich anstrengend. Leos Nähe, seine Hände an meinen Füßen, sein Blick, der sicher auf mir ruht – das macht es nicht leichter.

„Okay, locker lassen.“ Ich atme aus, fast keuchend. Mein Bauch brennt, aber es fühlt sich auch gut an – wie ein Beweis dafür, dass ich da bin. Dass mein Körper arbeitet. Dass ich lebe. Hast du in letzter Zeit öfter Krämpfe gehabt?“

Ich schüttle den Kopf. „Nur manchmal, wenn ich zu wenig trinke“, antworte ich auf Eriks Frage. Und es stimmt, ich vergesse es manchmal. Nicht absichtlich. Aber wenn ich in einer Route hänge, mit pochendem Herzen, glühenden Unterarmen und nur einem Gedanken im Kopf, durchhalten, dann fällt so etwas Banales wie Wasser trinken plötzlich hinten runter.

Erik nickt ernst. „Gerade bei deinem Trainingspensum ist das kritisch, Justin. Dehydration führt nicht nur zu Krämpfen, sondern wirkt sich auf Konzentration, Muskelfunktion, sogar auf deine mentale Belastbarkeit aus. Ein kleiner Mangel, und das System kippt.“

Seine Hände wandern weiter zu meinen Oberschenkeln. Ich liege noch auf der Liege und versuche, nicht daran zu denken, wie exponiert ich mich gerade fühle. Erik tastet präzise, drückt an bestimmten Punkten, seine Finger geübt, fast wie ein Musiker, der ein

vertrautes Instrument stimmt. „Verhärtet, aber nicht verkürzt“, murmelt er. „Du forderst dich ziemlich, hm?“

Ich nicke. „Ja... manchmal vergesse ich die Dehnung.“ Erik hebt die Augenbraue. „Das solltest du dir dringend wieder angewöhnen. Gerade bei dynamischen Routen. Wenn du steif wirst, leidet nicht nur deine Technik, sondern auch deine Verletzungsanfälligkeit.“

Ich nicke. Wieder. Leise. Ich merke selbst, wie angespannt meine Beine sind. Und wie meine Gedanken schon wieder wegdriften. Zu Leo. Zu letzter Nacht. Zu seinem Blick, als er mir den Rücken gestreichelt hat, ganz langsam, als hätte er genau gespürt, wie mein Körper atmet.

Erik greift nach einem kleinen Gerät, ein Handkraftmesser. „Jetzt noch deine Haltekraft.“ Ich klemme die Finger darum, ziehe an. Die Anzeige springt. Dann mit der anderen Hand. Erik nickt zufrieden. „Deine Fingerkraft ist top. Du hast dich sogar verbessert seit dem letzten Mal. Haltezeiten unter Belastung sind wichtig, besonders in Überhangsituationen. Ich werde die Daten mit Kai abgleichen.“

Dann holt er das Ultraschallgerät. Kalt, das Gel. Ich zucke leicht, als er den Schallkopf an meinem Unterarm ansetzt. Auf dem Monitor sehe ich meine Sehnen, wie sie sich bei jeder Bewegung bewegen, kontrahieren, strecken. Ein bisschen wie ein Blick in mein Innerstes.

„Siehst du das hier?“ Erik zeigt auf die Bildschirmstruktur. „Deine Sehnen sind klar konturiert, keine Auffaserungen, keine Reizungen. Das ist selten bei deinem Pensum. Du gehst offensichtlich achtsam mit deinem Körper um.“

Ich lächle schwach. Ich versuche es zumindest. Manchmal vergesse ich, wie fragil alles ist – bis ich's wieder spüre.

Er führt den Schallkopf über meine Knie, über die Achillessehne. Alles scheint in Ordnung. Dann stoppt er kurz. „Wachstumsfugen.“ Ich richte mich leicht auf. „Was ist damit?“ „Sie schließen sich allmählich. Du bist nahe an deinem finalen Wachstumspunkt. Noch vielleicht ein, zwei Zentimeter, aber die Phase großer Sprünge ist vorbei.“ Ich nicke langsam. Ein Teil von mir ist erleichtert, der andere ein bisschen traurig.

„Und was ist mit größerer Spannweite? Größere Kletterer kommen doch weiter, oder?“

Erik schüttelt den Kopf. „Das denken viele. Aber Größe heißt auch: mehr Masse. Und Masse braucht mehr Kraft. Leichte Athleten wie du können mit Technik, Körperspannung und Dynamik viel mehr rausholen. Ein sauberer Sprung, ein gut gesetzter Hook, das schlägt jede Spannweite. Und du, Justin, hast das Potenzial dafür.“

Ich spüre, wie sein Lob tief geht. Nicht nur als Sportler, sondern als Mensch. Als jemand, der sich oft fragt, ob er genug ist.

Erik legt das Ultraschallgerät weg. „Jetzt noch ein kurzes EKG." Ich lasse mich wieder zurücksinken, und er klebt mir die Elektroden auf die Brust. Kalt. Fremd. Das Summen des Geräts erfüllt den Raum, während Leo immer noch an der Wand sitzt, mich beobachtet. Unser Blick trifft sich. Ein kleines, kaum merkliches Lächeln.

Erik wirft einen Blick auf die Kurve. „Herzfrequenz in Ruhe: niedrig. Sportlerherz. Alles im grünen Bereich. Jetzt kleine Belastung: Ich zähle bis 30, du machst Sit-ups. Leo zählt laut mit." Ich stöhne leise. Leo grinst. „Na los, Captain Sechserpack." Ich beginne zu zählen, spüre, wie mein Bauch nachgibt, wie mein Puls steigt. Bei 30 ist mein Gesicht rot, mein Atem schnell. Erik prüft erneut die Kurve. „Super Kompensation. Dein Herz arbeitet effizient. Sehr gut, Justin."

Ich liege da, etwas verschwitzt, bisschen außer Atmen, halb euphorisch. Erik zieht die Elektroden ab. „Das war sehr aufschlussreich", sagt er. „Und du warst sehr kooperativ. Jetzt reden wir gleich darüber, was du tun musst, um gesund zu bleiben."

Ich nicke langsam. Mein Körper fühlt sich leer und voller Energie zugleich an. Ich atme tief ein. „Okay", sagt Erik und bereitet die Blutabnahme vor. Ich setze mich auf, strecke den Arm aus. Ich mag das nicht. Nie gemocht. Auch wenn es inzwischen Routine ist. Ich sehe lieber weg. „Schon hundertmal gemacht, oder?" fragt Erik ruhig, während er die Kanüle aufzieht. „Trotzdem unangenehm", murmele ich. Ich spüre den kurzen, scharfen Stich in der Armbeuge. Ein Brennen, ein leises Ziehen. Ich presse die Lippen zusammen. Leo sagt nichts, aber ich weiß, dass er mich anschaut. Ich spüre seinen Blick auf meiner Haut, fast wie eine zweite Decke.

„Das war's schon." Erik zieht die Nadel raus, drückt einen Tupfer auf die Stelle und klebt ein Pflaster darüber. Ich atme langsam aus. Mein Herz pocht ein bisschen zu laut in meinen Ohren. „Aus Blutbild und EKG können wir sehr viel ablesen", erklärt Erik, während er sich wieder seinem Tablet zuwendet und die Daten einträgt. „Eisenhaushalt, Entzündungswerte, Mineralstoffstatus, Leber, Niere, Hormone. Das ist wie ein Fenster in deinen Körper. Und das EKG zeigt mir, wie dein Herz arbeitet, wie schnell du dich erholst, ob du Stresssymptome hast." Er klickt sich durch die Messdaten, runzelt leicht die Stirn, nickt dann. „Soweit sieht alles gut aus. Aber sag du mir mal: Wie geht's dir nach den intensiven Trainings? Wie schnell bist du wieder fit?"

Ich zögere. „Kommt drauf an. Nach den richtig harten Tagen bin ich manchmal platt. Schlaf hilft, aber manchmal... fühlt sich mein Kopf dann trotzdem noch müde an." „Kör-

perliche Erschöpfung kann man wegtrainieren“, sagt Erik, „mentale Erschöpfung nicht. Die braucht gezielte Regeneration. Wie schläfst du?“

Ich schlucke. Schaue automatisch zu Leo. Der hebt nur leicht die Augenbraue. Ich spüre, wie mir die Hitze ins Gesicht steigt. „Gut“, murmele ich. „Also... meistens.“ Erik lächelt sachte. „'Gut' heißt was? Sieben Stunden? Acht? Durchgehend?“ Ich zucke die Schultern. „Mal so, mal so. Kommt drauf an. In letzter Zeit eher wenig, aber nicht schlecht.“ Er scheint das zu registrieren, kommentiert es aber nicht weiter. Stattdessen wechselt er das Thema.

„Konzentration im Alltag? In der Schule?“ „Geht“, sage ich. „Fällt mir schwer, wenn viel auf einmal kommt.“ Erik nickt. „Normal. Aber wichtig, dass du das erkennst. Müdigkeit und Konzentrationsprobleme hängen direkt mit Ernährung, Flüssigkeitshaushalt und mentaler Verfassung zusammen.“

Er prüft noch ein paar Reflexe. Klopft mit dem kleinen Hämmerchen an meine Knie, meine Ellbogen. Lässt mich auf einem Bein balancieren, dann auf einem weichen Kissen. Reaktionszeit. Standstabilität. Dann nimmt er ein kleines Licht und leuchtet mir in die Augen. „Augen – Blickverfolgung. Bleib ganz ruhig.“ Ich folge seinem Finger. Er macht das gründlich. Und ich merke erst jetzt, wie sehr er eigentlich alles abdeckt. Er ist nicht nur Sportmediziner. Er ist auch mein Ansprechpartner für alles, was mit mir zu tun hat. Nicht wie früher der Kinderarzt, der alles immer durch die Eltern laufen ließ. Hier bin ich... Ich. Nicht nur der Sohn von jemandem. Sondern ein junger Athlet mit eigenem Körper, eigenen Themen.

„Ich hab übrigens die Abschlussunterlagen von deinem alten Kinderarzt übernommen“, sagt Erik beiläufig, als hätte er meine Gedanken gelesen. „Ich kenne also deine komplette Entwicklung. Wenn du irgendwas brauchst, körperlich, medizinisch, oder auch mal... zwischenmenschlich, dann komm einfach zu mir. Egal, worum es geht.“

Ich nicke. Kurz. Es fühlt sich gut an, das zu hören. Gleichzeitig macht es mir bewusst, wie viel auf dem Spiel steht. Wie eng mein Körper mit allem verbunden ist, was ich erreichen will.

Er schiebt den Hocker zur Seite, steht auf. „Okay. Jetzt geht’s an die Auswertung. Und Leo, du bist heute offiziell mit im Boot.“ Leo grinst, stellt sich neben mich. Ich ziehe mir gerade wieder das Shirt über, fühle mich noch ein bisschen durchleuchtet, irgendwie roh.

„Justin, dein Körper ist eine präzise Maschine. Und Maschinen laufen nur dann gut, wenn sie das richtige Betriebssystem bekommen. In deinem Fall: Nahrung. Und zwar in perfekter Abstimmung.“ Ich nicke, obwohl mir das Wort „perfekt“ ein wenig Angst macht. „Du

musst leicht bleiben, ja. Aber auch stark. Du bist im Wachstum. Dein Energieverbrauch ist enorm. Du brauchst hochwertige Nahrung. Komplexe Kohlenhydrate. Gesunde Fette. Hochwertige Eiweiße. Und: genug davon." „Und wie viel ist genug?" frage ich leise. Erik tippt auf sein Tablet. „Wir werden das in der VERTIX-App dokumentieren. Leo hilft dir beim Tracken. Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Feinjustierung. Ziel ist: maximale Leistung – bei minimaler Belastung. Und das schaffen wir nur, wenn wir wissen, was du wann zu dir nimmst." Leo nickt. „Hab ich drauf."

Ich sehe ihn an. Sein Blick ist weich, ruhig, irgendwie stolz. Ich weiß, dass er es ernst meint. Aber ein Teil von mir fühlt sich plötzlich überwacht. „Kein Zucker", sagt Erik plötzlich bestimmt. Ich stöhne leise. „Gar keiner?" „So wenig wie möglich. Raffinierter Zucker entzieht dir mehr Energie, als er dir gibt. Und im Leistungssport zählt Nachhaltigkeit – nicht der schnelle Kick."

Ich nicke, auch wenn es schwerfällt. Ich liebe Süßes. Aber vielleicht liebe ich das Klettern mehr. „Denk dran", sagt Erik ruhig, „du entscheidest dich nicht gegen etwas, sondern *für* etwas. Für deinen Körper. Für dein Ziel."

Ich atme tief durch. Der Gedanke ist irgendwie tröstlich. Und trotzdem fühlt sich alles gerade ein bisschen... viel an. Ich bin sechzehn. Und irgendwie soll ich schon funktionieren wie ein Profi. Erik scheint das zu merken. Er tritt einen Schritt näher, legt mir eine Hand auf die Schulter. „Es ist viel, ich weiß. Aber du hast ein Team. Du hast Leo. Du hast mich. Und du hast die Chance, etwas zu erreichen, das viele in deinem Alter nicht mal zu träumen wagen."

Ich sehe ihn an. Spüre Leos Hand, die kurz meine streift. Ich bin müde. Aber ich bin auch stolz. Mein Körper ist vielleicht leicht. Aber ich trage so viel in mir. Und plötzlich fühlt sich dieser ganze Raum – die nackten Zahlen, die Daten auf dem Tablet, die Muskeln unter meiner Haut – wie etwas an, das mir gehört. Etwas, das ich gestalten kann.

„Und damit das wirklich greift," sagt Erik und klappt das Tablet zu, „müssen wir das Ganze auch *verstehen* – nicht nur wissen." Er öffnet die Tür zum Nebenraum, und da steht Kai schon bereit. In seiner ruhigen, konzentrierten Art, wie immer in Bewegung, wie ein Muskel in Daueranspannung. Er streift sich die Hände mit einem Tuch trocken und schaut mich an. „Hey, Champion. Alles fit?"

Ich nicke, obwohl sich mein Kopf voll anfühlt von allem, was Erik mir gerade erklärt hat – Nahrung, Flüssigkeit, Dokumentation, kein Zucker, Schlaf, Konzentration, alles verbunden mit Zahlen, Werten, Zukunft. Ich spüre plötzlich, wie schwer das alles in meinem Brustkorb liegt.

Kai sieht das. Ohne zu fragen, dreht er sich zu Erik. „Darf ich ihn mir kurz holen? Nur zehn Minuten." Erik nickt. „Bitte. Zeig's ihm. Zeig's auch Leo." Kai bittet mich und ich ziehe zögernd mein Shirt wieder aus. Nicht, weil es mir peinlich ist, sondern weil ich mich gerade so durchleuchtet fühle. So analysiert. Kai winkt mich wortlos auf die Matte, Leo setzt sich auf die Bank daneben, stützt die Ellbogen auf die Knie, sein Blick fest auf mich gerichtet.

Kai hockt sich neben mich. „Dein Körper ist wie ein fein abgestimmtes Instrument, Justin. Und du spielst ihn wie ein Profi, oft an der Grenze der Belastung. Aber ein Instrument klingt nur dann sauber, wenn jedes Teil funktioniert." Er legt seine Hände auf meine Schulterblätter. Fest, aber ruhig. „Fang mal an, deine Finger zu bewegen." Ich tue es. Erst zögerlich, dann gleichmäßiger.

„Was du jetzt siehst, ist nur die Spitze. Was du nicht siehst, ist: jede Bewegung deiner Finger zieht sich wie ein Faden über Hand, Unterarm, Ellbogen bis tief in die Schulter. Da drin laufen Sehnen wie Zugseile, Muskeln wie Zahnräder, Faszien wie Hüllen, die alles zusammenhalten."

Seine Finger fahren entlang meines Arms, spüren nach. Ich zucke leicht, nicht vor Schmerz – eher weil es mich erschreckt, wie fremd und gleichzeitig vertraut sich mein eigener Körper anfühlt unter seiner Berührung.

„Siehst du hier?" Er drückt sanft in die Ellenbeuge. „Wenn du hier verspannt bist, leidet dein Griff. Wenn du deine Schultern falsch belastest, arbeitet dein ganzer Unterarm ineffizient."

Leo kommt näher. Kai dreht sich zu ihm. „Willst du helfen? Fühl mal." Zögernd legt Leo seine Hand auf meinen rechten Unterarm. Seine Finger sind warm. Und ich merke, dass mein Atem flacher wird. Nicht weil ich nervös bin. Sondern weil ich plötzlich so *spürbar* bin. Für ihn. Für mich. Für Kai. „Spürst du das?", fragt Kai leise. „Wie fest er hier ist?"

Leo nickt. Kai wandert weiter. „Jetzt Bauch. Und Beine. Viele denken: Klettern ist Armarbeit. Ist es nicht. Dein Core, Bauch, Hüfte, Oberschenkel, sind das Zentrum. Wenn dein Rumpf nicht stabil ist, nützt dir keine Fingerkraft der Welt."

Er legt eine Hand flach auf meinen Bauch. „Atme tief ein." Ich tue es. Mein Bauch hebt sich. Und ich spüre seine Hand, die Spannung. Und plötzlich auch das Ziehen, das ich sonst nicht wahrnehme. Weil ich im Training funktioniere. Weil ich es *muss*. „Das hier", sagt Kai ruhig, „ist dein Anker. Wenn du hier nicht stabil bist, kommst du aus dem Gleichgewicht. Wenn du hier ermüdest, musst du kompensieren. Und dann entstehen Fehler. Und Verletzungen."

Er steht auf, reicht mir die Hand und zieht mich sanft hoch. „Und weil du noch wächst, sind deine Sehnen in der Phase besonders empfindlich. Zu viel Druck, und sie reißen. Zu wenig Energie, und sie verkümmern. Deine Knochen brauchen Kalzium, deine Gelenke brauchen Stabilität. Und das kommt nicht aus Luft. Das kommt aus Nahrung. Aus Wasser. Aus Regeneration."

Ich spüre, wie mein Hals eng wird. Nicht aus Angst, eher aus Überforderung. Kai sieht mich an. Legt mir eine Hand auf die Schulter. „Und genau deswegen brauchst du Leo." Leo sieht auf, überrascht. Kai deutet mit dem Kopf auf mich. „Er kennt dich. Er sieht, wenn du müde bist. Wenn du still wirst. Wenn du zitterst nach dem Training oder zu wenig trinkst. Er merkt's oft früher als du selbst." Ich schaue Leo an. Und er schaut nicht weg. Im Gegenteil. Seine Augen sind weich. Und stark. Er versteht.

Kai lächelt. „Ihr habt ein gemeinsames Ziel. Und das bedeutet: Ihr müsst als Team funktionieren. Training, Ernährung, Flüssigkeit, Schlaf, Mental, das ist ein Kreislauf. Und alles beginnt mit dem, was du deinem Körper gibst. Wann du es gibst. Und wie bewusst du mit ihm umgehst."

Er tippt mir gegen die Stirn. „Körper und Kopf, das ist kein Entweder - Oder. Das ist ein Zusammenspiel. Wer nur auf Leistung achtet, bricht. Wer nur auf Wohlfühlen achtet, kommt nicht weit. Balance. Immer Balance." Ich atme tief ein. Und dann lasse ich alles sacken.

All das, was sie mir heute gesagt haben. Erik. Kai. Leo. Dass mein Körper keine Maschine ist. Sondern ein System. Ein empfindliches, leistungsfähiges, verletzliches System, das ich verstehen muss. Für das ich Verantwortung trage.

Kai sieht das. Er klopft mir leicht auf den Rücken. „Sophie ist jeden Tag da. Die schaut sich jedes Mal deine Muskeln an. Maya macht mit dir wieder Atemarbeit. Und Clara hat schon Feedback von Sabine bekommen. Das ganze Team steht hinter dir. Aber du musst auch hinter dir stehen, Justin." Ich nicke. Schlucke.

Leo legt eine Hand an meinen Rücken. Ich spüre seine Finger, ruhig, vertraut. Und ich weiß, dass er das ernst meint. Dass er das mitträgt. Dass er der ist, der mich zurückholt, wenn ich mich selbst verliere.

Erik tritt nochmal dazu. „Du bist ein Glücksfall, Justin. Talent, Körper, Fokus, Alles da. Aber das reicht nicht. Nur wenn du lernst, dich *selbst* zu verstehen, schaffst du es. Und du bist nicht allein. Du hast *uns*. Und du hast Leo."

Ich sehe in die Gesichter der beiden Männer. Spüre die Wärme von Leo neben mir. Und zum ersten Mal heute... fühlt sich all das nicht mehr wie Druck an. Sondern wie eine

Chance. Ein ganzes Team steht hinter mir. Aber ich muss die Schritte machen. Ich. Mit allem, was ich bin.

„Gut“, sagt Erik zufrieden. „Dann wünsche ich euch viel Erfolg beim nächsten Training. Und Justin. Vergiss nicht: Dein Körper wird sich noch verändern. Das ist normal. Wichtig ist, dass du stabil bleibst, körperlich und mental.“ Ich nicke und spüre, wie die Nervosität langsam nachlässt. Leo legt mir die Hand auf die Schulter, und ich lehne mich kurz dagegen. Erik zwinkert uns zu. „Passt gut aufeinander auf.“

„Machen wir“, murmelt Leo leise und zieht mich mit einem sanften Ruck Richtung Tür. Wir treten gemeinsam aus dem Untersuchungsraum. Die Tür fällt leise ins Schloss, und für einen Moment ist alles ruhig. Kein Piepen, kein Tippen auf Tablets, kein prüfender Blick. Nur der Flur, gedämpftes Licht, der Geruch nach Magnesium und Hallenboden.

Ich atme tief durch. Meine Gedanken schwirren noch. Zwischen Nährstoffen und Sehnen, Verantwortung und Wachstum, Zielen und Zuckerverbot. Mein Körper fühlt sich plötzlich nicht nur nach Haut und Muskeln an, sondern nach etwas, das gesehen wurde. Bis in jede Faser. Ich spüre noch Eriks Hände auf meiner Haut. Und Leos Blick. Vielleicht mehr, als ich mir eingestehen will.

Leo lehnt sich mit dem Rücken an die Wand, die Hände locker in den Hosentaschen, das Licht bricht sich sanft in seinen Haarspitzen. Er sieht mich an, mit diesem Blick, der mich immer gleichzeitig beruhigt und komplett durchrüttelt. Ich trete näher, lasse die Stirn kurz gegen seine Schulter sinken. Nur einen Moment. Er legt sofort die Arme um mich, seine Hände warm an meinem Rücken, fest genug, dass ich mich kurz loslassen kann. „Viel, oder?“, murmelt er gegen mein Haar, seine Stimme tief und leise. Ich nicke. „Ja..., ein bisschen zu viel vielleicht.“

Er zieht sich leicht zurück, schaut mir in die Augen. Seine Hand streicht mir langsam über den Nacken, Daumen ganz sacht an meinem Halsansatz. Mein Körper antwortet mit einer Mischung aus Gänsehaut und wohligem Ziehen im Bauch. Ich weiß nicht, ob es von Eriks Untersuchung kommt – oder von Leos Nähe. Wahrscheinlich beides. „Aber es ist gut, oder?“, fragt er. „Zu wissen, dass du das nicht allein tragen musst.“ Ich nicke wieder. Mein Blick sinkt kurz auf seine Lippen. „Ja... es ist gut. Dass du da bist. Immer wieder.“ Er grinst schief – und in seinem Blick liegt plötzlich dieses Funkeln. Dieses typische Leo-Funkeln. „Weißt du, was das Beste an der ganzen Nummer ist?“ Ich runzle die Stirn. „Was denn?“ Er beugt sich vor, flüstert dicht an meinem Ohr: „Ich hab jetzt den offiziellen Auftrag, dich noch genauer zu beobachten. Dich anzusehen. Zu dokumentieren, wie du dich bewegst.., wie du isst..., wie du dich veränderst...“.

Seine Stimme ist ruhig, aber da ist dieses schelmisch-anziehende Spiel darin. Ich spüre seinen Atem an meinem Ohr und schiebe automatisch die Schultern hoch. Er lacht leise, fast nur in sich hinein. „Klingt irgendwie verdächtig wie Spionage“, murmele ich, aber mein Puls geht schneller. „Oder wie Feldforschung. Aus nächster Nähe.“ Seine Stirn berührt meine. „Ich nehme den Auftrag sehr ernst. Vor allem den Teil mit dem Beobachten.“ Ich kann nicht anders, als zu grinsen, halb verlegen, halb aufgekratzt. „Du bist unmöglich.“ „Und du bist wunderschön, wenn du versuchst, nicht rot zu werden.“

Dann küsst er mich. Nichts Überstürztes, nichts Lautes, nur ein leiser, warmer, ganz bewusster Kuss. Wie ein Punkt am Ende eines Satzes, der einfach gestimmt hat. Als wir uns lösen, spüre ich, wie sich etwas in mir entspannt hat. Als hätte sein Kuss den Rest der Anspannung einfach mitgenommen. Ich lehne die Stirn nochmal an seine Brust und murmele: „Okay. Jetzt kann der Tag anfangen.“ Leo grinst. „Ich hoffe, du meinst das auch gleich noch, wenn Kai dich die Speedwand hochjagt.“„Ja“, sage ich und dann: „Ich hab ein bisschen Bammel vor dem Speed-Training.“ Er runzelt die Stirn. „Warum? Du bist doch schnell und wendig.“

„Ja, aber ich hab’s halt noch nie richtig trainiert. Unser Verein hat keine Speedwand, und beim Bouldern oder Lead geht’s ja eher um Kraft und Technik. Speed ist, keine Ahnung, irgendwie ein anderes Level.“ Leo überlegt kurz und zieht mich dann kurz in eine Umarmung. „Kai hat’s drauf. Der weiß, was er tut. Vertrau ihm, und dir.“

Nach einer schnellen Dusche, einem kurzen Umziehen und einem Abstecher bei der Stylistin stehen wir schließlich in der Halle. Die Speedwand bei VERTIX sieht beeindruckend aus. Glatte, leicht strukturierte Platten, standardisierte Griffe in Rot, die bis nach oben reichen. An der Spitze blinkt eine kleine Anzeige, die die Zeit misst. Kai steht bereits daneben und prüft die automatische Sicherung.

„Diese Wand ist speziell für Speed-Wettkämpfe gebaut“, erklärt er. „Die automatische Sicherung hält dich permanent auf Spannung, aber das Seil wird beim Hochklettern fast nicht spürbar sein. Es gibt dir nur dann Halt, wenn du tatsächlich fällst.“

Ich schaue zur Decke, wo das Sicherungsgerät in einer Art Schiene verläuft, die mit einem Karabiner an meinem Gurt befestigt wird.

„Es fühlt sich ein bisschen seltsam an, wenn du den ersten Sprung machst“, erklärt Kai. „Weil die Sicherung fast widerstandslos folgt. Aber du musst ihr vertrauen. Sobald du loslässt, greift sie sofort. Wichtig ist, dass du die Bewegung flüssig hältst. Wenn du anhältst, wird die Spannung spürbar.“

Leo sieht mich an, seine Hand kurz auf meiner Schulter. „Ich bin da. Keine Sorge." Ich nicke, atme tief ein und gehe zur Startmarkierung. „Alles klar, Justin?", fragt er, und ich nicke, obwohl die Unsicherheit tief in mir nistet.

Kai deutet auf die Wand. „Speed-Klettern ist nicht mit Lead oder Bouldern vergleichbar. Hier zählt nur eins: Schnelligkeit. Du musst dich daran gewöhnen, die Route im Kopf abzurufen. Die Bewegungen müssen sitzen, ohne groß nachzudenken." „Wie beim Skaten", murmelt Leo, und Kai lacht kurz. „Ja, genau. Automatismus. Jeder Griff, jeder Tritt muss intuitiv kommen."

Ich stehe noch direkt unterhalb der Wand und ziehe gerade meinen Klettergurt an, als Leo plötzlich hinter mir auftaucht. Seine Hände legen sich auf meine Hüften, um den Gurt zu richten. Er zieht die Schnallen fest, prüft die Beinschlaufen und zieht sie noch ein bisschen strammer. „Nicht zu eng?", fragt er mit einem leichten Lächeln, das mich fast aus dem Konzept bringt. „Nee, passt", murmele ich, bemüht, ruhig zu bleiben, während seine Finger noch einmal sanft über die Gurte gleiten.

Leo tritt vor mich, greift nach den Bändern um meine Taille und zieht sie ebenfalls etwas nach. Seine Finger streifen dabei kurz meine Hüfte, und ein wohliges Kribbeln schießt durch meinen Körper. Er sieht mich an, seine Augen kurz prüfend, und dann zieht er die letzte Schnalle fest. „So, jetzt sitzt es", sagt er zufrieden und klopft mir leicht auf die Po. „Du bist startklar."

Ich versuche, mich auf das Training zu konzentrieren, aber die Wärme seiner Berührung hängt noch nach. Ich schüttle leicht den Kopf und atme tief durch, als wir zum Startpunkt gehen.

Kai stellt sich neben mich und erklärt die Grundtechnik: „Speed-Klettern lebt von Explosivität und Präzision. Deine Startbewegung entscheidet oft schon über den Erfolg. Du stehst in der Hocke, die Arme nah an der Wand, einer der Füße in der Startposition. Normalerweise rechts, wenn du Rechtshänder bist. Sobald das Signal ertönt, ziehst du dich nach oben, fast wie ein Sprung. Die ersten zwei Griffe sind entscheidend, weil du damit die Geschwindigkeit aufnimmst." Ich nehme die Position ein, die Knie gebeugt, die Hände flach an der Wand, als würde ich mich wegdrücken wollen. Die Wand fühlt sich kühl unter meinen Fingerspitzen an, die Griffe leicht rau. „Stell dir vor, die Wand brennt", sagt Kai. „Jede Berührung ist heiß, du musst so schnell wie möglich weiter. Lange Berührungen sind dein Feind."

Ich versuche mir das vorzustellen, die Griffe glühend unter meinen Händen. Meine Finger zucken leicht, als wollte ich sie zurückziehen. „Und die Fußarbeit?", frage ich noch.

„Minimaler Bodenkontakt“, erklärt Kai. „Deine Füße sollten eher die Wand streifen als fest auftreten. Das spart Zeit. Und wenn du abspringst, gleich wieder stabil landen. Du darfst nicht ins Schwanken kommen. Denk dran: Explosiv starten, nicht überlegen. Einfach machen.“

Leo gibt mir einen aufmunternden Blick und grinst. „Du schaffst das, Sunshine.“

Die Wand vor mir wirkt riesig. Die roten Griffe leuchten fast bedrohlich, wie kleine Teufelshörner, die aus der hellen Wand ragen. Sie scheinen mich herauszufordern, als wollten sie sagen: „Na los, zeig, was du kannst.“ Mein Atem geht flach, die Luft in meinen Lungen fühlt sich schwer an. Ich ziehe die Schultern zurück, versuche, mich zu sammeln.

Um mich herum ist es still, nur das leise Summen der Sicherung dringt an mein Ohr. Die automatische Sicherung fühlt sich ungewohnt an, irgendwie fremd. Ich bin es gewohnt, dass mich ein Mensch sichert, eine vertraute Hand, ein verlässlicher Blick. Aber jetzt? Jetzt muss ich dieser Technik vertrauen. Ich spüre den Gurt fest um meine Hüfte, die dünnen Sicherungsseile, die sich kaum bewegen. Es soll mich auffangen, aber kann ich das glauben?

Leo steht dicht hinter mir. Ich spüre die Wärme seiner Hand an meinem Rücken, bevor er mich kurz drückt. Sein Atem streift meinen Nacken. „Hey, du schaffst das“, murmelt er, und ich klammere mich an seinen Worten fest, als wären sie die Rettungsleine.

Kai stellt sich vor mich, sieht mich prüfend an. „Speed-Klettern ist Aggression, Justin“, sagt er nochmal mit dieser ruhigen, bestimmenden Stimme, die keinen Widerspruch duldet. „Du musst die Wand angreifen. Nicht nachdenken, nicht zögern. Einfach rauf. Der erste Zug muss sitzen. Schnell. Explosiv.“

Ich nicke, obwohl ich innerlich schreie, dass ich keine Ahnung habe, wie ich das schaffen soll. Ich hocke mich hin, die Finger leicht gekrümmt um die ersten Griffe. Die Wand fühlt sich kalt an, fast unnachgiebig. Mein rechter Fuß findet den Startpunkt, und ich spüre, wie meine Muskeln zittern. Die Anspannung kriecht in meinen Körper wie ein dunkler Schatten.

Ich höre Kai das Signal starten. Drei... zwei... eins... Ein lautes Piep durchbricht die Stille. Instinktiv stoße ich mich ab, ziehe mich hoch. Aber sofort merke ich, dass meine Bewegungen steif sind. Der erste Griff rutscht mir fast aus der Hand, weil ich nicht richtig zupacke. Der zweite Griff kommt zu schnell, zu hoch. Mein linker Fuß verfehlt den Tritt, und ich spüre, wie mein Gewicht nach hinten zieht.

„Verdammt!“, entfährt es mir, als mein rechter Fuß abrutscht. Ich hänge nur noch an den Armen, der Gurt zieht leicht an meiner Hüfte, als wollte er mich daran erinnern, dass ich nicht ganz alleine bin. Doch das hilft wenig, wenn sich die Wand wie ein Gegner anfühlt.

Ich ziehe mich weiter, kämpfe gegen die Schwerkraft an, aber ich bin langsam. Zu langsam. Mein Atem geht stoßweise, die Finger schmerzen vom festen Zupacken, und meine Beine schwingen hin und her, als hätten sie ihren eigenen Willen. Ich versuche, die Füße wieder an die Wand zu bringen, aber die Kontrolle habe ich längst verloren.

Als ich endlich oben ankomme, bin ich völlig außer Atem. Die Matte unter meinen Händen fühlt sich weich an, aber mein Körper ist angespannt wie eine gespannte Feder. „Das war mies“, murmele ich, spüre, wie sich Frust und Scham in meinem Magen breitmachen.

Kai bleibt ruhig. „Okay, erster Versuch. Fehleranalyse: Du hast gezögert. Speed ist Aggression, Justin. Nicht denken, einfach machen. Versuch’s nochmal, aber schneller. Lass die Wand los, als wäre sie glühend heiß. Hände auflegen, weiterspringen.“

Leo kommt näher, legt seine Hand beruhigend auf meine Schulter. „Hey, atme mal durch. Du warst zu verkrampft. Versuch’s flüssiger, nicht so verhalten.“

Ich nicke mechanisch, zwinge mich, nicht die Fassung zu verlieren. Doch mein Herz hämmert immer noch, und ich kämpfe gegen die Tränen, die sich in meine Augen schleichen wollen. Ich versuche es wieder. Und wieder. Aber jedes Mal merke ich, dass mein Kopf mir im Weg steht. Ich denke zu viel nach, plane jede Bewegung, und genau das macht mich langsam. Die Griffe wirken mit jedem Versuch kleiner und glitschiger, meine Hände rutschen schneller ab. Die Wut steigt in mir auf, kocht in meinem Brustkorb. Warum geht das nicht? Ich bin doch Kletterer! Wieso bin ich so langsam?

Kai bleibt ruhig, auch beim vierten und fünften Versuch. „Du blockierst dich selbst“, sagt er schließlich, als ich wieder keuchend unten ankomme. „Du willst alles kontrollieren. Aber Speed ist Flow. Du musst die Wand loslassen, die Kontrolle aufgeben. Vertraue deinem Körper – er weiß, was er tun soll.“ Aber genau das ist das Problem. Loslassen. Mich fallen lassen. Es ist, als würde mich die Wand jedes Mal verhöhnen, wenn ich abrutsche oder mich zu lange an einem Griff festklammere. Ich hasse es, nicht gut zu sein. Nach dem sechsten Versuch bin ich kurz davor aufzugeben. Ich spüre die Frustration wie eine dunkle Wolke, die mich einhüllt. Die Tränen brennen hinter meinen Augen, und ich schlucke hart. Warum kann ich das nicht? Wieso ist das so verdammt schwer?

Leo tritt vor mich, hebt mein Kinn und zwingt mich, ihn anzusehen. Seine Augen sind weich, voller Verständnis. „Du machst dich selbst verrückt. Atme. Du weißt, wie du dich

bewegen musst. Lass die Wand nicht dein Gegner sein, sie ist dein Partner. Nutz die Griffe, statt gegen sie anzukämpfen.“

Ich atme tief ein, blinzele die Tränen weg und zwinge mich zur Ruhe. Leos Worte sacken langsam in mein Bewusstsein. Die Wand, als Partner. Nicht als Feind.

Der Durchbruch – Einmal bis oben

Ich nicke, stelle mich wieder an die Startposition. Tief durchatmen. Ich spüre, wie mein Herz gegen meine Rippen hämmert, und ein Teil von mir will einfach aufgeben. Doch ein viel größerer Teil, der, der sich nicht so leicht geschlagen gibt, treibt mich weiter an. Diesmal versuche ich, die Wut loszulassen. Stattdessen konzentriere ich mich auf die Leichtigkeit, auf den Moment.

Leo steht nah bei mir, seine Präsenz wie ein ruhiger Anker. Ich werfe ihm einen kurzen Blick zu, und er lächelt aufmunternd. „Du hast das drauf“, sagt er, als wäre das die selbstverständlichste Sache der Welt.

„Drei... zwei... eins... Piep!“

Ich stoße mich ab, und diesmal fühlt es sich anders an. Die Bewegung ist fließender, fast unkontrolliert, aber genau das scheint der Schlüssel zu sein. Meine Hände greifen die ersten Griffe, und plötzlich merke ich, wie mein Körper von selbst reagiert. Keine starre Technik, kein festes Konzept – nur der Impuls, die Wand hochzukommen. Meine Finger umfassen die Griffe, und es ist, als würden meine Beine mich einfach mitziehen, die Füße leicht und federnd auf den Tritten.

Zug, Tritt, Zug – die Bewegungen verschmelzen miteinander, wie ein Tanz, der nicht geplant, sondern einfach gefühlt wird. Die Wand rauscht an mir vorbei, die Griffe werden eins mit meinen Händen. Ich spüre die rauhe Oberfläche unter meinen Fingerspitzen, wie sie leicht nachgibt, aber sicher hält.

Ich kann hören, wie meine Atmung sich mit dem Rhythmus der Bewegungen verbindet. Mein Puls hämmert, doch diesmal ist es kein wildes Durcheinander, sondern ein treibender Beat, der mich nach oben trägt. Meine Füße streifen die Wand nur kurz, fast wie ein Insekt, das im Flug die Oberfläche berührt.

Plötzlich bin ich oben. Die Hände greifen den letzten Griff, mein Herz rast vor Freude und Erleichterung. Ich kann es kaum glauben. Das war..., anders.

„Ja!“, rufe ich laut, und mein Jubel hallt von den Wänden wider. Ich spüre, wie die Anspannung von mir abfällt und mein Körper ein bisschen nachgibt, als wäre die Schwerkraft plötzlich stärker. Ich drücke den Buzzer, der laute, klare Ton hallt durch die Halle.

„Besser! Deutlich besser. Da war jetzt die Aggression drin. Siehst du? Vertrauen!“, ruft Kai von unten, und seine Stimme klingt fast stolz.

Der Blick von hier oben ist atemberaubend. Die Halle liegt unter mir, die bunten Kletterwände wirken wie ein wildes Durcheinander von Farben und Linien, fast wie ein abs-

traktes Gemälde. Ich atme tief ein, lasse die Luft langsam aus meinen Lungen entweichen und spüre, wie mein Herzschlag sich beruhigt.

Ich wusste, dass es nicht leicht wird, aber jetzt, wo ich hier oben bin, fühlt es sich großartig an. Ein kleiner Sieg gegen mich selbst, gegen die Zweifel und die Angst. Es war nicht perfekt, nicht schnell genug für einen Wettkampf, aber das spielt gerade keine Rolle. Dieser Moment, hier oben angekommen, die Finger noch um den letzten Griff geklammert, ist wie ein stiller Triumph.

Unten sehe ich Leo. Er strahlt mich an, und in seinen Augen liegt so viel Stolz, dass mir fast die Kehle eng wird. Ich beiße mir auf die Lippe, um das Grinsen im Zaum zu halten, aber es funktioniert nicht. Das Lächeln bricht einfach durch.

Kai hebt anerkennend die Hand und nickt mir zu. „Gut gemacht. Aber das war erst der Anfang."

Ich lasse mich vorsichtig wieder ab, die Sicherung nimmt mein Gewicht auf, und die Matte unter mir fühlt sich weich und nachgiebig an, als meine Füße wieder Bodenkontakt finden. Die Anspannung fällt ab, und ich strecke die Arme aus, lockere die verkrampften Muskeln.

Leo tritt näher, seine Hand landet auf meiner Schulter, und ich merke, wie die Erschöpfung sich mit einem warmen Gefühl der Zufriedenheit mischt. „Ich wusste, dass du es kannst", sagt er leise, und sein Blick hat diese Mischung aus Erleichterung und Anerkennung, die mein Herz schneller schlagen lässt.

Kai kommt näher, seine Stimme ruhig, aber bestimmt. „Wir machen das jetzt noch ein paar Mal. Routine schafft Vertrauen. Dein Körper muss es verinnerlichen, damit es irgendwann ohne Nachdenken funktioniert."

Ich nicke, schüttle die Arme aus, bereit für die nächsten Versuche. Mein Kopf fühlt sich klarer an, mein Körper irgendwie wacher. Leo bleibt die ganze Zeit an meiner Seite, und seine Stimme ist wie ein Anker, der mich immer wieder zurückholt, wenn die Zweifel aufkommen.

Mit jedem Versuch spüre ich, wie die Bewegungen flüssiger werden. Mein Körper lernt, sich der Wand anzupassen, die Griffe zu nehmen, ohne zu zögern. Die Anspannung weicht der Freude am Klettern. Es ist nicht mehr das Erreichen des Ziels, das zählt, sondern die Bewegung selbst – das Fließen, das Vertrauen. Speed-Klettern ist nicht nur Kraft und Technik. Es ist ein Gefühl. Ein Gefühl von Freiheit, von Mut, einfach loszulassen.

Irgendwann sinke ich erschöpft auf die Matte, mein Atem geht schwer, und mein Körper ist schwer wie Blei. Doch das Grinsen lässt sich nicht unterdrücken. Kai schaut mich an,

und ich sehe diese leise Zufriedenheit in seinen Augen. „Guter Fortschritt, Justin. Morgen trainieren wir hier weiter. Du hast Talent, und mit ein bisschen mehr Routine knackst du die Bestzeit."

Leo reicht mir eine Wasserflasche, und ich nehme einen großen Schluck. Die kühle Flüssigkeit rinnt meine Kehle hinab und löscht das Feuer in meiner Brust. Ich lehne mich an die Wand, die plötzlich gar nicht mehr so bedrohlich wirkt. Speed-Klettern..., vielleicht kann ich es doch lernen. Vielleicht kann ich diese Wand irgendwann genauso bezwingen wie die anderen Herausforderungen.

Leo setzt sich neben mich, legt seinen Arm um meine Schultern. Sein Daumen streicht sanft über meinen Oberarm, und ich lehne mich gegen ihn. „Ich bin stolz auf dich", murmelt er leise, und ich lasse die Wärme in mir aufsteigen.

„Danke", sage ich und sehe ihn an. In seinem Blick liegt so viel mehr als nur Erleichterung – es ist diese unerschütterliche Zuversicht, die mich die ganze Zeit angetrieben hat. Und ich weiß: Egal wie schwer es wird, Leo wird immer an meiner Seite sein.

Mein Herz fühlt sich endlich leicht an, und in mir breitet sich ein wohliges Gefühl aus. Vielleicht ist es der Anfang von etwas Größerem. Nicht nur beim Speed-Klettern, sondern auch bei mir selbst.

Leo sieht mich mit einem schelmischen Grinsen an, und ich runzle die Stirn. „Bereit?" fragt er.

„Für was?" Ich kann nicht anders, als verwundert zurückzufragen.

Er zuckt nur lässig die Schultern, aber seine Augen funkeln vor Vorfreude. „Lass dich überraschen."

Kai tritt zu uns, klopft mir auf die Schulter und lässt die Bombe platzen. „Gut gemacht heute, Justin. Jetzt erstmal duschen, dann ab zur Massage bei Sophie. Danach eine kleine Pause und was Leichtes essen. Und dann...", er zwinkert mir zu: „...haben wir eine kleine Überraschung für dich."

Ich blinzle verwirrt. „Eine Überraschung? Was denn?"

Leo gibt mir einen leichten Schubs in Richtung Umkleide. „Erst duschen. Und zieh dir danach frische Klettersachen an. Und eine leichte Jacke drüber. Wird vielleicht kühl."

„Kühl?" Ich sehe ihn skeptisch an, aber er gibt mir nur einen spielerischen Klaps auf den Hintern, als er mir folgt.

„Justin, Sunshine. Du stinkst nach Anstrengung."

Ich grinse, werfe ihm einen frechen Blick über die Schulter zu und strecke die Zunge raus. „OK, du riechst eindeutig besser, aber du kannst mir ja helfen?“

Leo lacht leise, folgt mir bis zur Tür der Umkleide, bleibt dann aber draußen stehen. „Mach schnell, sonst komm ich wirklich rein und helfe dir.“

„Ach ja?“ Ich hebe eine Augenbraue. „Darauf lass ich es gerne ankommen!“

„Oh ja.“ Sein Blick bleibt ernst, aber sein Mund zuckt amüsiert.

Ich schüttele den Kopf und gehe rein, aber ich merke, wie sich mein Herzschlag beschleunigt. Manchmal reicht ein einziger Blick von ihm, um mich völlig aus dem Konzept zu bringen.

Unter der heißen Dusche lässt die Anspannung des Trainings langsam nach. Das Wasser prasselt auf meine Schultern, und ich schließe kurz die Augen, genieße die Wärme. Ich denke an den Moment, als ich endlich die Wand hochgekommen bin. An den Stolz, der in mir aufstieg, und an Leos leuchtenden Blick von unten. Ich kann nicht verhindern, dass sich ein Lächeln auf mein Gesicht schleicht. Kurz darauf höre ich ein leises Klopfen an der Türe. „Hey, beeil dich, sonst verpassen wir die Überraschung!“ Leos Stimme klingt gedämpft durch das Rauschen des Wassers, aber ich kann das neckische Grinsen förmlich hören.

„Bin gleich fertig!“ rufe ich zurück, trockne mich ab und schlüpfe in frische Klettersachen, eng anliegende Shorts und ein leichtes, atmungsaktives Shirt. Dann ziehe ich noch die leichte Jacke drüber, wie Leo es gesagt hat. Als ich rauskomme, lehnt Leo lässig an der Wand und mustert mich von Kopf bis Fuß. „Nicht schlecht“, meint er und zwinkert. „Hast du etwa die ganze Zeit hier gewartet?“ „Klar“, sagt er grinsend und hakt sich bei mir unter.

Massage bei Sophie

Wir gehen durch die Flure zu Sophie, die gerade ihre Sachen vorbereitet. Ihr Raum duftet leicht nach Minze und Eukalyptus, die Luft ist angenehm warm, fast einladend. Sophie sieht mich an und lächelt. „Speed-Training, hm? Na komm, leg dich hin, bevor die Muskeln sich komplett verspannen."

Ich nicke und lasse mich auf die Liege sinken. Das Leder ist kühl gegen meine Haut, aber als ich den Kopf auf die weiche Rolle lege, spüre ich, wie die Anspannung langsam nachlässt. Leo setzt sich auf einen Stuhl daneben, seine Hände stützen sein Kinn, während er mich aufmerksam beobachtet. Seine Nähe ist beruhigend. Irgendwie gibt er mir das Gefühl, dass alles gut ist, selbst wenn mein Körper noch von den Anstrengungen kribbelt.

Sophie legt ein warmes Handtuch über meinen Rücken und beginnt mit geübten, festen Handgriffen meine Muskulatur zu bearbeiten. Ihre Finger drücken genau die richtigen Punkte, lösen die Verknotungen entlang der Schulterblätter. Ich atme tief ein und aus, versuche, den Schmerz beim Lockern der Muskeln nicht zu sehr zu zeigen.

„Du warst gut heute", sagt sie leise. „Speed-Klettern ist nicht einfach, und du hast dich echt gut geschlagen."

„Fühlt sich noch nicht so an", murmele ich. Ein leises Stöhnen entweicht mir, als sie einen besonders verhärteten Punkt am unteren Rücken bearbeitet.

Leo lehnt sich etwas nach vorne, seine Augen auf mein Gesicht gerichtet. „Aber du hast es geschafft. Das ist das Wichtigste."

Ich sehe ihn an und kann nicht anders, als zu lächeln. In seinen Augen liegt so viel Zuversicht, dass ich mich gleich wieder ein bisschen größer fühle.

Sophie arbeitet sich langsam zu meinen Armen vor, knetet die Oberarme durch, bevor sie sich den Unterarmen widmet. Ihre Finger finden die verkrampften Stellen an meinen Sehnen, besonders die Stellen, die beim Klettern am meisten beansprucht werden. Als sie meinen rechten Unterarm sanft ausstreckt und die Muskeln entlang der Sehne bearbeitet, schließe ich kurz die Augen.

„Die Finger sind auch ziemlich beansprucht", bemerkt sie und beginnt, meine Handflächen zu massieren. Sie drückt die Ballen, lockert die Sehnen, und ich spüre, wie die angestaute Spannung langsam aus meinen Händen weicht.

„Das ist der Wahnsinn", murmele ich und kann nicht anders, als leicht zu grinsen. Meine Hände fühlen sich nach der Behandlung fast schwerelos an, und ich lasse sie einfach locker hängen.

„Die Hände sind beim Speed-Klettern oft das erste, was verkrampft“, erklärt Sophie. „Man will fest zupacken, aber die Bewegungen müssen flüssig bleiben. Du hast sie ganz schön strapaziert heute.“

Leo streckt die Hand aus, legt sie kurz auf meinen Unterarm. „Kein Wunder, dass du platt bist. Hast echt alles gegeben.“

Sophie widmet sich meinen Fingern, zieht sie einzeln sanft auseinander, massiert die Zwischenräume. Der Druck ist angenehm und hilft, die Durchblutung wieder anzuregen.

„Die Technik kommt mit der Zeit“, sagt sie sanft. „Deine Hände werden sich daran gewöhnen. Bis dahin, regelmäßig lockern und dehnen.“

Ich nicke nur leicht und genieße die Pflege. Als Sophie fertig ist, fühle ich mich wie neu geboren. Leo streicht mir leicht über die Wange und grinst. „Du siehst aus, als wärst du gerade auf Wolken.“

„Fühlt sich auch so an“, gebe ich zu und schiebe mich langsam von der Liege.

Leo und ich gehen gemeinsam zur Dachterrasse, wo Kai uns mit belegten Wraps und kaltem Wasser erwartet. Die frische Luft ist angenehm nach der Massage, und ich fühle mich fast schon ein bisschen beschwingt.

„Nicht zu viel“, mahnt Kai, als ich mir gleich zwei Wraps nehmen will. „Leicht und energiereich.“

„Ja, ja“, brumme ich.

Leo lacht leise, schiebt mir eine Serviette rüber und setzt sich neben mich. Der Blick über die Dächer der Stadt ist atemberaubend. Die Sonne steht tief, taucht die Gebäude in warmes, goldenes Licht. Ein leiser Wind streicht über die Terrasse, und ich schlinge meinen Wrap in großen Bissen runter.

„Und, wohin geht’s jetzt?“ frage ich neugierig und versuche, Leo aus der Reserve zu locken.

Er grinst nur und macht eine vielsagende Handbewegung. „Geduld, Sunshine.“

Ich seufze und beiße in meinen Wrap. „Ihr seid echt unmöglich.“

Kai schmunzelt nur und trinkt einen Schluck Wasser. „Manchmal muss man auch mal überrascht werden.“

Ich genieße das Kribbeln in meinem Bauch, die Mischung aus Vorfreude und Neugier. Leo schiebt mir seinen halben Wrap rüber. „Iss noch was, bevor du dich gleich aufregst, weil wir dir nichts verraten.“

Ich nehme den Wrap und stoße spielerisch mit meiner Schulter gegen seine. „Ihr macht mich wahnsinnig."

Kurze Zeit später stehen wir vor dem VERTIX-Sprinter, einem eleganten, komfortablen Teambus mit glänzender Beklebung. Finn, unser Fotograf, steigt vorne ein und setzt sich neben Kai auf den Beifahrersitz. Erst jetzt wird mir bewusst, dass ich die Fotos von unseren letzten Trainings gar nicht gesehen habe. Finn ist immer so still und unauffällig, dass man fast vergisst, dass er überhaupt da ist.

„Hast du die Bilder von gestern schon bearbeitet?" frage ich neugierig, als ich hinter ihm vorbeigehe.

Er dreht sich leicht um und nickt. „Fast fertig. Waren einige gute Shots dabei."

Ich setze mich nach hinten, Leo folgt mir und setzt sich direkt neben mich. Der Motor startet, und schon rollen wir los.

Leo legt seinen Arm um meine Schultern, zieht mich an sich. Ich lasse mich gegen ihn sinken, spüre seine Wärme und die leichte Vibration des Busses unter uns. Es fühlt sich so gut an, einfach loszulassen, nichts zu planen, sich treiben zu lassen.

Meine Gedanken fließen dahin, während Leo mit den Fingern sanft über meinen Arm streicht. Seine Berührung ist beruhigend und vertraut, und ich merke, wie die Müdigkeit des Trainings langsam weicht.

„Immer noch neugierig?" flüstert er mir ins Ohr.

Ich blinzele zu ihm hoch, versuche den Anflug eines Lächelns zu unterdrücken. „Ein bisschen. Aber ich vertrau dir."

„Gut so." Er küsst mich leicht auf die Stirn, und ich schließe kurz die Augen.

Draußen ziehen die Häuser vorbei, aber ich bekomme kaum etwas mit. Alles, was zählt, ist dieses Gefühl von Geborgenheit, von Vertrautheit. Ich lege meine Hand auf Leos Oberschenkel, spüre die Wärme seiner Haut durch die dünne Stoffhose, und genieße einfach den Moment.

Finn macht vorne leise Musik an, irgendein Indie-Song, den ich nicht kenne, aber der Rhythmus ist ruhig und irgendwie passend.

Es gibt keine Hast, keine Erwartungen. Nur wir beide, in diesem komfortablen Teambus, irgendwo unterwegs ins Ungewisse. Und irgendwie ist das genau das Abenteuer, das ich gerade brauche.

Zurück zu den Wurzeln – Wiedersehen

Der Bus rollt aus und hält schließlich an. Ich blinzle kurz halb verschlafen, richte mich auf und werfe einen Blick aus dem Fenster. Mein Herz macht einen kleinen Satz, als ich die vertraute Fassade erkenne.

„Was...?“ Ich drehe mich zu Leo, der mich mit einem verschmitzten Grinsen ansieht.

„Überraschung“, murmelt er und drückt mir einen Kuss auf die Wange.

Ich kann es kaum fassen. Wir stehen direkt vor der Kletterhalle meines Vereins. Der Ort, an dem alles für mich angefangen hat. Wo ich zum ersten Mal gespürt habe, was es heißt, in die Höhe zu klettern und den Boden unter den Füßen hinter sich zu lassen.

„Ihr seid.., Ihr seid irre!“ Ich lache und spüre, wie mein Puls schneller wird. „Ich hab sie so lange nicht mehr gesehen!“

Kai grinst über die Schulter und öffnet die Bustür. „Dachten uns, du könntest mal ein bisschen Heimathallen-Luft schnuppern. Außerdem hast du uns oft genug erzählt, wie sehr du die Jungs vermisst.“

Ich springe fast aus dem Bus, Leo hinter mir, und bleibe kurz vor dem Eingang stehen. Mein Blick gleitet über das Gebäude, die leicht verwitterten Fensterrahmen, die großen Banner mit den Vereinslogos. Es sieht noch genauso aus wie immer. Und trotzdem fühlt es sich irgendwie anders an. Fast wie ein Stück Vergangenheit, das plötzlich wieder real wird.

„Bereit?“ fragt Leo leise neben mir.

Ich nicke und trete ein. Die kühle Luft schlägt mir entgegen, und sofort höre ich das metallische Klingen von Karabinern, das Klackern von Kletterschuhen auf dem Hallenboden und die Stimmen meiner Trainingsgruppe. Sie sind schon mitten im Training. An den Wänden sehe ich bekannte Gesichter, konzentriert und fokussiert beim Lead-Training.

Für einen Moment bleibe ich einfach stehen und lasse die Atmosphäre auf mich wirken. Dieses typische Geräusch von Reibungsharz an den Griffen, das Knarzen der Sicherungsseile. Es fühlt sich an wie nach Hause kommen.

Plötzlich dreht sich einer der Jungs um, es ist Malik. Sein Blick fällt auf mich, und ich sehe, wie er einen Moment ungläubig starrt, bevor sein Gesicht aufleuchtet.

„Justin!“, ruft er, und seine Stimme hallt durch die Halle.

Sofort drehen sich mehrere Köpfe um, und Jonas kommt von der Boulderwand rübergejoggt. „Alter, bist du echt hier?!“

Ich lache und breite die Arme aus. „Tja, Überraschung!“

Malik kommt direkt auf mich zu und wir umarmen uns fest, fast schon wie Brüder, die sich ewig nicht gesehen haben. „Was machst du hier? Dachte, du bist jetzt der große VERTIX-Star!“

„Ja, fast“, sage ich und drücke ihn nochmal. „Aber ich hab euch echt vermisst.“

Jonas klatscht mir die Hand ab und zieht mich in eine kurze Umarmung. „Du fehlst hier, Mann. Die Halle ist nicht mehr dieselbe ohne deine Sprüche.“

Ich grinse. „Ihr seid doch sicher auch ohne mich klargekommen.“

„Klar“, meint Malik und zuckt die Schultern. „Aber ohne dich ist Klettern halt nur halb so lustig.“

Ich spüre, wie mir die Worte unter die Haut gehen. Das Gefühl von Zugehörigkeit, das ich hier immer hatte – es ist immer noch da. Leo bleibt ein Stück hinter mir stehen, respektiert die Wiedersehensfreude.

„Ach übrigens“, sage ich und drehe mich zu ihm um. „Das ist Leo.“

Malik und Jonas werfen ihm neugierige Blicke zu. „Leo? Der Leo?“, fragt Malik mit einem vielsagenden Grinsen.

„Genau der“, antworte ich und versuche, die aufkommende Wärme in meinem Gesicht zu ignorieren. „Also..., mein Freund.“

Jonas lacht und schlägt Leo auf die Schulter. „Endlich lernen wir dich mal kennen! Justin hat sändig von dir geredet.“

Leo lächelt zurück, wirkt ein bisschen verlegen, aber man sieht ihm an, dass er sich freut. „Freut mich auch, euch kennenzulernen. Justin hat auch viel von euch erzählt.“

Malik verschränkt die Arme und sieht mich mit hochgezogenen Augenbrauen an. „Na, der Typ sieht schon mal ziemlich cool aus. Hast echt Glück gehabt.“

„Sag ich doch“, murmle ich, und Leo schubst mich leicht mit der Schulter.

Während wir uns unterhalten, bemerke ich, dass Kai inzwischen zu Stefan gegangen ist. Die beiden stehen etwas abseits und unterhalten sich angeregt. Stefan sieht zu mir rüber, nickt anerkennend, bevor er sich wieder Kai zuwendet.

Ein paar der anderen Vereinsmitglieder haben uns inzwischen bemerkt und kommen neugierig rüber. Es wird gedrängelt, geklatscht, gegrinst. Alle freuen sich, mich wiederzusehen.

„Ey, Justin, haben die dich aus der Vertix-Burg rausgelassen?“ ruft einer aus der Bouldergruppe, und ich zucke grinsend die Schultern.

„Mal sehen, wie eingerostet du bist“, neckt mich ein anderer, und ich fühle dieses vertraute Kribbeln im Bauch, die Vorfreude auf ein bisschen Wettkampfgeist, auf das Zusammensein.

Malik und Jonas halten sich zurück, geben mir den Raum, während Leo aufmerksam neben mir steht, die Atmosphäre aufsaugt. Ich kann ihm ansehen, dass er ein bisschen überwältigt ist von der Energie hier, aber gleichzeitig neugierig auf diese Seite von mir.

Kai und Stefan kommen zu uns rüber. Stefan klatscht mir freundschaftlich auf die Schulter. „Gut, dass du mal wieder hier bist. Deine Jungs haben dich vermisst.“

„Ich sie auch“, gebe ich ehrlich zu und fühle, wie mein Herz ein bisschen schneller schlägt.

„Ich trommle gleich mal alle zusammen“, sagt Stefan und zwinkert mir zu. „Mal sehen, ob du noch mit den Youngsters mithalten kannst.“

Ich lache. „Her mit der Herausforderung!“

Die anderen beginnen sich zu sammeln, und ich merke, wie sich eine gespannte Vorfreude aufbaut. Leo tritt an meine Seite, und ich werfe ihm einen schnellen Blick zu. Sein Lächeln beruhigt mich. Irgendwie fühlt es sich gut an, ihn hier zu haben, in dieser Halle, die so viel von meinem alten Leben bedeutet.

Ich atme tief ein, lasse die vertraute Luft durch meine Lungen strömen und merke, wie die Anspannung des Speed-Trainings von vorhin langsam nachlässt. Hier bin ich einfach nur Justin. Nicht der VERTIX-Kletterer, sondern der Junge aus dem Verein, der immer viel lacht und manchmal ein bisschen zu ehrgeizig ist.

Stefan hebt die Stimme und ruft die Gruppe zusammen. „Leute, mal alle herkommen! Wir haben heute einen besonderen Gast!“

Ich tausche einen kurzen Blick mit Leo, der mich ermutigend anlächelt. Mein Herz schlägt schneller, aber es fühlt sich gut an. Ich bin gespannt, was jetzt kommt.

Die Stimmen verebben langsam, als sich alle um Stefan und Kai scharen. Einige blicken neugierig zu Kai und Finn, die etwas abseits stehen. Stefan hebt die Hand, um die Aufmerksamkeit zu bündeln. „Okay, Leute, kurz mal Ruhe! Heute haben wir Besuch aus der Profiszene. Ihr kennt ihn ja noch alle, Justin, unser Vereinsheld, ist heute hier, um mit uns zu trainieren. Und er hat Verstärkung mitgebracht: Kai, einen der Coaches von VERTIX.“

Ein anerkennendes Raunen geht durch die Menge. Einige tuscheln aufgeregt, und ich merke, wie meine Wangen warm werden. Kai tritt vor, ruhig und selbstsicher wie immer. „Hi zusammen. Keine Sorge, ich übernehme nicht euer Training. Stefan und ich haben nur ein bisschen gequatscht, und er meinte, ihr könntet mal ein paar neue Impulse vertragen. Einen kleinen Einblick, wie das Training bei uns abläuft. Nichts Wildes, nur ein bisschen Input. Und bevor ihr fragt: Ja, Justin hatte heute schon eine harte Session. Aber", und er schaut direkt zu mir, „kein Grund, Rücksicht zu nehmen. Ihr sollt ihn ruhig fordern."

Die anderen grinsen. „Na dann", murmelt Malik, „zeigen wir dir mal, was wir draufhaben."

„Ich hab da eine neue Route im Auge", fügt Jonas hinzu und deutet auf die gelben Griffe an der rechten Wand. „Hat uns vorhin ziemlich abgefuckt."

„Super", sage ich und merke, wie die Vorfreude mich erfasst. „Zeigt mal, was ihr versucht habt."

Während die anderen sich zerstreuen, folgen Malik, Jonas, Leo und ich zur Wand. Leo bleibt dicht bei mir, schaut aufmerksam auf die Griffe und die Abstände. Malik gibt mir einen kurzen Überblick. „Die ersten Züge sind easy, aber sobald du die dritte Sequenz erreichst, wird's fies. Der Sloper da oben – absolut rutschig."

Ich mustere die Wand, schätze die Abstände ein. „Okay, ich probiere mal was."

Leo zieht die Augenbrauen hoch. „Direkt los? Du warst doch gerade erst Speed-Klettern."

„Schon gut", grinse ich. „Mal sehen, ob die Jungs wirklich so gut sind, wie sie immer angeben."

Malik und Jonas werfen mir einen übertrieben beleidigten Blick zu. „Na warte", sagt Jonas. „Wenn du das schaffst, zieh ich meinen Hut."

Ich schlinge das Seil in mein Sicherungsgerät und werfe einen kurzen Blick zu Leo, der mit verschränkten Armen lächelt. „Mach dich nicht lächerlich", neckt er.

„Du wirst schon sehen", murmele ich und greife die ersten Griffe.

Der Einstieg ist tatsächlich leicht, große Henkel, gute Tritte. Aber je weiter ich komme, desto anspruchsvoller wird es. Die Griffe werden kleiner, die Tritte unzuverlässiger. Beim Übergang zur dritten Sequenz spüre ich, wie der linke Fuß rutscht, aber ich verlagere schnell das Gewicht, drücke die Hüfte nah an die Wand und greife mit rechts den Sloper. Ein kurzer Moment des Zitterns, bevor ich festen Halt finde.

„Alter!“, ruft Malik von unten. „Wie hast du das gemacht?“

„Nicht zu lange überlegen“, rufe ich zurück, „und das Gewicht seitlich halten. Der Trick ist, nicht frontal an den Sloper zu gehen.“

Ich ziehe mich weiter nach oben, die Bewegungen fließen jetzt fast wie von selbst. Ein letzter Zug, und meine Hand schlägt gegen den Topgriff. Ein Jubel bricht unten aus, und ich blicke grinsend nach unten.

„Du hast echt nichts verlernt“, ruft Jonas. „Mega!“

Ich lasse mich langsam ab und lande leichtfüßig neben den Jungs. Leo klatscht mich ab, ein stolzes Lächeln im Gesicht. „Hab ich doch gesagt“, murmelt er leise.

„Verdammt“, flucht Malik und schüttelt den Kopf. „Ich hab den Übergang nicht mal halb so flüssig hinbekommen.“

Ich klopfe ihm auf die Schulter. „Mach den Hüftknick flacher, und zieh den rechten Fuß nicht zu früh nach. Die Spannung hältst du besser, wenn du den Sloper aus der Seite anziehst.“

Malik nickt und grübelt über meine Worte. Jonas probiert es als nächstes, schafft die Stelle aber immer noch nicht ganz so flüssig. „Zu schnell nach oben gezogen“, erkläre ich. „Der Schwung kommt erst, wenn du die Hüfte rumbringst.“

Während wir uns gegenseitig Tipps geben und lachen, sehe ich, wie Kai mit ein paar anderen Kletterern spricht und ihnen Bewegungsabläufe erklärt. Es ist cool zu sehen, wie die Jungs neugierig auf ihn eingehen, Fragen stellen und Tipps aufsaugen. Auch Finn macht zwischendurch ein paar Aufnahmen, bleibt aber, wie immer, angenehm unauffällig.

Nach einer Weile versuche ich mich noch an einer anderen Route mit Jonas und Malik, während Leo uns von unten zuschaut. Malik probiert die Griffe noch mal aus und schimpft laut, als er erneut abrutscht.

„Sag mal, Justin“, raunt er mir zu, während Jonas sich etwas lockert, „wie ist das eigentlich bei VERTIX? Immer so krass, wie wir denken?“

Ich zucke mit den Schultern. „Manchmal. Aber die haben auch eine gute Balance zwischen hartem Training und Erholung. Speed-Klettern war heute das Härteste seit langem.“

Malik zieht die Augenbrauen hoch. „Speed? Echt jetzt? Klingt brutal.“

„War es auch“, murmle ich und schiebe mir die Haare aus der Stirn. „Aber, irgendwie hat’s auch Spaß gemacht.“

Plötzlich ruft Kai von der anderen Seite der Halle. „Hey, alle mal herkommen! Noch mal kurz sammeln!“

Ich werfe Malik und Jonas einen fragenden Blick zu. „Was jetzt?“

„Keine Ahnung“, antwortet Malik und folgt mir. Leo schließt zu uns auf und legt mir die Hand kurz auf den Rücken, während wir uns zu den anderen gesellen.

Ein Kribbeln zieht durch meinen Magen, während die Gruppe sich formiert. Kai wartet, bis alle da sind, und die Unruhe legt sich. Neugierig sehe ich zu ihm, gespannt, was er jetzt vorhat.

Herausforderung Wettkampfstimmung

Die Gruppe hat sich um Kai und Stefan versammelt, gespannt, was jetzt kommt. Kai blickt in die Runde und nickt anerkennend. „Echt cool, was ich hier sehe. Ihr habt eine starke Gemeinschaft und verdammt gute Nachwuchsarbeit. Stefan und sein Team machen hier einen super Job, und ich verstehe jetzt, warum Justin so oft von euch erzählt. Das Vereinsklima hier ist richtig klasse."

Stefan lächelt bescheiden, während einige meiner Vereinskollegen stolz nicken. Es tut gut zu hören, dass auch jemand wie Kai unsere kleine Halle und die Stimmung hier wertschätzt. Ich merke, wie ein leichter Stolz in meiner Brust aufsteigt. Nicht nur auf mich, sondern auch auf meinen Verein.

„Aber", fährt Kai fort, und seine Stimme nimmt einen ernsteren Ton an, „ich brauche eure Hilfe. Justin hat am Samstag seinen ersten Wettkampf in der Profiszene. Die ClimbX Open in München. Das wird eine ganz andere Nummer als das, was er bisher gewohnt ist. Da sind nicht nur starke Konkurrenten am Start, sondern auch eine richtig laute Halle, viele Zuschauer, parallele Wettkämpfe, kurz: ein echtes Durcheinander."

Ich merke, wie mein Magen sich leicht zusammenzieht. ClimbX Open – nur noch wenige Tage. Das Kribbeln der Nervosität schleicht sich zurück, als ich daran denke. Leo legt kurz eine Hand auf meine Schulter, und ich entspanne mich ein wenig.

„Gestern haben wir Lead- und Bouldertraining gemacht", fährt Kai fort, „und ich habe gesehen, dass Justin technisch fit ist. Aber das Problem ist, in einer Halle mit viel Lärm und Zuschauertrubel den Fokus zu behalten. Das kann ich bei VERTIX nur bedingt simulieren – klar, wir haben mit Toneinspielungen geübt und auch mit absichtlichen Fehlansagen. Aber das ist nicht dasselbe, wie wirklich auf der Bühne zu stehen und diesen Druck zu spüren."

Einige der Jungs nicken verständnisvoll. Malik wirft mir einen aufmunternden Blick zu, und ich versuche, mich an Claras Tipps zu erinnern. Fokus halten, mentale Bilder, die Atmung kontrollieren.

Kai schaut in die Runde. „Deshalb brauche ich eure Unterstützung. Wir werden heute die Wettkampfstimmung simulieren. Das bedeutet: Lead-Wettkampf mit allem Drum und Dran. Stefan und seine Kollegen bilden die Jury. Ich werde die Konkurrenz spielen, also sozusagen den übermächtigen Gegner. Und ihr seid das Publikum. Das heißt, ihr sollt laut sein, jubeln, pfeifen, ablenken. Alles, was im Wettkampf nicht fair wäre, aber realistisch ist. Ihr sollt Justin fordern, ihn aus der Konzentration bringen. Stört ihn, lacht, feuert ihn an, kommentiert laut, wie er sich schlägt, einfach richtige Wettkampfatmosphäre!"

Ein Raunen geht durch die Menge, einige lachen verlegen. Malik hebt die Hand. „Wirklich? Also so richtig nerven?“

„Genau“, nickt Kai. „Alles, was Stefan sonst predigt, sollt ihr jetzt mal brechen. Heute gilt: Laut sein, stören, ablenken. Und Justin, du konzentrierst dich trotz allem. Klar?“

Ich schlucke und nicke. Die anderen kichern aufgeregt. Ein Teil von mir ist neugierig, der andere Teil spürt den Druck schon jetzt. Malik grinst. „Na dann, bereite dich schon mal vor, Justin. Wir werden dich nicht schonen.“

Ich schaue zu Leo, der mich aufmunternd ansieht. „Komm schon, Sunshine. Das schaffst du. Und denk dran: einfach atmen.“

Stefan übernimmt die Leitung und deutet zur Lead-Wand. „Okay, wir machen das offiziell. Die Route ist die Rote, eine die heute Morgen neu geschraubt wurde. Schwierigkeit 7b+, technisch anspruchsvoll und am Ende mit einem richtig fiesen Überhang. Justin, du startest. Danach zeige ich Kai die Route, damit er deine Konkurrenz darstellen kann.“

Ich ziehe die Klettergurte fester und wische meine Hände am Chalkbag ab. Die Luft in der Halle scheint plötzlich dichter, mein Kopf fühlt sich wie unter Spannung an. Malik und Jonas nehmen vorne Platz, während sich die anderen strategisch in der Halle verteilen. Einige klettern weiter an anderen Wänden, um den Wettkampfalltag nachzuahmen, andere stellen sich direkt vor die Lead-Wand, murmeln und kichern.

Kai ruft: „Bereit?“

Ich nicke, spüre aber, wie mein Herz schneller schlägt. Die Geräuschkulisse schwillt an – Stimmen durcheinander, lautes Gelächter, jemand ruft aus Spaß: „Der Jungstar von VERTIX – mal sehen, ob der was drauf hat!“

Stefan hebt die Hand. „Start in drei... zwei... eins... Los!“

Ich stoße mich ab und greife die ersten Griffe. Mein Kopf pocht, die ersten Züge fühlen sich unsicher an. Ich merke, wie meine Atmung schneller geht als sonst.

„Alter, der wackelt ja jetzt schon“, höre ich Jonas rufen, und die anderen lachen.

Ein Spruch von hinten: „Zu nervös, der Junge. Vielleicht kann er nur in der großen Halle glänzen!“

Ich versuche, die Kommentare auszublenden, aber sie nagen an mir. Meine Finger fühlen sich plötzlich klamm an, und die Griffe scheinen schmieriger als vorhin.

„Du bist zu verkrampft!“, ruft Leo leise von der Seite. „Locker bleiben!“

Ich zwinge mich, die Atmung zu beruhigen, aber ein lauter Pfiff reißt mich wieder raus. Ein falscher Zug, mein Fuß rutscht ab, und ich verliere kurz die Balance. Der Sicherungsseilzug hält mich, aber ich beiße die Zähne zusammen.

„Das war ja gar nichts!“, schallt es von unten.

Claras Worte kommen mir in den Kopf: Einatmen, ausatmen. Fokus auf den nächsten Griff, nicht auf den Lärm. Ich zwinge mich weiter, ziehe mich hoch, aber die Unsicherheit bleibt.

Kai schreit plötzlich: „Zeitdruck, Justin! Du brauchst zu lange!“

Ich atme scharf ein, spüre die Angst, es nicht zu schaffen. Mein Herz rast, und ich kämpfe mit der inneren Panik. Mein Kopf fühlt sich an wie ein Bienenschwarm: laut, chaotisch, durcheinander.

Als ich beim Überhang ankomme, zögere ich kurz, und plötzlich höre ich Leo: „Du kannst das! Du bist fast oben, Justin!“

Seine Stimme durchdringt den Lärm, und ich fokussiere mich neu. Ich ziehe an, wechsle die Hand, drücke mich hoch und greife den Topgriff und hänge atemlos im Seil.

„Gut gemacht!“, ruft Stefan, aber die Worte prallen an mir ab wie Regentropfen auf Stein. Es fühlt sich nicht gut an, überhaupt nicht. Die anderen klatschen und grinsen, aber ich merke, dass Kai gar nicht so zufrieden aussieht. Ich wische mir den Schweiß von der Stirn, spüre, wie die Anspannung aus meinen Muskeln kriecht und in eine dumpfe Müdigkeit übergeht.

Leo steht ein Stück abseits und gibt mir einen Daumen hoch, aber ich kann ihm nicht wirklich zurücklächeln. Malik tritt an mich heran, klopft mir auf die Schulter. „Hey, war doch gut, Mann. Echt jetzt, die Route ist schwer, und du hast’s gepackt.“

„Ja, klar“, murmele ich und zwinge mich zu einem schiefen Lächeln. Aber innerlich brodelt es. Es war eben nicht gut, nicht für mich. Ich wollte das Ding durchziehen, ohne die Stimmen zu hören, ohne aus dem Takt zu kommen. Stattdessen...

Kai tritt näher und sieht mich ernst an. „Nicht schlecht, Justin. Aber das war nicht das, was du kannst. Du warst verkrampft und hast dich viel zu sehr von den Kommentaren beeinflussen lassen. Das muss raus aus deinem Kopf, sonst bist du am Samstag chancenlos.“

Seine Worte treffen mich härter, als ich erwartet habe. Der Kloß in meinem Hals wird dicker, und ich spüre, wie meine Hände zittern. Ich blicke zu Boden, versuche, die Enttäuschung nicht zu zeigen.

Leo tritt an meine Seite und legt seine Hand kurz an meinen Rücken. „Komm, setz dich kurz hin“, flüstert er.

Ich nicke stumm, lasse mich auf die Matte sinken und ziehe die Beine an. Die anderen tröpfeln wieder auseinander, aber ich höre, wie Jonas leise zu Malik sagt: „Der nimmt das echt hart.“

Kai zieht sich die Schuhe an und schnürt den Klettergurt fest. „Erstmal durchatmen, Justin. Ich kletter jetzt die Route, gleiche Bedingungen. Dann reden wir.“

Ich schaue auf und sehe zu, wie Kai sich vorbereitet. Finn, der bisher leise im Hintergrund stand, hebt kurz die Kamera, zögert aber. Kai nickt ihm zu, und Finn fängt an zu filmen. Ich beiße mir auf die Lippe.

Stefan gibt das Startsignal, und die Halle füllt sich erneut mit Lärm. Einige rufen „Los, Kai!“, andere pfeifen laut, ein paar klatschen rhythmisch. Und Kai? Er scheint das alles gar nicht zu hören. Seine Bewegungen sind fließend, sicher, fast mühelos. Er zieht sich an den Griffen hoch, wechselt die Füße blitzschnell und scheint die Stimmen nicht einmal wahrzunehmen.

Ich schlucke. So sieht das also aus, wenn man wirklich fokussiert bleibt. So sollte es bei mir auch aussehen, aber stattdessen war ich wie eingefroren.

Nach wenigen Minuten umfasst Kai den Topgriff, lässt sich ab und landet geschmeidig auf der Matte. Er streckt die Arme, rollt die Schultern und kommt direkt zu mir. „Na? Hast du gesehen, was ich gemacht habe?“

Ich nicke unsicher. „Du warst einfach voll im Flow. Kein Zögern, kein Abweichen.“

„Genau“, sagt Kai ruhig. „Weil ich nur auf das Ziel fixiert war. Die Stimmen? Die waren da. Aber ich habe sie nicht reingelassen. Du hast dich von jeder Kleinigkeit rausbringen lassen. Warum?“

Ich zucke die Schultern, starre auf meine Hände, die immer noch leicht zittern. Die Enttäuschung sitzt mir im Nacken, drückt mir die Luft aus den Lungen. „Weil..., ich kann das nicht. Ich höre die Stimmen, sie kriechen in meinen Kopf. Und dann blockiere ich.“ Meine Stimme klingt dünn, und ich schäme mich ein bisschen für das Geständnis.

Kai nickt ernst. „Gut. Das ist ehrlich. Aber lass uns mal weiterdenken. Was hat dir geholfen, trotzdem durchzukommen? Denn auch wenn es nicht perfekt war. Du hast den Topgriff erreicht.“

Ich wühle mich durch die Erinnerungen an den Versuch, versuche, die wenigen Sekunden herauszufiltern, in denen es irgendwie funktionierte. „Immer, wenn ich Leos Stimme

gehört habe. Egal wie laut es war. Ich habe seine Stimme irgendwie rausgehört. Das hat mich beruhigt. Hat mich zurückgeholt."

Ich merke, wie es stiller wird. Meine eigenen Worte hallen in meinem Kopf nach, und plötzlich ist mir die Bedeutung dessen klar, was ich gerade gesagt habe. Mein Blick wandert zu Leo, dessen Augen erstaunt und irgendwie weich leuchten. Die anderen Jungs, Malik, Jonas und ein paar der anderen, werfen sich Blicke zu, flüstern leise. Meine Wangen werden heiß, und ich spüre die Röte bis in die Ohren steigen. Was habe ich da gerade gesagt?

Leo steht ein Stück neben mir, und sein verlegener Blick trifft meinen. Ein kleines, leicht schiefes Lächeln legt sich auf seine Lippen, und ich könnte schwören, dass auch er ein bisschen rot geworden ist.

Kai schmunzelt, verschränkt die Arme vor der Brust. „Also ist Leo dein Anker. Gut zu wissen." Er wendet sich an die Gruppe und erklärt sachlich: „Anker zu haben, ist im Leistungssport Gold wert. Das kann ein bestimmtes Geräusch sein, eine Bewegung, oder – wie bei Justin – eine vertraute Stimme. Darauf müssen wir aufbauen."

Malik ruft grinsend: „Ey, Justin, da hast du aber Glück mit deinem Anker!" Einige lachen, und ich spüre, wie mein Herz schneller schlägt. „Ja, Mann", stimmt Jonas zu. „Hätte auch so 'ne motivierende Stimme gern dabei!"

Ich schlucke, versuche die Wärme in meinem Gesicht zu ignorieren, und blicke zu Boden. Leo kratzt sich am Hinterkopf, und ich höre ihn leise murmeln: „Ich wusste nicht, dass ich so motivierend klinge."

Kai bleibt ruhig, nimmt die Sache wie immer professionell. „Gut, Justin. Das nächste Mal fokussierst du dich nur auf Leo. Die anderen dürfen weiter brüllen und stören, aber du hörst nur auf ihn. Klar?"

Ich nicke, fühle, wie sich eine seltsame Mischung aus Erleichterung und Nervosität in mir ausbreitet. Kai klatscht in die Hände. „Okay, nächster Versuch! Justin, mach dich bereit. Leo, du stehst etwas abseits und rufst ihm regelmäßig kurze, motivierende Sätze zu. Der Rest, ihr wisst, was zu tun ist."

Die Gruppe nimmt die Positionen ein, und die Geräuschkulisse beginnt wieder zu wachsen. Stimmen, Klatschen, vereinzelte Pfiffe. Das ganze Durcheinander geht mir sofort unter die Haut. Mein Puls rast. Ich gehe in die Startposition, die Hände an die Wand gepresst. Stefans Stimme hebt sich: „Drei... zwei... eins... los!" Ich stoße mich ab, die ersten Griffe rutschen leicht in meiner Hand. Der Lärm schwappt über mich, aber da, Leos Stimme: „Komm schon, Justin!"

Ich greife zu, ziehe mich hoch. Eine Stimme schreit etwas wie „Konzentration, Mann!“, aber ich blende sie aus. „Du schaffst das! Weiter!“ höre ich Leo, und mein Körper antwortet, zieht sich weiter hoch.

„Gib Gas, Sunshine!“, ruft er, und ich spüre, wie ein Funke Energie durch meine Muskeln schießt. Meine Beine finden den nächsten Tritt, aber ein Pfeifen von unten trifft mich seitlich, und ich schwanke kurz. „Hey, Fokus! Du bist fast da!“, höre ich Leo wieder.

Ich zwinge mich, die anderen Stimmen auszublenden, greife nach dem nächsten Griff. Der Rhythmus ist zurück, flüssiger, sicherer. „Noch ein Zug!“ höre ich Leo, und die Worte dringen wie eine warme Welle durch das Chaos.

Ich strecke mich und greife den Topgriff. Der Klang hallt durch die Halle, und ich bleibe kurz oben hängen, das Seil hält mich. Mein Atem geht stoßweise, und erst jetzt merke ich, dass ich oben bin.

Ich sehe nach unten. Leo strahlt. Kai nickt anerkennend. Und Malik ruft laut: „Ja, Mann! Geht doch!“

Aber die Welt um mich herum ist verschwunden. Die Stimmen sind dumpf und leise. Alles, was ich noch wahrnehme, ist Leo, wie er mit glänzenden Augen zu mir aufblickt. Die Verbindung ist so klar, so spürbar – es ist, als hätte ich die ganze Zeit nur ihn gesehen. Mein Herz pocht schnell, aber nicht mehr aus Anspannung – sondern aus diesem Gefühl, das mich fast umhaut.

Als meine Füße den Boden berühren, tritt Leo direkt zu mir, legt die Hand an meine Wange und strahlt. „Ich hab dir doch gesagt, du kannst das.“

Ich atme tief durch, lehne mich leicht gegen ihn, bevor mir bewusst wird, dass die anderen uns anstarren. Ich richte mich auf, räuspere mich und sehe zu Kai.

Kai tritt vor und legt mir die Hand auf die Schulter. „Na also. Fokussiert und explosiv. Anker gefunden. Genau so.“

Ich grinse verlegen und werfe Leo einen schnellen Blick zu. Er zwinkert mir zu, und mein Herz macht einen kleinen Sprung. Malik kommt näher und haut mir auf die Schulter. „Wusste ich doch, dass du’s draufhast!“

Ich lehne mich gegen die Wand, versuche die Gedanken zu ordnen. Das war anders. Es war nicht einfach. Ich musste mich bei jedem Zug neu fokussieren, aber Leos Stimme war da. Immer da.

Kai zieht die Augenbrauen hoch. „Hast du’s gespürt? Den Unterschied?“

Ich nicke. „Ja. Es war nicht leicht, aber immer wenn Leo gerufen hat, war es wie ein Moment der Ruhe. Ich wusste einfach, dass ich weitermachen kann."

Kai lächelt, und ich spüre, wie sich die Anspannung aus meinen Schultern löst.

„Perfekt", sagt er. „Damit arbeiten wir weiter. Du hast deinen Anker. Jetzt musst du lernen, ihn auch in schwierigen Situationen zu behalten."

Ich nicke, und Leo legt mir sanft eine Hand auf den Rücken. Mein Herz klopft nicht mehr hektisch, es ist ruhig. Sicher. Und plötzlich ist alles, was ich fühle, dieses unbestimmte, warme Kribbeln in meinem Bauch.

Kai zieht kurz an seinem Kinn, dann grinst er mich an. „Okay, Justin. Das war Lead. Jetzt machen wir das Gleiche beim Bouldern."

Ich schlucke, versuche die Erleichterung über den geglückten Lead-Versuch noch festzuhalten. Aber die Anspannung schleicht sich zurück, als Kai die nächste Herausforderung ankündigt. Leo spürt wohl, dass ich wieder ins Grübeln komme, und legt mir kurz die Hand auf die Schulter. „Du schaffst das. Denk nicht so viel."

Während wir zur Boulderwand rübergehen, höre ich einige der anderen tuscheln. Es sind keine abfälligen Bemerkungen, eher so etwas wie ein flüsterndes Staunen. „Ey, hast du das mitbekommen? Justin und Leo..., sind die echt zusammen?" höre ich eine Stimme aus der Ecke. „Ja, Mann, krass. Hätte ich nicht gedacht", murmelt ein anderer.

Ein Teil von mir will sich kurz verkriechen, aber dann, nein. Es ist raus. Und irgendwie fühlt es sich befreiend an. Ich muss mich nicht mehr verstecken, nicht mehr aufpassen, wer was sieht oder hört. Leo steht neben mir, völlig entspannt, als wäre es das Normalste der Welt. Ein Kribbeln breitet sich in meinem Bauch aus, dieses Kribbeln, das mir sagt: Alles ist gut.

Kai positioniert sich vor der Boulderwand, die in bunten Farben leuchtet. „Okay, Jungs, kurze Einweisung. Wir machen das Ganze jetzt beim Bouldern. Das heißt: keine Sicherung, maximale Körperspannung und kurze, kraftvolle Bewegungen. Bei den ClimbX Open wird Bouldern in isolierten Blöcken bewertet. Das heißt, ihr habt nur begrenzte Versuche. Top erreicht oder nicht, nur das zählt."

Ich nicke und versuche, die Bewegungsabläufe im Kopf durchzugehen. Die Boulderwand ist voll mit markierten Routen, manche mit kleinen, scharfkantigen Griffen, andere mit großen, runden Volumen. Ich suche mir eine Route aus, die in der Schwierigkeit etwa der letzten entspricht, die ich im Training geschafft habe. Mein Blick wandert über die farbigen Griffe, und ich versuche, die Abfolge in meinem Kopf zu verinnerlichen.

„Und nochmal: Die Störungen bleiben“, sagt Kai ernst. „Ihr könnt gerne unfair sein. Werft ihn raus, macht Krach, kommentiert laut. Justin soll lernen, damit umzugehen. Der Wettkampf wird nicht leise und gemütlich.“

Ich höre, wie einige kichern, und Malik ruft: „Also, Justin, sorry schon mal im Voraus. Das wird laut!“

Ich werfe ihm einen gespielt vorwurfsvollen Blick zu. „Na super.“

Leo schmunzelt und flüstert mir leise zu: „Ich bin da. Konzentrier dich nur auf mich, ja?“

Ich atme tief ein, versuche, die Nervosität wegzuschieben. Leo’s Stimme klingt sanft, und irgendwie verankert sie mich wieder. Ich stelle mich vor die Wand, reibe die Hände mit Chalk ein, und mein Blick folgt der Route noch einmal.

„Drei... zwei... eins... los!“, ruft Stefan.

Ich greife die ersten beiden Griffe, ziehe mich mit einem kräftigen Schwung nach oben. Der erste Tritt sitzt gut, meine Finger krallen sich fest um den kleinen, kantigen Griff. Stimmen schallen durch die Halle, einzelne Sprüche prallen auf mich ein wie kalter Regen. „Zu langsam, Justin!“, „Ey, das schaffst du nie!“

Ich beiße die Zähne zusammen, aber plötzlich rutscht mein Fuß ab. Kurz verliere ich den Halt, meine Finger schmerzen, als ich mich wieder fange.

„Komm schon, Justin! Du kannst das!“, höre ich Leo rufen. Seine Stimme schneidet durch den Lärm, und ich ziehe mich wieder hoch. Der nächste Zug ist weit. Ich stoße mich mit dem rechten Fuß ab, mein Körper schwingt seitlich, aber ich erwische den Griff.

„Nice! Weiter!“, höre ich Leo. Ich konzentriere mich auf den nächsten Tritt, aber ein plötzlicher lauter Pfiff reißt mich raus. Ich verkrampfe, mein Bein zittert kurz, und ich falle zurück auf die Matte.

„Verdammt!“, fluche ich leise, als ich aufkomme. Malik klatscht in die Hände. „War gut bis dahin, Mann!“

Kai kommt zu mir, mustert mich. „Was war los?“

Ich schüttle den Kopf. „Der Pfiff hat mich rausgehauen.“

Kai nickt. „Okay. Versuch nochmal. Reagiere nicht auf einzelne Geräusche. Stell dir vor, die ganze Geräuschkulisse ist eine Welle. Und du surfst darauf. Beweg dich mit dem Lärm, statt gegen ihn.“

Leo tritt näher. „Du warst fast am Top. Diesmal bleibst du dran.“

Ich sehe ihn an, spüre die Zuversicht, die von ihm ausgeht. „Okay“, sage ich leise, richte mich auf und gehe zurück zur Startposition. Wieder Chalk an die Hände, einmal tief durchatmen.

„Drei... zwei... eins... los!“

Diesmal springe ich regelrecht in die Route, die ersten beiden Züge fühlen sich kraftvoll an. Stimmen schallen durch die Halle, aber ich fixiere mich auf Leos Stimme. „Gleich geschafft! Noch ein bisschen!“

Meine Finger krallen sich um den runden Volumengriff, die Beine spannen sich an. „Komm schon, Justin! Du bist fast da!“ Leos Worte hallen in mir nach.

Einige der Jungs brüllen: „Stürzt ab! Der packt das nicht!“ Ich beiße die Zähne zusammen, meine Muskeln brennen, aber die Worte perlen an mir ab wie Wasser.

„Justin, bleib dran!“, ruft Leo, und ich ziehe mich mit letzter Kraft hoch, strecke die Hand nach dem letzten Griff aus. Der Top! Ich drücke die flache Hand gegen die Platte, und mein Herz schlägt so laut, dass ich den Jubel kaum wahrnehme.

Als ich vorsichtig abspringe und wieder auf der Matte lande, merke ich erst, wie angespannt mein ganzer Körper ist. Meine Arme zittern, die Handflächen brennen. Ich drehe mich um und sehe Leo, der mich stolz ansieht. Ohne nachzudenken, gehe ich zu ihm, und er zieht mich in eine schnelle Umarmung.

„Du hast es geschafft!“, flüstert er leise, und ich lehne mich kurz gegen ihn, spüre seine Wärme, seine Hände an meinem Rücken.

Kai kommt herüber, grinst anerkennend. „Das war besser. Flüssiger, konzentrierter. Aber du hast immer noch die Angewohnheit, bei plötzlichen Geräuschen einzufrieren.“

Ich nicke, lasse die Schultern kreisen. „Ja, aber irgendwie war es leichter, Leo raus zu filtern. Das hilft.“

Kai zwinkert. „Dann bleiben wir dabei. Du hast deinen Anker gefunden. Jetzt geht’s darum, die restlichen Störfaktoren weiter zu minimieren.“

Ich atme tief durch, lasse den Blick durch die Halle schweifen. Malik und Jonas kommen näher, klatschen mir auf die Schulter. „Ey, das war schon ziemlich krass, Mann“, sagt Jonas, und Malik grinst. „Und Leo als Cheerleader, nicht schlecht.“

Leo schnaubt gespielt beleidigt. „Das nennt man unterstützende Begleitung.“

Ich lache, und die Erleichterung breitet sich in meinem ganzen Körper aus. Für einen Moment vergesse ich alles um mich herum, genieße einfach das Gefühl, angekommen

zu sein. In der Halle, bei meinen Freunden, bei Leo. Ich nehme einen tiefen Schluck, das kalte Wasser prickelt auf meiner Zunge.

Kai räuspert sich und hebt die Stimme: „Okay, Leute, jetzt zeige ich euch mal, wie das im Wettkampf aussieht. Ich mache dieselbe Boulder-Route, die Justin gerade geschafft hat. Gleiche Bedingungen. Alle geben ihr Bestes, um mich rauszuhauen, und zwar richtig."

Malik und Jonas grinsen sich an, und ich sehe, wie die anderen schon anfangen, ihre Sprüche zurechtzulegen.

„Also wirklich alles?", ruft Malik frech.

Kai nickt, sein Blick selbstbewusst. „Alles. Seid ruhig unfair. Genau darum geht's."

Ich rutsche ein Stück zurück, um Platz zu machen, und beobachte, wie Kai sich ruhig aufwärmt. Seine Bewegungen sind fließend, präzise. Ich kann kaum glauben, dass er eben noch genauso angestrengt war wie ich.

„Bereit?", fragt Stefan mit einem herausfordernden Unterton.

Kai nickt gelassen. „Los geht's."

„Drei... zwei... eins... los!"

Kai setzt seine Hände an die Startgriffe, und kaum hat er die ersten Züge gemacht, bricht das Chaos los. Es ist noch lauter als bei mir. Pfiffe, Rufe, sogar ein paar absichtlich fallengelassene Karabiner, die laut scheppern. Malik ruft provokant: „Ey Kai, deine Schuhe sind offen!" Jonas tut so, als würde er laut telefonieren: „Ja, genau, Kai klettert gerade, nee, der hat sich schon fast verbaselt!"

Doch Kai lässt sich davon nicht im Geringsten beeindrucken. Seine Bewegungen wirken wie eine einstudierte Choreografie, leichtfüßig und mühelos. Er fließt von Griff zu Griff, die Hände greifen präzise, die Beine setzen sicher auf. Es ist fast unheimlich, wie ruhig und kontrolliert er trotz des Lärms bleibt.

Ich spüre, wie ich den Atem anhalte. Es sieht so spielerisch aus, als würde er mit der Wand tanzen. Und dann – viel zu schnell, wie es mir vorkommt – erreicht er den Topgriff, drückt die flache Hand dagegen und springt leichtfüßig zurück auf die Matte.

Stille. Dann tosender Applaus.

Kai klopft sich die Kreide von den Händen und grinst. „Na, wer war das mit den offenen Schuhen?"

Malik reckt beschämt die Hand und lacht. „War'n Versuch wert."

Ich schüttle den Kopf, immer noch beeindruckt. „Wie hast du das gemacht? Ich hab keinen einzigen Zögerer gesehen."

Kai kommt zu mir, setzt sich in die Hocke. „Ganz einfach. Ich hab die Stimmen wahrgenommen, aber nicht verarbeitet. Die Geräusche waren wie ein Film im Hintergrund. Ich hab mich auf die Bewegungsabfolge konzentriert und mir vorgestellt, dass alles andere stumm ist. Der Fokus liegt nicht auf dem Lärm, sondern auf dem nächsten Griff."

Ich nicke langsam. „Einfacher gesagt als getan."

„Stimmt", gibt Kai zu. „Deswegen üben wir es ja. Je mehr du die Situation trainierst, desto vertrauter wird sie. Irgendwann blendest du den Lärm automatisch aus."

Ich schlucke die Frustration runter und sehe kurz zu Leo, der mir aufmunternd zulächelt. Irgendwie macht es mir Mut, dass ich nicht der Einzige bin, der Schwierigkeiten damit hat. Kai hat eben Jahre an Erfahrung.

Plötzlich habe ich eine Idee. Ich drehe mich zu meinen Vereinskollegen und hebe die Hand. „Hey Leute, ich will noch einen Versuch. Aber ihr dürft die Route aussuchen. Richtig fies, wenn ihr wollt."

Jonas hebt eine Augenbraue. „Echt jetzt? Okay..., das wollen wir sehen!"

Malik sucht mit den anderen zusammen eine Boulderroute aus. Eine mit vielen Überhängen und kleinen, fiesen Tritten. Ich mustere die Route und versuche, mir die Bewegungsabfolge vorzustellen.

Kai sieht mich prüfend an. „Sicher?"

Ich nicke. „Ja. Ich will's ihnen beweisen. Und mir auch."

Stefan gibt das Startsignal, und die Geräuschkulisse schwillt sofort an. Diesmal sind es nicht nur Kommentare, sondern auch laute Gesprächsfetzen. Jemand trommelt rhythmisch gegen die Wandverkleidung, ein anderer pfeift schrill.

Ich zwinge mich, die Hände ruhig zu halten, nehme die ersten Griffe. Mein rechter Fuß rutscht fast ab, aber ich finde wieder Halt. Stimmen stürmen auf mich ein, und für einen Moment will mein Kopf alles gleichzeitig wahrnehmen.

„Komm schon, Justin!", ruft Leo dazwischen, und seine Stimme zieht mich wie ein roter Faden aus dem Chaos. Ich konzentriere mich auf den nächsten Griff, spanne die Beine an und ziehe mich nach oben.

„Bleib dran!“, ruft Leo, und ich merke, wie mein Fokus wieder klarer wird. Meine Hände greifen die kleinen Leisten, meine Beine schieben mich weiter. Der Überhang ist die größte Herausforderung – ich stemme mich hoch, die Finger krallen sich an die Griffränder.

Ein lautes „Du packst das nicht!“ knallt durch die Halle, aber ich lasse mich nicht aus dem Konzept bringen. Mein Blick bleibt auf der nächsten Bewegung, meine Muskeln arbeiten wie im Tunnelmodus.

Noch ein Zug. Noch einer. „Gleich geschafft!“, ruft Leo, und ich richte mich auf, meine Hand tastet nach dem letzten Griff. Top!

Als ich mich vorsichtig ablasse, merke ich, wie mein Herz pocht. Es war nicht perfekt. Zweimal bin ich fast abgerutscht, und einmal habe ich gezögert. Aber keiner scheint es wirklich bemerkt zu haben.

Kai klatscht mir noch einmal auf die Schulter, seine Stimme klingt jetzt nicht mehr nur streng, sondern auch anerkennend. „Gut gemacht. Das war schon viel besser als vorhin. Du hast dich deutlich schneller gefangen und konzentriert. Das war genau der Fortschritt, den ich sehen wollte.“

Die anderen nicken, und Malik hebt grinsend den Daumen. „Okay, okay, ich geb’s zu, das war echt gut, Justin!“

Ich kann mir ein leichtes Lächeln nicht verkneifen, auch wenn ich mich innerlich noch immer ein bisschen kritisch sehe. Neben mir steht Leo, seine Augen leuchten vor Stolz, und ich spüre, wie mein Herz ein bisschen schneller schlägt. Ich weiß, dass ich noch viel zu lernen habe, aber irgendwie fühlt es sich gut an, dass ich mich dem Ganzen gestellt habe.

Kai tritt in die Mitte und bittet alle, sich noch einmal im Halbkreis zu versammeln. Die Stimmen verstummen, und die Halle wird stiller.

„Ich möchte mich zuerst bei euch bedanken“, beginnt Kai und blickt in die Runde. „Was wir heute gemacht haben, war für Justin ein wichtiger Schritt in der Wettkampfvorbereitung. Und ihr habt uns dabei wahnsinnig unterstützt. Das ist nicht selbstverständlich.“

Einige der Jungs nicken, und Stefan lächelt zufrieden.

„Aber“, fährt Kai fort und seine Stimme wird fester, „das, was wir hier heute simuliert haben – diese Störmanöver und die gezielten Ablenkungen – das gehört nicht in einen fairen Wettkampf. Wir haben das heute bewusst genutzt, um Stressresistenz zu trainieren. Doch im echten Wettkampf geht es um Professionalität und Respekt. Störungen während eines Aufstiegs oder lautstarke Kommentare gegen einen Kletterer sind unsportlich und

absolut tabu. Was wir heute gezeigt haben, ist, wie stark solche Einflüsse wirken können. Und deshalb ist Fairness unter Konkurrenten so wichtig."

Ich sehe einige der Jungs nachdenklich nicken. Malik stupst Jonas an und murmelt leise: „Stimmt, man merkt erst jetzt, wie krass das sein kann."

Kai hebt die Hände. „Leistungssport ist nicht nur körperlich fordernd. Der Kopf spielt eine entscheidende Rolle. Und genau deswegen sollten wir auch als Athleten untereinander professionell und fair bleiben. Unterstützt eure Gegner, statt sie zu sabotieren. Das ist wahre Stärke." Ein leises Raunen geht durch die Runde, und ich merke, wie die Worte bei allen langsam einsinken. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass Kai die Balance zwischen Training und Fairness so klar anspricht.

Stefan tritt vor und nickt zustimmend. „Genau das wollte ich auch noch sagen. Danke, Kai. Es ist beeindruckend zu sehen, wie diszipliniert und ehrgeizig ihr heute mitgemacht habt. Justin hat uns gezeigt, wie man sich Herausforderungen stellt, und das ist es, was zählt."

Ein leiser Applaus geht durch die Runde, und ich spüre die Wärme in meinem Gesicht. Es ist ein bisschen unangenehm, im Mittelpunkt zu stehen, aber die Erleichterung darüber, dass ich es geschafft habe, überwiegt.

Kai fasst noch einmal zusammen: „Mentaltraining ist wie Muskelaufbau. Man muss dranbleiben, immer wieder neue Situationen simulieren. Und mit solchen Trainings wie heute könnt ihr euch darauf vorbereiten, in Wettkampfsituationen ruhig zu bleiben. Also danke nochmal an alle. Das war echt stark!"

Die Gruppe löst sich langsam auf, ein paar von den Jungs kommen noch auf mich zu, klopfen mir auf die Schulter und wünschen mir viel Erfolg für die ClimbX Open. Malik grinst breit. „Ey, Justin, wenn du da so kletterst wie heute, dann räumst du ab. Viel Glück, Mann!"

Jonas schlägt mir kumpelhaft auf den Rücken. „Und wenn's hart wird, denk einfach an Leo. Scheint ja zu funktionieren."

Ich lache leise, spüre, wie sich die Anspannung löst. Die Jungs meinen es ehrlich und ich bin froh, dass sie mich so unterstützen.

„Ab unter die Dusche, Jungs!", ruft Stefan, und ich schnappe mir meine Sachen. Die Umkleide ist wie immer laut und voller Gelächter. Malik schüttet sich kaltes Wasser über den Kopf und stöhnt gespielt dramatisch. „Man, das war echt 'ne krasse Nummer heute."

Ich lasse das warme Wasser über meinen Rücken laufen und fühle, wie die Erschöpfung langsam weicht. Neben mir seift sich Jonas ein und grinst. „Ey, Profi, jetzt kannst du ja jeden Wettkampf rocken. Wenn du mal 'ne Leo-Aufnahme brauchst zum Mitnehmen, sag Bescheid."

Ich verziehe den Mund zu einem schiefen Lächeln. „Könnte praktisch sein."

Malik klopft mir auf die Schulter. „Echt cool, dass du heute hier warst. Und Respekt, Mann, du hast echt Gas gegeben."

„Danke", murmele ich und lasse das Wasser noch einen Moment auf mein Gesicht prasseln. Ich fühle mich angenehm müde, irgendwie geerdet.

Nachdem wir uns abgetrocknet und umgezogen haben, stehen Leo, Malik, Jonas und ich noch kurz zusammen. Die anderen Jungs rufen mir noch ein paar „Viel Erfolg!" hinterher, bevor sie sich auf den Heimweg machen.

Stefan tritt zu uns und reicht mir die Hand. „Hat mich gefreut, dich hier zu haben, Justin. Du bist auf einem guten Weg. Bleib dran, und zeig ihnen, was du drauf hast."

Ich drücke seine Hand und nicke. „Danke, Stefan. Ich komm bald wieder vorbei."

Kai und Finn steigen in den Sprinter, und Kai ruft noch aus dem Fenster: „Erhol dich schnell, morgen geht es weiter!"

Ich hebe die Hand zum Abschied, und als der Bus losfährt, drehe ich mich zu Leo. „Wollen wir zu Fuß gehen? Die paar Minuten tun gut."

„Klar", sagt Leo und schiebt seine Hände in die Taschen.

Die Luft draußen ist kühl, und die untergehende Sonne taucht die Straße in ein sanftes Licht. Wir gehen nebeneinander her, und ich spüre, wie die Spannung von mir abfällt.

Leo wirft mir einen schiefen Blick zu. „Du hast dich heute echt durchgebissen."

Ich nicke und bleibe kurz stehen, atme die Abendluft ein. „War hart, aber irgendwie gut."

Leo grinst und legt mir den Arm um die Schulter. „Weißt du, ich bin stolz auf dich. Du gibst nicht auf, egal wie schwer es wird."

Ich lehne mich kurz an ihn und schließe die Augen. „Danke, dass du da warst. Ohne dich hätte ich das heute nicht gepackt."

„Ich bin immer da", murmelt er und drückt mich kurz an sich.

Der Heimweg vergeht in entspanntem Schweigen. Ich fühle mich ruhig, fast schwerelos, und als wir schließlich vor meiner Haustür ankommen, drehe ich mich zu ihm um.

„Schön, dass du mitkommst, ich freue mich!“, sage ich leise.

Leo grinst. „Nur, wenn du mich nachher ganz fest hältst.“

Ich lache und ziehe ihn ins Haus. Heute war hart. Aber irgendwie auch genau das, was ich gebraucht habe.

Nähe und Entspannung

Als wir die Haustür öffnen, höre ich leises Tippen aus dem Wohnzimmer. Bobby sitzt über seinem Laptop gebeugt am Küchentisch. Die Bildschirmbeleuchtung wirft ein bläuliches Licht auf sein Gesicht, und er sieht ziemlich konzentriert aus.

„Hey", sage ich leise, um ihn nicht zu erschrecken.

Bobby hebt kurz den Kopf, ein verschmitztes Grinsen huscht über sein Gesicht, als er uns beide sieht. „Na, hattet ihr wieder Action?", fragt er und deutet mit dem Kopf auf unsere zerzausten Haare und die leicht abgekämpften Gesichter.

Leo schnaubt leise. „Kann man so sagen."

Bobby zwinkert mir zu. „Du und dein persönlicher Coach. Na dann, viel Spaß beim...Ausruhen." Er lacht und widmet sich wieder seinem Bildschirm.

Ich verdrehe die Augen und ziehe Leo schnell in mein Zimmer, bevor Bobby noch mehr Sprüche raushaut. Kaum haben wir die Tür hinter uns geschlossen, drehe ich mich zu Leo um. Er sieht mich an, seine Lippen leicht geöffnet, und in seinen Augen flackert dieses vertraute Funkeln. „Hey", murmelt er leise, bevor er die Arme um meine Taille legt und mich vorsichtig zu sich zieht. Ich atme seinen Duft ein, diese Mischung aus Seife und der leicht herben Note seines Aftershaves, die mich sofort beruhigt. Seine Hände liegen warm auf meinem Rücken, und als er seinen Kopf ein wenig neigt, finde ich seinen Blick, tief und sanft. „Ich bin so froh, dass du da bist", flüstere ich, und ehe ich mich versehe, hat er meine Lippen mit seinen bedeckt.

Der Kuss ist sanft, aber intensiv, und mein ganzer Körper prickelt. Leo küsst mich fordernd, aber gleichzeitig zärtlich, seine Hände gleiten langsam über meinen Rücken, und ich spüre, wie jede Berührung mein Herz schneller schlagen lässt. Ich öffne meine Lippen, lasse ihn tiefer eindringen, und seine Zunge streicht über meine, neugierig und vertraut zugleich. Meine Hände wandern in seinen Nacken, vergraben sich in seinen Haaren, und ich ziehe ihn näher zu mir, bis keine Lücke mehr zwischen uns ist. Sein Atem geht schneller, und als ich sanft an seiner Unterlippe knabbere, höre ich ein leises, genießerisches Seufzen von ihm. „Sunshine", flüstert er gegen meine Lippen, seine Stimme ein raues Murmeln, und ich spüre, wie mir die Knie weich werden. Wir küssen uns wieder, tiefer diesmal, als könnte ich gar nicht genug von ihm bekommen. Meine Finger gleiten über seine Schultern, seine Oberarme, fest, warm und vertraut.

Schließlich lösen wir uns ein wenig voneinander, unsere Stirnen berühren sich, und ich kann das leichte Zittern in seiner Stimme hören. „Ich hab dich vermisst", murmelt er.

Ich nicke, meine Wangen glühen, und ich streiche leicht über seine Brust, spüre seinen Herzschlag unter meinen Fingerspitzen. „Ich dich auch..."

Langsam lassen wir uns auf mein Bett sinken. Leo zieht mich auf seinen Schoß, und ich kuschle mich an ihn, meinen Kopf an seine Schulter gelehnt. Ein Moment voller Ruhe, in dem wir einfach nur da sitzen, in unserer kleinen Blase der Nähe. Leo streicht mir durch die Haare, und ich spüre, wie die Anspannung des Tages langsam nachlässt. Ich atme tief durch, genieße seine Nähe und schließe kurz die Augen.Plötzlich bemerkt Leo, dass ich unbewusst mit meinen Fingern spiele, sie strecke und beuge, fast als würde ich versuchen, die Spannung aus ihnen herauszuwringen. „Hey", murmelt Leo leise. „Du machst das schon die ganze Zeit." Ich sehe ihn irritiert an. „Was?" „Deine Hände..., du streckst die Finger immer wieder. Sind die noch verspannt vom Training?"

Ich zucke mit den Schultern, versuche, meine Bewegung beiläufig wirken zu lassen, obwohl ich genau weiß, dass mein Körper gerade nicht so richtig zur Ruhe kommt. „Vielleicht..., ich hab gar nicht gemerkt, dass ich das mache." Leo lächelt. Dieses Lächeln, das sich langsam über seine Lippen zieht, wie eine Berührung an meiner Haut. Sanft. Warm. Vertraut. Er nimmt meine Hand in seine, als wäre sie etwas Kostbares, das ihm anvertraut wurde. „Leg dich hin. Ich massiere dich." „Du musst nicht...". Meine Stimme ist leise, beinahe zaghaft. Nicht, weil ich es nicht will, sondern weil es mir schwerfällt, mich so verletzlich zu zeigen.

„Doch", unterbricht er mich, bevor der Zweifel sich festsetzen kann. Seine Stimme ist ruhig, bestimmt, aber gleichzeitig weich wie ein Versprechen, das er mit jedem Blick erneuert. Seine Augen funkeln – diese Mischung aus Fürsorge, Wärme und etwas, das tiefer geht. Etwas, das mein Herz schneller schlagen lässt. „Lass mich dir helfen."

Ich krabble rückwärts aufs Bett, mein Herz klopft mir dabei bis in den Hals. Die Matratze gibt unter mir nach, als ich mich auf den Bauch sinken lasse, das Gesicht halb in das Kissen gedrückt. Ich atme seinen Geruch ein. Einen Hauch von Shampoo, ein bisschen nach Leo.

Er setzt sich neben mich, ruhig und sicher, und ich spüre, wie seine Hände zuerst zögernd, dann fester über meinen Rücken gleiten. Selbst durch den Stoff meines Shirts dringt diese Wärme, diese unglaubliche Nähe.

„Heb mal die Arme", murmelt er, seine Stimme vibrierend nah an meinem Ohr. Ich tue, was er sagt, ohne nachzudenken. Als er mir behutsam das Shirt über den Kopf zieht, streifen seine Finger wie ein leiser Strom an meinen Seiten entlang. Und plötzlich ist da dieses Kribbeln. Es flimmert über meine Haut, breitet sich von meinem Bauch bis in den Nacken aus, als würde er nicht nur meinen Körper berühren, sondern irgendetwas

Tieferes. Ich wage es nicht, mich umzudrehen, kann ihm nicht in die Augen sehen. zu intensiv ist dieses Gefühl. Zu nah. Zu schön. Zu echt.

„So ist's besser", sagt er leise, und allein seine Stimme jagt mir einen Schauer über den Rücken. Seine Fingerspitzen gleiten sanft über meine Schulterblätter, als würde er jede Linie, jede Spannung auswendig lernen wollen. Dann spüre ich seinen Atem, warm auf meiner Haut, und plötzlich seine Lippen, wie ein Hauch, wie ein Versprechen, auf meinem Nacken. Ich schließe die Augen. Gänsehaut breitet sich wie Wellen über meinen Körper aus. Alles in mir vibriert. Ich will mehr davon. Ich will ihn – näher, länger, tiefer. Er beginnt, mit sanftem Druck die Muskeln in meinen Schultern zu massieren. Seine Berührung ist ruhig, konzentriert, fast so, als würde er mit jedem Kreis, den seine Hände ziehen, auch meine Gedanken beruhigen. Die Anspannung fällt langsam von mir ab. Wie ein Mantel, den ich nicht mehr brauche, weil ich weiß, dass ich hier, bei ihm, sicher bin. Er drückt ein wenig fester, und ohne dass ich es kontrollieren kann, entweicht mir ein leises Stöhnen, nicht aus Schmerz, sondern weil es sich so gut anfühlt, so richtig, so nah. „Tut's weh?" Seine Stimme ist kaum mehr als ein Flüstern, direkt an meinem Ohr, wie ein heimlicher Gedanke. „Nein..., passt", murmele ich, und mein Gesicht brennt leicht, weil ich weiß, wie verletzlich ich in diesem Moment bin. Und wie schön sich genau das anfühlt.

Leo fährt fort, seine Hände streichen meinen Rücken hinab, ziehen warme Linien über meine Haut. Jede Bewegung ist wie ein stilles Bekenntnis, er meint es ernst, er ist da. Ich spüre, wie seine Finger weiterwandern, meine Arme entlang, über die Ellenbogen, bis hinunter zu den Händen.

Er hebt meine rechte Hand an, ganz vorsichtig, als würde er ein Geheimnis halten. Seine Finger verschränken sich kurz mit meinen. Eine so kleine Geste, aber sie trifft mich tief. Dann beginnt er sanft, die Muskeln meiner Handfläche zu massieren, jeden Punkt, jede Sehne mit Achtsamkeit zu berühren. Ein wohliges Seufzen entweicht mir, fast lautlos, aber echt. Ich lasse die Augen geschlossen, lasse mich einfach fallen, in seine Hände, in diesen Moment, in dieses warme Gefühl, das sich in mir ausbreitet. „Du bist echt gut darin", flüstere ich, fast mehr zu mir selbst als zu ihm. „Vielleicht, weil ich's gern mache", sagt er, und ich spüre, wie sich mein Herz noch ein Stück mehr für ihn öffnet. Seine Stimme ist weich, ehrlich, fast verletzlich. Und dann beugt er sich vor, küsst meine Schulter, langsam, sanft, so zärtlich, dass es fast wehtut. „Ich will, dass es dir gut geht", sagt er. Und ich glaube ihm. In diesem Moment glaube ich ihm alles.

Seine Berührungen sind ruhig, fließend, fast hypnotisch, und ich merke, wie ich mich mehr und mehr fallen lasse. Es ist, als würde mein Körper langsam aufhören, gegen ir-

gendetwas anzukämpfen, gegen die Müdigkeit, gegen die Anspannung, gegen das Verlangen, das sich seit Stunden in mir aufgestaut hat.

Dann hebt Leo sanft meine Hüfte an, fast wie in Zeitlupe, und ich spüre, wie seine Finger sich an den Bund meiner Jogginghose legen. Für einen winzigen Moment halte ich den Atem an, mein Herz macht einen kleinen Satz. Und als er den Stoff langsam nach unten streift, zögere ich, spüre einen Moment der Unsicherheit. Nicht aus Angst, sondern weil es so real ist. So echt. So nah.

Er hält inne. Keine plötzliche Bewegung, keine Ungeduld. Nur Stille. Nähe. Und dann sucht er meinen Blick. Unsere beiden Gesichter sind so nah, dass ich seinen Atem auf meiner Wange spüre. Seine Augen, sie sind das Schönste, was ich kenne. Und jetzt funkeln sie, wie in warmes Licht getaucht, voller Achtung, voller Sanftheit. Voller dieser Frage, die nicht nur meinen Körper, sondern mein ganzes Ich meint. „Ist das okay?“ fragt er leise, so leise, als wollte er den Moment nicht erschrecken. Ich nicke kaum sichtbar. „Ja“, flüstere ich. Mehr bringe ich nicht heraus, weil mein Herz inzwischen so laut schlägt, dass es mein Denken übertönt. Ich lasse mich zurück ins Kissen sinken, mit einem tiefen Atemzug, der sich anfühlt wie ein Loslassen. Ein Zulassen.

Leo legt die Hose beiseite, ohne Hast, ohne Eile, und dann legt er seine Hände auf meine Oberschenkel. Ich spüre die Hitze seiner Finger wie einen Strom, der sich langsam, tastend, erkundend, die Muskeln entlangarbeitet. Er massiert behutsam, mit diesem festen, aber zärtlichen Druck, bei dem ich nicht weiß, ob ich mich mehr entspanne oder völlig den Halt verliere.

Das Kribbeln, das bei seinen ersten Berührungen nur in meinem Rücken war, breitet sich jetzt überall aus. Ich beiße mir leicht auf die Lippe, nicht, weil ich den Schmerz brauche, sondern um den Laut zurückzuhalten, der mir fast entfährt. Ich will nicht, dass er merkt, wie sehr er mich damit berührt – aber eigentlich weiß ich, dass er es längst spürt.

Seine Hände gleiten über die Rückseite meiner Oberschenkel, finden jede verspannte Stelle, jeden Punkt, an dem mein Körper sich dagegen wehren will, ganz weich zu werden, und geben ihm keine Chance. Er macht mich langsam mürbe mit dieser Geduld, mit dieser Sorgfalt, mit dieser Art, mich anzusehen, als wäre ich das Wertvollste, was er je berührt hat.

Dann fährt er tiefer, seine Finger streichen über meine Wade, tasten die Muskelfasern entlang, bis sie meine Ferse erreichen. Er hebt meinen Fuß leicht an, stützt ihn mit einer Hand, während er mit der anderen beginnt, kreisende Bewegungen zu machen, fest, gleichmäßig, beinahe meditativ. Ich stöhne leise auf, diesmal kann ich es nicht zurückhalten. Es ist zu gut. Zu echt. Zu viel und genau richtig.

Er nimmt jeden Zeh zwischen seine Finger, massiert jeden einzelnen, und ich muss lächeln. Nicht, weil es kitzelt, sondern weil ich mich ihm in diesem Moment so verbunden fühle wie nie zuvor. So gesehen. So angenommen. Von Kopf bis Fuß, im wahrsten Sinne des Wortes.

Ich verliere jedes Zeitgefühl, während er weitermacht. Seine Berührungen werden zu einem Rhythmus, den mein Herz übernimmt. Die Welt draußen existiert nicht mehr. Es gibt nur noch ihn, seine Hände, seine Nähe.

Dann wandert er langsam wieder nach oben, seine Berührungen gleiten wie Wellen an meinem Körper empor. Als seine Hände wieder meinen Rücken berühren, drehe ich mich auf die Seite. Nicht, weil ich es bewusst plane, sondern weil mein Körper ihn sehen will. Ihn spüren will. Ganz.

Unser Blick trifft sich. Und für einen Moment bleibt alles stehen. In seinen Augen liegt so viel Zärtlichkeit, dass mir die Luft wegbleibt. Keine Worte, keine Bewegungen, nur dieses Sehen. Dieses tiefe, ehrliche, unausgesprochene Gefühl, das wie ein warmes Licht zwischen uns flimmert.

Er beugt sich vor. Sein Kuss ist sanft. Langsam. Tastend. Und doch so sicher, als hätte er mein Herz schon längst in den Händen. Seine Lippen sind warm und weich, und ich kann nicht anders, als ihn näher an mich zu ziehen. Meine Finger gleiten in sein Haar, verkrallen sich fast darin, weil ich nicht will, dass dieser Moment endet. Nicht jetzt. Nicht je. Der Kuss vertieft sich, wird wärmer, mutiger, und ich verliere mich in ihm, verliere mich in Leo, in seinem Duft, seinem Geschmack, in allem, was er ist.

Er liegt halb über mir, sein Gewicht eine stille Umarmung, und als seine Hand sich auf meine Brust legt, zuckt etwas in mir. Nicht vor Schreck, sondern vor Intensität. Mein Herz schlägt wie wild gegen seine Handfläche, und ich frage mich, ob er es spüren kann. Ob er weiß, dass er es ist, der es so schnell schlagen lässt?

Meine Atmung wird flacher, nicht aus Angst, sondern weil ich mich ihm so nahe fühle, dass mein ganzer Körper vergessen hat, wie man normal funktioniert. Es kribbelt überall, wie tausend kleine Lichtpunkte, und ich bin ganz sicher: Noch nie hat sich Nähe so gut, so richtig, so sehr nach Zuhause angefühlt. Er löst sich kurz von meinen Lippen, seine Stirn liegt an meiner, und ich spüre seinen Atem an meiner Haut – weich, warm, wie ein Versprechen, das er nicht aussprechen muss. Ich fühle und spüre es ganz tief.

Dreh dich um“, flüstert er, seine Stimme ein Hauch, kaum greifbar. „Ich möchte dich noch ein bisschen verwöhnen.“ Allein das Wort verwöhnen jagt mir einen Schauer über die Haut. Kein einfacher Begriff, sondern ein Versprechen, das in mir nachhallt wie ein Echo

in einem zu engen Raum. Ich spüre seinen sanften Druck an meiner Seite, seine Hand, die wie selbstverständlich über meine Hüfte gleitet, und alles in mir wird weich. Mein Körper folgt fast wie von selbst, als hätte ich jede Kontrolle längst an ihn abgegeben, weil es sich richtig anfühlt. Weil ich will, dass er mich spürt, ganz.

Ich rolle mich langsam auf den Rücken, meine Haut prickelt, mein Herz hämmert. Und dann dieser Moment: Kaum liege ich ganz, spüre ich sein Gewicht. Leo setzt sich auf meine Hüften, ruhig, ohne Eile, mit einer Selbstverständlichkeit, die mich gleichzeitig nervös macht und tief beruhigt. Ich realisiere erst jetzt, dass er ebenfalls nur noch in Shorts ist. Sein Oberschenkel streift meinen, unsere Haut berührt sich. Warm auf warm, weich auf gespannt. Ich schlucke.

Ein Zittern durchfährt mich. Kein kaltes, eher ein inneres Beben, das mir die Luft nimmt. Ich bin so unglaublich erregt, mein Körper vibriert förmlich unter ihm, und er sitzt direkt auf mir, direkt auf meiner Lust. Ich werde fast wahnsinnig. Jeder Atemzug von mir streift seinen Körper, jede kleinste Bewegung zwischen uns ist elektrisch. Ich traue mich kaum, mich zu bewegen, weil jeder Hauch zu viel oder zu wenig sein könnte.

Seine Hände berühren mich wieder, ganz sanft, fast wie tastend. „Heb die Arme“, murmelt er, und ich gehorche ohne zu überlegen. Es fühlt sich an wie ein Tanz, dem ich einfach nur folgen will. Willenlos, aber völlig im Einklang. Seine Finger gleiten unter meine Achseln, arbeiten sich langsam mit kreisenden Bewegungen an meinen Oberarmen entlang. Es ist eine Berührung, so beiläufig und gleichzeitig so tiefgehend, dass mir der Atem stockt. Die Bewegungen sind wohltuend, aber sie tun mehr, als nur Verspannungen zu lösen. Sie öffnen etwas in mir, etwas, das sich die ganze Zeit danach gesehnt hat, gesehen und gespürt zu werden.

Ich schließe die Augen. Weil es zu viel ist. Weil ich alles fühlen will, ohne Ablenkung. Ohne Filter. Seine Handflächen gleiten über meine Brust, warm, sicher, als würde er jeden Zentimeter kennenlernen wollen. Er fährt über meine Brustwarzen, streicht mit dem Daumen darüber, leicht, wieder und wieder. Ein winziger Reiz, der mich innerlich aufschreien lässt. Mein Rücken hebt sich leicht, ein stilles Betteln um mehr. Jeder Atemzug ist jetzt tiefer, langsamer, voller Erwartung und Lust, die sich nicht mehr verbergen lässt.

„Du bist so angespannt“, flüstert er, und ich höre diese sanfte Sorge in seiner Stimme, die mich gleichzeitig berührt und schwach macht. Es ist nicht nur Massage. Nicht nur Berührung. Es ist Fürsorge. Nähe. Liebe, die man nicht erklären, nur fühlen kann.

Seine Hände wandern tiefer. Über meine Bauchmuskeln, die bei jeder Berührung leicht zucken, als könnte ich das, was er mit mir macht, kaum aushalten. Und ich kann es auch

kaum. Es fühlt sich an, als würde er nicht nur meine Haut berühren, sondern auch das, was darunterliegt. Mein Innerstes. Mein Vertrauen. Mein Verlangen.

Ich atme schwerer. Meine Lippen sind geöffnet, aber ich bringe keinen Ton hervor. Er fährt mit seinen Fingerspitzen die Linie meiner Bauchmuskeln nach unten, ganz langsam, so kontrolliert, als würde er einen Schatz freilegen. Als würde mein Körper das Schönste sein, das er je gesehen hat. Und das macht mich wehrlos, offen, verletzlich, und genau richtig. Es fühlt sich an, als würde er nicht nur meine Haut berühren, sondern auch das, was darunterliegt. Mein Innerstes.

Seine Fingerspitzen streichen sanft meine Rippen entlang, malen Linien auf meiner Haut, die nachbrennen. Ich halte den Atem an, als sie sich weiter bewegen, bis zu meinen Hüften. Da hält er kurz inne, seine Daumen liegen leicht auf meinen Beckenknochen, und ich spüre, wie sich die Hitze zwischen uns verdichtet, wie etwas in mir schreit Mehr! Auch wenn ich es nicht ausspreche.

Dann gleiten seine Finger ganz langsam unter den Saum meiner Shorts. Nur ein Stück, aber genug, dass ich alles in mir anspannen muss, um nicht unkontrolliert zu reagieren. Die Berührung ist kaum mehr als ein Streifen, aber sie jagt wie ein Stromstoß durch meinen Körper. Ich halte den Atem an, meine Brust hebt sich gegen seinen Oberkörper. Ich spüre ihn. Warm. Echt.

„Tut das gut?“ fragt er leise, seine Stimme direkt an meinem Ohr, tief, weich, fast brüchig. „Ja…“ Es ist kaum mehr als ein Hauch. Meine Stimme ist belegt, meine Gedanken verschwimmen. Es fühlt sich an, als würde ich mich auflösen unter seinen Händen. Und ich will es. Ich will ihn.

Seine Hände wandern weiter über meine Hüften, fahren an den Seiten meiner Oberschenkel entlang, hinab zu meinen Knien. Dort bleibt er kurz, knetet mit ruhigem Druck, und ich spüre, wie sich alles in mir löst, nicht nur Muskeln, sondern auch diese innere Spannung, die mich oft festhält.

Und dann fährt er wieder nach oben. langsam, bedächtig, mit seinen Fingerspitzen wie sanftes Feuer. Ich spüre die Wärme, die er hinterlässt, und es ist, als würde sich meine Haut an jede einzelne Bewegung erinnern wollen. „Du bist unglaublich“, murmelt er, und ich öffne die Augen.

Sein Gesicht ist direkt über mir, so nah, dass ich die kleinen Sommersprossen auf seiner Nase sehe, die ich insgeheim liebe. Sein Atem streift meine Wange, warm und ruhig, im Gegensatz zu meinem eigenen, der schneller geht, ungleichmäßiger.

Ich hebe die Hand, lege sie an seinen Nacken, spüre die feinen Härchen, die dort wachsen. Ich ziehe ihn zu mir, weil ich ihn spüren muss, ganz nah. Unsere Lippen treffen sich, diesmal nicht zaghaft, sondern mit wachsendem Feuer. Der Kuss vertieft sich sofort. Kein Zögern mehr. Nur noch Wir.

Ich ziehe ihn fester an mich, seine Haut brennt gegen meine, und ich verliere mich darin. In ihm. In diesem Kuss, der mich aufwühlt und gleichzeitig beruhigt, wie ein Sturm, der mich sicher durch seine Mitte trägt. Leo lehnt sich tiefer über mich, sein Oberkörper presst sich gegen meinen, und ich spüre seinen Herzschlag. Schneller. Stärker. Und es ist wie ein Echo meines eigenen. Zwei Körper, ein Rhythmus. Ein Gefühl. „Mit dir ist alles... intensiver“, murmele ich, als wir uns kurz voneinander lösen, unsere Stirnen aneinander gelehnt.

Und es ist wahr. Alles mit ihm ist schärfer, wärmer, echter. Jede Berührung, jeder Blick, jedes Flüstern auf meiner Haut. Mit Leo bin ich nicht nur mehr ich selbst, mit ihm bin ich mehr als ich je allein sein könnte.

„Genauso soll es sein“, flüstert er, seine Stimme wie Samt an meinem Ohr. Dann spüre ich seine Lippen an meiner Kieferkante, weich, warm, ein wenig feucht. Der erste Kuss ist sanft, tastend. Doch dann wandert er weiter, küsst meinen Hals, millimeterweise tiefer, hinterlässt kleine Spuren, die wie flüssiges Feuer über meine Haut laufen.

Ich ziehe scharf die Luft ein, mein Atem wird schneller, flacher, ich spüre mein Herz in der Brust pochen, wild und frei. Jeder Kuss, jeder Hauch von ihm bringt mich näher an diesen Punkt, an dem ich vergesse, wo mein Körper aufhört und seiner beginnt.

Dann zieht er meine Arme wieder nach unten, seine Hände finden meine, und er verschränkt unsere Finger ineinander. Der Moment ist so zärtlich, so intensiv. Ich halte ihn fest, fester. Weil ich will, dass er bleibt. Für immer.

Ich schlinge meine Beine um seine Hüften, Automatisch, wie ein Reflex, als würde mein Körper ganz genau wissen, was er braucht: IHN. Ich spüre die Wärme seiner Haut auf meiner, das sanfte Gewicht seines Körpers, das mir Sicherheit gibt und gleichzeitig alles in mir zum Beben bringt. So nah, dass kein Platz mehr bleibt zwischen uns. Nur Haut, Atem, Herzschläge.

Seine Berührungen sind weich und doch zielgerichtet, als hätte er längst verstanden, wo mein Körper auf ihn wartet. Ich ziehe ihn noch näher an mich, bis ich ihn überall spüre. Unsere Blicke treffen sich, und ich erkenne darin genau das, was in mir lodert, das Verlangen, die Zärtlichkeit, die Sehnsucht. All das, was sich nicht mehr zurückhalten lässt.

„Du machst mich verrückt“, flüstere ich gegen seine Lippen, und er lächelt. Nicht schüchtern, sondern voller stiller Kraft. Als wüsste er genau, was er mit mir macht. „Gut so“, murmelt er, und dann küsst er mich. Tief, verlangend, so als wollte er nicht nur meine Lippen, sondern mich ganz.

Ich öffne mich, lasse ihn ein, lasse mich fallen in diesen Kuss, der sich anfühlt wie ein Rausch. Unsere Münder bewegen sich im Gleichklang, wie eine Sprache, die nur wir beide verstehen. Seine Hand wandert zwischen uns, streicht über meinen Bauch, so leicht, dass meine Haut Gänsehaut bekommt. Und dann spüre ich, wie sich seine Fingerspitzen unter den Saum meiner Shorts schieben, langsam, forschend, wie ein Versprechen, das gleich eingelöst wird.

Seine Berührung ist federleicht, aber mit jeder Bewegung fordernder. Er gleitet tiefer, seine Finger erkunden meinen Unterbauch, dann mein Becken, umrunden spielerisch die Linie, die weiter nach unten führt. Mein Atem stockt, als seine Hand schließlich dort ankommt, wo meine Sehnsucht längst brennt.

Er streicht über mich, sanft zuerst, fast wie eine Berührung im Vorbeigehen. Aber sie trifft mich wie ein Blitz. Meine Hüfte hebt sich ihm unbewusst entgegen, ein leiser Laut entweicht mir, halb Bitte, halb Staunen.

Leo beobachtet mich dabei, sein Blick ruht auf meinem Gesicht, wachsam und gleichzeitig voller Wärme. Er will, dass ich fühle, alles. Und ich fühle. Seine Finger umspielen mich, streicheln mich mit einer Langsamkeit, die mich den Verstand kostet. Immer wieder zieht er sich leicht zurück, nur um dann erneut mit zärtlicher Genauigkeit über meine empfindlichsten Stellen zu fahren, als wolle er herausfinden, was mich am tiefsten atmen lässt, was mich beben lässt.

Ich presse die Augen zusammen, weil es zu viel ist und zu schön. Mein Körper reagiert wie von selbst, meine Muskeln spannen sich unter seiner Berührung, mein ganzer Fokus liegt nur noch dort, wo seine Finger mit mir spielen, mit mir sprechen.

Ich kann nichts mehr sagen, nur noch fühlen. Wärme breitet sich in mir aus, wild und unaufhaltsam, steigt langsam höher. Wie eine Welle, die sich unaufhaltsam aufbaut. Ich kralle mich in seine Schultern, brauche ihn, brauche, dass er bleibt, genau da und genau so.

Er legt sich seitlich, sein Kopf sinkt auf meine Brust, und während seine Finger zärtlich weiter über meine Haut streichen, über meine Hüfte, meine Taille, meinen unteren Bauch, verschränken sich unsere Beine wie von selbst. Unsere Körper passen so perfekt zusammen, dass es sich anfühlt, als wären sie füreinander gemacht.

Ich halte ihn, mein Arm um seine Schultern, meine Hand in seinem Haar, und ich spüre jede Bewegung, jedes kleine Vibrieren, wenn er mich berührt. Mit seinen Fingern malt er Kreise auf meine Haut, ganz langsam, als würde er jede Linie, jede Form auswendig lernen wollen. Und ich? Ich will ihn nie wieder loslassen. „Ich könnte ewig so liegen", murmelt er, seine Stimme gedämpft gegen meine Brust. „Ich auch", flüstere ich zurück. Mein Herz klopft gegen seine Wange, laut, unregelmäßig, und ich frage mich, ob er es hören kann. Dieses pochende Geständnis, das sich nicht in Worte fassen lässt.

Ich fahre mit den Fingern durch sein Haar, langsam, spürend. Ich liebe, wie weich es ist, wie er sich bei jeder meiner Bewegungen leicht gegen mich lehnt, als wäre ich sein Zuhause. Und er meins.

Dann kommt dieser Moment! dieses langsame, unausweichliche Hineingleiten in völlige Nähe. Unsere Körper verschmelzen, so selbstverständlich, so voller Gefühl, dass mir die Tränen in die Augen steigen. Kein Wort kann beschreiben, wie es sich anfühlt, ihn so tief in mir zu spüren, nicht nur körperlich, sondern mit jeder Faser meiner Seele.

Wir bewegen uns im gleichen Rhythmus, seine Hände an meiner Hüfte, mein Atem an seinem Hals. Jeder Stoß, jeder Blick, jeder Laut ein Bekenntnis. Ich halte ihn, halte mich an ihm fest, verliere mich und finde mich gleichzeitig. Die Welt um uns verblasst. Es gibt nur noch Leo. Nur noch uns. Dieses Verschmelzen ist kein Akt, es ist ein Versprechen. Ein Einlassen. Ein „Ich bin bei dir".

Der Höhepunkt kommt nicht wie eine Explosion, sondern wie eine Welle, die sich ewig aufgebaut hat und jetzt über mich bricht, warm, tief, alles durchdringend. Mein Körper zittert, mein Herz rast, ich stöhne seinen Namen gegen seine Haut, während ich mich auflöse in ihm.

Er spürt es, spürt mich. Wie mein Körper bebt, wie ich mich an ihn klammere, mich verliere in dieser einen, alles verändernden Sekunde. Mein Rücken hebt sich leicht vom Bett, ein unwillkürlicher Reflex, als würde jede Faser nach ihm greifen. Leo hält mich, fängt mich auf, sein Griff an meiner Hüfte wird fester, seine Lippen sind an meiner Wange, meinem Hals, flüstern Worte, die ich kaum noch verstehe, aber fühle.

Es ist nicht nur Lust. Es ist mehr. Es ist diese brutale, wunderschöne Ehrlichkeit zwischen uns, dieser Moment, in dem es keine Masken mehr gibt. Ich zittere unter ihm, in ihm, mit ihm. Und als mein Körper nachlässt, wie ein gespanntes Seil, das plötzlich losgelassen wird, bleibt er ganz nah.

Er bewegt sich noch, langsamer jetzt, sanft, wie eine Welle, die langsam zurückgleitet, mich beruhigt, wiegt. Unsere Körper sind noch immer ineinander verschlungen, ver-

schwitzt, verwoben, und doch ist da plötzlich eine Stille, die fast heilig wirkt. Ich höre unseren Atem. Zwei Melodien, die sich ineinander legen, wie unsere Herzen, unsere Gedanken. Alles hat sich verschoben, verlangsamt, weicher geworden. Und ich bin so offen, so durchlässig, dass ich fast Angst bekomme, wenn nicht genau er es wäre, der mich hält.

Seine Stirn ruht an meiner, sein Blick sucht meinen, und was ich darin sehe, lässt mich für einen Moment den Atem anhalten: Zärtlichkeit, die mich fast überfordert. Liebe, die nicht nur gesagt wird, sondern gespürt. Bis in den letzten Muskel. In jede Pore.

Langsam zieht er sich zurück. Küsst mich erst auf die Stirn, dann auf meine geschlossenen Lider, als wollte er sich bedanken. Für mich. Für uns. Und ich weiß, ohne dass es ausgesprochen wird: Für ihn war es genauso. Er zieht die Decke über uns, sein Körper halb über meinem, seine Stirn an meiner Halsbeuge, seine Hand auf meiner Brust. Und da ist nur noch Ruhe. Dieses Nachhallen, das sich anfühlt wie Frieden.

Ich küsse seine Stirn, atme ihn ein. Duschgel, Leo, ein Hauch von Haut. Und Liebe. Tiefe, stille, sichere Liebe. „Morgen wird wieder ein harter Tag", murmelt er, seine Stimme müde, aber sanft. „Ich weiß", flüstere ich. „Aber mit dir, … ist alles machbar." „Wir schaffen das", sagt er, und ich spüre, wie seine Hand meine greift. „Gemeinsam." Ich schließe die Augen, während sich alles in mir beruhigt. Geborgen. Erfüllt. Angekommen. Bei ihm. Bei uns.

Im Kopf nur Leo

Die Uhr an der Wand tickt in einem Rhythmus, der mir vorkommt wie Hohn. Gemeinschaftskunde. Herr Hensel redet über irgendwas mit Wirtschaftsordnung und politischer Beteiligung, aber seine Stimme klingt, als käme sie durch ein Kissen. Gedämpft, weit weg, kaum greifbar. Ich sitze am Fenster, mein Heft liegt offen vor mir, der Stift locker in der Hand, aber geschrieben hab ich vielleicht zwei Wörter. Wenn überhaupt. Meine Gedanken sind längst woanders.

Oder besser gesagt: bei jemandem. Ich spüre noch immer seine Berührungen auf meiner Haut, als wäre die Nacht nicht vergangen, als hätte sich der Moment in mein Innerstes eingebrannt. Leo. Sein Atem an meinem Hals, seine Hände in meinen, unsere Körper ineinander verschlungen wie ein einziges Versprechen. Wie oft hatte ich mir Nähe vorgestellt. Das war mehr. Das war nicht einfach nur Nähe. Das war etwas, das tief in mir nachklingt. Ich erinnere mich an den Moment, kurz bevor ich eingeschlafen bin. Seine Stirn an meiner, seine Hand auf meinem Herzen. Wie ruhig er war, wie warm. Ich konnte gar nicht anders, als mich in ihn hinein zu kuscheln. In diesen Körper, in diesen Jungen, der mich sieht, mich hält, mich will. Nicht nur so, wie ich aussehe, sondern so, wie ich bin.

Und dann heute früh... Ich blinzle kurz und sehe auf meine Mitschüler, wie sie konzentriert mitschreiben oder aufs Tablet starren. Ich dagegen hänge immer noch in diesem ganz besonderen Aufwachen fest. Leo hatte sich kaum bewegt, als hätte sein Körper in der Nacht gelernt, wie er mich halten muss, damit ich mich sicher fühle. Ich lag an seiner Brust, halb noch in Träumen, halb schon wach, und sein Arm lag noch immer fest um mich geschlungen, als hätte er Angst, ich könnte verschwinden, wenn er loslässt. Ich weiß noch, wie ich ganz langsam den Kopf gehoben hab, um ihn anzusehen. Er sah so friedlich aus. Ein bisschen zerzaustes Haar, die Augen geschlossen, die Lippen leicht geöffnet. Ich hätte ewig so bleiben können. Nichts sagen, nichts denken, nur ihn spüren.

Und als er dann langsam die Augen aufgeschlagen hat und mich angesehen hat... Dieser Blick. Noch ganz verschlafen, aber weich, liebevoll, als wäre ich das Erste, was er sehen wollte. Ich weiß nicht, was ich erwartet habe, aber so festgehalten zu werden, noch nachdem alles vorbei war..., das war neu. Schön. Tief. Er hatte sich sogar noch ein bisschen näher an mich gezogen, murmelt „Guten Morgen, Sunshine“ mit dieser tiefen, rauen Stimme, und ich hätte am liebsten die Zeit angehalten. Aber irgendwann mussten wir ja raus.

Leo hatte seinen Roller gestern bei VERTIX stehen lassen, also musste er den Bus nehmen, und ich bin zu Fuß gegangen. Ich hatte Kopfhörer dabei, aber keine Musik angemacht, denn ich wollte einfach nur die frische Luft auf meiner Haut spüren, das leise Morgenlicht

auf meinem Gesicht. Alles fühlte sich irgendwie intensiver an. Als würde die Welt einen Hauch leuchten, weil sie weiß, was zwischen uns war.

Der Weg zur Schule war ruhig. Vögel, kalte Luft, mein Atem, der kleine Wölkchen in die klare Morgenluft gepustet hat. Ich hätte in Gedanken versinken können, aber die Gedanken waren längst versunken. In ihn. In uns.

Jetzt sitze ich wieder hier. Blätter rauschen, Stühle knarzen, Kugelschreiber kratzen über Papier, aber ich bin nicht hier. Ich spüre immer noch seine Fingerspitzen an meiner Taille, sein leises „Ich hab dich", das nicht gesagt, sondern gefühlt wurde.

Und der Gedanke an heute Mittag lässt mein Herz ein bisschen hüpfen. Ich weiß, Leo wird mich abholen. Mit seinem Roller. Ganz sicher. Wahrscheinlich wird er wieder grinsen, so dieses typische Leo-Lächeln mit dem kleinen, frechen Funkeln in den Augen. Vielleicht hat er wieder die Haare ein bisschen chaotisch, so wie ich's mag. Und ich werde aufspringen, meine Tasche packen, ihn sehen, und alles wird plötzlich heller. Vielleicht wird er wieder sagen: „Komm her, Sunshine." Und ich werde sagen: „Nur, wenn du mich wieder festhältst." Und er wird sagen: „Immer."

Ich lächle vor mich hin. Herr Hensel sagt gerade etwas über „gesellschaftliche Teilhabe", aber ganz ehrlich? Ich hab längst das Gefühl, an etwas viel Größerem teilzuhaben. An Liebe. An Nähe. An etwas, das nicht in Paragraphen steht, aber dafür direkt unter meiner Haut lebt. Ich kritzle einen kleinen Roller in die Ecke meines Hefts, schreibe darunter leise: Leo. Und dann sehe ich wieder aus dem Fenster. Noch vierzig Minuten. Dann vielleicht sein Blick, sein Lächeln. Und dann wieder wir.

Als endlich die letzte Klingel des Tages schrillt, schnappe ich mir meine Tasche und eile aus dem Klassenzimmer. Mein Herz schlägt schneller, und meine Gedanken überschlagen sich. Leo. Ich laufe die Treppe hinunter, schiebe mich durch die Traube von Schülern und öffne die schwere Eingangstür. Die Sonne blendet mich kurz, und ich halte die Hand schützend über die Augen. Und da steht er. Leicht nach vorne gebeugt, lehnt Leo an seinem Roller und grinst mich an. Dieses typische Leo-Grinsen – halb spöttisch, halb warm. Sein Blick trifft meinen, und plötzlich ist alles andere egal. Er sieht umwerfend aus, wie immer. Die Haare etwas zerzaust, die Lederjacke offen, das Hemd ein wenig verknittert.

„Hey, Sunshine", ruft er mir zu und wirft mir den Helm zu. Ich fange ihn gerade noch rechtzeitig auf, und als ich näher komme, hebt er eine Augenbraue. „Du siehst aus, als wärst du vor was weggerannt." „Bin ich auch", gebe ich lachend zu und setze mir den Helm auf. „Vor Hensels Gemeinschaftskunde-Kauderwelsch."

Leo lacht leise, schwingt sich auf den Roller und klopft auf die Sitzbank hinter sich. „Dann mal rauf mit dir. Ich dachte, ich mach dir die Fahrt heute ein bisschen schöner." Ich schüttle den Kopf, kann das Grinsen aber nicht unterdrücken. „Das ist dir definitiv gelungen." Kaum sitze ich hinter ihm, schlinge ich die Arme um seine Taille, ziehe mich ein Stück näher heran. Sein Körper fühlt sich fest und warm an, und als der Roller losbrummt, drücke ich mein Gesicht an seinen Rücken. Der Wind rauscht an uns vorbei, und die Welt verschwimmt zu einem einzigen angenehmen Rauschen.

Ich spüre die Vibration des Motors unter mir, die Bewegungen von Leos Körper, die sich mit dem Rhythmus der Straße verbinden. Er fährt etwas schneller als sonst, vielleicht weil er weiß, wie sehr ich es liebe, wenn die Geschwindigkeit uns beide ein wenig durchschüttelt.

Ein paar Schüler werfen uns Blicke zu, einige tuscheln, aber es ist mir egal. In diesem Moment existieren nur Leo und ich, die Straße unter uns und der Wind, der mir durch die Jacke fährt. Ich halte ihn noch fester, meine Finger spreizen sich über seinem Bauch, und ich spüre seinen leisen Atem. Der Weg zu VERTIX fühlt sich viel zu kurz an, und als er den Roller langsam zum Stehen bringt, lockere ich meinen Griff nur widerwillig. Leo stellt den Roller ab, und als er sich umdreht, mustert er mich mit einem schiefen Lächeln. „War das schnell genug für dich?" Ich ziehe den Helm ab, die Haare zerzaust, und nicke. „War perfekt." „Du wirst noch zur Adrenalin-Junkie", neckt er und drückt mir einen schnellen Kuss auf die Wange, bevor wir ins Gebäude gehen.

Drinnen herrscht die übliche Betriebsamkeit. Ein paar Leute aus dem Team laufen an uns vorbei, grüßen kurz, und ich merke, dass mich die Routine beruhigt. Aber irgendetwas ist anders heute. Die Atmosphäre wirkt ein bisschen angespannter, und ich kann nicht genau sagen, warum. Leo scheint es auch zu spüren, denn er legt eine Hand an meinen Rücken und führt mich sanft in Richtung Treppenhaus. „Thomas hat nach dir gefragt", sagt er leise. „Sein Büro?" Leo nickt. „Ja. Er meinte, es geht um den Wettkampf am Wochenende."

Ich spüre ein leichtes Ziehen im Magen, und Leo drückt mir beruhigend die Schulter. „Keine Sorge. Thomas ist..., na ja, manchmal etwas direkt. Aber er meint es nur gut." Zusammen gehen wir die Treppe hoch, und ich kann nicht anders, als immer wieder zu Leo zu schauen. Sein Gesicht ist ruhig, aber ich kenne ihn gut genug, um die leichte Anspannung zu erkennen.

Oben angekommen, klopft Leo kurz an die schwere Holztür. „Herein", ruft Thomas von drinnen, und Leo schiebt die Tür auf. „Kommt rein, Jungs", sagt er, legt das Telefon beiseite und lehnt sich im Bürostuhl zurück. Ich trete ein bisschen zögerlich ein, während

Leo sich gelassen neben mich stellt. Thomas' Büro ist wie immer hell und aufgeräumt, an den Wänden hängen großformatige Kletterbilder. Einige davon aus den letzten VERTIX-Kampagnen. Auf einem Sideboard steht ein Modell von einer Kletterwand, akkurat verkabelt und mit kleinen Figuren bestückt. „Setzt euch doch", bietet Thomas an und deutet auf die beiden Stühle vor seinem Schreibtisch.

Ich lasse mich nieder und spüre, wie Leo seine Hand kurz auf meine Schulter legt, bevor er sich ebenfalls setzt. Thomas' Gesicht ist offen, die Augen freundlich, und als er lächelt, sehe ich ein wenig von Leos Lächeln in seinem. „Ich will dir ein bisschen den Plan für die nächsten Tage erklären", beginnt Thomas. „Ich habe gehört, das Training gestern war intensiv?" Ich nicke und lache leise. „Ja... das kann man so sagen." Thomas lacht mit. „Kai ist ein harter Hund. Aber er weiß, was er tut. Und ich finde es klasse, dass du dich da so durchgebissen hast. Das zeigt, dass du den richtigen Ehrgeiz hast." Ein warmes Gefühl breitet sich in meiner Brust aus, und ich werfe Leo einen schnellen Blick zu. Er lächelt mir ermutigend zu. „Ich will dir erstmal sagen, dass wir sehr stolz auf dich sind", fährt Thomas fort. „Du hast dich schnell eingefunden und bist mit vollem Einsatz dabei. Und nochmal, egal, was am Samstag bei den ClimbX Open passiert. Wir sind schon jetzt zufrieden. Du sollst das nicht als Druck sehen. Das ist ein Wettkampf, um Erfahrungen zu sammeln und dich zu zeigen. Die Rangliste ist dabei zweitrangig."

Ich atme erleichtert aus. „Okay... das nimmt mir echt etwas den Druck." „Genau das will ich", sagt Thomas mit einem beruhigenden Nicken. „Wir haben die ClimbX Open bewusst gewählt. Es ist ein großer Wettkampf, viele internationale Teilnehmer, aber trotzdem nicht so überladen wie ein Weltcup. Du trittst in der Jugendkategorie ab 16 an. Das bedeutet, deine Konkurrenz sind die besten Nachwuchskletterer Europas. Ein harter Brocken. Aber auch eine großartige Chance, zu sehen, wo du stehst." „Das klingt... aufregend", gebe ich zu und fühle, wie mein Magen ein bisschen flattert.

„Genau. Und du bist nicht allein. VERTIX tritt mit fünf Athleten an. Du kennst Liam ja schon. Er startet in der Erwachsenenklasse. Die anderen drei sind Profis: Alex Carter aus England. Ein echtes Boulderwunder, eher ruhig, spricht nicht viel Deutsch. Dann Jana Petrovic aus Slowenien, technisch unfassbar stark. Und Danny Reuter, unser Lead-Spezialist. immer ein bisschen verrückt, aber ein richtig guter Typ."

„Okay..., das sind also die Profis?", frage ich leicht eingeschüchtert. Thomas nickt. „Ja. Und die drei wissen, dass du dabei bist. Keine Sorge, die nehmen dich nicht auf die leichte Schulter. Doch sie haben auch keine Erwartungen an dich. Sie wissen, dass du gerade erst reingekommen bist. Das Team ist stark und sie freuen sich, dich dabei zu haben."

Ich spüre die Erleichterung in mir aufsteigen. Es ist beruhigend, dass ich nicht direkt in Konkurrenz mit ihnen treten muss. „Am Freitag fahren wir gemeinsam nach München“, erklärt Thomas weiter. „Der Team-Bus und ein PKW. Leo fährt mit dir im Bus. Kai ist als Coach dabei, Finn und sein Kameraassistent für die Kampagne, Erik als Sportmediziner, Sophie für die Physio und ich als Teamleitung. Wir haben ein Hotel in der Nähe des Austragungsortes, sodass wir am Abend noch die Halle kurz besichtigen können. Samstag ist der Wettkampf, und am Abend gibt es einen Presseauftritt zur neuen Kampagne. Am Sonntag geht es nach dem Frühstück wieder zurück.“

Ich nicke langsam und versuche, alle Informationen zu verarbeiten. „Das klingt... nach einem vollen Programm.“ Thomas lacht leise. „Das ist es auch. Aber wir nehmen uns die Zeit, dich bestmöglich vorzubereiten. Das Wichtigste ist, dass du mit einem guten Gefühl an den Start gehst.“ Ich sehe ihn an, immer noch ein bisschen nervös, aber auch voller Vorfreude. Thomas lehnt sich zurück und verschränkt die Hände.

„Hast du Fragen, Justin? Irgendwas, was dir auf dem Herzen liegt?“ Ich merke, wie Leos Hand kurz meine streift. Ein beruhigendes Zeichen. Ich überlege einen Moment und öffne den Mund, um etwas zu sagen. Ich setze gerade zu meiner Frage an, merke aber, wie mir die Worte im Hals stecken bleiben. Mein Blick gleitet verlegen über den Schreibtisch, die Tischkante, die Hände von Thomas, die ruhig ineinander gelegt sind. Ich schlucke und raffe mich dann doch auf, ihm in die Augen zu sehen. „Ähm... also...“, beginne ich, und Thomas hebt fragend die Augenbrauen. Leo neben mir wirft mir einen ermutigenden Seitenblick zu.

„Ich..., äh..., ich hab noch nie in einem Hotel übernachtet“, murmele ich schließlich und senke den Blick. „Mit meinem Bruder, also Urlaub haben wir nie richtig gemacht. Wir sind meistens zu Hause geblieben. Und als meine Eltern noch lebten, waren wir höchstens mal auf einem Campingplatz. Ich weiß nicht mal genau, was man da mitnimmt.“ Die Worte kommen holprig und irgendwie viel zu leise, als ob ich mich dafür schämen würde. Und ehrlich gesagt..., tue ich das auch ein bisschen. Ich meine, wer in meinem Alter hat denn noch nie in einem Hotel übernachtet?

Thomas ist für einen Moment still, und ich wage es, einen vorsichtigen Blick in sein Gesicht zu werfen. Überraschung liegt in seinen Augen, aber dann entspannt er sich und lächelt mich an. „Hey, das ist doch kein Problem“, sagt er ruhig. „Danke, dass du das sagst. Das war mutig.“ Ich spüre, wie die Anspannung ein bisschen von mir abfällt, und Leo streicht mir kurz mit dem Daumen über den Handrücken. „Ich glaube, ich habe da gar nicht drüber nachgedacht“, gibt Thomas zu und lehnt sich nachdenklich zurück. „Für die anderen ist das völlig normal. Sie sind ständig unterwegs. Aber es ist völlig okay, dass es für dich neu ist. Wir werden dir alles ganz in Ruhe erklären.“

Er macht eine kurze Pause, als würde er die Worte sorgfältig auswählen. „Ein Hotelaufenthalt ist eigentlich ganz unkompliziert. VERTIX übernimmt die Kosten. Das nennt man Spesen. Also alle Ausgaben für Unterkunft, Verpflegung und alles, was mit dem Wettkampf zusammenhängt. Du musst dir also keine Gedanken um Geld machen." Ich nicke langsam. „Okay..., und was muss ich mitnehmen?" Thomas überlegt kurz und lächelt. „Da du mit Leo im Zimmer sein wirst, hast du ja schon mal jemanden an deiner Seite, der sich auskennt. Und was die Kleidung angeht. Leo, könntest du das übernehmen?" Leo nickt sofort. „Klar, kein Ding. Ich stelle ihm was aus der neuen Outdoor-Kollektion zusammen. Kletterklamotten, Freizeitklamotten, was für die Presseveranstaltung und ein paar Extras. Ersatzteile inklusive." Ich spüre Erleichterung in mir aufsteigen. Es tut gut, das nicht allein entscheiden zu müssen.

„Du brauchst also im Prinzip nur deine persönlichen Sachen", fährt Thomas fort. „Zahnbürste, Deo, die Basics halt. Und wenn du irgendwas Spezielles brauchst, sag einfach Bescheid." „Okay...", murmle ich, immer noch unsicher, aber irgendwie auch erleichtert. „Mach dir wirklich keinen Kopf", sagt Thomas sanft. „Wir sind ein Team, und es ist ganz normal, dass du das noch nicht weißt. VERTIX hat bisher ja auch nicht mit Nachwuchskletterern gearbeitet. Wir lernen mit dir zusammen. Und wenn dir unterwegs was fehlt, kümmern wir uns drum."

Ich lächle leicht und sehe dann zu Leo, der mir aufmunternd zulächelt. „Ich hab das im Griff", sagt er zu mir. „Ich packe für uns beide. Das wird easy." Thomas lacht. „Na, wenn Leo das sagt, bin ich beruhigt." Ein Teil meiner Anspannung löst sich, und ich atme tief durch. Es ist nicht die Tatsache, dass ich reisen muss, die mich nervös macht. Das Unbekannte verunsichert mich etwas, das vor mir liegt.

„Wann ist eigentlich der Start am Samstag?", frage ich vorsichtig. „Und wie läuft der Wettkampf genau ab?" Thomas hebt die Hand. „Den Ablauf erklärt dir später Kai nochmal in Ruhe. Er kennt die Details und wird dich durch den Wettkampf führen. Wichtig ist nur: Wir reisen Freitagabend an, sehen uns kurz die Halle an, und dann gibt's ein gemeinsames Abendessen im Hotel. Samstag geht's früh los. Frühstück, Aufwärmen, Wettkampf. Am Abend die Presseveranstaltung. Und Sonntag dann Rückfahrt nach dem Frühstück."

„Presseveranstaltung?", hake ich nach. „Was muss ich da machen?" Thomas wirkt einen Moment nachdenklich und dann verständnisvoll. „Es wird nicht kompliziert. Du wirst vermutlich für ein paar Fotos und kurze Statements gebraucht. VERTIX stellt die neue Outdoor-Kollektion vor, und da du Teil der Kampagne bist, möchten wir dich kurz vorstellen. Keine langen Reden, nur ein bisschen Präsenz zeigen."

Ich schlucke und spüre, wie mein Herz schneller klopft. „Und..., wenn ich nicht weiß, was ich sagen soll?“ Thomas lächelt beruhigend. „Du musst nicht viel sagen. Kai wird dabei sein und auch ein paar Worte übernehmen. Und wenn du gefragt wirst, warum du kletterst oder wie du zum Team gekommen bist, bleib einfach ehrlich. Sag, was dir einfällt. Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, dich als Teil des Teams zu zeigen.“

Ich nicke langsam und versuche, die Nervosität in den Griff zu bekommen. Leo legt mir eine Hand auf die Schulter und drückt leicht. „Ich bin bei dir“, sagt er leise, und ich weiß, dass er es ernst meint. Thomas wirft Leo einen dankbaren Blick zu und klopft mit der flachen Hand leicht auf den Tisch. „Also, Justin, ich denke, das wird alles gut. Mach dir keinen Kopf. Wir sind alle bei dir. Und niemand erwartet, dass du perfekt bist. Wir wollen nur, dass du Erfahrungen sammelst und dich wohlfühlst.“

Ein leises Lächeln huscht über meine Lippen, und ich spüre, wie die Anspannung langsam abflaut. „Okay..., danke, Thomas“, sage ich schließlich leise. „Keine Ursache“, antwortet er und erhebt sich aus dem Stuhl. „Wenn dir noch was einfällt, komm einfach vorbei. Und Leo, kümmere dich um die Sachen, ja?“ „Mach ich“, bestätigt Leo grinsend.

Als ich will mich gerade erheben will, geht mir noch eine Frage durch den Kopf. Ich halte kurz inne, schon halb aufgestanden, und merke, dass mir noch etwas auf der Zunge liegt. Deshalb setze ich mich wieder hin. Meine Gedanken rasen kurz, und dann platzt es aus mir heraus: „Und was ist, wenn ich total versage?“

Thomas hebt die Augenbrauen, und Leo zieht leicht die Stirn kraus. Ich merke selbst, wie verzweifelt das klingt, aber die Worte sind raus, bevor ich sie zurückhalten kann. „Ich meine...“, füge ich hastig hinzu, „was, wenn ich bei den ClimbX Open komplett abkacke? Wenn ich nervös bin oder abrutsche oder, keine Ahnung, mich blamiere? Alle gucken zu, und ich...“ Ich spüre, wie mir die Röte ins Gesicht steigt, und der Kloß in meinem Hals wird dicker. Leo rutscht mit dem Stuhl näher zu mir, legt mir die Hand beruhigend auf den Oberschenkel.

Thomas mustert mich einen Moment, als würde er meine Gedanken sortieren wollen, und dann lehnt er sich nach vorn, die Hände fest auf dem Tisch. „Justin“, sagt er ruhig, „es ist völlig normal, dass du dir diese Frage stellst. Gerade, wenn es der erste Wettkampf auf so einer großen Bühne ist. Und ich verstehe, dass du Angst hast zu versagen.“ Er macht eine kurze Pause, und seine Stimme wird fester, fast beruhigend. „Aber hör zu: VERTIX erwartet von dir keine perfekte Leistung. Du bist da, um zu lernen. Es geht nicht darum, den ersten Platz zu holen oder alle anderen in den Schatten zu stellen. Es geht darum, dass du dich dieser Herausforderung stellst und daraus lernst. Egal, wie es am Ende ausgeht. Wir haben dich nicht ins Team geholt, weil wir glauben, dass du unbesiegbar

bist. Sondern weil wir an dein Potenzial glauben. An deine Art zu kämpfen, dran zu bleiben. Genau das zählt."

Leo nickt zustimmend. „Thomas hat Recht. Es geht nicht darum, dass du perfekt bist, sondern dass du dich traust. Und ich weiß, dass du das kannst." Ich blicke zwischen den beiden hin und her und merke, wie sich die Panik ein wenig legt. Es ist nicht, dass die Angst weg ist. Aber die Tatsache, dass sie mir diese Last nehmen wollen, hilft. „Und wenn ich trotzdem abstürze?", frage ich leise. Thomas lächelt. „Dann steigst du wieder ein. Genau wie beim Training. Du machst weiter. Und am Ende hast du es versucht, das ist der wichtigste Schritt. Egal, ob du den Topgriff erreichst oder nicht."

Ich nicke langsam und sehe Leo an, der mir ein beruhigendes Lächeln schenkt. „Danke", murmele ich schließlich. „Das hilft irgendwie."

„Jeder hat mal Angst vor dem ersten großen Wettkampf", sagt Thomas und erhebt sich. „Aber ich verspreche dir: Am Ende wirst du stolz auf dich sein. Nicht, weil du gewonnen hast, sondern weil du dich der Herausforderung gestellt hast. Und das allein ist schon mehr, als die meisten tun." Ich nicke noch einmal, tief durchatmend. Und während wir uns auf den Weg aus dem Büro machen, ist da dieses kleine, zaghafte Gefühl von Zuversicht, das sich langsam in mir ausbreitet.

Trainingstag: Lead, Bouldern und Speed

Thomas war total entspannt, hat mir alles ruhig erklärt und mir das Gefühl gegeben, dass ich das schaffen kann. Trotzdem hängt mir die Anspannung noch ein bisschen in den Knochen. Leo legt mir kurz die Hand auf die Schulter, drückt sie sanft. „Alles gut?“ Ich nicke. „Ja. Irgendwie schon.“ Leo lächelt mich ermutigend an, und ich spüre, wie die Wärme seiner Berührung mir durch den Rücken läuft. „Komm, Kai wartet schon in der Halle.“

Ich atme tief durch und folge ihm. Auf dem Weg zur Trainingshalle rede ich mir ein, dass das nur ein Training ist. Aber heute soll es realistisch ablaufen. So wie am Samstag. Also auch mit all der Ungewissheit, dem Druck und den Fehlern, die passieren können.

Als wir die Halle betreten, sehe ich Kai bereits an der Lead-Wand stehen. Er hat eine Route vorbereitet, die knallrot aus der grauen Wand heraussticht. Mir wird leicht flau im Magen. Doch Kai ist nicht alleine. Neben ihm stehen vier weitere Kletterer, die ich auf Anhieb nicht erkenne. Einer von ihnen ist Liam. Das beruhigt mich etwas. Ich kenne ihn bereits vom Training und wir haben uns damals gut verstanden. Die anderen zwei sehen professionell aus, und ziemlich beeindruckend.

Der erste ist groß, breitschultrig, hat kurze, dunkelblonde Haare und ein breites Grinsen im Gesicht. Er wirkt wie jemand, der vor Energie nur so strotzt. Der zweite Kletterer ist drahtiger, mit wilden, dunklen Locken, die ihm ungebändigt ins Gesicht fallen. Seine Augen sind tiefblau und blicken aufmerksam in die Runde. Ich schlucke nervös. Kai sieht uns kommen und klatscht einmal in die Hände. „Ah, da seid ihr ja. Perfekt! Justin, Leo, kommt mal her. Ich möchte euch die Jungs vorstellen.“

Wir treten näher, und ich versuche, meinen Atem zu beruhigen. Es fühlt sich plötzlich so offiziell an. „Also, Justin, du kennst ja Liam bereits.“ Liam grinst mir zu und streckt mir die Faust entgegen. „Hey, Justin. Gut, dich wiederzusehen!“ Ich schlage ein und lächle. „Ja, ich freu mich auch.“

Kai fährt fort: „Das hier ist Danny Reuter, unser Lead-Spezialist. Immer ein bisschen verrückt, aber auf der Wand unschlagbar.“ Danny streckt mir die Hand entgegen, und ich nehme sie. Sein Griff ist fest, seine Stimme klingt warm und ein bisschen frech. „Na, Nachwuchs? Bist bereit, die Wände zu rocken?“ Ich zucke grinsend mit den Schultern. „Ich geb mein Bestes.“

Dann zeigt Kai auf den Drahtigen mit den wilden Locken. „Das hier ist Alex Carter. Boulder-Spezialist aus England. Sagt nicht viel, aber wenn er klettert, bleibt dir die Luft weg.“ Alex nickt mir zu, seine Miene bleibt ernst, aber nicht unfreundlich. „Hi“, sagt er knapp,

mit diesem typischen englischen Akzent. „Hi“, erwidere ich und versuche, nicht zu aufdringlich zu wirken.

„Und hier“, sagt Kai mit einem Schulterklopfen an die letzte Person gewandt, „ist Jana Petrovic aus Slowenien. Technisch unfassbar stark. Ihr dürft euch einiges abschauen.“ Jana grinst mich an, ihre braunen Augen leuchten neugierig. „Hey. Du bist also der Nachwuchs-Star?“ „Ähm..., eher der Neuling“, murmele ich und spüre, wie meine Wangen heiß werden.

Kai lacht. „Das Team ist komplett. Ihr fünf tretet für VERTIX bei den ClimbX Open an. Ich erwarte von jedem volle Leistung . Aber denkt daran, es geht auch um Spaß und Erfahrungen. Justin, das ist deine Chance, mal zu sehen, wie die Profis arbeiten.“ Danny zwinkert mir zu. „Kein Stress, Kleiner. Wir reißen das Ding zusammen ab.“

Ich atme ein wenig erleichtert durch. Die Stimmung ist lockerer als ich erwartet habe, auch wenn ich die unterschwellige Spannung in meinem Bauch nicht loswerde. Es ist seltsam, plötzlich in so einer Runde zu stehen. Mit Kletterern, die ich bisher nur aus Erzählungen oder dem Fernsehen kenne.

Kai tritt vor die Gruppe und erklärt die Route: „Heute machen wir das volle Programm. Lead, Bouldern und Speed, in genau der Reihenfolge wie bei den ClimbX Open. Es wird realistisch: Vorbereitungszeit, Isolation und dann der Auftritt. Ihr müsst lernen, den Kopf freizukriegen, trotz Druck und Zuschauerlärm.“

Ich schlucke und nicke, während Kai mir eine Karte reicht, auf der die Reihenfolge notiert ist. „Du fängst an. Danach die anderen. Wir simulieren das, als wärst du im echten Wettkampf. Mach dich bereit, während ich die Route kurz erkläre.“

Leo zwinkert mir zu. „Ich bleib in der Nähe, ja? Du packst das.“ Ich versuche zu lächeln und gehe zur Seite, um meine Kletterschuhe anzuziehen und meine Finger mit Chalk einzureiben. Die Routine beruhigt mich ein wenig, aber mein Herz schlägt immer noch schnell. Ich spüre den Blick der anderen auf mir, und ein leises Kribbeln breitet sich in meinem Bauch aus.

Kai zeigt auf die Route. „Diese Route hat einen technischen Einstieg mit kleinen Leisten. Danach ein dynamischer Zug in die Überhangpassage. Ihr habt sechs Minuten Vorbereitungszeit. Danach geht es in die Isolation, bis ihr aufgerufen werdet.“ Ich studiere die Route intensiv. Die Griffe sehen klein aus, die Passage am Überhang könnte tricky werden. Ich versuche, mir die Abfolge im Kopf zurechtzulegen: Linker Fuß hoch, dann der rechte Zug zur Leiste. Dynamisch, ohne zu zögern. „Okay, Besichtigungszeit vorbei“, sagt Kai. „Ab in die Isolation.“

Ich gehe mit Leo und den anderen in den Nebenraum. Die Luft dort ist stickig, und die Spannung liegt greifbar in der Luft. Liam und Danny reden leise miteinander, Jana sitzt in der Ecke und tippt auf ihrem Handy herum. Alex starrt konzentriert auf die Wand, als würde er sich die Bewegungen einprägen.

Ich setze mich auf die Bank, die Knie leicht wippend. Mein Puls rast. Leo kniet sich vor mich, legt seine Hand auf meine. „Hey. Nicht denken. Einfach machen." Ich atme tief ein. „Ich weiß. Aber es fühlt sich so groß an. Wie soll ich das durchziehen?" „Du hast das schon oft gemacht", sagt Leo ruhig. „Und du liebst es doch. Vergiss die Zuschauer. Nur du und die Wand." Kai ruft mich auf, und mein Herz macht einen Sprung. „Okay, los geht's", murmle ich und zwinge meine Beine zur Bewegung. Ich trete vor die Wand, die Seilführung wird überprüft. Der Raum wirkt plötzlich viel größer, die Stille intensiver. Kai hebt die Hand: „Drei... zwei... eins... Los!"

Ich greife die ersten Griffe, die Finger finden Halt, und ich ziehe mich hoch. Die ersten Züge laufen gut, mein Körper kennt die Bewegungen. Aber beim Übergang zur Überhangpassage merke ich die Nervosität in meinen Fingern. Die Griffe sind klein und fühlen sich rutschig an.

Ein Zug, dann noch einer, die Leiste ist schmal, mein rechter Fuß wippt nervös. Ich zwinge mich, die Atmung zu kontrollieren. Ein kräftiger Stoß, und meine Hand greift den Henkelgriff. Festhalten. Nur nicht loslassen.

„Komm schon!", ruft Leo leise, und die Stimme zieht mich zurück. Ich bringe mein Gewicht zurück zur Wand und ziehe mich höher. Endspurt. Meine Muskeln brennen, aber ich halte durch. Oben angekommen, drücke ich die Hupe, und die Erleichterung überflutet mich. Mein Atem geht schwer, die Muskeln zittern. Als ich mich abseile, grinst Leo mir entgegen. „Gut gemacht, Sunshine!"

Kai nickt anerkennend. „War ein bisschen verkrampft am Überhang, aber du hast dich schnell gefangen. Merk dir: Mehr Dynamik beim Absprung. Aber für die erste Runde gut."

Ich lächle verlegen und wische mir den Schweiß von der Stirn. Der erste Part ist geschafft. Ich lasse mich auf die Matte sinken, mein Atem geht noch immer schnell, während sich die Anspannung langsam aus meinem Körper löst. Leo setzt sich neben mich, drückt mir eine Wasserflasche in die Hand und lächelt aufmunternd. Ich nehme einen großen Schluck, spüre, wie die kühle Flüssigkeit meine Kehle hinunter rinnt. „War echt gut", sagt er leise. Ich nicke nur und wische mir den Schweiß von der Stirn. Mein Puls beruhigt sich langsam, aber mein Kopf arbeitet noch auf Hochtouren. War das wirklich gut? Oder hätte ich mehr rausholen können?

Kai ruft den nächsten Kletterer auf: Danny. Er schnappt sich seinen Chalkbag, zieht die Kletterschuhe fest und marschiert grinsend zur Wand. „Na dann, mal sehen, was das Ding so draufhat“, murmelt er. Ich lehne mich ein Stück nach vorne, neugierig, wie er die Route angehen wird. Kai gibt das Signal, und Danny startet ohne zu zögern.

Seine Bewegungen sind unglaublich flüssig, fast schon spielerisch. Wo ich gezögert habe, scheint er kaum nachzudenken. Seine Hände greifen sicher die Griffe, seine Beine setzen präzise auf. Beim Überhang schwingt er sich mit einer Leichtigkeit nach oben, als hätte die Schwerkraft plötzlich Pause gemacht. „Wow“, flüstere ich beeindruckt. Leo neben mir nickt. „Sieht aus, als würde er tanzen, oder?“

Ich kann nur zustimmen. Danny erreicht die letzte Passage, drückt die Hupe und lässt sich mit einem triumphierenden Grinsen ab. Kaum landet er, zieht er eine lockere Verbeugung durch, und ich muss unwillkürlich lächeln. „Alter, was war das denn?“, rufe ich, und Danny lacht. „Routine, Kleiner. Immer locker bleiben“, grinst er zurück. Kai nickt anerkennend. „Sauber, Danny. Flüssig und technisch sauber. Vor allem die Dynamik im Überhang, echt stark.“

Als nächstes ist Jana dran. Sie sieht völlig entspannt aus, als sie sich die Haare noch einmal zusammenbindet und ihre Hände einchalkt. Ihr Blick ist konzentriert, und als sie an die Wand tritt, scheint sie die Route förmlich zu scannen. „Drei... zwei... eins... Los!“

Im Gegensatz zu Danny wirkt Jana fast filigran, aber jeder Zug sitzt. Sie bewegt sich mit einer Eleganz, die mich sprachlos macht. Selbst bei den kleineren Leisten wirkt sie absolut sicher. Ihre Bewegungen sind leichtfüßig, kontrolliert und gleichzeitig so schnell, dass ich kaum hinterherkomme. Am Überhang schwingt sie sich nach oben, streckt die Beine präzise aus und setzt die Füße auf die kleinsten Tritte. Kein Zögern, kein Zittern. Einfach eine durchgehende Eleganz. Als sie die Hupe drückt, habe ich das Gefühl, gerade eine Performance gesehen zu haben. „Das war fast wie ein Tanz“, murmle ich, immer noch beeindruckt. „Ja“, sagt Leo nachdenklich. „Total mühelos.“ Jana landet leichtfüßig auf der Matte, wischt sich die Hände ab und lächelt schüchtern. „Ich war zu langsam im Überhang“, murmelt sie in Richtung Kai. Kai winkt ab. „Minimal. Technik war top. Schnelligkeit kommt durch die Routine.“

Als nächstes ist Alex dran. Er wirkt ruhig und fast schon ein bisschen gelangweilt, als er sich die Hände einchalkt. Seine Bewegungen sind nicht so spielerisch wie die von Danny, nicht so elegant wie die von Jana – aber sie haben etwas Unaufhaltsames. „Drei... zwei... eins... Los!“

Alex zieht sich mit einer Kraft nach oben, die mir die Sprache verschlägt. Es sieht nicht geschmeidig aus, aber unglaublich effizient. Er zieht sich fast wie eine Maschine hoch, jeder

Griff wird hart und sicher gepackt. Im Überhang schwingt er nicht. Er stemmt sich einfach hoch, als wäre die Wand ein Sparringspartner. Leo lacht leise. „Krass, oder? Der Typ ist ein Powerhouse." „Definitiv", murmele ich und kann nicht anders, als beeindruckt zu sein.

Schließlich ist Liam dran. Ich habe ihn schon klettern sehen und weiß, dass er kraftvoll und sicher ist. Doch heute wirkt er angespannt. Vielleicht, weil die anderen so stark vorgelegt haben? Liam startet schnell, die ersten Züge laufen gut. Doch beim Überhang zögert er kurz, seine Finger rutschen ab, und er hängt kurz nur an den Armen. „Komm schon!", murmelt Leo neben mir leise. Liam kämpft sich durch, findet wieder Halt und schafft es tatsächlich bis nach oben. Doch ich sehe ihm an, dass er nicht zufrieden ist. Als er abgelassen wird, wirft er mir einen kurzen Blick zu, und ich hebe den Daumen. „Gut gemacht", sage ich, als er an mir vorbeikommt. Er nickt knapp. „Könnte besser sein."

Kai versammelt uns wieder und nickt in die Runde. „Ihr habt alle eure Stärken gezeigt. Danny – Dynamik. Jana – Technik. Alex – Kraft. Liam – Durchhaltevermögen. Und Justin – Ruhe im Kopf. Ihr müsst lernen, eure Stärken zu kombinieren. Im Wettkampf zählt nicht nur eine Fähigkeit. Es ist die Mischung aus Schnelligkeit, Präzision und Kraft."

Ich schlucke. Plötzlich frage ich mich, ob ich wirklich dazu bereit bin. Die anderen sehen so professionell aus, so sicher. Ich fühle mich wie der Neuling im Team, als würde ich nicht richtig dazugehören. Leo merkt meine Unsicherheit und stupst mich leicht an. „Kopf hoch, Sunshine. Du hast die Route geschafft. Darauf kommt es an." Ich nicke, versuche die Zweifel wegzuschieben. Aber die Frage bleibt: Bin ich wirklich bereit?

Kai sieht mich kurz an und lächelt fast unmerklich. „Du hast Potenzial, Justin. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern dran zu bleiben. Und du hast heute gezeigt, dass du kämpfen kannst." Ich atme durch und zwinge mich, den Fokus zu behalten. Der Wettkampf wird hart, keine Frage. Aber ich bin hier, ich trainiere mit Profis. Und ich werde mein Bestes geben.

„Nächste Runde: Bouldern", ruft Kai. „Lockert die Muskeln, trinkt was. In zehn Minuten geht's weiter." Ich greife nach der Wasserflasche und nehme einen großen Schluck. Leo setzt sich neben mich, und ich lehne mich kurz an seine Schulter. „Die sind echt heftig", murmele ich. Leo legt den Arm um mich. „Ja. Aber du gehörst dazu. Mach dir nicht so viele Gedanken." Ich nicke langsam. Vielleicht hat er Recht. Vielleicht sollte ich einfach weitermachen, Schritt für Schritt.

Die Pause vergeht schneller, als mir lieb ist. Meine Arme sind noch schwer vom Lead, und meine Finger fühlen sich leicht taub an. Leo steht neben mir, sieht mich mit diesem leisen Lächeln an, das mir immer irgendwie Mut macht. „Bereit?" fragt er leise und drückt mir

die Wasserflasche in die Hand. Ich ziehe die Schultern hoch. „Ob bereit oder nicht, ich muss da jetzt durch." Leo grinst. „Richtige Einstellung. Du packst das."

Kai ruft uns zur Boulderwand. Die Atmosphäre ist anders als vorhin bei Lead. Dynamischer, intensiver. Die Wand sieht aus wie ein Labyrinth aus Farben und Formen, und die Griffe sind so verteilt, dass ich schon vom Hinsehen Kopfschmerzen bekomme. „Im Wettkampf habt ihr pro Boulder vier Minuten Zeit", erklärt Kai. „Ihr habt maximal fünf Versuche. Ziel ist es, den Top-Griff zu erreichen und möglichst wenige Fehlversuche zu haben. Technik ist entscheidend. Wer sich verkrampft, hat schon verloren. Also: Sauber klettern, Kraft sparen, präzise greifen. Verstanden?"

Ich nicke, auch wenn meine Hände wieder leicht zittern. Kai deutet auf die drei Boulderprobleme, die er ausgewählt hat. „Justin, du beginnst. Danach die anderen. Los geht's."

Ich trete vor die erste Boulderroute. Die Griffe sind grellgrün, kleine Leisten, die sich in der Mitte der Wand zu einer Art Dreieck formieren. Es sieht machbar aus, aber ich weiß, dass es täuschen kann. „Drei... zwei... eins... Los!"

Ich springe an die Wand, die ersten beiden Griffe fühlen sich stabil an. Ich ziehe mich hoch, mein linkes Bein sucht den kleinen Tritt. Und da passiert es. Der Fuß rutscht ab, und ich falle unkontrolliert zurück auf die Matte. „Verdammt", murmle ich und reibe mir die Hände. Kai ruft von der Seite: „Du hast zu wenig Druck auf die Zehen gegeben. Nicht so flach an die Wand gehen. Mehr Körperspannung!"

Ich nicke, atme tief durch und versuche, die Nervosität abzuschütteln. Mein Blick wandert kurz zu Leo, der mir aufmunternd zunickt. „Locker bleiben", sagt er, und allein diese zwei Worte beruhigen mich ein wenig. Zweiter Versuch. Diesmal konzentriere ich mich auf die Fußarbeit, spanne die Zehen an und ziehe die Hüfte dichter an die Wand. Es klappt. Ich schiebe mich hoch, der nächste Griff sitzt. Und endlich habe ich den Top-Griff in der Hand. Erleichtert lasse ich mich zurück auf die Matte fallen. „Besser", ruft Kai. „Aber denk dran: Nicht nur die Hände sind wichtig. Die Füße tragen dich mit." Ich nicke, meine Brust hebt und senkt sich schnell. Leo reicht mir erneut die Wasserflasche, und ich nehme einen Schluck. „Der Einstieg sah gut aus", sagt Leo. „Aber du hast beim Übergang gezögert." Ich schaue ihn an, ein bisschen unsicher. „Ja, ich hatte Angst abzurutschen. Ist mir trotzdem passiert." Leo legt eine Hand auf meinen Rücken. „Du hast es beim zweiten Mal besser gemacht. Also mach dir keinen Kopf."

Der zweite Boulder ist eine ganz andere Nummer. Die Griffe sind rot und kugelrund, nichts zum Festhalten. Reine Balance und Dynamik. Kai deutet auf die Wand. „Das Problem hier ist der Schwung. Du musst die Hüfte richtig mitnehmen. Zu wenig Dynamik, und du fällst." Ich schlucke, betrachte die Route und versuche, mir den Bewegungsablauf

im Kopf vorzustellen. Wieder dieser Druck, das Gefühl, beobachtet zu werden. „Drei... zwei... eins... Los!“

Ich greife den Startgriff und schwinge mich hoch. Die erste Bewegung klappt, doch beim dynamischen Zug zum nächsten Volumen fehlt mir der Schwung. Ich rutsche ab und lande unsanft auf der Matte. „Noch mal“, murmle ich zu mir selbst. Kai hebt eine Augenbraue. „Mehr Dynamik! Nimm die Hüfte mit!“

Beim zweiten Versuch nehme ich mehr Schwung, aber diesmal bin ich zu hektisch, greife den Griff zu unsauber und verliere die Balance. Ich falle zurück, beiße die Zähne zusammen. Leo steht direkt neben mir. „Konzentrier dich. Nicht verkrampfen. Beweg dich fließend.“ Ich schließe die Augen, stelle mir die Bewegung vor, fließend, kraftvoll, ohne Hektik. Dritter Versuch. Diesmal verlagere ich das Gewicht etwas seitlich, hole mit der Hüfte Schwung. Und es klappt! Der Zug fühlt sich rund an, die Finger finden Halt, und ich ziehe mich höher. Endlich der Top-Griff! Ich stoße erleichtert die Luft aus, während Leo mich mit einem strahlenden Lächeln empfängt. „Yes! Das war’s!“ Kai nickt anerkennend. „Sauber. Du hast die Hüfte gut mitgenommen. Fließende Bewegungen sind das A und O.“

Der letzte Boulder macht mir schon beim Anschauen Sorgen. Es ist eine reine Plattenkletterei. Fast gar keine Griffe, nur schräge Tritte und eine einzige lange Leiste. „Platte bedeutet: Körperspannung“, sagt Kai. „Wenn du zu verkrampft bist, verlierst du das Gleichgewicht. Ruhige Schritte, kein Wackeln.“ Ich nicke, spüre aber schon das Zittern in meinen Fingern. „Drei... zwei... eins... Los!“

Ich setze die Hände an die Wand, die Füße auf die Tritte. Die Reibung fühlt sich unsicher an, jeder kleine Wackler droht mich rauszuwerfen. Nach zwei vorsichtigen Schritten verliere ich die Balance und rutsche ab. Die Matte federt meinen Sturz ab, aber mein Stolz leidet. „Bleib ruhig“, murmelt Leo. „Finde die Balance, bevor du weitergehst.“

Zweiter Versuch. Ich bewege mich langsamer, achte auf die Füße. Doch die Angst abzurutschen macht mich verkrampft. Wieder verliere ich den Halt.

Beim dritten Versuch zwinge ich mich, die Hände nicht zu fest zu packen, die Füße leichter aufzusetzen. Langsam taste ich mich voran, finde den Rhythmus. Der letzte Schritt zum Top-Griff, und ich zögere. Doch Leos Stimme dringt durch: „Zieh durch, Justin!“

Ich strecke mich, greife nach dem Top. Und diesmal halte ich ihn. Meine Finger zittern, aber ich lasse nicht los. Erst als ich wieder die Matte erreiche merke ich, dass ich den Atem angehalten habe. Kai klatscht einmal in die Hände. „Gut gemacht. Du hast dich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Bei der Platte ist das die größte Herausforderung.“

Ich lasse mich auf die Matte sinken, meine Finger zittern noch vom letzten Boulder. Leo setzt sich neben mich, reicht mir die Wasserflasche, und ich nehme einen großen Schluck. Das Wasser ist kühl und beruhigt mein trockenes Halskratzen ein wenig. „Du warst gut“, murmelt Leo, und ich versuche zu lächeln. „Es hat sich aber nicht gut angefühlt“, gebe ich zu. „Ich war so verkrampft bei der Platte. Irgendwie..., ich hab das Gefühl, dass ich mich einfach nicht so flüssig bewegen kann wie die anderen.“ Leo drückt leicht meine Schulter. „Das wird mit der Zeit. Du bist doch gerade erst dabei, dich an die Wettkampfbedingungen zu gewöhnen. Die anderen machen das schon viel länger.“

Meine Augen folgen den anderen Athleten, die sich an den Boulderproblemen versuchen. Zuerst ist Danny dran. Er wirft mir ein kurzes Zwinkern zu, bevor er sich die Hände mit Chalk einreibt. Kai gibt ihm das Startsignal, und sofort springt Danny an die Wand.

Sein Körper bewegt sich geschmeidig wie eine Katze. Die ersten beiden Züge gehen fließend ineinander über, und ich sehe, wie er die Hüfte nah an die Wand bringt, ohne dabei an Spannung zu verlieren. Beim zweiten Boulder – dem mit den runden Griffen – zögert er kurz, doch er nutzt die Hüftdrehung perfekt, um sich seitlich über den Schwungpunkt zu ziehen.

Ich starre ihn an, halb bewundernd, halb neidisch. Es sieht so einfach aus bei ihm. Als er schließlich die Platte angeht, hält er das Gleichgewicht mit einer unglaublichen Leichtigkeit. Kein Wackeln, kein Zittern. Als wäre sein Körper eine einzige, fließende Linie.

Oben angekommen, springt er leichtfüßig ab und landet direkt neben mir. „Na, Kleiner? War nicht schlecht von dir vorhin“, sagt er mit einem Grinsen und klopft mir auf die Schulter. „Ja, aber bei dir sieht das so leicht aus“, gebe ich zu. Danny lacht. „Routine. Und Selbstvertrauen. Das ist das Geheimnis. Wenn du die Wand als Gegner siehst, verlierst du. Sie ist dein Partner. Nutz die Form, die Struktur. Arbeite mit ihr, nicht gegen sie.“ Ich nicke langsam, lasse seine Worte sacken. Die Wand ist kein Feind. Das klingt einfacher, als es sich anfühlt.

Als nächstes ist Jana dran. Die Slowenin wirkt konzentriert, fast schon kühl, als sie sich die Hände abklopft. Ihre Bewegungen sind präzise, fast mathematisch. Beim dynamischen Boulderproblem sehe ich, wie sie im ersten Versuch abrutscht, ihr Körpergewicht zu weit nach vorne gelehnt. Doch sie schüttelt sich nur kurz, versucht es nochmal, diesmal mit einem ruhigeren Schwung, und erreicht den Topgriff. „Wow“, murmle ich und starre fast ehrfürchtig auf die Wand. „Technik“, sagt Leo neben mir. „Die hat eine Körperspannung, die ist einfach krass.“

Als letzter ist Alex dran. Der Engländer steht ruhig da, wirkt fast schon wie ein Schatten neben der knallbunten Wand. Kai gibt das Signal, und Alex bewegt sich wie ein Fluss. Ohne Unterbrechung, ohne Zögern. Sein Körper scheint keinen Widerstand zu kennen.

Doch beim zweiten Boulder rutscht er beim ersten Versuch ab. Ein leises Fluchen auf Englisch, dann richtet er sich wieder auf, sammelt sich. Beim zweiten Versuch klappt es, aber der Übergang zur Platte bringt ihn erneut ins Straucheln. Ich sehe, wie seine Finger die Reibung nicht richtig greifen, und er fällt zurück auf die Matte. „Manchmal ist zu viel Dynamik auch ein Problem", erklärt Kai trocken. „Balance finden ist entscheidend."

Ich merke, wie ich die Luft anhalte. Selbst Alex, der so viel Erfahrung hat, hat hier Schwierigkeiten. Es beruhigt mich ein wenig. Die anderen kämpfen auch, selbst wenn es bei ihnen irgendwie immer noch besser aussieht als bei mir.

Liam ist als letzter dran. Sein Start ist ruhig, fokussiert, aber ich sehe die Anspannung in seinen Schultern. Der erste Boulder klappt, aber beim dynamischen Problem rutscht auch er zweimal ab. Er flucht leise, schüttelt die Hände aus und startet erneut. Diesmal nimmt er den Schwung besser mit – und es klappt.

Ich sehe ihm zu und kann nicht anders, als mich zu fragen, ob ich jemals so sicher und routiniert sein werde wie er. Als er die Platte angeht, macht er fast die gleichen Fehler wie ich. Zu viel Druck auf die Zehenspitzen, ein ungünstiger Schwerpunkt. Doch im letzten Versuch findet er den Rhythmus und erreicht den Top. „Sauber, Liam", ruft Danny, und ich sehe, wie Liam erleichtert lächelt.

Kai tritt vor die Gruppe. „Nicht schlecht, Leute. Die Platte war heute für viele von euch eine Herausforderung. Das zeigt, dass wir an der Balance arbeiten müssen. Dynamik ist wichtig, aber wer zu viel will, verliert den Halt. Ihr habt alle eure Stärken gezeigt, aber auch eure Schwächen. Genau darum geht's beim Training."

Ich atme tief durch, versuche die Frustration abzuschütteln. Es hat gutgetan, die anderen zu sehen. Auch wenn sie mir weit voraus sind, kämpfen sie ebenfalls mit den Bewegungen. Leo lehnt sich leicht an mich. „Siehst du? Du bist nicht allein mit deinen Problemen. Jeder hat hier und da seine Schwachstellen."

Ich nicke und lasse den Blick über die Gruppe schweifen. Jana diskutiert leise mit Alex über die Fußtechnik, während Danny und Liam über die letzten Boulderzüge sprechen. Es ist seltsam beruhigend, dass selbst die Profis nicht fehlerfrei sind. Kai hebt die Stimme. „Okay, Leute. Boulder abgeschlossen. Jetzt bleibt noch Speed. Macht euch bereit. Das wird noch mal anstrengend."

Mein Magen zieht sich zusammen. Speed, mein größter Schwachpunkt. Leo merkt wohl, dass ich innerlich verkrampfe, und drückt kurz meine Hand. „Egal wie, du ziehst durch", sagt er leise. „Und du hast das schon mal geschafft. Du packst das auch jetzt." Ich nicke zögerlich, spüre aber, wie die Nervosität meinen Körper erfasst. Noch eine Runde. Noch einmal alles geben. Und diesmal will ich zeigen, dass ich nicht nur hinterherklettere.

Kai gibt uns ein paar Minuten, um die Muskeln zu lockern, und ich nutze die Zeit, um meine Finger durchzukneten. Leo bleibt in meiner Nähe, und allein seine Anwesenheit gibt mir ein bisschen Halt. Ich sehe zu den anderen rüber. Jana dehnt ihre Beine, Alex macht lockernde Bewegungen mit den Schultern, während Danny ein paar Trockenübungen an der Wand macht. Liam schüttelt die Arme aus, sieht kurz zu mir rüber und zwinkert.

Speed. Schnelligkeit und Präzision. Keine Fehler. Ich spüre, wie mein Herz schneller schlägt, aber ich weiß, dass ich da jetzt durch muss. Es gibt keinen Weg zurück. Die Speed-Wand glitzert im hellen Licht der Halle, die Griffe in knalligem Rot heben sich fast provokant von der grauen Oberfläche ab. Die Wand sieht einfacher aus, als sie ist. Senkrecht, schnörkellos, wie ein stummer Herausforderer. Mein Magen zieht sich zusammen, und die Nervosität kriecht mir kalt den Rücken hinauf.

Kai steht vor uns und erklärt die Regeln. „Speed ist anders als Lead oder Bouldern. Hier geht es nicht um Technik allein, sondern um Schnelligkeit, Explosivität und Routine. Der Wettkampfmodus bei den ClimbX Open läuft im KO-System ab. Zuerst klettert jeder die Qualifikationsrunde alleine gegen die Zeit. Die besten Athleten kommen weiter, bis schließlich die Duelle im KO-System ausgetragen werden. Im Finale treten die beiden Schnellsten gegeneinander an. Wer zuerst oben ist, gewinnt."

Ich versuche, die Infos aufzusaugen, aber die Nervosität macht meinen Kopf dumpf. Die anderen hören aufmerksam zu – Danny wirkt fokussiert, Alex blinzelt ruhig vor sich hin, und Jana kontrolliert noch einmal ihre Kletterschuhe. Liam schiebt sich die Haare aus dem Gesicht und schaut kurz zu mir rüber, als wolle er sicherstellen, dass ich noch atme.

„Beim KO-Duell starten immer zwei Athleten gleichzeitig nebeneinander", fährt Kai fort. „Da zählt nicht nur die Schnelligkeit, sondern auch die Nervenstärke. Jeder Fehler kann das Aus bedeuten. Also, konzentriert euch auf eure eigene Geschwindigkeit, nicht auf den Gegner."

Ich nicke langsam, versuche die Gedanken in meinem Kopf zu ordnen. Gegen jemanden klettern... das macht es noch schwieriger. Es reicht nicht, einfach nur schnell zu sein – man darf sich auch nicht aus dem Rhythmus bringen lassen.

Kai blickt zu mir und merkt wohl, dass ich innerlich feststecke. „Justin, die größte Gefahr beim Speed-Klettern ist es, den Kopf zu verlieren. Denk nicht darüber nach, ob du schnell genug bist, mach einfach. Deine Bewegungen sind automatisiert. Vertraue deinem Körper."

Leo tritt neben mich, seine Hand streift kurz meinen Arm. „Denk dran, Sunshine: Nicht zögern. Einfach machen." Ich nicke, aber mein Mund fühlt sich trocken an. Ich habe Speed zwar trainiert, aber der Wettkampfmodus mit Gegner und Zeitdruck ist eine andere Nummer. Die anderen wirken so viel abgeklärter. Ich frage mich, ob ich das wirklich kann.

Kai sieht das Zögern in meinem Blick und deutet auf die Wand. „Wir machen das jetzt erstmal im Einzelmodus. Jeder läuft die Route einmal für die Zeit. Später üben wir die Duelle. Justin, du beginnst."

Mein Herzschlag rast. Mein Magen fühlt sich an wie ein Knoten. Doch Leo legt mir kurz die Hand auf die Schulter. „Ich bin hier. Du schaffst das." Ich gehe zur Startlinie, die Hände leicht zittrig. Die automatische Sicherung klickt ein, die Startlichter leuchten auf. Rot... Gelb... Grün! „Drei... zwei... eins... Los!"

Ich schieße los, die Hände fliegen über die Griffe, die Füße berühren die Tritte kaum. Mein Atem geht stoßweise, aber ich zwinge mich, den Rhythmus beizubehalten. Greifen, ziehen, stoßen. Die Bewegungen fließen ineinander, aber nicht so flüssig, wie ich es mir wünsche. Bei der Mitte rutsche ich mit dem linken Fuß kurz ab und verliere eine Sekunde, doch ich ziehe sofort nach. Der Buzzer ist zum Greifen nah. Mit einem letzten Zug schlage ich ihn und hänge keuchend am Seil. Die Welt dreht sich kurz um mich, und als ich mich abseile, zittern meine Beine.

Kai schaut auf die Stoppuhr. „17,6 Sekunden. Nicht schlecht, aber da geht mehr. Du hast im Mittelteil gezögert. Die Balance war nicht sauber." Leo grinst. „Aber besser als beim letzten Mal. Du bist flüssiger geworden." Ich lache unsicher, wische mir den Schweiß von der Stirn und lockere die Schultern. Das Zittern ebbt langsam ab, und die Erleichterung flutet durch meinen Körper. Ich habe es geschafft – zwar nicht perfekt, aber immerhin.

Kai klopft mir auf die Schulter. „Gut gemacht. Nächster – Liam!" Ich gehe zur Seite und setze mich auf die Matte, während Liam sich vorbereitet. Er sieht konzentriert aus, seine Bewegungen beim Einbinden sind ruhig und kontrolliert. Kai gibt das Signal, und Liam startet explosionsartig. Sein Körper bewegt sich wie ein Geschoss die Wand hinauf. Seine Füße setzen präzise, die Hände greifen sicher – kein Wackeln, kein Zögern. Oben angekommen, drückt er den Buzzer bei 9,8 Sekunden. Ich schlucke und fühle, wie der Kloß in

meinem Hals größer wird. So schnell... wie macht er das nur? „Sauber!“, ruft Kai. „Flüssig und stabil. So muss das aussehen.“

Danny ist als nächster dran und geht die Route mit einer fast spielerischen Leichtigkeit an. Er rutscht im unteren Bereich kurz weg, fängt sich aber wieder und kommt trotzdem auf 10,1 Sekunden. „Fuck“, murmelt er, als er unten ankommt. „Mehr Konzentration beim Start, bitte!“, kommentiert Kai. „Sonst gut.“

Jana ist als nächstes dran, und ich beobachte fasziniert, wie präzise sie die Tritte setzt. Ihre Bewegungen wirken nicht so explosiv wie die von Liam, aber unglaublich effizient. Sie kommt mit 10,4 Sekunden an – und sieht trotzdem nicht ganz zufrieden aus.

Alex ist der letzte. Er startet mit einer Lässigkeit, die fast arrogant wirkt. Doch nach den ersten schnellen Zügen verliert er den Rhythmus und bleibt bei 11,2 Sekunden hängen. Er lächelt verlegen, schüttelt den Kopf und murmelt etwas auf Englisch, das ich nicht ganz verstehe.

Kai tritt vor die Gruppe. „Ihr seht, dass die Unterschiede klein sind. Beim Wettkampf entscheidet manchmal eine Zehntelsekunde. Wichtig ist, die Fehler sofort zu korrigieren. Das habt ihr gut gemacht. Justin, dein Einstieg war diesmal schneller, aber du hast in der Mitte zu viel gezögert. Du darfst nicht nachdenken. Einfach fließen lassen.“

Ich nicke und wische mir über die verschwitzten Hände. Leo kommt näher, seine Stimme leise. „Das war gut. Du hast dich getraut, und das ist die Hauptsache. Die Schnelligkeit kommt mit der Routine.“ Ich sehe ihm in die Augen, versuche mich an seinem ruhigen Blick festzuhalten. „Es fühlt sich so hektisch an..., als ob mein Kopf gar nicht hinterherkommt.“ „Genau deswegen, nicht denken“, sagt Leo leise. „Dein Körper weiß, was er tun soll. Lass ihn einfach machen.“

Kai ruft die Gruppe nochmal zusammen. „Okay, jetzt machen wir Duelle. Ihr tretet jeweils gegeneinander an. Ziel ist nicht nur, schnell zu sein, sondern unter Druck die Ruhe zu bewahren. Justin, du gegen Liam.“ Mein Magen zieht sich zusammen, aber ich nicke. Leo lächelt ermutigend. „Du packst das.“ Liam stellt sich neben mich an die Startlinie und grinst kurz. „Kein Stress, mach einfach dein Ding.“ Ich atme tief durch. Die Lichter schalten auf Rot. Mein Herz hämmert. Gelb. Der Boden scheint zu vibrieren. Grün – Los! Wir schießen gleichzeitig los. Ich spüre Liam neben mir, höre seinen Atem, seinen Rhythmus. Mein Kopf schreit, dass ich schneller sein muss. Doch ich zwinge mich, bei mir zu bleiben, greifen, ziehen, stoßen.

Liam ist schon ein Stück voraus, aber ich schaffe es, dranzubleiben. Oben angekommen, schlagen wir nacheinander den Buzzer – er etwas schneller. Kai sieht auf die Stoppuhr.

„Liam: 9,7 Sekunden. Justin: 14,3 Sekunden. Guter Lauf, Justin, du warst näher dran als erwartet.“ Ich spüre Erleichterung, obwohl ich verloren habe. Leo strahlt mich an. „Siehst du? Du kannst es!“

Nachbesprechung und Erholung

Kai versammelt uns nach dem letzten Speed-Duell in der Halle. Die Luft ist erfüllt von Kreidestaub und dem leichten Geruch nach Schweiß. Mein Herz pumpt immer noch wild von der letzten Runde gegen Liam. Ich habe verloren, aber es fühlt sich trotzdem gut an. Ich habe durchgehalten, bin drangeblieben, und das zählt.

Die anderen sind auch etwas außer Atem, sogar Liam wischt sich den Schweiß von der Stirn. Danny trinkt aus seiner Wasserflasche und schnippt ein paar Kreidereste von seinen Händen. Jana dehnt sich ruhig neben der Wand, während Alex grinsend etwas auf Englisch murmelt – vermutlich eine Art Scherz über die Wand.

Kai stellt sich vor uns, verschränkt die Arme und nickt zufrieden. „Gut gemacht, Leute. Das war heute intensiv, und genau so muss es sein. Lead, Bouldern und Speed – ihr habt gesehen, wie unterschiedlich die Disziplinen sind, und dass jede einzelne ihre eigenen Herausforderungen mitbringt."

Ich ziehe mir mein Shirt gerade und versuche, die klammen Finger wieder zu lockern. Mein Puls hat sich langsam beruhigt, aber mein Kopf ist noch voller Eindrücke. „Justin", sagt Kai und fixiert mich mit seinem Blick, „du hast dich gut geschlagen. Vor allem beim Lead hat man gesehen, dass du dich schnell fängst, wenn du mal aus dem Rhythmus kommst. Das ist eine Fähigkeit, die nicht viele haben. Im Bouldern fehlt dir noch die Ruhe beim ersten Versuch. Du hast zu viel im Kopf. Und Speed..." Er grinst leicht. „...da brauchen wir noch ein bisschen mehr Dynamik. Aber du hast Potenzial. Und vor allem hast du heute eine Konstanz gezeigt, die wichtig ist. Darauf bauen wir auf."

Ich nicke, versuche die Mischung aus Stolz und Frust in mir zu sortieren. Liam klopft mir auf die Schulter. „War gut, Mann. Vor allem beim Lead hast du richtig Druck gemacht." Danny nickt zustimmend. „Und beim Speed – echt nicht übel. Du wirst schneller, wenn du das Zögern rausbekommst." Jana lächelt freundlich. „Und im Bouldern... mit mehr Routine kommst du da auch noch ran. Bleib dran." Alex gibt mir einen Daumen hoch und murmelt auf Englisch: „Good effort. Keep pushing." Ich atme tief durch und merke, dass die Worte mich aufrichten. Es fühlt sich gut an, so positive Rückmeldung zu bekommen, auch wenn ich weiß, dass ich noch einiges vor mir habe.

Kai schaut in die Runde. „Die anderen bleiben noch für ein paar Technikübungen und Beweglichkeitsdrills. Justin, du bist für heute durch. Gut gekämpft. Leo, bring ihn zur Physio. Sophie soll die Muskeln durchkneten. Morgen geht's weiter." Leo grinst mich an und zieht mich leicht zur Seite. „Komm, Sunshine. Zeit zum Runterkommen."

Die Umkleide ist angenehm kühl, und ich ziehe mir die verschwitzten Sachen vom Körper. Meine Muskeln sind schwer und ziehen leicht. Leo lehnt sich lässig an die Wand und beobachtet mich, während ich mir die Schultern lockere. „War ein harter Tag“, murmle ich und werfe ihm einen schnellen Blick zu. Er nickt und schiebt die Hände in die Taschen. „Aber du hast dich durchgebissen. Genau darum geht’s.“

Ich lächle schwach und verschwinde unter die Dusche. Das warme Wasser prasselt auf meine Haut und löst die letzten Verspannungen. Der Kreidestaub rinnt in feinen Bahnen über meinen Rücken, und ich schließe die Augen, lasse den Tag Revue passieren.

Plötzlich spüre ich eine Bewegung hinter mir, und bevor ich mich umdrehen kann, legt sich eine warme Hand auf meine Taille. Ich zucke leicht zusammen, doch als ich Leos Finger an meiner Hüfte spüre, entspannt sich mein ganzer Körper. „Du siehst zufrieden aus“, murmelt er leise. Ich drehe mich um, das Wasser tropft von meinem Haar, und Leo steht direkt vor mir, das Grinsen in seinen Augen. „Du hast mich echt überrascht heute“, sagt er leise.

Ich will etwas erwidern, aber bevor ich es schaffe, beugt er sich vor und küsst mich – schnell, aber intensiv. Seine Lippen sind weich und fordernd, und ich drücke mich ein Stück näher an ihn, meine Hände gleiten in seinen Nacken. Es ist ein kurzer Moment, aber er brennt sich in meinen Kopf wie ein Versprechen. „Zur Belohnung“, murmelt er und grinst schief. „Weil du’s durchgezogen hast.“

Ich atme tief ein, mein Herzschlag überschlägt sich für einen Moment. „Du weißt echt, wie du mich motivierst“, gebe ich leise zurück. Leo zwinkert, dann klopft er mir auf die Schulter. „Mach dich fertig. Sophie wartet schon.“

Die Tür steht offen, und Sophie räumt gerade ein paar Handtücher zusammen, als wir eintreten. Sie dreht sich um, lächelt warm und deutet auf die Liege. „Na, unser Nachwuchstalent, wie geht’s den Muskeln?“ „Ziemlich platt“, gebe ich zu und lasse mich auf die Liege sinken. Sophie lacht leise. „Das war heute aber auch ein ordentliches Programm, habe ich gehört. Leg dich auf den Bauch, ich mach erstmal den Rücken.“

Ich gehorche, lege den Kopf auf die Seite und spüre, wie ihre warmen Hände über meine Schulterblätter gleiten. Langsam beginnt sie, die Muskeln zu lockern, und ich stöhne leise auf, als sie einen besonders verspannten Punkt trifft. „Die Schultern sind ziemlich fest“, bemerkt sie. „Hast du beim Lead zu viel Druck nach vorne gegeben?“

„Ja“, murmele ich, halb benommen von der wohltuenden Massage. „Ich war zu angespannt.“ Leo sitzt auf einem Hocker neben der Liege, verschränkt die Arme und beobachtet mich. „Er hat sich trotzdem gut geschlagen“, sagt er leise, und ich spüre, wie ein

warmes Gefühl in mir aufsteigt. Sophie knetet weiter, ihre Finger arbeiten sich entlang der Wirbelsäule. „Du musst die Spannung besser verteilen, Justin. Sonst riskierst du, dass die Muskeln sich zu sehr verkrampfen."

Ich nicke, zu entspannt, um eine schlagfertige Antwort zu geben. Als sie zu den Beinen übergeht, verziehen sich meine Lippen zu einem schiefen Grinsen. „Ich glaube, die brennen morgen noch."

Sophie lacht leise. „Kein Wunder. Speed ist einfach brutal für die Oberschenkel. Aber du hast das gut gemacht. Immer dranbleiben, okay?"

Ich nicke, blinzle zu Leo, der mich leicht lächelnd ansieht. Irgendwann entspannen sich meine Muskeln, die Müdigkeit schleicht sich tiefer in die Knochen, und ich schließe kurz die Augen.

„So, das sollte erstmal reichen", sagt Sophie nach einer Weile und klopft mir sanft auf den Rücken. „Jetzt ruhig machen und regenerieren. Morgen wieder locker einsteigen."

Ich setze mich langsam auf, schüttle die Arme aus und sehe zu Leo. „Danke, Sophie." „Gern", erwidert sie mit einem freundlichen Zwinkern. Als Leo und ich die Physiotherapie verlassen, legt er seinen Arm um meine Schultern. „Jetzt was essen?", fragt er leise. Ich lehne mich kurz an ihn, lasse die Anspannung endgültig los und nicke. „Klingt gut. Hauptsache, ich muss nicht mehr klettern."Leo lacht. „Heute nicht mehr. Morgen ist ein neuer Tag. Aber wir sollen noch zu Clara…"

Leo und ich schlendern durch den Flur in Richtung Claras gemütlichem Büro. Meine Muskeln sind zwar gelockert, aber mein Kopf ist noch ziemlich voll. Nach dem anstrengenden Training schwirren die Gedanken immer noch in meinem Kopf herum. Vor allem die Frage, wie ich den Fokus unter Stress besser halten kann. Leo merkt, dass ich gedanklich abschweife, und stupst mich sanft in die Seite. „Hey, Sunshine. Kopf hoch. Clara hat bestimmt ein paar gute Tipps."

Ich seufze leise und nicke. „Ja... Ich weiß. Aber manchmal fühlt sich das alles an, als würde mein Kopf platzen. Ich meine, ich kann ja klettern, das weiß ich. Aber sobald es laut wird, verliere ich mich selbst." Leo legt kurz seine Hand auf meinen Rücken und drückt sanft. „Deshalb ist Clara doch da. Du musst nicht alles sofort perfekt können. Du lernst gerade erst, mit dem Druck umzugehen." Ich sehe ihn an und spüre ein warmes Gefühl in meiner Brust. Irgendwie hat er recht. Trotzdem... ich will es einfach nicht vermasseln.

Clara sitzt entspannt hinter ihrem Schreibtisch und lächelt uns entgegen. „Hey Justin, Leo. Schön, dass ihr da seid. Setzt euch." Ich lasse mich in den Sessel gegenüber von Clara sinken, während Leo sich auf die Armlehne neben mir lehnt. Clara sieht mich mit

diesem ruhigen, aufmerksamen Blick an, den ich schon kenne. „Ich hab gehört, heute war ein richtig intensives Training. Wie fühlst du dich?“ Ich überlege kurz. „Erschöpft. Aber irgendwie auch... motiviert. Es ist nur...“ „Nur was?“ fragt sie sanft.

„Ich verliere mich so schnell. Bei Lead geht es noch, weil ich da mehr Zeit habe. Aber bei Boulder und vor allem bei Speed... Sobald jemand schreit oder pfeift oder ich einen Fehler mache, dann ist alles weg. Dann ist da nur noch dieses Gefühl von Panik.“ Clara nickt verständnisvoll. „Das ist normal. Dein Gehirn verbindet Stress mit Kontrollverlust. Und bei Kletterwettkämpfen ist es schwer, die Balance zwischen Konzentration und Reaktion zu finden.“ Sie lehnt sich etwas vor. „Erinnerst du dich an die Übung vom letzten Mal? Der innere Fokuspunkt?“ Ich nicke. „Ja, dieser gedankliche Anker. Aber in der Praxis..., es klappt einfach nicht so, wie ich will.“ „Das braucht Zeit“, sagt Clara ruhig. „Aber wir machen eine kleine Übung, okay? Schließ die Augen.“

Ich tue, was sie sagt, und spüre, wie Leo kurz meine Schulter drückt. „Stell dir die Wand vor“, sagt Clara. „Du stehst am Start. Die Stimmen sind da, das Brüllen, das Pfeifen. Aber du siehst nur die Griffe. Jetzt denk an einen Klang, der dich beruhigt.“ Sofort kommt mir Leos Stimme in den Sinn. Sein leises „Du schaffst das“. „Gut“, sagt Clara, als hätte sie meine Gedanken erraten. „Mach diesen Klang lauter. Stell dir vor, dass er sich über die anderen Geräusche legt. Nimm ihn als Leitmelodie. Alles andere wird leiser.“ Ich konzentriere mich, stelle mir die Situation im Wettkampf vor. Die Wand vor mir, das Chaos dahinter. Und Leos Stimme, klar, ruhig, wie ein Faden, an dem ich mich festhalten kann.

„Wie fühlt es sich an?“ fragt Clara. „Besser“, murmle ich. „Als würde alles drum herum verschwimmen.“ Clara lächelt zufrieden. „Genau. Das ist dein Fokusanker. Wenn du es schaffst, ihn im Training immer wieder bewusst zu aktivieren, wird er irgendwann automatisch anspringen. Dein Gehirn lernt, was ihm hilft. Und du wirst besser darin, die Störfaktoren auszublenden.“ Ich öffne die Augen und sehe Clara an. „Also... üben, üben, üben?“ „Genau. Kleine Schritte. Versuch auch im Alltag, diese Technik anzuwenden. Beim Lernen, wenn es laut ist. Oder wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen. Je öfter du das machst, desto vertrauter wird es deinem Kopf.“ Ich nicke, und ein kleines bisschen Erleichterung sickert in meine Gedanken. Plötzlich meldet sich mein Magen lautstark zu Wort. Leo lacht, und auch Clara kann sich ein Grinsen nicht verkneifen.

„Okay, bevor du noch verhungerst, lassen wir dich lieber gehen“, sagt Clara schmunzelnd. „Danke, dass du dir die Zeit genommen hast. Und denk dran. Der Schlüssel liegt in der Routine.“ „Mach ich“, verspreche ich. „Danke, Clara.“

Leo und ich machen uns auf den Weg zur Dachterrasse, die mittlerweile im warmen Licht der untergehenden Sonne leuchtet. Ich bin hungrig, und die Aussicht auf etwas Leckeres hebt meine Laune spürbar. „Du warst gut bei Clara“, sagt Leo neben mir. „Du nimmst das echt ernst.“ „Hab ich eine Wahl?“ frage ich schulterzuckend. „Ich will das durchziehen. Auch wenn es manchmal echt überwältigend ist.“ Er schiebt mir kurz die Mütze vom Kopf und grinst. „Aber du packst das. Ich glaub an dich.“

Im Restaurant auf der Dachterrasse ist es ruhig. Wir bestellen etwas Leichtes. Salat mit Hähnchen für mich und eine Bowl mit Reis und Gemüse für Leo. Draußen setzen wir uns an einen der Tische am Rand, von denen aus man über die Stadt schauen kann. Die Luft ist frisch, und die Sonne taucht die Dächer in ein sanftes Orange. Ich lehne mich zurück, nehme einen Bissen und lasse die Eindrücke des Tages Revue passieren. Die Anstrengung, die Unsicherheiten, aber auch die kleinen Erfolge. Leo stupst mich mit dem Fuß unter dem Tisch an. „Woran denkst du?“ „An Samstag“, gebe ich ehrlich zu. „An die Wettkampfatmosphäre. Und daran, ob ich da überhaupt hingehöre.“

Er legt die Gabel zur Seite und schaut mich ernst an. „Weißt du, was ich heute gesehen habe? Einen Justin, der sich durchgebissen hat. Trotz Fehlern. Trotz Zweifeln. Das ist mehr als die Hälfte des Weges. Du musst dir nur selbst glauben.“ Ich schlucke und sehe ihn an. „Wenn du das sagst...“ „Ich sag’s nicht nur – ich meine es“, erwidert er und lächelt warm.

Wir essen in angenehmer Stille weiter, genießen die Aussicht und die Ruhe. Der Tag war hart, aber irgendwie auch genau das, was ich gebraucht habe. Und mit Leo an meiner Seite fühlt sich alles ein bisschen leichter an. „Weißt du was?“, murmle ich schließlich. „Ich hab echt Glück, dass du dabei bist.“ Leo zieht eine Augenbraue hoch. „Na klar. Irgendwer muss doch deinen Dickkopf in die richtige Richtung schubsen.“ Ich lache, und mein Magen fühlt sich plötzlich nicht mehr ganz so flau an. Samstag kommt, aber ich bin nicht allein. Und das ist das Wichtigste.

Der Himmel hat sich in ein tiefes Blau getaucht, und die ersten Sterne blitzen zwischen den Wolken hervor. Wir sitzen immer noch auf der Dachterrasse, unsere Teller sind längst leer, und die warme Abendluft fühlt sich fast wie eine Umarmung an. Ich lehne mich zurück, die Müdigkeit des Tages breitet sich wohlig in meinen Muskeln aus. Leo sieht mich an, seine Augen funkeln im schwindenden Licht. „Ich muss heute nach Hause“, sagt er leise, fast entschuldigend. Mein Herz zieht sich ein kleines bisschen zusammen, und ich schaffe es nicht ganz, die Enttäuschung aus meinem Blick zu verbergen. „Oh... klar“, murmele ich. „Ist okay.“ Er beugt sich ein Stück vor und streicht mir eine Haarsträhne aus der Stirn. „Hey, nicht so traurig. Morgen sehen wir uns doch wieder.“ „Ich weiß“, gebe ich zurück und versuche, das Ziehen in meiner Brust zu ignorieren.

Leo schmunzelt, und ich sehe, wie er die Augen kurz schließt, als würde er sich sammeln. Dann erhebt er sich, hält mir die Hand hin. „Komm, ich bring dich noch zur Bushaltestelle." Ich greife seine Hand und lasse mich von ihm hochziehen. Die Nähe lässt mein Herz schneller schlagen, und ich weiß genau, dass ich diesen Moment noch nicht loslassen will. Wir gehen die Treppe hinunter, unsere Hände immer noch ineinander verschlungen. Unten angekommen, bleiben wir vor dem Eingang stehen. Es ist ruhig, die Straßenlaternen werfen lange Schatten auf den Asphalt. Ich höre meinen eigenen Atem, der ein bisschen zu schnell geht, und sehe zu Leo auf. Er zieht mich ein Stück näher zu sich, und ich spüre seinen warmen Atem an meiner Wange. „Du siehst müde aus", murmelt er leise und legt seine Stirn an meine. „Bin ich auch", gebe ich zu. „Aber... irgendwie ist das hier gerade das Beste am ganzen Tag." Er grinst, ein sanftes, leicht schelmisches Lächeln. „Na ja, wir hatten heute auch 'ne Menge. Aber du hast dich echt durchgebissen, Sunshine." Ich lächle zurück, doch mein Herz hämmert so laut, dass ich kaum denken kann. Er sieht mich so an – mit diesem weichen Blick, der mir jedes Mal den Atem raubt. „Ich will nicht gehen", gestehe ich leise und merke, wie die Worte einfach aus mir herausbrechen. Leo zieht mich noch näher, seine Hände liegen auf meiner Hüfte, warm und fest. „Ich auch nicht", murmelt er und hebt meine Kinnspitze leicht an, sodass ich ihm direkt in die Augen sehe. „Aber du musst", flüstere ich, und er nickt kaum merklich. Dann überbrückt er die letzte Lücke zwischen uns, seine Lippen treffen auf meine. Weich, fordernd, und doch so unglaublich zärtlich. Der Kuss vertieft sich, langsam und doch voller Dringlichkeit. Ich spüre seine Hände auf meinem Rücken, wie er mich fest an sich zieht, als wollte er sicherstellen, dass ich nicht verschwinde. Meine Finger gleiten in seinen Nacken, vergraben sich in seinem Haar, und ich erwidere den Kuss mit allem, was in mir brennt. Sehnsucht, Verlangen, dieses unbeschreibliche Gefühl von „Bitte, bleib". Er küsst mich tiefer, und ich verliere mich in ihm, die Welt um uns herum verblasst. Sein Herzschlag pocht gegen meine Brust, und ich schließe die Augen, lasse mich einfach fallen. Ein leises, fast schmerzhaftes Stöhnen entweicht mir, als er meine Unterlippe mit seinen Zähnen streift.

Seine Finger fahren unter mein Shirt, berühren sanft meine Taille, und eine Gänsehaut breitet sich auf meiner Haut aus. Alles an ihm fühlt sich so echt an, so nah, dass ich mir wünsche, die Zeit würde einfach stehen bleiben. Schließlich löst er sich ein wenig von mir, seine Stirn bleibt an meiner, und ich kann kaum die Augen öffnen, so benommen bin ich von diesem Kuss. „Ich wünschte, ich könnte mit dir kommen", murmelt er leise, seine Stimme ein raues Flüstern. Ich schaffe es nicht, die Worte zu formen, und nicke nur. Dann öffne ich die Augen und sehe ihn an, atemlos und noch ganz gefangen in diesem Moment. „Morgen", sagt er leise und küsst mich noch einmal. nur kurz, aber so sanft, dass mein Herz beinahe stehen bleibt. Ich versuche zu lächeln. „Morgen."

Leo nimmt meine Hand, drückt sie einmal fest, bevor er langsam loslässt. „Pass auf dich auf, Sunshine." Ich nicke, schaffe es endlich, meine Beine in Bewegung zu setzen, und gehe rückwärts in Richtung der Haltestelle, um ihn nicht aus den Augen zu verlieren. Er bleibt stehen, schaut mir nach, und ich weiß, dass dieser Abschied schwerer ist als er sein sollte. Als der Bus kommt, werfe ich noch einen letzten Blick über die Schulter, sehe Leo da stehen. leicht zerzaust, mit diesem schiefen Lächeln, das nur für mich bestimmt ist.

Ich steige ein, setze mich ans Fenster und sehe, wie er mir noch lange hinterherschaut. Mein Herz klopft noch immer wild, und ein Teil von mir sehnt sich danach, wieder auszusteigen, einfach zurückzulaufen und ihn noch einmal zu küssen. Der Bus fährt los, und ich lege die Stirn ans kühle Glas. Die Straßenlichter ziehen an mir vorbei, und alles, was mir durch den Kopf geht, ist Leos Gesicht, seine Berührungen, seine Lippen auf meinen.

„Morgen", flüstere ich leise zu meinem Spiegelbild im Fenster. Der Gedanke daran, ihn wiederzusehen, beruhigt mich ein wenig. Aber die Sehnsucht bleibt. Tief und drängend, als hätte er einen Teil von mir bei sich behalten.