

TrioXander

Höhen und Herzen

Mit dir im Rücken

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

Wenn Halt mehr ist als Sicherung

Zwischen Welten

Die Tür fällt hinter mir ins Schloss. Diesmal kein vertrautes Klicken, sondern ein dumpfer Ton – gedämpft wie durch Watte. Und ich weiß: Jetzt ist es echt. Jetzt beginnt das, worauf alles hinauslief.

Isolation. Ein Raum. Kein Fenster. Nur hohe Wände in einem ruhigen Weiß, das wirkt, als wolle es jede Stimme schlucken, bevor sie überhaupt ausgesprochen wird. Ich bleibe kurz stehen, mein Puls schlägt gegen die Haut wie eine zweite Stimme. Schweiß perlt mir noch leicht von der Stirn – vom Aufwärmen. Arme, Beine, Schultern..., alles kribbelt nach.

Mein Körper ist bereit. Aber mein Kopf..., der treibt. Schon den ganzen Morgen. Wie auf Watte.

Wie auf einer Bühne, deren Kulissen ständig zwischen gestern und heute wechseln.

Ich sehe mich um. Ich bin nicht allein. Vier andere sind da, alle ungefähr in meinem Alter. Einer sitzt auf dem Boden, die Knie angezogen, die Stirn daraufgelegt. Der andere steht an der Wand, wippt auf den Fersen, als müsste er sich selbst davon abhalten, wegzulaufen. Ein Mädchen, schlank, kräftig, die Hände in Magnesia getaucht, blickt starr auf den Boden vor sich, als könne sie dort die Route sehen. Und dann ist da noch dieser Eine, der ganz ruhig dasitzt, die Hände ineinander verschränkt. Aber seine Schultern verraten ihn. Zu gerade. Zu still.

Ich setze mich auf eine der Matten. Die Luft ist schwer. Nicht heiß, eher gespannt. Sie riecht nach Aufwärmen. Nach Anspannung. Nach Magnesium, Schweiß und zu viel Gedanken.

In der Ecke steht ein Betreuer. Jung, kantiges Gesicht, dunkle Locken. Er wirkt ruhig. Bestimmt. Hat uns alle vorhin begrüßt, mit Namen, in dem Versuch, die Nervosität zu dämpfen. „Ich bin Joris“, hat er gesagt. Seine Stimme klingt noch in mir nach. Aber jetzt spricht er nicht. Sitzt da mit einem Klemmbrett, beobachtet, schweigt. Er lässt uns in Ruhe, aber nicht aus den Augen.

Ich versuche, die Umgebung auszublenden. Will es. Muss es. Aber meine Gedanken, die machen nicht mit. Stattdessen führen sie mich zurück. Zurück ins Zimmer. Zu ihm. Zu Leo. Mein Mundwinkel zuckt. Ich lächle. Ich kann nicht anders. Seit dem Aufstehen ist das so. Ich laufe herum mit diesem vollkommen dämlichen Dauerlächeln im Gesicht. Selbst im Bad heute früh hab ich geschmunzelt. Als hätte ich einen ganz persönlichen Witz gehört, den keiner sonst kennt.

Aber es ist kein Witz. Es ist Wärme. Es ist Nähe. Es ist Leo. Ich schließe die Augen. Nur für einen Moment. Aber sofort bin ich wieder dort. Die Laken noch warm von uns. Die Kissen ein wenig zerwühlt. Und in der Mitte: Wir. Seine Haut an meiner. Sein Atem, gleichmäßig, ruhig, weich an meinem Hals. Wir hatten nicht gesprochen, nicht viel. Brauchten es auch nicht. Denn seine Hand..., seine Finger haben alles gesagt.

Er hatte mich nicht gedrängt. Kein einziges Mal. Er hatte gefragt. Mit Blicken. Mit Gesten. Mit dieser Art, wie er zögerte, bevor er meine Haut berührte. Und dann doch einfach nur da war. Sanft. Langsam. Wie jemand, der einen Schatz auswickelt, nicht, um ihn zu besitzen, sondern um ihn zu bestaunen. Ich erinnere mich daran, wie er über meinen Arm gestrichen ist. Seine Finger in kleinen Kreisen, über meine Haut, wie eine Landkarte, die er erkunden wollte, ohne sich zu verlaufen. Wie er sich Zeit ließ. Für jede Bewegung. Für jedes Zittern. Er hat meinen Bauch gestreichelt, mit flacher Hand, immer wieder, bis meine Atmung ruhiger wurde. Dann hat er sich an meinen Rücken geschmiegt, sich mir angepasst, so als wollte er sagen: Ich bin deine Wand. Du kannst dich anlehnen. Und dann..., diese eine Bewegung. Wie er über meine Taille fuhr. Über meine Hüften. Wie seine Finger über meinen Po glitten, langsam, zärtlich, mit dieser Mischung aus Neugier und Ehrfurcht. Und wie er dann innehielt. Einfach, um mich zu spüren. Um zu warten, ob ich ihn ließ.

Ich hatte ihn gelassen. Nicht, weil ich musste. Sondern weil ich wollte. Weil jede Faser in mir geschrien hat: Ja. Du. Jetzt. Ich hatte mich gedreht, hatte ihn angesehen, und er hatte mich angeschaut, als wäre ich etwas, das er nicht ganz begreifen kann, aber unbedingt fühlen will. Und dann hat er mich geküsst. Wieder. Und wieder. Und, irgendwann..., hatte ich das Gefühl, ich könnte mich selbst schmecken. In seiner Nähe, in seinen Lippen, in seiner Zärtlichkeit. Seine Finger waren überall gewesen. In meinem Haar. An meinem Gesicht. Und an den Stellen, die ich noch nie jemandem gezeigt hatte. Die ich nie jemandem zeigen wollte. Bis jetzt.

Aber bei ihm war es nicht fremd. Nicht schamvoll. Es war einfach nur..., ich. Ich hatte mich ihm gegeben. Mit allem, was ich bin. Nicht halb. Nicht zögerlich. Sondern ganz. Und er hatte alles genommen. Aber nicht, um es zu besitzen, sondern um es zu halten. Und zurückzugeben. Ich spüre seine Finger noch. Wie sie über mein Herz gestrichen sind, mit der Innenseite, ganz weich. Seine Stirn auf meiner Brust. Sein leises Flüstern: „Du bist genau richtig, so wie du bist.“

Ich war gefallen. Nicht tief. Sondern weich. Wie in ein Netz aus Licht. Und zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass dieses „mehr“, das ich gegeben hatte..., nicht zu viel war. Sondern vielleicht genau richtig.

Ein Geräusch lässt mich zurückschnellen. Eine Stimme ruft einen Namen. Nicht meinen. Einer der anderen wird abgeholt. Der Junge an der Wand. Er atmet scharf ein, dann geht er. Ich nicke ihm kurz zu und wünsche ihm wortlos viel Erfolg. Die Tür schließt sich wieder. Ein anderer nimmt seinen Platz ein. Ein Moment Bewegung. Dann wieder Stille. Ich atme ein. Aus. Und rutsche ein Stück tiefer in die Matte. Mein T-Shirt klebt mir leicht am Rücken. Die Muskeln zucken. Nicht vor Nervosität, eher, weil sie warten. So wie alles wartet. Der Raum. Die Wände. Ich.

Leo. Ich sehe ihn vor mir, wie er mir heute früh die Wettkampfshorts gereicht hat. „Du ziehst die Unterhose an, die ich dir gegeben hab“, hatte er gesagt. Ich hatte ihn ausgelacht. „Und wenn sie mir kein Glück bringt?“ „Dann bringt sie dich wenigstens gut durch den Tag. Hightech-Stoff, Sunshine. Anti-Schweiß, anti-Angst, pro-Kraft.“

Ich hatte sie angezogen. Natürlich. Und jetzt sitze ich hier. Schwitzend, halb lächelnd, halb vibrierend, und denke an ihn. Daran, wie er mir die Schultern geküsst hatte. Daran, wie seine Stirn an meiner geruht hatte, bevor er leise sagte: „Wenn du nachher kämpfst..., dann nicht nur für die Platzierung. Dann kämpfst du, um dir selbst zu zeigen, wer du bist.“

Ich blinzele. Der Raum ist derselbe. Aber ich bin's nicht mehr. Noch eine Stimme ruft einen Namen. Das Mädchen mit den Magnesia-Händen geht. Ihre Schritte hallen kaum. Aber sie hinterlässt eine Leerstelle. Ich hebe den Blick. Sehe die anderen. Und weiß plötzlich: Ich bin nicht allein. Keiner von uns ist das. Wir sind alle hier. Eingeschlossen. Nicht voneinander. Sondern vor dem, was kommt. Jeder trägt etwas in sich. Und jeder versucht, sich daran festzuhalten.

Ich halte mich an Leo. An seiner Stimme in meinem Kopf. An seinem Atem auf meiner Haut. An dem, was er mir letzte Nacht mitgegeben hat. Nicht nur Berührungen. Sondern Mut. Ich bin nicht leer. Ich bin voll. Voll von ihm. Voll von diesem Moment.

Mein Name wird noch nicht gerufen. Aber ich weiß: Es ist bald soweit. Und ich weiß auch, ich werde gehen. Nicht wie ein Kind, das gezwungen wird. Sondern wie jemand, der weiß, dass da draußen eine Wand wartet. Und dass ich bereit bin.

Ich strecke kurz die Finger, spüre, wie die Sehnen unter der Haut spielen. Die Wärme meines Körpers fließt ruhig weiter. Wie ein Fluss, der weiß, wo er lang will. Und trotzdem: Ich bin noch nicht ganz da. Noch nicht ganz angekommen im Jetzt. Aber ich merke, wie es näher rückt.

Wie es mich einholt. Mit jedem Atemzug ein bisschen mehr.

Ich lasse meinen Blick durch den Raum gleiten. Die anderen sind still geworden. Jeder für sich. Kein Austausch. Keine Blicke. Aber ich sehe sie trotzdem, in ihren kleinen Gesten. In den zitternden Knien, den nervösen Daumen, den zu starren Blicken. Und zum ersten Mal habe ich nicht das Gefühl, schwächer zu sein als sie. Oder kleiner. Ich sehe nicht nur ihre Stärke, sehe auch ihre Angst. Und ich erkenne sie. Weil ich sie selbst kenne. Aber heute trägt sie mich nicht mehr weg. Heute bleibt sie da, wo sie hingehört: am Rand. Beobachtend. Aber machtlos.

Ich schließe die Augen. Leo, höre sein Lachen. Sehe sein Gesicht vor mir, wie er mich angeschaut hat, als wir heute früh aus dem Bett gestiegen sind. Wie er mir mit einem Lächeln den Hoodie übergezogen hat. „Egal, was passiert, du bist schon längst alles, was du sein musst.“

Und jetzt... ist alles ruhig in mir. Bis sich Schritte nähern. Langsam. Bestimmt. Dann eine Stimme, nah an meinem Ohr, aber trotzdem weich: „Justin?“ Ich blinzele. Drehe den Kopf. Joris steht vor mir, das Klemmbrett locker an der Seite, sein Blick ruhig. Fast achtsam. „Mach dich bereit. Du bist als Nächstes dran.“

Ich nicke. Nicht mechanisch. Sondern echt. Mit einem kurzen, ruhigen Atemzug, der sich tief in meine Brust setzt, und alles in Bewegung bringt. Ich stehe auf. Ziehe mein Shirt glatt. Lockere die Schultern. Strecke die Hände aus, balle sie kurz zu Fäusten. Ein letztes Mal. Ich spüre, wie mein Körper sich sortiert. Wie alles, was gestern war, in mir geblieben ist, nicht als Ablenkung, sondern als Kraft. Nicht als Sehnsucht, sondern als Fundament. Und während ich mich in Richtung Tür bewege, während ich an den anderen vorbeigehe, spüre ich es: Ich bin ruhig. Nicht, weil nichts mehr da ist. Sondern weil alles da ist.

Leo. Sein Blick. Sein Kuss. Seine Worte. Claras Vertrauen. Thomas' Lächeln. Kais Hände an meinen Schultern. Ich bleibe kurz vor der Tür stehen. Schließe die Augen. Ein letztes Mal. Atme tief ein. Und lasse los. Nicht mich. Nicht Leo. Aber den Rest. Die Zweifel. Die Angst. Den Druck. Nur der Griff zählt. Nur der nächste Zug. Nur ich. Jetzt. Ich öffne die Augen. Und trete durch die Tür. Ins Licht.

Die Schwelle

Die Tür öffnet sich. Nicht ruckartig. Nicht laut. Eher wie ein Atemzug, den jemand für mich freigibt. Ein sanftes, aber endgültiges *Klick*. Und plötzlich bin ich draußen.

Ein Schritt. Nur einer. Aber er fühlt sich an wie ein Wechsel der Dimension. Die Luft verändert sich sofort. Dichter. Schwerer. Geladener. Nicht stickig, eher elektrisch. Wie vor einem Gewitter. Nur, dass ich das Gewitter bin. Ich höre nicht einfach Geräusche. Ich spüre sie durch die Haut sickern: ein tiefes Summen von Stimmen, Zuschauerraunen, Schritte über Tribünen. Kein Lärm. Nur Spannung, destilliert zu Vibration. Ich nehme es wahr, aber nur wie durch Watte. Verzögert. Dumpf. Als hätte die Welt die Lautstärke runtergedreht und die Bedeutung hoch.

Und dann taucht jemand in mein Blickfeld. Nicht abrupt, einfach da. Kai. Er steht am Ausgang der Isolation, ruhig wie immer, die Sicherheitsbrille schon auf der Nase, das Sicherungsgerät hängt bereit an seinem Gurt. Er sagt nichts. Er darf nichts sagen. Aber er braucht es auch nicht.

Sein Blick trifft meinen. Kurz, klar, warm. Es ist kein „Du packst das“. Es ist ein „Ich halte dich.“ Ein einziges Nicken ersetzt jedes Wort. Er hebt die Hand, deutet mit einer minimalen Bewegung auf den Platz vor ihm. Der Ort, an dem ich stehen soll, damit er mich einbinden kann.

Ich gehe hin. Meine Schritte fühlen sich an, als würde ich sie nicht selbst machen. Als würde etwas in mir laufen, das stärker ist als ich. Etwas, das weiß, was jetzt kommt.

Kai greift das Seil. Routiniert, schnell, aber sanft. Ich spüre, wie er es durch den Anseilring führt, wie seine Finger ruhig bleiben, selbst hier, im Scheinwerferlicht, im Lärm hinter der Wand. Seine Hände arbeiten nah an meinem Bauch, an meinem Hüftgurt. Nicht hektisch. Nicht angespannt. Es ist die Ruhe eines Menschen, der diesen Moment schon hundertmal gemacht hat. Aber heute für mich. Der Knoten formt sich. Zweimal durch. Sicherheitsschleufe. Zugprobe.

Alles lautlos. Alles präzise. Alles vertraut. Ich höre das Seil durch das Sicherungsgerät laufen, das metallische Klacken – ein einziges Geräusch, das glasklar durch den Watterfilter dringt. Es ist wie der Klang eines Signals. Wie das Starten eines Motors.

Kai legt kurz zwei Finger an meinen Gurt, prüft die Spannung. Dann an seinen eigenen. Ein kontrollierender Blick – und dann..., hält er inne.

Nur ein Moment. Ein Atemzug. Ein Hauch von Berührung, fast unmerklich, als sein Handrücken meinen Oberschenkel streift, während er das Seil sortiert. Nicht absichtlich.

Aber es gibt mir Stabilität. Boden. Gegenüber diesem Wirbel aus Licht und Geräusch. Er richtet sich auf, spannt das Seil leicht an – ein eindeutiges Zeichen. Er ist bereit. Ich auch. Oder... ich werde es sein. Jetzt. Gemeinsam gehen wir los. Er immer einen halben Schritt hinter mir, sein Griff am Seil still, gleichmäßig, wie ein Pulsschlag. Der Rhythmus beruhigt mich, tiefer als Worte es könnten. Ich bin im Tunnel. Alles, was ich nicht brauche, verschwindet. Gesichter werden zu Farben. Geräusche zu Vibrationen. Bewegung zu Schatten.

Nur die Wand wird klar. Die Wand. Sie wirkt jetzt noch höher. Noch weiter. Noch ehrlicher. Als würde sie sagen: *Jetzt zeigen wir uns beide. Du mir. Ich dir.* Ich bleibe kurz stehen. Mein Fuß direkt auf dem markierten Startpunkt. Ein Streifen Tape, darunter tausend Erwartungen. Mein Blick wandert an der Wand entlang. Griff für Griff. Ich lasse ihn tanzen, diesen Blick. Nicht hektisch, nicht suchend. Lesend. Ich lese die Wand.

Dreizehn Meter. Ein technisch anspruchsvoller Start, dann eine dynamische Sequenz mit drei Volumen in Folge. Kleine Leisten. Ein weites Kreuz. Und, ganz oben, ein Sloper, der nach Demut schreit. Normalerweise müsste mein Herz jetzt rasen. Müsste ich in Panik verfallen. Doch was mich stattdessen trifft, ist Ruhe. Ein Fließen. Als hätte sich die Welt in einen Tunnel verwandelt, der nur mich kennt. Nur meine Füße, meine Finger. Mein Fokus.

Und dann..., Leo. Nicht sichtbar. Nicht greifbar. Aber da. Ich weiß nicht, ob ich ihn wirklich höre, oder ob mein Herz sich einfach so sehr an ihn erinnert, dass es seine Stimme selbst formt. Doch plötzlich ist sie da. Ganz nah an meinem Ohr, obwohl die Halle tobt: „Du weißt, was du tust, Sunshine. Jeder Griff wartet auf dich. Du gehörst hierher.“ Ich atme ein. Tief. Mein Brustkorb hebt sich, meine Finger öffnen und schließen sich rhythmisch.

Ja. Ich weiß, was ich tue. Noch ein Blick zur Wand. Mein Herz schlägt langsam. Stark. Als hätte sich mein ganzer Körper neu sortiert. Ich trete vor. Der Kampfrichter steht neben mir. Ich nicke. Er nickt zurück. Dann gibt er das Zeichen. Sechs Minuten. Sechs Minuten nur ich, mein Körper, mein Kopf – und diese Wand.

Ich greife zum Gurt. Ziehe ihn fest. Kontrolliere alles doppelt. Atme aus. Spüre, wie das Magnesium in meinen Händen pulsiert. Wie der Griff an Gewicht verliert, sobald ich ihn fokussiere. Und dann... schließe ich für einen kurzen Moment die Augen. In mir: Die Nacht. Leo. Seine Stimme. Seine Hände. Seine Nähe. Dieses Gefühl, dass ich, egal was passiert, richtig bin. Genauso, wie ich bin.

Ich öffne die Augen. Die Wand ist da. Bereit. Ich bin es auch. Und vielleicht, nur vielleicht, bin ich in diesem Moment mehr als nur ein Teilnehmer. Ich bin jemand, der gleich fliegen wird. Der Griff vor mir ist grau. Flach. Nicht besonders spektakulär. Kein Highlight. Aber er ist der Anfang. Der Punkt, ab dem es kein Zurück mehr gibt. Ich hebe die Hände. Spüre das feine Kribbeln des Magnesiums zwischen meinen Fingern, das leichte Brennen in der Haut von den Aufwärmgriffen vorhin. Alles in mir summt. nicht wie Nervosität, sondern wie Energie, die weiß, wohin sie will. Ein letzter Atemzug. Ich bringe mein Gewicht nach vorne. Die Beine beugen sich, die Fußspitzen stehen auf den Startmarkierungen. Und dann folgt **der** Moment: Ich drücke mich ab. Nicht zu explosiv. Nicht hektisch. Es ist eher ein Fließen. Mein Körper hebt sich, die Fingerspitzen tasten sich an den ersten Griff, finden Halt. Sofort greifen die Zehen nach, auf einem Tritt, der kaum größer ist als ein halber Daumennagel.

Ich bleibe tief. Kompakt. Die Hüfte dicht an der Wand. Die erste Bewegung ist eine Diagonale. Linker Handzug nach oben auf ein leicht angewinkeltes Volumen, rechter Fuß versetzt nach innen. Der Gurt zieht minimal, kaum spürbar, aber ich merke: Ich bin im System. Sicher. Und das gibt mir Ruhe.

Ich taste mit der linken Hand zum Karabiner. Der erste Bolt. Schon nach den ersten zwei Metern. Ich ziehe das Seil sauber nach. Nicht zu viel, nicht zu ruckartig, und klippe ein. Der Klick ist leise, aber in meinem Kopf klingt er wie ein kleines Versprechen: Du bist gehalten. Ich lasse den Clip los, greife weiter.

Der zweite Griff liegt etwas höher, ein Leistenzug, für den ich die Hüfte eindrehen muss. Ich spüre die Spannung in meinem rechten Oberschenkel, wie er sich streckt, meine Core-Muskulatur aktiviert sich automatisch. Die linke Schulter zieht nach, die rechte Hand greift zu. Der Griff ist schmal. Ich gehe nicht voll auf Zug, nur so viel wie nötig. Energiesparend. Kontrolliert.

Ich bin drin. Die Geräusche um mich herum sind wie weggeblasen. Ich höre nur noch meinen Atem. Sehe nur noch Griffe, Tritte, Wand. Meine rechte Hand führt mich weiter nach oben zu einem Henkel. Endlich etwas zum Verschnaufen. Ich greife zu, spüre sofort den Grip. Ein sanftes Lächeln in mir, als hätte die Wand mir einmal kurz zugeflüstert: Willkommen. Ich danke es ihr mit Präzision.

Nun ziehe ich nach. Die Beine folgen automatisch. Die linke Fußspitze findet einen kleinen Tritt an einem Volumen, kaum sichtbar aus der Ferne, aber mein Körper kennt ihn, als hätte ich ihn mir selbst hingelegt. Wieder ein Karabiner, ich sehe ihn mit dem linken Auge, während ich mich in der Ruhe des Henkels kurz halte. Ich ziehe das Seil von meinem Gurt, führe es hoch, suche mit der rechten Hand nach dem Expressschlingen-Kara-

biner. Einatmen. Klinken. Klick. Wieder dieser leise Sound – wieder ein kleiner Anker, mitten im Strom.

Und jetzt, die erste kleine Herausforderung. Ein dynamischer Wechsel: Linker Fuß hoch, rechtes Knie zieht mit, der Körper rotiert, und ich muss mich ein Stück nach außen lehnen, um einen Sloper mit der rechten Hand zu erreichen. Kein richtiger Griff. Eher eine Fläche, die man halten muss, mit Reibung, mit Gefühl. Ich spüre das Gummi meiner Kletterschuhe unter mir, wie es sich in den Tritt krallt, während mein Oberkörper sich spannt, aufrichtet, kontrolliert.

Ich presse mit der ganzen Fläche der Finger. Nicht zu fest. Nur so, dass der Kontakt stimmt. Es hält. Ich bin überrascht, wie ruhig ich bin. Keine zitterigen Bewegungen. Kein Verkrampfen. Ich denke nicht nach – ich tue.

Die Route ist kein Gegner. Sie ist ein Tanzpartner. Und wir haben gerade erst angefangen. Ich spüre meine Waden. Das leichte Brennen. Aber mein Kopf bleibt klar. Wieder eine Sicherung. Ich habe sie im Blick, kurz über der Schulter. Ich wechsele die Füße geschickt, hänge mich leicht in die Hüfte, um stabil mit einer Hand den nächsten Clip zu erreichen. Ein bisschen instabil, kurz, ich balanciere. Nur eine Hand frei, die andere kämpft noch mit der Wand. Aber ich finde den Winkel, halte das Seil im Griff, klippe sauber. Ich atme tiefer aus. Spüre das Vertrauen in mein Material. In mich.

Ein kurzer Blick nach oben. Ich sehe schon die Volumen, die später kommen. Aber ich schiebe sie weg. Nicht jetzt. Jetzt ist: dieser Griff. Diese Spannung. Dieser Clip. Dieser Moment. Ich atme. Greife weiter. Schritt für Schritt. Griff für Griff. Immer nur den nächsten. Ich weiß, was kommt. Ich habe es gesehen, vorhin, beim Lesen der Route. Und ich spüre es jetzt unter meinen Fingern, unter den Sohlen meiner Schuhe, in jeder Faser meines Körpers: Die Linie der Wand verändert sich.

Sie wird steiler. Technischer. Es gibt weniger Ruhepunkte, weniger Gnade. Aber auch weniger Raum für Zweifel. Ich ziehe mich ein Stück höher, rechter Fuß auf einem kaum sichtbaren Tritt, linke Hand an einem schrägen Sloper, der sich nur mit offenem Griff halten lässt. Ich presse meine Handfläche hinein, spanne die Unterarmmuskulatur an, finde mit den Fingerspitzen den einen Millimeter Reibung, der den Unterschied macht.

Clip. Ein Express hängt direkt neben meiner Hüfte. Perfekt positioniert, aber mein rechter Fuß steht labil. Ich balanciere, nur eine Hand frei. Das Seil ziehe ich kontrolliert nach, führe es mit einem kleinen Schlenker nach oben. Mein Daumen tastet den Schnapper, ich klinke ein. Klick. Sauber. Sicher. Der Karabiner hält. Ich lasse los. Nicht die Wand, nur den Moment.

Ein leises Keuchen. Ich höre es. Und brauche einen Moment, um zu merken: Es kommt von mir.

Der Körper arbeitet jetzt auf Hochtouren. Alles ist angespannt. Koordiniert. Meine Core-Muskulatur hält mich eng an der Wand, während ich den linken Fuß nachziehe und dabei mit dem rechten Knie leicht aufdrehe. Meine Hüfte schiebt sich diagonal nach außen, nur um sofort wieder einzudrehen, als ich den nächsten Griff anvisiere.

Ein Untergriff. Direkt über mir. Ich greife mit links zu, ziehe an, führe die rechte Hand in einem sauberen Kreuzgriff nach oben – die Bewegung ist nicht elegant, aber funktional. Der Griff hält. Ich halte.

Ein Blick nach unten, nur ganz kurz: Das Seil läuft sauber. Der letzte Clip sitzt. Der Gurt spannt sich leicht über meiner Hüfte. Ich merke das sanfte Ziehen. Irgendwo unten sichert mich Kai. Ich kann ihn nicht sehen. Muss ihn nicht sehen. Vertrauen. Ein Tropfen Schweiß rinnt über meine Schläfe, bahnt sich den Weg an meinem Kiefer entlang. Ich ignoriere ihn. Fokussiere.

Jetzt kommt die Schlüsselstelle. Ich erkenne sie sofort. Zwei große Volumen. Rund, glatt, kaum Griffigkeit. Dazwischen ein kleiner Pinchgriff, weit außen. Wenn ich ihn nicht exakt treffe, rutsche ich ab. Kein Tritt direkt unter mir. Der nächste sichere Halt ist nur zu erreichen, wenn ich die Bewegung ganz kontrolliert, ganz dynamisch, mit voller Körperspannung ausführe.

Aber davor noch ein Clip. Ich bin fast überrascht, dass ich ihn noch wahrnehme. Aber ich sehe ihn. Hoch angesetzt, leicht versetzt. Ich muss dafür umgreifen, mich mit der linken Hand kurz voll reinlehnen. Ich finde die

Dann – Klick. Gesichert. Noch ein Anker. Noch ein Schritt näher. Ich atme ein. Tiefer diesmal. Die Route gibt mir keine zweite Chance. Das weiß ich. Ich muss jetzt. Nun gehe ich tief in die Hocke, balanciere auf einem Tritt, der sich unter dem Gewicht meines Fußes leicht dreht, nur eine Unebenheit des Volumens. Ich merke, wie meine Zehen im Schuh arbeiten. Der Stoff meiner Shorts, die Leo für mich eingepackt hat, gibt nach. Kein Widerstand. Keine Ablenkung. Auch meine Unterhose liegt wie eine zweite Haut. Kein Rutschen. Kein Zwicken. Kein Gedanke daran.

Nichts, was mich hält, außer der Wand. Meine Beine spannen sich, mein Rücken spannt sich. Ich lehne mich leicht zurück, hole Schwung und dann schieße ich nach oben.

Flieg nicht, fließ. Ich greife den Pinch. Genau in der Mitte. Meine Finger umschließen ihn, der Daumen drückt kraftvoll dagegen. Ein kurzer Moment des Rutschens, nur Millimeter, dann der Halt. Ich presse. Halte. Ziehe mich ran. Der linke Fuß sucht blind den

Volumentritt unter mir – findet ihn. Ich ziehe mich auf, spüre, wie mein Körper sich in Spannung aufrichtet. Der rechte Fuß folgt, fixiert den nächsten Punkt. Stabil. Ich bleibe kurz hängen. Nur ein Atemzug. Aber einer, der mir sagt: Du kannst das.

Und dann höre ich ihn. Nicht laut. Nicht dominant. Fast wie ein Gedanke. Aber ich weiß, es ist Leo. „Yes, Sunshine. Bleib bei dir.“

Ich weiß nicht, ob er es wirklich gerufen hat – oder ob ich es einfach nur hören wollte.

Aber es ist da. Und es trägt mich. Wie ein warmes Echo unter meiner Haut.

Ich taste mit der linken Hand zum nächsten Griff, finde ihn, ziehe durch. Zwei Züge. Drei. Ein Schulterzug über rechts. Ein Knie anziehen, das fast an der Wand schleift. Ich spüre, dass meine Hüfte nicht beweglich genug ist, wie ich sie gerne hätte. Das merke ich jetzt, wo es zählt. Ich nehme es auf – nicht als Fehler, sondern als Aufgabe. Für danach. Für Kai. Für mich.

Aber jetzt: Fokus. Der Wandverlauf macht eine kleine Kurve, der Übergang in eine senkrechtere Passage. Die Griffe sind nun kleiner, technischer. Leisten, zwei Finger, maximal drei. Ich belaste meine Fußspitzen ganz präzise. Mein ganzer Körper ist in ständiger, kontrollierter Bewegung. Und dann sehe ich ihn: der nächste Clip.

Der Express hängt ein wenig schräg, keine perfekte Position. Ich muss die Hüfte eindrehen, mich kurz strecken, die rechte Hand greift die Exe, während die linke Hand mich in einem engen Untergriff hält. Ich ziehe das Seil nach. Kurz verhakt es sich an der Wand. Dann finde ich die Öffnung. Klick.

Erleichterung. Das leise Rucken des Seils, das sich spannt, und ich weiß: Ich habe wieder eine Etappe hinter mir. Ein Anker. Ein Versprechen. Meine Schultern brennen langsam. Nicht schlimm. Nur ein leises, feuriges Flüstern, das sagt:

Du arbeitest. Du lebst.

Ein Blick nach oben, nicht weit. Ich sehe die letzten vier, fünf Griffe. Noch nicht das Top. Aber das letzte Drittel kündigt sich an. Und ich? Ich bin da. Der Puls hämmert, aber mein Blick ist klar. Die Halle unter mir – vergessen. Das Publikum, verschwommen. Die Stimmen, nur ein Flirren am Rand. Alles ist Wand. Haut. Spannung. Atem. Alles ist jetzt.

Die Leiste unter meinen Fingern ist schmal. Keine Ruhe. Keine Verschnaufpause. Ich presse die Fingerkuppen hinein, ziehe minimal, justiere meinen Stand. Linker Fuß auf einem kleinen Tritt, kaum mehr als eine raue Fläche an der Wand. Der rechte Fuß hängt kurz frei, dann finde ich den nächsten Ankerpunkt mit der Fußspitze. Klein. Aber stabil.

Noch ein Clip. Hoch angesetzt, kurz vor dem Überhang. Linker Fuß unter den Körperschwerpunkt, rechte Schulter rotieren, der Arm schnell mit präziser Kontrolle nach oben. Seil greifen. Einmal. Zweimal. Ich führe es durch den Schnapper. Klick. Wieder gesichert. Wieder ein Stück weiter. Noch näher.

Die Wand zieht sich nun leicht nach außen. Ein sanfter Überhang. Nicht brutal. Aber fordernd. Die Schwerkraft wird anders. Die Bewegungen müssen fließender werden – runder, dynamischer. Jeder Moment des Zögerns kostet Kraft. Und Kraft..., ist nicht unendlich.

Ich merke, wie mein Rücken arbeitet. Die Schulterblätter eng anliegend, die Muskeln zittern leicht. Meine Arme brennen, nicht vom Schmerz, sondern vom Tun. Wie Seile unter Spannung. Alles ist in Aktion. Alles ist da.

Ich atme durch die Nase ein. Lang, gezielt. Halte kurz. Atme aus. Noch einmal. Noch bewusster. Noch näher an mir. Der Tunnel ist schmaler geworden. Enger. Kein Platz mehr für Nebengedanken. Kein Raum für Unsicherheit. Alles rundherum ist nur noch Randrauschen. Ich höre nichts. Ich sehe nur die Wand. Die Farbe der Griffe. Die rauen Strukturen unter meiner Haut. Und meine eigenen Bewegungen, die sich anfühlen wie ein Tanz auf Zentimetern.

Die nächsten Griffe kommen in einem diagonalen Wechsel: Leiste – Sloper – Aufleger – Pinch. Ich nutze eine klassische Drop-Knee-Technik, drehe mein rechtes Knie nach innen, spüre das leichte Ziehen in der Leiste, doch ich ignoriere es. Mein Becken schmiegt sich förmlich an das Volumen, mein linker Fuß balanciert auf Reibung, nichts Festes, nur Gefühl. Vertrauen in das Gummi, in meine Technik. In mich.

Ich presse. Ziehe. Halte. Meine linke Hand greift. Meine rechte folgt. Und dann – der nächste Sicherungspunkt. Hoch angesetzt. Nicht perfekt positioniert. Ich spüre, wie mein rechter Arm zittert, während ich mit links die Exe greife, das Seil durchziehe, kurz stocke – Klick.

Der Klang. Diese Sicherheit. Und die damit gesicherten Bewertungspunkte. Für einen Moment fast so beruhigend wie Leos Stimme. Noch ein Anker. Noch ein „Ich bin nicht allein“.

Die Route zwingt mich in einen High-Step. Linker Fuß auf Hüfthöhe. Mein Körper will streiken, aber ich zwingen ihn in die Bewegung. Ich stöhne leise, drücke mich mit der rechten Wade ab, schiebe das Knie hoch, greife mit der linken Hand in einen tiefen Zangengriff. Der zieht leicht nach außen. Der Körper will mit. Ich halte dagegen. Bauch anspannen. Rücken durchdrücken. Spannung halten. Jetzt kein Wackeln. Jetzt kein Zwei-

feln. Meine Finger rutschen leicht. Ein einziger, zäher Millimeter. Ich korrigiere. Ich bleibe. Noch zwei Griffe. Beide in Rot. Der vorletzte: ein flacher Henkel, quer gesetzt, kaum Platz für die ganze Hand. Der letzte, der Top-Griff leuchtet hell über mir, wie ein Versprechen, aber ein unrealistisches. Ein schöner Traum. Ein Ziel, das im Wettkampf nur eine Handvoll erreicht. Es geht darum, wie weit man kämpft. Und ich war weit. Und irgendwie weiß ich das auch. Alle wissen es.

Kai. Thomas. Leo. Die Kampfrichter. Die Zuschauer. Und trotzdem..., ist er da. Wie eine ferne Sonne. Aber erreichbar? Nein. Nicht wirklich.

Ich spüre die Wahrheit in meinen Fingern. In meinem Rücken. In meinen Schultern, die brennen wie Feueradern. Ich bin hoch gekommen. Sehr hoch. So hoch, wie es keiner erwartet hat. Nicht einmal ich.

Ich ziehe mich zum roten Henkel. Linke Hand hält. Rechte zieht nach. Meine Beine zittern, aber sie tun, was sie sollen. Ich bin da. Kurz unter dem Nichts. Nur Atem, Griff und Wille.

Ein Clip noch wäre möglich, aber in dieser Höhe zählt jeder Zentimeter. Jede Sekunde. Jeder Hauch von Griff. Ich sehe den Top-Griff. Aber er ist weit. Zu weit. Zu rund. Zu glatt. Und meine Unterarme. Sie fühlen sich an wie Stein, der zu brechen droht.

Ich höre Leo. Oder mein Herz erinnert sich an ihn. „Sunshine. Go.“ Ich atme ein. Einmal. Tief. Mein Körper schwingt sich auf Spannung. Ich strecke mich. Führe die Bewegung ein. Nicht springen, aber suchen. Fühlen. Ziehen.

Doch als ich ziehe..., da rutscht mein rechter Fuß. Nur ein halber Zentimeter. Aber genug. Die Spannung bricht. Der Körper kippt minimal nach links. Ich versuche, gegenzuhalten. Meine Finger krallen sich in den Henkel. Halten. Halten. Zittern. Rutschen.

Und dann, der Moment. Ein leises, klares „Ah“ das mir entweicht, und dann: Ich falle. Nicht wie jemand, der stürzt. Sondern wie jemand, der loslässt, weil er alles gegeben hat.

Das Seil spannt sich. Sanft. Ein kontrollierter Zug. Kai unten, unsichtbar, aber absolut da.

Ich spüre seinen Sicherungsgriff wie ein vertrautes Auffangen.

Die Halle rauscht. Ein einziger Ton. Ein einziger Jubel. Aber gedämpft durch meinen Tunnel. Ich hänge da. Zwischen Himmel und Boden. Zwischen Leistung und Glück. Zwischen Fall und Freiheit.

Mein Atem geht stoßweise. Meine Hände zittern. Meine Beine brennen. Und ich realisiere es: Ich bin gefallen. Aber ich bin fast bis ganz nach oben gekommen. Und beim Lead..., ist das ein Sieg.

Keiner erwartet den Top. Keiner. Nicht bei dieser Route. Nicht in dieser Altersklasse. Nicht bei diesem Schwierigkeitsgrad.

Es geht darum, wie weit man kommt. Wie weit man sich trägt. Wie weit man kämpft.

Und ich war weit. Sehr weit. Weiter, als ich geglaubt habe. Weiter, als ich mich getraut hätte, gestern Abend zu träumen. Ich hänge dort, und plötzlich trifft es mich nicht wie Scham – sondern wie Stolz.

Ich bin gefallen, aber ich bin nicht gescheitert. Ich bin gefallen, weil ich hoch geflogen bin. Und das Publikum..., es jubelt. Wirklich. Nicht höflich. Nicht nett. Sondern echt. Ich hebe langsam den Kopf. Suche nicht – aber finde ihn doch.

Leo. Auf der Tribüne. Aufgestanden. Hände über dem Kopf. Ein Blick, der sagt: *Du warst unglaublich, Sunshine*. Und plötzlich bin ich nicht mehr schwer. Nicht mehr müde. Nicht mehr voller Druck. Ich bin leicht. Ich lache. Leise, schwer atmend, schweißnass, aber echt.

Ich lasse das Seil los, nicht weil ich muss, sondern weil ich weiß: Ich habe gezeigt, wer ich bin. Und ich werde gleich unten wieder stehen. Mit brennenden Unterarmen. Mit zitternden Beinen. Mit einem Herzen, das zu groß für diese Brust ist. Und irgendwo da oben, an einem Punkt, den ich fast erreicht hätte, hängt noch ein bisschen von mir. Vielleicht nicht ganz oben. Aber höher, als ich je geglaubt hätte.

Die Wand unter mir, der Raum hinter mir, das Rauschen in meinen Ohren. Alles kippt plötzlich ins Weite. Als würde die Welt von innen nach außen gestülpt. Meine Brust hebt sich, mein Atem geht stoßweise. Nicht nur aus Anstrengung. Sondern aus Überwältigung. Ein kurzes Flackern in meinem Blickfeld. Ich drehe vorsichtig den Kopf. Mein Blick schweift über die Zuschauertribüne. Verschwommen, Gesichter los, nur Farben und Formen. Und doch..., da ist er.

Ich weiß nicht, wie mein Herz das gleichzeitig schaffen soll. So wild zu schlagen und sich gleichzeitig ganz ruhig anzufühlen. Da steht er. Inmitten der Masse. Und trotzdem ganz klar. Als hätte die Welt ihm Platz gemacht. Er sieht mich. Und ich sehe ihn. Sein Lächeln ist nicht breit. Nicht ekstatisch. Sondern... ruhig. Stolz. Tief. Als hätte er es gewusst. Als hätte er es nie angezweifelt.

Ich will etwas rufen. Oder weinen. Oder lachen. Aber alles bleibt in mir. Nur dieses irrwitzige, heiße Brennen hinter meinen Augen. Und das Zittern in meinen Fingern, das nicht von der Anstrengung kommt – sondern von dem Moment, der größer ist, als ich ihn greifen kann.

Ich will zu ihm. Will runter. Will in seine Arme. Und genau da merke ich: Ich hänge noch. Gesichert. Mein Gurt zieht leicht in der Taille. Ich spüre, wie mein Körper langsam zu-

rücksinkt. Nicht ich lasse los, Kai lässt mich ab. Sein System, seine Hände, sein Vertrauen. Und ich? Ich gebe mich ihm hin. Ich lasse mich wirklich los. Meine Schultern sinken ab. Mein Griff löst sich. Nicht abrupt – sondern langsam. Fast ehrfürchtig.

Die Wand zieht an mir vorbei, Zentimeter für Zentimeter. Ich spüre den Fahrtwind an meiner Wange, das leise Klackern der Sicherung, das Rutschen des Seils. Und ich atme. Zum ersten Mal, seit Minuten, wirklich.

Meine Füße berühren den Boden. Ich beuge die Knie leicht ab, wie aus Reflex, und bleibe einen Moment einfach so stehen. Die Halle ist plötzlich laut. Als hätte jemand den Tonregler hochgedreht. Applaus, Rufe, Stimmen. Aber es ist, als würden sie durch einen Filter gehen. Nichts dringt ganz zu mir durch. Außer das.

Kai steht direkt vor mir. Sein Blick ist ungläubig. Ein bisschen fassungslos. Und vollkommen erfüllt. „Justin...“, sagt er leise. „Scheiße. Du hast das Ding gerockt. Und wie!“

Ich will antworten, aber meine Stimme klemmt. Ich schüttle den Kopf, lache atemlos, blinzele gegen das Licht und gegen das, was da in meinen Augen hängt. Und dann spüre ich seine Hand an meiner Schulter, kräftig, ehrlich. Kein wildes Abklatschen. Nur ein Druck. Einer, der sagt: Ich hab gesehen, was du getan hast.

Ich lächle ihn an. Aber innerlich zieht es mich weiter. Zu Leo. Ich sehe mich um. Irgendwo da draußen. Irgendwo ist er. Ich will losrennen. Durch die Absperrung. Über jede Barriere hinweg. Ich will seine Arme spüren. Seine Stimme hören. Will ihm sagen, dass ich es geschafft habe, weil er da war. Aber ich bleibe noch stehen. Für einen Moment. Nicht, weil ich es muss. Sondern weil ich begreife, was gerade passiert ist.

Der erste Teil ist vorbei. Und ich habe ihn gemeistert. Aber das sickert erst langsam in mich hinein. Noch ist es kein Gedanke. Noch ist es nur ein leiser, innerer Druck, wie ein Lächeln tief in der Brust. Ein Glimmen unter der Haut. Kein Feuerwerk. Sondern Wärme. Ich spüre meine Hände. Meine Fingerkuppen. Das leichte Brennen der Haut, das Kribbeln in den Unterarmen. Meine Beine zittern ein wenig. Mein Rücken spannt noch. Aber da ist keine Müdigkeit. Nur Energie. Nur... Überwältigung. Ich. Habe. Es. Geschafft. Ich weiß nicht genau, wie ich mich bewege. Alles um mich herum ist in Bewegung, – Stimmen, Rufe, Trainer, Kameraobjektive, das Klacken von Kletterschuhen auf Hallenboden –, aber ich gehe, als würde mich nichts davon berühren. Vielleicht schwebe ich. Vielleicht gleite ich einfach nur. Und vielleicht liegt es daran, dass mein Blick sich längst festgebissen hat: an einem Punkt im Zuschauerbereich. An ihm.

Leo. Er steht hinter der Absperrung, ein paar Meter entfernt, aber es fühlt sich an wie ein ganzer Ozean. In seinen Augen tobt das, was ich selbst kaum fassen kann. Stolz. Freude. Und ein Ausdruck, der mich fast stolpern lässt, als hätte er gewusst, dass ich das schaffe.

Er will zu mir. Das sehe ich sofort. Sein Oberkörper neigt sich leicht nach vorn, seine Hände sind halb gehoben, als müsste er sich zusammenreißen, nicht loszurennen. Und dann sehe ich es, wie einer der Ordner kurz vor ihm auftaucht, die Arme leicht ausgebreitet, abwehrend. Leo zuckt zurück, kurz nur, die Lippen zu einem „Sorry“ geformt, aber sein Blick bleibt. Unverrückbar auf mich gerichtet.

Ich gehe weiter. Langsam. Ich weiß nicht, warum ich nicht renne. Vielleicht, weil es sich so... ehrfürchtig anfühlt. So groß. Als dürfte ich diesen Moment nicht einfach überspringen. Als müsste ich ihn bewusst betreten, wie ein heiliger Raum. Schritt für Schritt.

Leo wartet. Ich nähere mich der Absperrung. Zwei Reihen Metall, Hüfthöhe. Aber sie fühlt sich plötzlich kleiner an, als ich direkt davor stehe. Ich sehe nur noch ihn. Und dann bin ich da.

Leo beugt sich vor. Ich weiß nicht, wer von uns den ersten Schritt macht. Ob ich mich vorbeuge oder er sich. Aber plötzlich verschwinden Raum, Regeln, Absperrungen. Und wir sind in einer Umarmung. Keine schnelle, sportliche. Kein Schulterklopfen, kein männliches Rückenabklatschen.

Sondern echt. Ganz. Ohne Zurückhaltung. Ich vergrabe mich in ihm. Seine Arme legen sich fester um mich, als wollte er mich nie wieder loslassen. Und vielleicht will er das auch nicht. Ich spüre, wie er meinen Rücken mit beiden Händen umfasst, wie er meine Schulter küsst, ganz kurz, fast unmerklich. Wie seine Stirn sich an meinen Hals legt, als müsste er sich kurz irgendwo ausruhen.

Ich halte ihn fest. Ich halte mich an ihm fest. Und es ist nicht still. Um uns herum klatscht es, ruft es, jubelt es. Aber es erreicht mich nicht. Weil ich ihn höre. Sein Flüstern an meinem Ohr. „Du hast der Welt gezeigt, was in dir steckt.“

Ein Kloß sitzt in meinem Hals. Ich kann nichts sagen. Nur nicken. Nur atmen. Nur fühlen. Ich spüre, wie seine Hand in meinem Nacken liegt, warm und ruhig. Wie sein Brustkorb sich hebt und senkt, leicht schneller als sonst. Und dann lehnt er sich ein Stück zurück. Seine Hände bleiben an meinen Schultern, seine Augen direkt in meinen.

„Ich bin so stolz auf dich, Sunshine.“ Da kippt was in mir. Ich lache. Und gleichzeitig steigen mir Tränen in die Augen. Ich blinze sie weg, aber sie sind da. Genauso wie das Lächeln, das ich nicht mehr loswerde. Es tut fast weh, so sehr lächle ich.

„Danke“, flüstere ich. Er drückt kurz seine Stirn gegen meine. „Nein. Danke dir.“ Und dann, fast wie ein Echo, klopft mir jemand auf die Schulter. Ich drehe den Kopf – Kai.

Sein Grinsen ist breit, sein Blick hell. „Na los, Star-Kletterer. Hol dir Applaus ab.“ Ich zucke kurz mit den Schultern, verlegen, als wäre das alles gar nicht meins. Aber in mir drin ist es das. Ganz und gar.

Nach und nach tritt der Rest des Teams hinzu. Jana zuerst, dann Finn, Alex, Danny – ein Schulterklopfen hier, ein Augenzwinkern da. Alle reden durcheinander, Stimmen voller Energie, Worte, die ich kaum noch zuordnen kann. Aber ihre Wärme spüre ich.

Es ist... unwirklich. Und gleichzeitig so nah. Leo weicht nicht von meiner Seite. Ich spüre seinen Körper neben meinem, wie eine konstante Schwingung, ein Puls, der mir sagt: Du bist sicher.

Langsam komme ich zurück. In die Realität. In den Raum. In den Hallenlärm. Ich wische mir über die Stirn, atme tief durch. Meine Beine fühlen sich leicht an, ein bisschen wie nach einem Sprint – aber nicht müde. Nur... durchlässig. Offen.

Ein Ruck geht durch die Menge. Ich folge den Blicken. Der nächste Starter steht an der Wand. Ich sehe ihn kaum, sehe nur die Silhouette. Aber der Gongschlag, der durch die Halle hallt, ist eindeutig. Es geht weiter. Ich setze mich langsam zu den anderen. Auf eine der Bänke, nah bei Leo. Ich lehne mich zurück. Zum ersten Mal heute bin ich Zuschauer. Und es fühlt sich gut an. Ich bin oben angekommen. Im wahrsten Sinn. Und egal, was auch noch kommt, diesen Moment nimmt mir keiner mehr.

Zwischenzeit

Ich habe kaum Platz genommen, da beugt sich Kai schon zu mir runter. „Nur ganz kurz, Justin.“ Seine Stimme ist ruhig, aber trägt diesen Unterton, der keinen Widerspruch duldet. „Pause ist nicht jetzt. Pause kommt nachher.“

Ich nicke. Oder eher: ich glaube, dass ich es tue. Mein Körper ist noch irgendwo zwischen Wand und Griff, zwischen Höhe und Herzschlag. Mein Kopf rauscht, mein Puls vibriert noch in den Waden.

„Erik wartet schon hinten. Einmal durchchecken. Dann machen wir weiter.“ Er streckt mir die Hand entgegen. Ich greife zu. Seine Finger sind fest, warm. Sie holen mich ein kleines Stück zurück in meinen Körper. Ich komme hoch. Meine Beine sind weich und wacklig, aber sie tragen mich. Noch.

Leo ist sofort neben mir. Dicht. Ich spüre seinen Blick an meiner Schulter, an meinem Hals, obwohl er kein Wort sagt. Nur seine Nähe. Dieses unsichtbare Band, das zwischen uns liegt, seit ich den letzten Griff gehalten habe.

Der Backstage-Bereich liegt wie eine Blase im Lärm der Halle. gedämpftes Licht, Stimmen wie Watte, ein paar Matten am Boden, medizinisches Equipment, Wasserflaschen in Reih und Glied. Ich atme anders hier. Tiefer. Aber es fühlt sich noch nicht nach Ankommen an. Mehr wie ein Zwischenzustand. Wie ein Raum zwischen zwei Schritten.

Erik, unser Teamarzt, steht bereits da. Aufrecht, konzentriert, ein kleines Tablet in der Hand. Er trägt sein übliches Poloshirt, Brille, offenes Lächeln. Aber sein Blick ist wach, medizinisch. Kein bisschen unachtsam. „Setz dich hier hin“, sagt er und klopft auf eine Bank. Ich gehorche. Automatisch. Meine Knie knicken leicht ein, als ich mich setze. „Shirt bitte aus. Ich will sehen, was die Muskeln sagen.“

Ich zögere kurz, dann ziehe ich es über den Kopf. Das Material klebt an meinem Rücken, an den Schultern – ich muss ein bisschen ziehen. Als ich es abstreife, spüre ich sofort die kühlere Luft auf der schweißnassen Haut. Und Leos Blick. Er steht leicht seitlich, tut so, als würde er sein Handy checken, aber ich spüre ihn. Wie ein Sonnenstrahl, den man nicht sieht, aber fühlt. Seine Wärme. Sein Stolz. Sein Schweigen.

Ich lege das Shirt neben mich, atme einmal tief durch. Mein ganzer Körper fühlt sich irgendwie... aufgedreht an. Noch nicht erschöpft, aber übersteuert. Wie ein Lautsprecher, der zu lang aufgedreht war.

Erik beginnt bei den Schultern. Seine Hände sind groß, trocken, sachlich. Er drückt präzise auf bestimmte Punkte: Trapez, Deltamuskel, seitlicher Nacken. „Sag Bescheid, wenn's schmerzt.“

Ich schüttele den Kopf. Noch nicht. „Gut. Beweg mal den rechten Arm über den Kopf.“ Ich folge. Es zieht leicht im Schulterblatt, aber nichts Dramatisches.

„Und den linken. Jetzt rotieren, innen, außen.“ Seine Finger gleiten an meinem Rücken entlang, tasten den Verlauf meiner Wirbelsäule ab. Ich zucke leicht, als er mit dem Daumen einen Triggerpunkt trifft. „Hier?“ „Ja..., bisschen.“ „Schon okay. Normal nach dem Überhang.“

Dann geht er zu den Armen. Oberarme, Unterarme. Tasten, drücken, dehnen. „Keine Ausreißer. Deine Muskulatur reagiert gut. Keine Überlastung, kein Zucken. Du hast im Flow gearbeitet.“

Ich nicke. Mein Atem ist flacher geworden. Nicht aus Angst, eher, weil mein Körper gerade das erste Mal realisiert, dass er kurz runterfahren darf.

„Atmung ist okay. Puls noch erhöht, aber kein Zittern. Kreislauf ist stabil.“ Erik greift zu seiner kleinen Kühltasche neben der Bank, zieht ein Fläschchen heraus. „Hier, Elektrolytkomplex. Zitrone-Ingwer. Trinken. Langsam.“

Ich nehme die Flasche. Der Deckel ist eiskalt. Ich setze an, trinke. Der erste Schluck beißt ein wenig – Zitrone, direkt auf die trockene Kehle. Aber es belebt sofort. Beim zweiten Schluck wird's besser. Ich spüre, wie der Geschmack sich über meinen Gaumen legt, wie mein Magen kurz rebelliert, und dann dankbar aufnimmt.

„Und Beine?“ fragt Erik, während er sich hinkniet und meine Waden abtastet. Ich zucke leicht zusammen. „Kribbeln. Nicht schlimm. Aber die rechte Wade hat gebrannt beim letzten Step.“

„War ein High-Step, oder?“ Er tippt etwas ins Tablet. „Viel Stretching, wenig Ruhepunkte. Kein Wunder.“ Er massiert kurz die Stelle, kreisend mit dem Daumen, dann lässt er los. „Du hast gut gearbeitet. Technisch sauber. Keine Stresssymptome. Muskulär bist du erstaunlich frisch. Vermutlich Adrenalin. Das kommt später.“

Ich nicke. Mein Kopf fühlt sich leicht an, aber nicht leer. Mehr wie... aufgeladen. „Warst du im Tunnel?“ fragt er, ohne aufzublicken.

Ich zögere. Dann: „Ja. Ich glaub..., ich war komplett weg. Aber nicht im Sinne von verloren. Sondern... versunken.“ Erik sieht auf. Lächelt. „Das ist die Zone. Und du hast sie gehalten.“

Ich nicke wieder. Und merke, dass ich noch nie so sehr gespürt habe, wie sehr ein Körper nachwirken kann. Jeder Muskel erinnert sich an das, was gerade war. Jeder Zentimeter Haut fühlt noch das Gurtband, den Griff, das Magnesium.

„Du bist okay“, sagt Erik. „Mehr als das.“ Dann klopfte er mir leicht auf die Schulter. „Geh zu Kai. Kurzes Debriefing. Dann weitersehen. Sophie übernimmt danach. Und, Leo... ,der bleibt eh bei dir, schätze ich.“

Ich drehe leicht den Kopf, sehe Leo. Sein Blick hat sich nicht verändert. Nur der Hauch eines Lächelns auf den Lippen. Ich nicke noch einmal, als Erik mich entlässt. Mein Körper fühlt sich zwar noch elektrisch aufgeladen an, aber das Zittern hat sich gelegt. Die Hände sind ruhiger, der Atem tiefer.

Als ich mich wieder aufrichtete, streckt Leo mir wortlos ein frisches Shirt entgegen. Grau mit goldenen Linien, leicht glänzender Stoff, darauf das VERTIX-Logo dezent, aber präsent.

„Ich dachte, du willst vielleicht nicht wieder ins Durchgeschwitzte“, murmelt er und lächelt.

Ich nehme es entgegen, berühre den Stoff – weich, funktional, und trotzdem..., wie eine zweite Haut. Ich ziehe es über. Es liegt eng, aber nicht einengend. Die Schultern fühlen sich gehalten an. Als würde das Shirt selbst mich daran erinnern, wer ich bin. „Sieht gut aus an dir“, sagt Leo leise. Seine Augen ruhen auf mir. Nicht wie eine Bewertung. Mehr wie eine Bestätigung.

Kai wartet schon. Er hat sich auf eine Matte gesetzt, das Tablet auf den Knien, und klopfte auf den Platz neben sich. „Setz dich“, sagt er. Ich tue es. Meine Beine sind noch ein bisschen schwammig, aber mein Kopf ist plötzlich wieder ganz da. „Wie fühlst du dich?“ Seine Stimme ist ruhig, fast weich – aber sie zielt genau. Ich schließe kurz die Augen. Suche nach Worten. Finde nur: „Leer. Voll. Beides irgendwie.“ Kai schmunzelt. „Das ist ein gutes Zeichen. Dann warst du drin. Richtig drin.“ Ich öffne die Augen. „War ich“, sage ich. Und ich meine es. Ich war tiefer in mir als je zuvor.

Kai nickt. Dann wischt er mit dem Finger übers Tablet, als würde er parallel schon das Videomaterial aufrufen. Aber seine Augen bleiben bei mir.

„Du hast sauber geklettert. Ruhig. Kontrolliert. Fokus war da. Technisch gut gelöst, auch an den Slopern. Die Schlüsselstelle? Schulbuchreif.“

Ich spüre, wie etwas in mir aufleuchtet. Ein warmes Brennen, kein Stolz im klassischen Sinn – mehr ein... Verstanden werden. Gesehen werden.

„Und weißt du, was mich am meisten beeindruckt hat?“ Kai lehnt sich etwas vor. „Du hast nicht gezögert. Nicht einmal. Keine Schrecksekunde. Kein ‚Was wäre wenn‘. Du warst da. Mit Haut, Muskeln, Herz und Hirn. Du warst du.“

Ich spüre Leo hinter mir, wie er sich leicht bewegt, sich setzt. Sein Oberschenkel berührt meinen Rücken. Ganz leicht. Keine Worte. Nur sein Körper, sein Dasein. Und ich atme etwas tiefer.

„Du darfst jetzt kurz durchatmen“, sagt Kai. „Aber nicht zu lang. Bouldern ist in knapp dreißig Minuten.“ Ich nicke. Mein Blick geht kurz zur Seite, zu Leo, der mich anschaut, als hätte er mich genau hier erwartet. Nicht früher. Nicht später. Genau jetzt. „Wieder in den Tunnel“, sage ich leise.

„Exakt. Und bevor du auf die Idee kommst, das alles nochmal im Kopf zu zerpfücken – nein. Erwinnere dich an das, was du gespürt hast. Mehr brauchst du nicht. Technik analysieren wir später.“ „Wie sieht’s mit den anderen aus?“, frage ich. „Alex? Jana? Liam?“ Kai schaut auf. Überrascht. Und dann lächelt er. Breit. „Dass du das fragst, freut mich.“ Leo legt mir eine Hand auf den Nacken, streicht kurz mit dem Daumen. Ich weiß, was er sagen will, bevor er es tut. „Willkommen im Teamgefühl, Sunshine.“

Kai grinst. „Du bist Teil davon. Aber konzentrier dich trotzdem jetzt erstmal auf dich. Die anderen kommen klar. Und du darfst sie gleich auch anfeuern. Aber nur, wenn du selber noch brennst.“

Ich nicke. Fast automatisch. In dem Moment kommt Sophie. Sie hockt sich wortlos vor mich, prüft meine Haltung mit einem kurzen Blick, klopft mir auf die Oberschenkel. „Leg dich hin. Bauchlage.“ Ich folge. Die Matte unter mir ist leicht gummiert, ein bisschen kühl, doch wohltuend gegen den warmen Film auf meiner Haut. Ich lege den Kopf zur Seite und spüre Leos Blick, irgendwo in der Nähe.

Sophie beginnt an den Waden. Ihre Hände sind kräftig, präzise. Keine Streicheleinheiten. Keine Verschnaufpause. Sondern Arbeit. Sie massiert mit Druck, tiefe, gleichmäßige Bewegungen entlang der Muskelstränge.

„Ich benutze kein Öl“, sagt sie beiläufig. „Ist klar, oder? Keine Rückstände auf der Haut, die dich evtl. später abrutschen lassen. Wir machen’s trocken oder mit leichtem Wasserfilm.“

„Klar“, murmele ich. Und dann konzentriere ich mich nur noch auf das, was sie tut. Sie geht weiter zu den Oberschenkeln. Knetet, rollt, drückt. Ich zucke ein paar Mal. Es ist intensiv, fast schmerzhaft. Aber gut. Wie ein Ventil. Als würde mein Körper sich an ihrer Berührung erinnern, was loslassen bedeutet.

„Du bist zu hart in den Hüften“, sagt sie leise. „Ich merk’s. Spannung, die du mitgetragen hast. Die darfst du jetzt loswerden.“ Ich will etwas erwidern. Aber ich kann nicht. Mein Körper antwortet mit einem tiefen Ausatmen. Ich sinke tiefer in die Matte. Spüre, wie meine Schultern weicher werden. Mein Rücken nachgibt. Sie arbeitet sich zu meinem unteren Rücken vor. Tastet die Lendenmuskeln ab. Findet einen Punkt, und bleibt dort. Druck. Halten. Noch mehr Druck. Ich stöhne leise. Nicht vor Schmerz. Sondern vor Erleichterung.

„Gut so“, murmelt sie. „Atme da rein.“ Ich tue es. Und irgendwas in mir lässt los. Ein Gedanke. Ein Rest von Angst. Vielleicht sogar ein bisschen Selbstzweifel. Sophie arbeitet konzentriert weiter. Keine Gespräche. Nur ihre Hände. Ihre Technik. Und mein Körper, der sich langsam wieder in sich selbst zurückfindet. Nach einigen Minuten zieht sie ein dünnes Tuch über meinen Rücken, deckt mich ab. Kein Öl. Kein Ballast. Nur Wärme. „Fertig“, sagt sie schließlich. „Du bist wieder bereit.“

Ich drehe mich vorsichtig um. Leo ist direkt da. Reicht mir die Wasserflasche, sein Blick suchend, wach, warm. Ich setze mich auf, mein Rücken ist entspannt, die Beine leicht. Der Kopf..., klarer. „Danke“, sage ich an beide gerichtet. Leo lächelt. „Du bist auf dem Weg, Sunshine.“ Ich nicke. Und spüre es auch. Der nächste Wettkampf wartet. Aber in diesem Moment, zwischen Muskel und Magnesium, zwischen Leo und Licht, bin ich einfach nur da. Und alles, was ich brauche, ist schon in mir.

Wir wechseln den Bereich. Nicht laut. Nicht abrupt. Eher wie ein Szenenwechsel in einem Film, bei dem die Farben gedimmt werden, die Konturen weicher, das Licht leiser. Es ist kein offizieller Gang durch eine neue Tür. Und doch fühlt sich alles anders an. Kein medizinischer Raum mehr, keine Matten, kein Geräteraum. Stattdessen: der Vorbereitungsbereich für Boulder. Gedämpft, abgetrennt, mit simplen Sitzbänken, Wasserflaschen, ein paar Rollmatten, leeren Wänden. Und ohne Blick auf das, was kommt. Ich sehe keine Wand. Kein Problem. Keine Route. Nur: mich. Und Leo. Und Zeit. Es ist eine andere Art von Stille hier. Keine erzwungene Konzentration wie in der Isolation beim Lead. Sondern eine, die atmet. Der Raum lässt. Was dich entweder auffrisst, oder trägt.

Ich atme ein. Setze mich auf eine der Bänke, das Shirt auf Spannung über meinem Rücken. Mein Puls hat sich beruhigt, aber mein Körper arbeitet noch. Leise. Unermüdlich. Ich spüre jeden einzelnen Muskel, als würde er sich erneut in Position bringen. Als wüsste er, dass gleich die nächste Prüfung kommt.

Leo setzt sich neben mich. Ganz selbstverständlich. Kein Blick zur Seite, kein „Darf ich?“. Einfach da. Als wäre es nie anders gewesen. Sein Oberschenkel berührt meinen. Nur

leicht. Aber warm. Erdend. Er sagt nichts. Und das ist genau das Richtige. Worte würden mich jetzt rausbringen. Aber sein Atem, sein Gewicht neben mir. Das hält mich drin. Ich sehe vor mir nur eine leere Wand. Keine Route. Keine Griffe. Aber in meinem Kopf ist alles voll. Die Wand von vorhin, ihre Farben, ihre Struktur. Sie hallt noch nach. Aber sie verblasst. Macht Platz für das, was kommt.

Ich lehne mich leicht nach vorn, stütze die Ellbogen auf die Knie. Mein Blick geht ins Leere, aber mein Inneres zieht sich zusammen wie ein Brennpunkt. Mein Kopf ist klar. Mein Körper ist bereit. Leo streckt sich kurz, dann lehnt er sich so hin, dass unsere Schultern sich berühren. Kein Drücken. Nur Berührung. Er weiß, dass ich sie brauche. Jetzt mehr denn je. „Du bleibst im Tunnel, Sunshine“, murmelt er irgendwann. Seine Stimme ist ruhig. Tief. Nah an meinem Ohr. „Du darfst denken. Aber nur so viel, wie dir dient.“

Ich nicke langsam. Ich weiß, was er meint. Kein Grübeln. Kein Analysieren. Nur: Verstehen. Spüren. „Bouldern ist anders“, sagt er noch, leiser jetzt. „Kürzer. Explosiver. Mehr Kraft, weniger Ausdauer. Aber du bist gemacht dafür. Weißt du warum?“

Ich drehe leicht den Kopf. Er sieht mich nicht an. Fixiert einen Punkt an der Wand, den wir beide nicht kennen. „Weil du Gefühl hast“, sagt er. „Weil du lesen kannst. Nicht nur Routen. Sondern dich. Deine Grenzen. Und deinen Mut.“

Ich schlucke. Seine Worte treffen. Und sie tragen. Ich sage nichts. Atme nur. Immer tiefer. Immer gleichmäßiger. Und merke, wie sich mein Fokus verlagert. Wie mein Körper sich anders auflädt als vorhin. Kein Fließen mehr, sondern Spannung. Energie. Ein Impuls, der noch nicht losgelassen wurde.

Ein paar Minuten vergehen. Oder sind's nur Sekunden? Zeit ist hier schwer zu fassen. Mein Blick verschwimmt, meine Sinne sortieren sich. Es fühlt sich an wie ein inneres Neusortieren.

Kai taucht auf. Aus dem Nichts, fast lautlos. Er hat sein Tablet noch in der Hand, aber diesmal schaut er nicht darauf. Sondern direkt zu mir.

„Noch fünfzehn Minuten“, sagt er ruhig. „Du wirst als Dritter deiner Kategorie aufgerufen. Die anderen beiden starten direkt hintereinander. Heißt für dich: fünf Minuten vorher bereit sein. Schuhe, Tape, Chalk, alles fix machen. Kein Stress. Aber Fokus.“ Ich nicke. Mein Mund ist trocken, aber meine Gedanken klar.

„Die Boulder sehen knackig aus“, sagt Kai. Und dann, fast schmunzelnd: „Aber keiner von denen hat dich gesehen, wie ich dich gerade gesehen habe.“ Er legt mir kurz die Hand auf die Schulter. Dann nickt er Leo zu und geht wieder.

Ich bleibe still. Leo auch. Aber seine Finger greifen nach meiner Hand. Er legt sie einfach in meine. Nicht drückend. Nicht fest. Nur so, dass ich weiß: ich bin nicht allein. Wir sitzen da. Keine fünf Meter von der Tür entfernt, hinter der sich der Boulderbereich verbirgt. Ich kann nichts davon sehen. Aber ich spüre ihn schon. Spüre, wie mein Körper sich einstellt. Wie meine Arme kribbeln. Wie meine Beine zucken, ungeduldig.

Leo beugt sich leicht vor. Seine Stirn streift meine Schläfe. Ganz kurz. „Du musst jetzt nicht drüber nachdenken“, flüstert er. „Du weißt, was zu tun ist. Wenn du reingehst, lass es fließen.“

Ich atme. Tief. Ruhig. Ich bin bereit. Und ich weiß: Wenn gleich mein Name fällt, werde ich nicht aufspringen. Ich werde aufstehen. Und losgehen.

Ich spüre es, noch bevor mein Name fällt. Dieses leise Kribbeln, das sich durch die Finger zieht, unter die Haut kriecht, in den Nacken steigt. Nicht wie Nervosität. Nicht wie Angst. Sondern wie ein Signal. Als würde mein Körper wissen, was gleich kommt, und schon vor mir in Stellung gehen. Ich sitze noch, auf der Bank, ganz vorn über gebeugt. Die Finger um das Tape gelegt, ziehe ich die Streifen über meine Zeigefinger, den Ringfinger, die Daumenansätze. Routine. Zentriert. Jeder Handgriff bringt mich tiefer in den Moment. Meine Kletterschuhe habe ich eben schon geschnürt – fest, aber nicht zu eng. Ich rolle noch einmal die Schultern, kreise die Handgelenke, strecke die Waden. Nicht übertrieben. Nicht aufgeladen. Nur wach. Bereit.

Leo steht seitlich hinter mir. Ich höre ihn nicht, aber ich spüre ihn. Und dann: mein Name. „Justin Müller – Zone 3.“

Die Stimme ist neutral, aber sie trifft mich wie ein Lichtstrahl. Ich stehe nicht auf. Ich *entfalte* mich. Langsam. Ruhig. Kein hektisches Zucken. Nur der klare Impuls: Jetzt. Es ist Zeit.

Und dann – Leos Hand. Kein Wort. Kein „Viel Glück“, kein „Du schaffst das“. Nur seine Hand, die über meinen Rücken streicht. Vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule. Warm. Wach. Und dann liegt sie dort, ganz kurz, mitten in meinem Kreuz. Wie ein Siegel. Wie ein Versprechen.

Ich gehe los. Der Gang zur Zone ist nicht weit. Ein paar Schritte über die Matten, vorbei an den Sichtwänden. Und dann stehe ich da, vor dem Boulder. Der Bereich ist still. Keine Zuschauer direkt in der Nähe. Nur die Wand. Die Griffe. Die Aufgabe. Und ich. Ich sehe sie zum ersten Mal. Jetzt. Und es ist, als würde mein Blick sich automatisch in die Linie legen. Die Startgriffe unten links, zwei große Henkel, weit auseinander. Dann ein volu-

minöses Dreieck, gefolgt von einem Sloper, einem kleinen Untergriff und einem Dachansatz. Die Route zieht sich schräg nach rechts oben, leicht überhängend, dynamisch.

Ich atme flach aus. Mein Blick scannt. Von Griff zu Griff. Von Struktur zu Struktur. Und es ist, als würde mein Körper bereits wissen, was zu tun ist. Ich muss nicht lange nachdenken. Nur lesen. Nur zuhören, was die Wand mir sagt. Ich stehe kurz vor dem Start. Meine Finger kreisen über das Chalk-Bag, das Pulver haftet schon in der Luft. Ich puste kurz in meine Handflächen, das Magnesium tanzt wie Staub im Sonnenlicht.

Ich setze mich auf die Matte, wie es die Regeln verlangen. Starte aus der Ruhe. Lege die Finger auf die markierten Startgriffe. Die Gummisohlen meiner Schuhe auf die beiden Starttritte. Hoch, diagonal versetzt – die Spannung ist sofort da. Ich atme ein. Noch einmal. Dann beginne ich.

Der erste Zug ist kontrolliert. Ich ziehe mich nicht hoch, sondern ich lasse mich hineinziehen. Der linke Arm bleibt stabil, der rechte greift in den Henkel. Ich spüre, wie er sich wie eine Schale anfühlt, wie er meine Finger fast aufnimmt. Der rechte Fuß folgt, zieht diagonal unter meinen Körperschwerpunkt. Ich bleibe tief. Kompakt.

Dann die erste Rotation. Die Hüfte dreht sich nach außen, mein linker Arm geht in eine weite Streckung, fingert das große Volumen an. Es ist kein Griff im klassischen Sinne, mehr eine Fläche mit Reibung. Ich taste. Spüre. Greife nicht mit Kraft, sondern mit Fläche. Mit Gefühl. Mein Oberkörper bleibt nah an der Wand. Ich spüre die Spannung in den seitlichen Bauchmuskeln, das leichte Zittern im rechten Unterarm, kein Schwächezittern. Nur: Leben.

Ich verlagere mein Gewicht. Der linke Fuß geht höher. Mein Knie zieht sich eng über den Oberkörper. Der rechte Arm geht über Kreuz. Ich greife den Sloper. Ein kurzer Moment der Instabilität. Ich bin auf Spannung, meine Finger rutschen leicht, aber ich korrigiere. Hebe das Becken an. Strecke den rechten Fuß nach hinten und finde ein Trittschen, das vorher unsichtbar war. Ich presse mich hinein.

Ich bin drin. Der nächste Griff ist ein Untergriff, tief versteckt unter einem Dachansatz. Ich muss tiefer, weiter unter die Wand. Keine einfache Bewegung. Aber ich sehe den Plan. Mein linker Fuß setzt um, ich mache eine Art Drop-Knee, drehe das Knie ein, öffne die Hüfte. Dann gehe ich tief, fast wie ein Taucher, der unter eine Wasseroberfläche gleitet.

Meine Finger greifen den Untergriff. Er ist klein, aber strukturiert. Guter Grip. Ich ziehe an. Der rechte Fuß kommt hoch. Mein Körper ist fast horizontal jetzt. Die Spannung in meinem Core ist maximal. Ich bin wie ein Bogen, der sich gegen die Wand spannt. Die Bewegung ist nicht schön, aber effizient. Ich halte. Ich atme.

Und für einen Moment – ist es da wieder. Dieses Gefühl von „Ich gehöre hierher.“ Ich höre keine Stimme. Kein Rufen. Aber ich spüre Leo. Wie seine Hand noch immer auf meinem Rücken liegt, in Gedanken. Wie sein Blick mich trägt. Ich bin da. Mit Haut. Mit Herz. Mit Griffen unter meinen Fingern und einer Route vor mir, die mir sagt: Komm weiter.

Ich komme weiter. Ich bin voll drin. Der Untergriff trägt, mein Körper ist flach unter dem Dach, jeder Muskel gespannt wie ein Seil. Ich arbeite mich langsam vor. Tritt links, Griff rechts, dann wechsele ich. Die Wand über mir ist jetzt Boden. Oder ich bin Decke. Alles hat sich gedreht. Aber ich denke nicht darüber nach. Ich bin ein System. Bewegung, Atmung, Spannung. Kein Außen. Nur Wand. Ich hake meine Füße ein. Heelhook links, Toehook rechts. Mein Rücken zieht sich unter das Volumen, mein Bauch zittert, aber nicht vor Erschöpfung. Vor Präsenz.

Ich spüre den Griff über mir. Scharf, griffig. Ich greife zu. Ziehe mich ran. Wechsel den Hook. Alles sitzt. Alles läuft. Und dann..., ein Geräusch. Nicht laut. Nicht schrill. Nur ein *Klick*. Vielleicht eine Kamera. Vielleicht ein Funkgerät. Vielleicht nichts. Aber es reicht. Ein Bruchteil einer Sekunde. Ein Muskelzucken, ein winziger Riss im Fokus. Und ich... bin weg.

Mein linker Fuß rutscht. Der rechte hält noch kurz – dann verliert auch er den Halt. Meine Hand versucht zu greifen, doch ich bin zu weit. Die Finger streifen über Plastik, krallen ins Leere. Und dann: Schwerkraft.

Ich falle nicht tief. Die Matte federt weich. Mein Körper landet kontrolliert, halb aufrecht, halb verdreht. Aber der Aufprall ist nichts gegen das, was in mir passiert. Ich starre zur Decke. Oder zur Wand. Oder wohin auch immer. Alles verschwimmt. Was war das? Ich liege. Atme. Höre Stimmen. Rufe. Bewegung. Das Publikum. Die Halle ist da. Plötzlich so laut, so grell, so real.

Und ich? Ich bin draußen. Rausgeworfen. Rausgerissen. Für einen Moment kann ich mich nicht bewegen. Mein Kopf rast, mein Herz hämmert. Ich war so drin. Ich war so... sicher.

Dann höre ich ihn. Nicht in mir, sondern wirklich. Seine Stimme. Leos Stimme. Sie schneidet durch alles hindurch. „Justin! Fokus. Du hast Zeit. Hol ihn dir zurück.“ Ich drehe den Kopf. Sehe nichts. Nur Menschen. Farben. Gesichter. Aber ich weiß, dass er da ist. Irgendwo. Und seine Stimme – sie trifft mich tiefer als jeder Griff.

Ich setze mich auf. Stütze mich mit den Händen ab. Mein Atem geht flach. Die Finger zittern leicht – nicht vor Angst. Sondern, weil die Realität mich kurz überrollt hat.

Ich habe noch zwei Versuche. Ich habe... noch alles. Ich knie mich hin. Kreise die Handgelenke. Spüre das Magnesium zwischen den Fingern. Ich sehe meine Schuhe, leicht ver-

staubt von der Matte. Und dann richte ich mich auf. Und drehe mich um, zurück zur Wand. Und da ist sie wieder. Die Linie. Die Route. Nicht als Gegner. Nicht als Strafe. Sondern: als Einladung.

Ich atme tief ein. Und aus. Und dann höre ich es wieder. „Sunshine. Du gehörst da hin.“ Leo. Ganz klar. Und diesmal ist es nicht nur eine Stimme. Es ist ein Licht. Eine Bewegung. Ein inneres Ziehen. Ich gehe zur Startposition zurück. Wieder Chalk. Wieder Hände abklopfen. Wieder Füße setzen. Diesmal ein wenig präziser. Kein Zögern.

Ich beginne. Der Einstieg geht sauber. Die Henkel greifen. Die Rotation sitzt. Ich komme wieder zum Untergriff. Wieder unter das Dach. Die Spannung ist da. Der Hook sitzt besser. Mein Bauch ist wacher. Meine Finger saugen sich an die Griffe wie Magneten.

Ich klettere nicht. Ich fließe. Der Überhang kommt wieder. Der Griff, bei dem ich vorhin abgerutscht bin, steht vor mir. Ich höre mein Blut rauschen. Aber ich zögere nicht.

Diesmal bin ich *nur* in meinem Körper. Kein Geräusch, kein Bild, keine Erinnerung. Nur ich. Ich strecke mich. Setze den Hook. Ziehe an. Drücke die Hüfte gegen das Dach. Die Schulter zittert leicht – aber ich bleibe dran. Die Füße geben Halt. Die Hände führen. Ich bin wieder drin. Und diesmal... bleibe ich. Ich passiere den Punkt, an dem ich gestürzt war. Spüre kurz das Echo im Muskel, wo es vorhin nicht gereicht hat. Und jetzt reicht es. Ich bin stabil. Ich greife weiter. Der nächste Griff ist ein flacher Pinch, den ich umschließe. Ziehe mich hoch, die Beine schwingen leicht nach. Ich fange sie. Ich finde Halt. Ich bin... fast oben.

Der letzte Zug liegt noch nicht vor mir. Aber ich weiß: das Schlimmste ist vorbei. Ich bin nicht gefallen. Ich bin *zurückgekehrt*. Und das zählt mehr als alles. Ich atme ein, schwer, tief. Das Magnesium klebt auf meinen Fingern, mein Rücken glänzt leicht vor Schweiß, die Muskeln brennen – aber ich bin lebendig. Ich bin drin. Und Leo? Irgendwo da draußen. Ich weiß, dass er gerade alles fühlt, was ich fühle. Und dass er weiß: Ich höre ihn. Ich bin bei mir. Wieder. Ich bin bereit – für das Letzte. Den finalen Teil. Ich spüre es zuerst in den Fingern. Ein leichtes Zittern, kaum sichtbar, aber da. Als wollten sie mir sagen: *Hey, wir sind müde. Nur dass du's weißt.*

Der Griff, den ich eben noch flüssig erreicht habe, hält. Aber ich merke, wie mein Körper schwerer wird. Nicht abrupt. Eher wie ein Nebel, der langsam in die Glieder kriecht. Und was schlimmer ist: Mein Kopf ist da. Zu sehr da. Ich höre das Publikum. Die Stimmen. Klatschen, Schreie, irgendwo ein Pfeifen. Es ist nicht direkt störend. Aber es ist da. Und das bedeutet: Ich bin nicht mehr nur in mir.

Der Tunnel..., er ist nicht weg. Aber er ist durchlässig geworden. Ich sehe den nächsten Griff. Eine schräge Leiste, offen, kaum Reibung. Links oberhalb von mir, diagonal versetzt. Der passende Tritt liegt fast direkt darunter – aber weit draußen. Ich müsste wieder voll auf Zug gehen. Eigentlich nichts Besonderes. Eigentlich hätte ich das vor zehn Minuten mit einem Lächeln gemacht.

Aber jetzt? Ich atme durch. Tief. Länger als nötig. Spüre die Hitze auf meinem Rücken, den Schweiß, der unter dem Shirt an meiner Wirbelsäule entlangrinnt. Ich strecke den Arm aus, vorsichtig. Die Finger greifen, prüfen – zu glatt. Ich muss neu ansetzen.

Konzentrier dich, Justin. Jetzt nicht nachlassen.

Ich schiebe das rechte Bein weiter hoch, setze den Fuß auf eine schräge Kante, drücke mich mit der ganzen Beinspannung hoch. Der Core zieht mit. Die Finger tasten erneut. Diesmal sitzt der Griff. Nicht perfekt. Aber genug.

Ich klettere weiter. Nicht mehr elegant. Nicht mehr flüssig. Aber konzentriert. Jeder Zug ist jetzt eine Entscheidung. Kein Flow, keine Intuition. Sondern *Planung*. Und das macht es schwerer. Weil ich bei jedem Griff überlegen muss: *Rechts oder links? Eindrehen oder blockieren? Greifen oder springen?*

Ich habe die Linie der Route im Kopf, aber sie verschwimmt. Wird nicht undeutlich, nur mechanisch. Ich fühle mich wie ein Schauspieler, der seinen Text weiß, aber den Zauber verloren hat. Und trotzdem: Ich spreche die Sätze. Ich greife die Griffe. Die Wand bleibt unerbittlich. Noch zwei Züge.

Ich sehe sie. Ich kenne sie. Ich habe sie beim Beobachten analysiert. Aber jetzt, hier oben, sind sie *anders*. Weiter. Schwieriger. Ich muss meine Hüfte aufdrehen, um den Körper diagonal zu legen. Der linke Arm zieht lang. Der rechte Fuß schiebt. Mein Gesicht ist nah an der Wand. Ich rieche das Magnesium, spüre den Gummi meiner Schuhe, wie er sich an den Tritt krallt. Mein Atem geht schnell. Zu schnell.

Du bist fast da. Ein letzter kleiner Sloper. Schräg. Fies. Aber ich schaffe es, die Fingerspitzen hineinzupressen. Mit der anderen Hand greife ich um, ziehe an. Mein Ellbogen zittert. Aber ich lasse nicht los. Ich sehe ihn. Der letzte Griff. Top.

Groß. Rund. Der finale Griff, leicht angeraut, einladend. Aber hoch. Ich werde nicht einfach greifen können. Ich muss springen. Nicht wie im Lead. Nicht mit Seil. Sondern: kontrolliert, aber mit Risiko. Ich balle die Füße unter mich, gehe leicht in die Hocke, schiebe das Becken zurück. Mein Blick fixiert den Griff. Alles in mir schreit: *Mach's jetzt*.

Und trotzdem zögere ich. Nicht aus Angst. Sondern, weil ich zu *viel* mitbekomme. Ich höre wieder die Leute. Die Kameras. Die Trainerstimme, die irgendwo auf der Tribüne

Anweisungen ruft – nicht an mich, aber ich höre sie. Ich höre alles. Leo. Ich suche ihn nicht. Aber inmitten dieses Chaos, dieses Nebels, höre ich ihn wieder. Nicht als Stimme. Sondern als Gedanke, der mich berührt: *Du bist schon oben. Du musst es nur noch greifen.*

Ich atme. Einmal. Tief. Halte. Und dann..., springe ich. Nicht perfekt. Ich spüre es sofort. Mein Fuß rutscht beim Abstoßen ein wenig. Ich kippe leicht nach links, in der Luft. Aber meine rechte Hand greift – schnell. Die linke zieht nach. Ich presse meine Finger in den Griff. Umfasse ihn. Ich halte.

Der Top-Griff ist in meiner Hand. Diesmal wirklich. Kein Flow. Kein Rausch. Nur bewusste Kraft. Ich verharre einen Moment. Mein Körper spannt sich, die Beine baumeln, die Schultern zittern leicht. Und dann lasse ich los.

Ich springe. Lande weich. Die Matte federt. Meine Knie geben leicht nach. Mein Atem hämmert in meinem Brustkorb. Ein Moment Stille. Dann: Applaus. Rufe. Geräusche. Der Hallenlärm kehrt zurück – und diesmal trifft er mich *voll*.

Ich bin außer Atem. Meine Finger brennen. Mein Shirt klebt an meinem Rücken. Aber ich grinse. Kein Tunnel. Kein Flow. Aber: Ich habe es geschafft. Langsam richte ich mich auf. Sehe zur Seite. Zum Schiedsrichter. Er hebt den Arm, gibt das Zeichen. Gewertet. Bestätigt.

Ich spüre das Zucken in meinen Waden. Mein Herz, das noch immer zu schnell schlägt. Meine Hände – zitternd, aber leer. Und trotzdem..., ich habe es gehalten.

Ich bin durch. Aber einer fehlt noch. Mein Blick wandert zur Seite. Und ich weiß, wohin ich als Nächstes will. Ich bleibe noch einen Moment auf der Matte stehen. Die Knie leicht gebeugt. Die Arme hängend. Der Atem flach. Immer noch zu schnell. Es ist vorbei. Ich habe es geschafft. *Offiziell.*

Aber in mir tobt etwas. Keine Freude. Noch nicht. Auch kein richtiger Stolz. Nur eine Mischung aus Erleichterung und... einem seltsamen Ziehen. Als hätte ich irgendwo unterwegs etwas verloren. Als würde mir ein Teil fehlen, der vorher da war. Ich schaue auf. Suche mit den Augen. Und finde ihn.

Leo. Er steht an der Seite, ganz nah an der Bande, dort, wo der Athletenbereich anfängt. Seine Hände ruhen auf dem Geländer, die Schultern leicht nach vorne gebeugt. Und sein Blick ist schon bei mir. Als hätte er gar nichts anderes getan, als mich zu beobachten. Keine Sekunde lang.

Ich gehe auf ihn zu. Nicht schnell. Nicht stürmisch. Eher wie jemand, der sich selbst noch nicht ganz trägt. Der nicht weiß, wohin mit sich. Meine Beine fühlen sich an, als gehörten

sie nicht ganz zu mir. Der Boden ist da, aber ich spüre ihn kaum. Alles wirkt ein bisschen wie Watte. Aber Leo – er ist real. Und er ist da.

Ich erreiche ihn, und ohne ein Wort falle ich in seine Arme. Wirklich fallen. Mein Oberkörper kippt nach vorn, meine Stirn presst sich gegen seine Schulter. Seine Arme umschließen mich sofort. Fest. Warm. Sicher.

Ich klammere mich an ihn, mit einer Verzweiflung, die ich gar nicht kommen sah. Ich wollte ihm eigentlich lächeln. Ich wollte sagen: *„Siehst du, ich hab's geschafft.“* Aber stattdessen flüstere ich, kaum hörbar, in seinen Nacken: „Ich hab's verloren.“ Meine Stimme bricht fast. Leo sagt nichts. Noch nicht. Aber seine Hand wandert über meinen Rücken. Langsam, gleichmäßig. Auf und ab. Ich spüre seinen Herzschlag an meiner Brust, gleichmäßig, ruhig, wie ein Kontrast zu dem Chaos in mir. „Du hast es geschafft“, sagt er dann. Ganz leise. Ganz nah an meinem Ohr. „Du bist bis oben gekommen.“

Ich schüttele den Kopf. Spüre das Zittern, das sich in meinen Schultern eingenistet hat. „Ja. Aber nicht richtig. Ich war raus. Ich hab den Tunnel verloren. Es war..., es war alles so klar. Und dann ,auf einmal..., nichts.“ Meine Finger krallen sich leicht in seinen Rücken. Als müsste ich irgendwo Halt finden. „Beim ersten Mal bin ich einfach abgerutscht, Leo. Ich weiß nicht mal, warum.“

Er antwortet nicht sofort. Ich glaube, er wartet darauf, dass ich alles loswerde. „Und dann, ich hab's irgendwie durchgezogen, ja. Aber es war zäh. So rational. Nicht mehr fließend. Nicht mehr ich.“ Ich höre mich selbst reden. Und gleichzeitig spüre ich Tränen brennen – nicht viele, nicht laut. Nur diese heißen, kleinen Tropfen, die sich langsam aus dem Innersten lösen. Weil irgendwas in mir schreit: *Du hättest es besser machen müssen.*

Leo zieht mich fester an sich. Seine Hände an meinem Nacken, mein Rücken in seinem Griff. Und dann flüstert er: „Du hast es *trotzdem* geschafft.“ Ich zucke. Atme kurz zittrig ein. Mein Gesicht noch immer an seiner Schulter. „Ich hab's nicht gefühlt“, murmle ich. „Nicht so wie beim Lead. Da war ich drin. Da war ich... echt. Und jetzt fühl ich mich wie ein Fremder in meinem eigenen Körper.“

Leo löst sich ein kleines Stück, hebt mein Kinn mit zwei Fingern an. Seine Augen suchen meine. Ernst. Wach. Und voller Wärme. „Du bist kein Fremder. Du bist du. Und was du heute gezeigt hast, war Stärke. Nicht wegen des Flows, sondern weil du *ohne* ihn weitergemacht hast.“ Ich starre ihn an. Irgendwo zwischen Wut auf mich selbst und Sehnsucht nach seinen Worten. „Du bist gefallen, Justin. Und du bist aufgestanden. Hast nicht gehadert. Hast nicht gezweifelt. Du hast's gemacht. Und weißt du was?“ – seine Stimme wird fester – „*Genau das* ist der Unterschied. Zwischen Talent und Charakter.“

Ich blinzele. Eine einzelne Träne rinnt meine Wange hinab. Leo streicht sie mit dem Daumen weg. Fast wie nebenbei. „Und ja, Bouldern ist deine Lieblingsdisziplin. Gerade deshalb tut's weh, wenn der Flow fehlt. Ich weiß das. Aber vielleicht war genau das heute deine Prüfung.“

Ich presse die Lippen aufeinander. Mein Körper ist müde, aber in mir tobt noch alles. Leo zieht mich wieder zu sich. Führt mich leicht seitlich, weg vom Trubel. Ein paar Schritte nur. Aber die Welt wird leiser. Ich spüre, wie er mich fast ein bisschen abschirmt. Als würde er mich schützen wollen. Vor den Blicken. Vor der Bewertung. Vor mir selbst.

„Du hast mich zurückgeholt“, flüstere ich. „Deine Stimme. Dein ‚Go‘. Ohne das..., ich wär nicht nochmal hoch.“ Sein Mund berührt ganz leicht meine Stirn. Kein Kuss. Nur ein Hauch. Ein Atemzug Nähe. „Ich hab dich nicht zurückgeholt“, sagt er leise. „Ich hab dich erinnert. Daran, wer du bist.“

Ich schließe die Augen. Und in seinen Armen, zwischen dem Toben der Halle und dem Zittern in mir, beginne ich langsam, mich wieder zu fühlen. Nicht ganz. Noch nicht. Aber ein Anfang.

Leo hält mich noch fest, als sich die Welt langsam wieder dreht. Als das Licht der Halle heller wird, schärfer, greller. Als Stimmen durchsickern. Hände. Jemand klopft mir auf die Schulter. Ein anderer ruft etwas: „Mega, Justin!“, glaube ich. Kameras klicken. Ich spüre Blicke, sehe aus dem Augenwinkel, wie ein Objektiv auf mich gerichtet ist. Lichter. Ein leises Piepen. Irgendwer winkt mir von oben zu. Noch einer tippt auf seinem Tablet. Worte hallen durch die Halle. Ich verstehe sie nicht. Aber ich bin gemeint.

Ich weiß es. Ja, ich bin gemeint. Und ich fühle... nichts. Oder alles. Ich weiß es nicht. Mein Körper zittert noch immer leicht, nicht vor Kälte, sondern vor Überladung. Mein Hirn ist wie verkabelt mit jedem Muskel. Alles schreit, aber niemand sagt etwas.

Leo merkt es. Natürlich merkt er es. Seine Hand schiebt sich behutsam an meinen unteren Rücken, leicht drückend, wie ein Lenkimpuls. Ich bewege mich. Nicht, weil ich weiß wohin, sondern weil er geht. Und ich folge. „Komm, Sunshine“, flüstert er. „Hier raus.“ Ich nicke. Oder denke, dass ich nicke. Vielleicht bewege ich mich einfach nur. Wir gehen einen schmalen Gang entlang, weg vom Trubel, weg von der Halle. Eine Tür öffnet sich, jemand winkt uns durch. Leo murmelt ein leises „Danke“ an den Ordner, der ihn durchlässt, obwohl eigentlich nur Athleten hindurchdürfen. Aber, Leo ist..., Leo. Und ich bin froh, dass er einfach da ist.

Im Nebengang ist es kühler. Leiser. Nicht ganz still, aber leiser. Ein Piepen irgendwo, Stimmen hinter Türen, aber kein Klatschen. Keine Rufe. Nur Leo. Nur ich.

Er dreht sich leicht zu mir, seine Augen fixieren meine. Warm. Wach. Und mit diesem Blick, der mehr sagt als Worte. „Kai hat alles gesehen“, sagt er ruhig. „Er war da. Die ganze Zeit. Musste dann nur rüber zu den anderen. Aber er kommt nachher. Du bekommst dein Debriefing, keine Sorge.“

Ich atme flach. Die Worte fließen an mir entlang. Sie kommen an, aber sie setzen sich noch nicht. „Er hat gesagt, du sollst jetzt zuerst zu Erik“, fährt Leo fort. „Check. Duschen. Neue Sachen. Und dann Mittagspause. Regeneration. Du brauchst Energie. Das nächste Fenster ist in drei Stunden.“ Ich nicke wieder. Fühle mich wie durch ein Glas getrennt von allem. Aber ich höre Leo. Und das ist genug. „Ich bleib bei dir“, fügt er noch hinzu. „Die ganze Zeit.“

Erik wartet bereits, als wir in den medizinischen Bereich treten. Ein schlichter Raum – weiße Wände, ein Metallwagen mit Fläschchen, Rollen mit Verbandszeug, eine breite Liege in der Mitte. Kein Schnickschnack. Nur Funktion.

Erik blickt auf, als wir reinkommen. Sein Blick scannt mich sofort, von oben bis unten. Und innerhalb von zwei Sekunden hat er wahrscheinlich schon mehr über meinen Zustand erkannt, als ich selbst spüre. „Setz dich“, sagt er. „Shirt aus. Schuhe auch.“ Ich tue es mechanisch. Ziehe das Shirt über den Kopf. Der Stoff ist zwar weich, aber mein Körper fühlt sich hart an. Überlastet. Nicht schmerzhaft – eher überzogen.

Erik zieht sich Handschuhe über. Sein Blick bleibt sachlich, aber nicht kalt. Eher: fokussiert. „Du hast alles gegeben, was ging, oder?“ Seine Stimme ist ruhig, dabei prüft er bereits meinen Rücken. Hände auf den Schulterblättern, Druck mit dem Daumen, dann kreisende Bewegungen entlang der Wirbelsäule. „Ich... glaub schon“, murmle ich. „Vielleicht sogar mehr.“ Er macht ein zustimmendes Geräusch. „Hab's im Monitor gesehen. Technisch stark, kraftvoll, aber du hast dich da durchgezwungen. Das war Kampf.“

Ich zucke leicht zusammen, als er einen Punkt unterhalb meines Schulterblatts trifft. „Ja“, presse ich hervor. „Hier krampft was“, sagt Erik. „Schlüsselstelle?“ „Mhm.“ „Und dein Fall..., da hast du dir die Hüfte verzogen. Nicht schlimm. Aber fühlbar.“ Er geht zur Hüfte, tastet die Seiten ab, dann zur rechten Wade. „Und hier... das war's, oder? Der letzte Sprung?“

Ich nicke stumm. Mein Körper antwortet mehr als mein Mund. „Du bist technisch sauber geblieben“, sagt Erik, während er meine Beine bewegt, dehnt, kurz den Muskeltonus prüft. „Du hast auf Verstand umgestellt.“ Ich sehe ihn an. Überrascht. „Ich hab's gesehen“, fügt er hinzu. „Nicht an deinem Gesicht. An deinen Bewegungen. Die waren kontrolliert, aber nicht mehr im Fluss. Du hast auf Verstand umgestellt.“

Ich schlucke. Es ist wie ein Echo dessen, was ich Leo vorhin gesagt habe. Jetzt höre ich es von außen. Und es tut weh, weil es stimmt. „Kein Drama“, sagt Erik. „Ist sogar beeindruckend, dass du trotzdem durchgezogen hast. Aber du musst jetzt runterkommen. Du brennst noch. Dein ganzer Körper ist überladen.“ Ich atme durch. Schließe kurz die Augen. Spüre, wie Erik meine Beine ablegt, dann zu seinem Tisch geht. „Hier“, sagt er. „Trinken. Elektrolytkomplex. Zwei Portionen. Und du duschst jetzt. Kalt-warm im Wechsel. Maximal fünf Minuten.“

Ich nehme die Flasche. Wieder dieser scharfe Geschmack – Zitrone, Ingwer, ein Hauch von Salz. Mein Magen rebelliert leicht, aber ich zwingen mich, langsam zu trinken. „Danach ziehst du was Trockenes an. Leo hat ja deine Tasche. Und dann zu Sophie. Sie weiß Bescheid.“

Erik wendet sich an Leo, dessen Blick kein bisschen von mir gewichen ist. „Achte auf seine Atmung. Wenn er flach wird oder wegsackt, Pause. Essen erst in dreißig Minuten, nicht früher. Kein Zucker. Und halt ihn wach. Nicht abschalten lassen. Kein Autopilot.“ Leo nickt ernst. Kein Scherz auf den Lippen. Kein Zwinkern. Nur Präsenz. „Danke, Erik“, sagt er leise.

Ich sehe zwischen ihnen hin und her. Fühle mich wie ein Stück, das gerade aus einem Wettkampf zurückgekehrt ist – verschlissen, aber noch im Spiel. „Geh duschen“, sagt Erik zu mir. „Und wenn du kannst: spür dich dabei. Das ist jetzt das Wichtigste.“ Ich nicke. Stehe auf. Wackelig, aber eigenständig. Leo nimmt meine Tasche auf. Nicht als Sieger. Nicht als Verlierer. Sondern als jemand, der gerade alles war. Und jetzt erst lernen muss, das zu begreifen.

Reset

Die Umkleide riecht nach Seife, Schweiß und diesem typischen Gummi, den nur Duschmatten ausstrahlen können. Ein paar Stimmen in der Ferne, Duschen, die rauschen. Metallklammern an Spinden klicken. Und ich? Ich stehe da. Zwischen Bank und Haken. Allein.

Leo hatte mir die Tasche mitgegeben – kein Wort, nur ein Blick, als ich mich abgewandt habe. Und doch lag darin alles: Sorge. Vertrauen. Stolz. Und ein bisschen das Versprechen: *Ich warte auf dich.*

Ich öffne die Tasche. Das frische Shirt liegt sauber gefaltet obenauf. Darunter: Boxershorts, Shorts, ein Handtuch, sogar frische Socken. Separat verpackt in einem Stoffbeutel, wie Leo es immer macht. Er denkt mit. Für zwei. Auch, wenn er mich nicht begleiten kann. Nicht hier.

Ich ziehe mich aus. Langsam. Jeder Handgriff ist mechanisch, als müsste mein Körper sich erst erinnern, wie das eigentlich geht: sich entkleiden. Die Haut ist klebrig, voller Salzurückstände, Magnesium, Anstrengung. Ich sehe mich im Spiegel – zerzaust, rot im Gesicht, Ränder unter den Augen. Und, trotzdem..., irgendwie lebendig.

Die Dusche ist frei. Ich trete hinein. Stelle das Wasser auf lauwarm, lasse es kurz über meine Schulter laufen. Dann erinnere ich mich: *Wechsel. Warm. Kalt. Dann wieder warm.*

Erik klang ernst, als er das sagte. Und sein Ernst bleibt in meinem Kopf. Also drehe ich den Regler runter, deutlich. Kaltes Wasser trifft meinen Nacken. Ich zucke zusammen. Alles in mir zieht sich kurz zusammen. Mein Atem stockt. Aber ich bleibe. Der erste Schock weicht. Dann warm. Dann wieder kalt. Ich folge dem Rhythmus. Fühle, wie mein Körper sich nach und nach öffnet. Als würde das Wasser Schichten abspülen, die ich gar nicht gemerkt hatte. Die letzten Zweifel. Die Müdigkeit. Die Scham. All das, was mich beschwert hatte. Mein Kopf wird klarer. Nicht euphorisch. Aber heller.

Ich seife mich ein, gründlich. Spüre jeden Muskel unter meinen Fingern. Die Oberschenkel brennen noch leicht, die Schultern sind verspannt, die Waden müde. Aber mein Körper ist da. Noch da. Noch fähig. Noch kämpfend. Ich lehne kurz die Stirn gegen die kühle Duschwand. Atme durch. *Du hast es geschafft*, sage ich mir. Leise. Fast unhörbar. Vielleicht nur gedacht. Aber es ist da.

Als ich wieder rauskomme, frisch angezogen, Haare noch feucht, das Handtuch um den Nacken gelegt, wartet Leo genau dort, wo ich ihn zuletzt gesehen habe. Angelehnt an die Wand. Die Arme locker vor der Brust verschränkt, das Gewicht auf einem Bein, aber sein Blick: fixiert auf mich. Nicht abwertend. Nicht prüfend. Sondern, als hätte er mich

vermisst. Für diese paar Minuten. „Na“, sagt er nur. „Wach?“ Ich nicke. Kurz. Er mustert mich – und obwohl er kein Wort sagt, merke ich, dass er die Veränderung sieht. Die Haut klarer. Die Schultern entspannter. Die Augen wieder offener. „Gut“, murmelt er und tritt näher. Seine Hand wandert an meinen Hinterkopf, zieht mich leicht zu sich, die Stirn kurz an meine lehnend. Nur einen Moment. Kein Kuss. Kein Drama. Nur: Nähe. Er ist ein Erden. Ein Verankern. „Weißt du, wie du gerade aussiehst?“, fragt er dann, seine Stimme tief, ruhig, ein bisschen rau vom vielen Anfeuern.

Ich zucke mit den Schultern. „Verloren?“ „Nein.“ Er sieht mich an. Fest. Ohne Ausflucht. „Wie jemand, der was Übermenschliches geleistet hat – und es noch nicht kapiert hat.“ Ich schlucke. „Du bist aus dem Tunnel gefallen, ja. Das hab ich gesehen. Aber du bist trotzdem oben angekommen. Und zwar sauber. Und mit allem, was du hattest.“ „Aber es war nicht rund. Nicht wie beim Lead.“ Ich senke den Blick. Die Enttäuschung ist noch da. Ein Rest davon sitzt tief in mir. Leo nimmt mein Kinn, hebt meinen Kopf sanft. „Justin. Bouldern ist kein Tanz. Das ist Krieg. Und du hast gewonnen.“ Ich sage nichts. Aber seine Worte treffen mich. Tief. „Kai hat’s gesehen“, fügt Leo hinzu. „Alles. Er hat schon gesagt, er macht das Debriefing nach der Pause. Jetzt ist erstmal: runterkommen. Regeneration. Erik hat’s so angeordnet.“ Ich atme durch. „Sophie?“ „Wartet schon.“ Er dreht sich zur Seite, gibt mir einen leichten Schubs mit der Schulter. „Los. Ich bring dich hin.“

Wir gehen langsam. Nicht wie Sieger. Nicht wie Geschlagene. Sondern wie zwei, die wissen, dass zwischen Leistung und Erholung ein schmaler Grat liegt. Und dass es genau dort manchmal am meisten zählt, wie man sich hält.

Und ich? Ich gehe mit. Weil Leo da ist. Weil mein Körper noch trägt. Nicht perfekt. Nicht überragend. Aber ehrlich. Echt. Und angekommen. Sophie wartet bereits. Kein Wort. Kein Nicken. Nur dieser Blick, den sie hat, wenn sie genau weiß, was zu tun ist. Wie bei einer alten Handwerksmeisterin, die nicht erklärt, was sie macht, sondern einfach macht. Und dir damit alles sagt. Ich lasse mich auf die Bank sinken. Noch immer fühle ich mich ein bisschen weich. Nicht schwach, eher durchlässig. Als hätte der Tag mich ausgeschält, Schicht für Schicht. Und jetzt bin ich da. Roh. Offen. Müde. Aber auch: Bereit, gehalten zu werden.

Sophie reicht mir wortlos ein frisches Handtuch. Ich lege mich darauf, Bauchlage, lasse die Arme an der Seite hängen, das Gesicht in die Mulde der Liege. Meine Augen schließen sich, bevor ich es bewusst will. „Du atmest flacher als sonst“, sagt sie ruhig, während sie meine Beine mit einem feuchten Tuch abwischt, um die Haut zu reinigen. „Nicht schlimm. Aber ich merke es.“ Ich summe eine Art Zustimmung. Nicht wirklich eine Antwort. Mehr ein Laut, der sagt: Ich bin da. Ich höre dich. Mach weiter. Dann spüre ich ihre Hände. Erst an den Waden, dann höher. Nicht grob, nicht vorsichtig – sondern kontrol-

liert, rhythmisch. Als würde sie einen Puls wiederfinden wollen. Einen Takt, den mein Körper vorhin verloren hat. Sie arbeitet sich hoch zu den Oberschenkeln. Ihre Daumen drücken tief in die Muskelstränge, rollen über Verspannungen, lösen Knoten, die ich gar nicht kannte. Ich zucke manchmal. Nicht vor Schmerz. Sondern weil etwas in mir reagiert. Loslässt. „Du hast die Hüfte ganz schön zugemacht beim letzten Überhang“, murmelt sie. „Kein Wunder, dass du rausgerutscht bist. Die Spannung war voll da.“ Ich nicke leicht. Und sage: „Kann sein, aber ich weiß eigentlich noch nicht was dort los war.“ „Aber du hast's gehalten. Bis zum Ende. Respekt.“

Ein Satz. Ohne Pathos. Ohne Applaus. Aber er trifft. Sie wandert weiter nach oben, Rücken, Lenden, Schultern. Keine Öle, wie angekündigt. Nur Wasser, ab und zu ein kühles Tuch, dann wieder ihre kräftigen Hände. Sophie arbeitet technisch, fast medizinisch – und doch liegt darin etwas unglaublich Fürsorgliches. Wie jemand, der dich nicht nur sieht, sondern ernst nimmt. Als Ganzes. Ich merke, wie mein Körper wieder zu sich kommt. Nicht mit einem Knall. Sondern wie eine Tür, die ganz langsam aufgeht. Ich atme tiefer. Meine Finger entspannen sich. Mein Nacken wird weich. Und dann, irgendwann, ist sie fertig. Legt mir wieder ein frisches Tuch über den Rücken, klopf mir leicht auf die Schulter. „Gute Arbeit, Justin“, sagt sie. „Von dir. Und von deinem Körper.“ Ich will danke sagen. Aber der Kloß in meinem Hals reicht gerade nur für ein leises Lächeln. Sie versteht's trotzdem. Dreht sich um, verschwindet leise.

Leo sitzt ein paar Meter weiter auf einem Stuhl, das Bein über das andere gelegt, sein Blick wie immer schon längst bei mir, obwohl er gerade so tut, als würde er die Wand anschauen. Ich setze mich langsam auf. Noch in Shorts, das Shirt locker über der Schulter. Und frage dann, halb aus der Stille heraus: „Hast du mein Handy?“ Leo zieht die Augenbrauen hoch, dann grinst er. „Ja. Aber..., willst du's wirklich?“

Ich blinzele. „Wieso?“ „Weil's seit zwei Stunden durchbrennt.“ Er hebt das Handy leicht an, sodass ich die Flut an Benachrichtigungen sehen kann. „Glückwünsche. Nachrichten. Clips. Aber das alles später. Jetzt erstmal: Bobby.“ Es trifft mich wie ein Stich. Warm. Schnell. Tief. „Bobby?“, wiederhole ich. Leo nickt, plötzlich ganz ruhig. „Ich hab ihm vorher geschrieben. Vor und nach dem Boulder. Damit er's einschätzen kann. Und er hat alles gesehen. Live. Und, Justin..., ich glaube, er will platzen vor Stolz. Wirklich.“

Etwas in mir verrutscht. So ein kleines, fast unmerkliches Innenklicken, das sich anfühlt wie: Zuhause. Ich nehme das Handy. Es vibriert noch immer unter meinen Fingern, heiß, überladen, voller Stimmen, die etwas von mir wollen. Aber alles verschwimmt, als ich auf seinen Namen tippe. Bobby. FaceTime... Es klingelt einmal. Zweimal. Dann geht er ran. Und sein Gesicht füllt den Bildschirm – so nah, dass ich für einen Moment vergesse, dass er hunderte Kilometer entfernt ist. „DA BIST DU JA!!!“, brüllt er los, ohne Vorwarnung,

wie ein Feuerwerk direkt neben meinem Ohr. „ALTER, DU HAST DAS DING SO WAS VON GESPRENGT!!!“

Ich lache. Einfach so. Schnell. Groß. Weil es Bobby ist. Weil seine Freude so echt ist, dass sie durch das Display springt. „Hast du echt alles gesehen?“, frage ich, meine Stimme noch etwas heiser. „Natürlich hab ich alles gesehen!“ Sein Gesicht kommt näher, als könnte er mich besser berühren, wenn er nur näher ans Display geht. „Ich saß die ganze Zeit vorm Fernseher! Mann, du warst... wow. Beim Lead – du hast das Teil zerrissen. Und beim Boulder..., Justin, ich hab mitgeschrien. Ich dachte, ich fall gleich selber von der Couch.“

Ich grinse. Dann senkt sich mein Blick kurz. „Ich hab den Tunnel verloren. Beim Boulder. Ich... hab's gemerkt.“ Bobby hört sofort, was zwischen den Zeilen steckt. Er wird nicht streng – nur ernst. Warm-ernst. Geschwister-ernst. „Ja“, sagt er leise. „Hab ich gesehen.“ Mein Herz zieht sich zusammen. „Aber weißt du, was ich auch gesehen hab?“ Er lehnt sich zurück, sein Gesicht weitet sich, und sein Lächeln ist nicht laut, sondern tief. „Dass du nicht ausgestiegen bist. Weißt du, wie viele da oben einfach aufgeben? Oder sich verkrampfen? Du bist drangeblieben. Du hast's zu Ende gebracht. Das, Justin, das ist nicht normal. Das ist Charakter.“ Seine Worte treffen anders als die von Leo. Anders als die von Kai. Anders als Eriks sachliche Analyse. Weil es Bobby ist. Weil er mich kennt, seit ich klein war. Weil er meine Scham kennt, meine Träume, meine Stürze. Weil er der erste war, der gesehen hat, wie ich kletterte. Und weil er nie, nie, einen Zweifel daran hatte, dass da etwas in mir ist, das groß werden will. „Gott, Kleiner...“, seine Stimme bricht fast vor Stolz, und ich merke es. „Ich bin so stolz auf dich, dass es wehtut.“ Ich schlucke. Hart. Und sage nur: „Danke.“ Es klingt klein. Aber er hört, was drin steckt. Wir reden noch ein paar Minuten. Nicht lang. Aber lang genug, dass mein Inneres wieder an die richtige Stelle rückt. Lang genug, dass ich spüre, wie ein Band sich wieder strafft. Eines, das immer da war, auch wenn ich es im Tunnel nicht gefühlt habe. Und dann, ganz am Ende, als wir auflegen wollen sagt Bobby noch leise: „Ich war bei dir. Auch wenn ich nicht da war.“ Mein Atem stockt. Nur eine Sekunde. Aber ich fühle es. Ganz tief. Denn es stimmt. Er war da. Die ganze Zeit. In den Griffen. In den Zügen. In dem Moment, in dem ich gefallen bin, und nicht liegen geblieben bin.

Ich lege auf. Reiche Leo wortlos das Handy zurück. Er nimmt es. Sieht mich an. Dieses Leuchten in seinen Augen – weich, klar, bewegt. Er kennt Bobby nicht wie ich. Und trotzdem versteht er, was das gerade war. „Bobby ist gut, was?“, murmelt er. Ich nicke. „Ist er.“ Und meine Stimme ist weicher als vorher. Leo lächelt. „Dann bist du's auch. Und jetzt... „Mittagessen.“

Wir gehen rüber ins Bistro. Langsam. Nicht, weil ich kraftlos bin, sondern, weil ich einfach neben Leo gehe. Und weil jeder Schritt sich anfühlt, als würde ich wieder ein Stück deutlicher in mir landen. Der Gang dorthin ist leer. Steriles Licht. Weiche Geräusche im Hintergrund. Kein Publikum. Kein Geschrei. Nur Schritte. Zwei Atemrhythmen. Zwei Körper, die nebeneinander treiben. Und dann, mitten in diesem leisen Korridor hält Leo mich an der Hand zurück. Ganz sanft. Nur ein Zug. Aber er bringt mich zum Stehen. Er sagt nichts. Dreht mich nur leicht zu sich. Genug, dass ich ihn anschauen muss. Seine Augen. Diese Ruhe. Dieses „Ich hab dich“ in einem Blick. Seine Hand wandert unter meinen Hinterkopf, gleitet in meine Haare, zieht mich leicht zu sich. Und es ist nicht gierig. Nicht fordernd. Es fühlt sich an wie: Komm zurück. Zu dir. Zu mir. Zu jetzt. „Sunshine...“ flüstert er. Mein Brustkorb spannt sich – nicht vor Angst. Vor Nähe. Echter Nähe. Er beugt sich vor. Einen Atemzug. Dann berühren sich unsere Lippen – nicht wie ein Kuss, den man sich nimmt. Sondern wie einer, den man schenkt.

Langsam. Tief. Mit dem Daumen an meiner Wange, der meine Haut streicht, als müsste er sie neu erinnern, wie man Wärme speichert. Ich atme ein. Und zum ersten Mal seit dem Boulder ist es nicht flach. Sondern voll. Echt. Dann löst er sich ein Stück, seine Stirn bleibt an meiner. „Ich bin hier“, sagt er leise. „Und du bist gut. Nicht später. Nicht irgendwann. Jetzt.“

Etwas weitet sich in mir. Ein Raum, den ich vorher nicht betreten konnte, weil alles unter Spannung war. Ich stehe da. Zwischen Korridorlicht und Atemwölkchen. Und zum ersten Mal seit Stunden fühle ich mich wieder komplett. Dann streift er meinen Nacken mit den Fingerspitzen, ein letzter Impuls – ein stilles Geh – und wir setzen uns wieder in Bewegung.

Im Bistro wirkt alles gedämpft. Wie eine andere Welt. Ein eigener Rhythmus. Ein abgetrennter Bereich für uns Athleten – weiches Licht, keine Musik, nur leises Besteckklirren und Stimmen, die sich gegenseitig Platz lassen. Der Geruch von Nudeln, Gemüse, frischem Obst. Ich bekomme einen leichten Teller. Kohlenhydrate, ein bisschen Eiweiß, viel Gemüse. Nichts, was träge macht. Alles, was stärkt. Ich esse langsam. Nicht, weil ich muss – sondern, weil mein Körper es so will. Als würde jede Gabel mich wieder ein Stück zusammensetzen.

Leo sitzt neben mir. Nicht redend. Nicht belehrend. Nur da. Seine Hand liegt unter dem Tisch auf meinem Oberschenkel. Warm. Ruhig. Wie ein zweiter Puls. Ich bin müde. Aber nicht leer. Ich bin durch. Aber nicht fertig. Ich bin... angekommen. In mir. In ihm. In diesem Atemzug.

Und irgendwo tief in mir – da wächst etwas. Etwas, das ich fast nicht kenne. Ich stoße die Gabel gerade in den letzten Brokkoli Bissen, als sich am Rand meines Blickfeldes etwas bewegt.

Eine vertraute Silhouette.

Kai. Er steht mit verschränkten Armen da, ein schiefes Grinsen im Gesicht. Seine Haare sind zerzauster als vorhin – wahrscheinlich, weil er überall gleichzeitig sein musste. Ich sehe ihm die Verantwortung an. Aber auch den Stolz. „Hab ich euch gefunden“, sagt er trocken. „Auch wenn’s eigentlich klar war, wo ihr hockt.“ Leo hebt eine Augenbraue, antwortet nicht. Aber ich spüre die feine elektrisierte Spannung zwischen den beiden – dieses wortlose Einverständnis, das in den letzten Tagen gewachsen ist. Ich lehne mich leicht zurück. Spüre, wie mein Körper zum ersten Mal nicht mehr übersteuert wirkt. Stabil. Grundiert. Kai mustert meinen Teller, dann mich. „Gegessen?“

Ich nicke. „Satt. Aber nicht voll.“ „Perfekt.“ Er streckt die Hand aus und wackelt mit den Fingern. „Komm. Kleiner Raum. Nichts Großes. Nur einmal durchatmen.“ Ich schaue zu Leo. Er nickt. Kaum sichtbar. Aber es reicht. Es ist ein Ich bin da, egal was kommt. Der Raum liegt etwas versteckt.

Ein halber Flur abseits der Hauptwege, nur funktionierende Menschen unterwegs – Betreuer, Sportler, Offizielle. Keine Fans. Kein Chaos. Nur Wettkampfgeruch. Magnesium. Hallenboden. Realität.

Drinnen steht eine Bank, zwei Klappstühle, eine halbvolle Wasserflasche. Es riecht nach Training. Nach Konzentration. Nach diesem Zwischenraum, den nur Sportler kennen: weder davor noch danach. Nur mittendrin.

Kai setzt sich. Locker, aber präsent. Ich nehme den Stuhl davor. Leo bleibt stehen – dicht neben mir, wie ein leiser Schutzwall.

„Also“, beginnt Kai und legt die Hände auf die Knie, „ich weiß, was in deinem Kopf los ist. Du bist durch. Und gleichzeitig... bist du’s nicht.“ Ich atme ein. Erkenntnis kribbelt über meine Haut. Genau das. „Du hast zwei Disziplinen hinter dir“, sagt er. „Und du hast geliefert. Richtig geliefert. Ja – beim Bouldern war’s tricky. Aber du bist drangeblieben. Und das ist der Unterschied.“

Ich öffne den Mund, um irgendwas zu sagen. Irgendwas zwischen Zweifel und Analyse, aber Kai hebt die Hand. „Nein. Keine Rechtfertigungen. Nicht jetzt. Ein Wettkampftag ist kein einzelner Moment. Es ist eine Summe. Eine Linie. Und du musst nicht jeden Punkt perfekt machen. Du musst nur wissen, wann du loslassen darfst.“

Ich spüre Leos Finger an meinem Nacken. Ein sanftes Kreisen. Kai sieht es, ignoriert es – aber ich weiß, dass er es registriert. „Speed ist als Nächstes“, sagt Kai. „Er ist anders. Kein Tunnel. Kein Gefühlstanz. Speed ist: Zack. Explosion. Klarheit. Mut. Und ja“ er grinst, „Spaß.“ Ich ziehe eine Augenbraue hoch. „Spaß, mhm.“

„Ohne Spaß verlierst du die Reaktionszeit“, sagt er. „Speed braucht Lachen, Lockerheit, kurze Leinen. Und du hast gerade jede Menge Spannung abgebaut. Perfekt.“

Ich schaue auf meine Hände. Die Haut ist noch gereizt, aber stabil. Mein Körper brummt. Nicht erschöpft, bereit.

„Wir haben anderthalb Stunden“, sagt Kai. „Erstmal runterkommen. Richtig runter. Dreißig Minuten. Dann holen wir dich wieder hoch. Leo hat den Auftrag.“ Leo tippt sich an die Schläfe. „Innere Stoppuhr.“ Kai schmunzelt. „Ich weiß.“ Dann steht er auf, legt eine Hand auf meine Schulter – warm, fest, nicht zu viel.

„Du hast heute schon mehr gewonnen, als du ahnst, Justin. Jetzt hol dir das letzte Stück. Für dich.“ Seine Worte treffen tief. Nicht laut. Nicht mit Pauke und Trommel. Sondern wie eine Hand, die zwischen Schulterblättern liegen bleibt. Ich atme ein. Und die Luft schmeckt plötzlich nach Möglichkeit. Ich bleibe noch einen Moment sitzen, während Kai den Raum verlässt. Seine Worte hängen in der Luft wie ein Nachhall, warm, klar, fest. Ein Ton, der nicht abrupt endet, sondern langsam verklingt, wie ein tiefer Bass, der noch im Brustkorb weiterbebt, selbst wenn die Musik schon längst verstummt ist.

Leo rückt näher. Er setzt sich nicht einfach neben mich – er füllt den Raum neben mir.

Sein Oberschenkel streift meinen, seine Wärme sickert sofort durch die Stoffschicht an meine Haut, und mein Körper, gerade noch ein wenig „müde-hoch“, reagiert wie auf ein vertrautes Signal. „Bereit?“, flüstert er. Seine Stimme so sanft, dass sie eher meine Haut berührt als meine Ohren. Ich nicke. „Bereit zum Staunen.“ Doch bevor ich überhaupt aufstehen kann, bewegt er sich. Langsam. Absichtsvoll. Er stellt sich vor mich, zwischen meine Knie, dicht genug, dass ich seinen Atem spüre. Mein Herz stolpert. Nicht hektisch, sondern bewusst. Wie ein Schritt nach vorn, den man nicht mehr zurücknimmt.

Er sieht mich an. Dieser Blick, als würde er jede Schicht von mir lesen.- Die Müdigkeit, die Überforderung, die Stärke, das staubige kleine Stück Stolz, das sich gerade erst in mir formt. Und dann – ohne ein Wort, ohne eine Frage – nimmt er mein Gesicht in seine Hand. Sein Daumen streift meinen Wangenknochen, zittert kaum spürbar, als würde er gerade Kraft sammeln.

Oder mir geben. Er beugt sich vor. Seine Lippen berühren meine. Warm. Weich. Zärtlich. Kein Wettkampf. Kein Zeitdruck. Kein „du musst gleich wieder funktionieren“. Nur: Haut, Atem, Ruhe, Er...

Ich schließe die Augen, und für einen kurzen Moment kippt die Welt. Nicht, weil sie wankt – sondern weil sie sich neu sortiert. Erst er. Dann ich. Dann wir.

Sein Kuss ist kein Anfeuern. Kein Aufputschen. Er ist ein Erden. Ein Verankern. Ein leises: Hier bist du richtig. Und ganz.

Mein Brustkorb hebt sich, mein Atem fließt tiefer. Seine Hand wandert in meinen Nacken, seine Finger streichen durch meine Haare, ein sanftes Ziehen, das mich näherbringt. Ich halte seinen Oberarm fest, spüre seine Spannung, seine Wärme, die kleine Vibration, die durch seinen Körper läuft, wenn er versucht, für mich Ruhe zu spielen, obwohl er selbst voll Emotion ist.

Als wir uns lösen, bleibt seine Stirn an meiner. Sein Atem an meinen Lippen. Ein Hauch, der sagt: Lass dir Zeit. Ich bin da.“ „Worauf hast du Lust, Sunshine?“ Sein Flüstern klingt wie ein Geheimnis, das nur wir zwei kennen. Ich denke keine Sekunde nach. Mein Herz weiß es, bevor mein Kopf es formuliert. „Ich will zu den anderen.“ Seine Augen blitzen – warm, weich, nicht überrascht. Sondern... berührt. „Zum Team“, murmele ich. Er lächelt. Dieses kleine, echte Lächeln, das er nur zeigt, wenn etwas ihn wirklich erreicht. „Dann gehen wir da hin.“

Einfach. Klar. Wie ein Versprechen. Er zieht mich sanft hoch. Unsere Hände lösen sich erst, als wir die Tür erreichen. Und selbst da nur widerwillig. Aber seine Schulter bleibt an meiner. Ein leiser Kontakt, der sagt: Ich geh mit dir. In jede Richtung. Der Weg zur Zuschauertribüne ist kurz – aber für mich fühlt es sich an wie ein Schritt über eine Grenze. Nicht in Richtung Pause. Sondern in Richtung Zugehörigkeit.

Der Athletenbereich ist hell genug, um jede Bewegung an der Boulderwand zu sehen, aber abgeschirmt vom großen Trubel. Man hört das Kreischen von Gummisohlen, das dumpfe „Thud“ von Landungen, die kurzen Rufe der Kampfrichter.

Und als wir eintreten, drehen sich Köpfe. Und dann, wie ein stiller Sog, ist es da. Das Team. Ihr Raum. Ihr Puls. Und plötzlich: Meiner.

Das Team. Mein Team.

Jana sitzt auf einem Holzkasten, ein Knie angezogen, die Hände voller Magnesia, die Stirn ein wenig glänzend vom letzten Versuch. Sie sieht aus wie pure Konzentration auf zwei Beinen – bis sie mich bemerkt.

Alex steht ein paar Meter weiter, die Arme verschränkt, seine Augen so eng zusammengekniffen, dass man denken könnte, er versucht die Route allein mit Blicken zu lösen. Neben ihm sitzt Danny halb, halb kniet er auf einem Trittbrett, kommentiert gerade irgendeine Bewegung an der Wand mit dieser typisch aufgeregten Energie, die immer ansteckend ist.

Und Finn – unsere wandelnde Kamera – steht wie immer dort, wo das beste Licht ist. Er lehnt an der Bande, Kamera locker um den Hals, die Finger am Objektiv. Sein Blick springt zwischen Wand, Athleten und uns hin und her, als würde er versuchen, den perfekten Moment vorauszuahnen. Vermutlich tut er das auch. Finn ist gut darin.

Auch Tim hockt irgendwo hinter ihm, halb im Schatten, aber mit der Videokamera auf der Schulter. Er nickt mir kurz zu, knapp, aber warm.

Doch in der Mitte von allem – der Grund, warum keiner hier wirklich stillsteht – ist Liam. An der Wand.

Er bewegt sich wie ein Funke in einer Leitung. Explosiv, schnell, intuitiv – kein Zögern, kein Nachdenken. Seine Beine schießen in Positionen, die normal aussehen sollten und es nicht sind. Seine Arme ziehen kraftvoll, aber präzise, sein Oberkörper schwingt kontrolliert mit. Ein Heel-Hook über Kopfhöhe. Ein schneller Switch. Ein Sprungzug zum Sloper, der eigentlich zu weit weg ist.

Ich bleibe stehen. Wie festgewurzelt. Und mein ganzer Körper richtet sich aus. Ich spüre Leo neben mir – warm, präsent, aber bewusst zurückhaltend. Er weiß, dass das hier mein Raum ist. Ich darf ihn selbst betreten.

„EY, JUSTIN!“ Das kommt mit der Wucht eines Flakscheinwerfers von der Seite. Finn grinst mich an, so breit, dass es fast unverschämt ist. Seine Kamera schwingt kurz nach unten, als hätte er mich lieber zuerst umarmt, aber dann erinnert er sich wohl: Job.

Jana dreht sich um, wischt sich mit dem Handrücken Schweiß von der Stirn. „Dude, du warst *krank* da drüben! Lead UND Boulder – komplett irre!“ ruft sie.

Danny streckt mir eine Faust hin, ohne seinen Blick von Liam zu nehmen. Ich klatsche dagegen.

„Du bist ab jetzt offiziell der, den wir jagen müssen“, sagt er, halb lachend, halb ernst.

Und da, in der Lautstärke, im Chaos, in der Wärme spüre ich etwas, das tiefer geht als jede Einzelbewertung: Ich gehöre hierher. Nicht weil ich gut war. Nicht weil sie nett sind. Sondern, weil es sich richtig anfühlt.

Leo bleibt einen halben Schritt hinter mir, und ich merke seinen Blick. Er sieht mich. Sieht, wie ich hier aufblühe. Wie etwas in mir Platz bekommt, das vorher keinen Raum hatte. Ich gehe zu Jana, setze mich neben sie auf die Kiste. Die Holzfläche warm von der Halle, meine Hände ruhen auf meinen Knien. Ich lehne mich leicht nach vorne, die Ellbogen locker aufgestützt. Mein Blick wandert zurück zur Wand. Liam hängt gerade quer am Volumen, seine Hüfte fast waagerecht, sein rechter Fuß in einem absurd sauberen Toe-Hook. Er rutscht einen Moment, die ganze Halle hält kurz den Atem an, fängt sich wieder.

Ich merke, dass ich lächle. Breit. Echt. Und plötzlich ist da keine Last mehr. Nur Verbindung. Ich lebe diesen Moment mit. Nicht als Konkurrenz. Nicht als Zuschauer. Als Teil dieses Teams. Dieses Systems. Dieser Geschichte. Und irgendwo hinter mir, ganz nah, lächelt Leo. Und lässt mir meinen Platz. Ich sitze mitten zwischen ihnen. Wirklich mitten drin. Nicht am Rand, nicht als Gast, nicht als der Neue. Als Teil davon.

Jana hat sich leicht zu mir gedreht. Sie ist konzentriert, aber ihr Blick springt zwischen Tape und meinen Augen hin und her, als wolle sie gleichzeitig ihre Finger retten und mich im Team halten.

Sie wickelt sich akkurat frische Streifen um die Zeigefinger, schüttelt den Kopf und erzählt halb lachend, halb frustriert: „Ey, dieser eine Griff, völlig falsch gesetzt. Ich schwör, der wollte mich einfach verarschen.“ Finn, der am Boden kniet und gerade die Belichtung an seiner Kamera nachstellt, wirft trocken ein: „Oder du warst wieder viel zu überheblich drin. Klassiker.“ Jana zeigt ihm den Mittelfinger. Wir lachen. Aber nicht irgendein Lachen, echtes Lachen. Warm. Befreiend. Das Lachen, das man nur hat, wenn man sicher ist.

Leo sitzt neben mir, ein Stück zurückgelehnt, seine Hand lose an der Seite meines Oberschenkels. Keine Geste, die Besitz zeigen soll. Mehr wie eine Wärmequelle. Ein ruhiger Punkt, an dem ich spüre: Ich kann hier sitzen. Ich darf hier sitzen. Ich bin gemeint.

Danny hat die Beine halb verschränkt, halb ausgestreckt, beugt sich nach vorne und deutet auf die Wand: „Guck mal Liam an. Der Typ klettert wie ein wilder Fuchs. Ohne Plan. Aber mit Magie. Einfach *Magie*, Alter.“

Ich grinse. Ein weiches, ehrliches Grinsen, das meine Wangen warm macht. Ich beobachte Liam – wie er seinen Heel-Hook setzt, wie er jeden Zentimeter der Wand kennt, als hätte er sie heimlich gebaut. Und ich spüre: Dieses Team, dieser Moment, das tut mir gerade besser als jede Pause.

„Wart ihr bei mir auch so dabei?“, frage ich irgendwann. Leise. Zögernd. Fast peinlich berührt von der Frage. Jana dreht sich sofort zu mir, ohne eine Sekunde nachzudenken. „Natürlich. Wir haben geschrien wie bekloppt. Ich dachte wirklich, ich fall gleich von der Kiste, als du in der Schlüsselstelle hingst.“

Finn hebt eine Augenbraue und lacht grinsend: „Ich war kurz davor, Leo zu Boden zu ringen, nur damit er endlich *auch* mal atmet.“ Leo macht nichts. Er lächelt nur. Dieses stille, sichere Lächeln, das sagt: *Ja. Ich war so drin wie du. Vielleicht sogar mehr.* „Ich hab’s nicht mal mitbekommen“, murmele ich. „Ich war so tief drin...“

Danny tippt sich mit zwei Fingern gegen die Stirn. „Das nennt man Tunnel. Dafür sind wir ja außen. Wir halten Wache. Einer muss ja aufpassen, dass du nicht durch die Decke fliegst.“

Wir lachen wieder, aber diesmal ist da auch etwas anderes, ein, ein warmes, tiefes Ziehen. Ein Gefühl von „gemeint sein“, von „aufgehoben“, von „gesehen“.

Ich lehne mich zurück. Spüre Leo an meiner Seite, sein Oberschenkel gegen meinen, seine Wärme. Spüre Jana neben mir, Danny, Finn, irgendwo hinten Alex, der wie immer leise, aber komplett fokussiert den nächsten Boulder analysiert.

Und zum ersten Mal an diesem Tag denke ich: Ich will gar nicht mehr nur funktionieren.

Ich will miterleben. Ich weiß nicht, wie viel Zeit vergeht. Liam stürzt ab, flucht kurz, schüttelt sich und steigt wieder ein.

Jana feuert ihn an: „Komm schon, Ziege! Zeig’s dem Volumen!“ Finn filmt im perfekten Moment, kommentiert übertrieben laut: „Ich schwöre, Liam hatte mindestens fünf Leben in den Alpen. Min-de-stens.“

Danny prustet los. Ich auch. Wir alle. Die Welt ist leicht. Nicht weniger ernst – aber leichter. Weicher. Nähe in der Luft. Ein Team, das atmet.

Und dann, eine Berührung. So zart, dass sie fast nicht da ist. Leos Hand auf meiner Schulter. Sie sagt nichts. Aber ich höre alles. „Hey“, flüstert er. „Halbe Stunde ist rum, Sunshine.“ Seine Stimme. Seine Nähe. Der Moment. Ich atme ein. Lang. Und zum ersten Mal seit dem Boulder-Fall fühlt es sich an wie: Alles wird gut. Weiter geht’s. Ich bin bereit. Wir gehen zur Speed-Wand. Und sofort verändert sich etwas. In der Luft. In mir.

Es ist nicht wie beim Lead. Nicht wie beim Bouldern. Kein innerer Tauchgang. Kein lautloses Versinken. Sondern ein elektrisches Summen. Ein Knistern, das unter die Haut kriecht.

Die Wand selbst steht da wie eine Karikatur von Klarheit. Keine Überraschung, keine Analyse, kein Rätsel. Immer dieselbe Route. Felsrot. Zwei identische Bahnen nebeneinander. Symmetrisch. Brav. Brutal ehrlich.

Leo bleibt einen halben Schritt hinter mir. Sein Blick streift die Griffe, aber er sagt nichts. Er lässt mich ankommen.

Der Bereich um uns herum ist viel offener als vorher. Keine Isolation. Keine dunkle Ruhezone. Hier herrscht Trubel – aber ein konzentrierter. Wie ein geordneter Maschinenraum.

Zwei Mädels stehen gerade am Start. Vielleicht etwas älter wie ich, schwer zu schätzen. Beide fokussiert, elastisch, bereit.

Finger aufs Startpad – PIEP – und sie explodieren die Wand hoch. Kein Sprung. Kein Chaos. Ein Fluss. Fünf Griffe in einer einzigen Bewegung, ein vertikaler Sprint, eine rhythmische Gewalt aus Schultern, Hüften, Füßen.

Die Zeiten blinken auf: 8.42 und 8.75.

Die Halle klatscht – aber kurz. Kein Drama, kein Jubeltornado. Speed ist: rein, hoch, raus. Ich spüre, wie mein Brustkorb sich hebt. Noch unregelmäßig. Aber bereit. „Komm mit“, sagt Leo leise und tippt mir gegen die Schulter. „Wir wärmen auf.“ Der Aufwärmbereich ist simpel: Matten, Stellwände, Slacklines, Bänder. Funktion statt Show. Ich ziehe die Jacke aus. Die Arme noch schwer vom Boulder. Die Beine dagegen lebendig.

Leo drückt mir ein dünnes Band in die Hände. Ich beginne mit kontrollierten Schulterbewegungen. Vor. Zurück. Rotieren. Diagonal. „Denk nicht. Spür einfach.“ Seine Stimme warm, aber klar. Ich nicke. Kreise die Handgelenke. Rolle die Schultern. Dann kurze dynamische Sprints. Auf der Stelle. Seitlich. Kniehebeläufe. So wie ich es von Kai gelernt habe.

Leo macht alles mit – nicht als Trainer, sondern als Spiegel. Er zeigt mir meine eigene Bewegungsqualität zurück. Schweiß steigt auf. Der Rhythmus kommt. Oberschenkel brennen. Die Lunge öffnet sich. Mein Herz klopft in einem neuen Takt.

Leo korrigiert knapp, präzise. Und ich frage mich, woher er das so genau weiß? Wurde er von Kai extra nochmal instruiert? „Fußspitzen mehr nach innen.“ „Nicht springen, gleiten.“ „Schultern locker. Atmen.“ Ich atme. Und komme an.

Wir gehen zurück an die Bande. Beobachten. Ein älterer Athlet sprintet. 7.92. Dann ein jüngerer: 9.10. Leo tippt auf die Anzeige. „Siehst du? Sieben bis zehn Sekunden – alles normal. Alles möglich.“ Ich nicke. „Was ist die Bestzeit hier?“ „5.91 Sekunden.“ „Und der

Weltrekord?“ „4.74. Pure Physik.“ Ich pfeife leise. „Heftig.“ Leo wird ruhiger. Konzentrationsfokus. „Justin. Du misst dich nicht damit.“

Ich schaue ihn an. Sein Blick ist klar. Streng und liebevoll gleichzeitig. „Speed ist Technik und Psyche. Wer loslässt, fliegt. Wer zögert, hängt.“ Ich atme ein. Tiefe, klare Luft. Dann lehnt sich Leo leicht zu mir, spricht wie an einen kleinen, inneren Kern in mir:

„Speed ist kein Tunnel. Kein Flow. Speed ist Rhythmus. Ein einziger, fließender Bewegungsablauf. Kein Denken. Kein Spüren. Nur: Machen.“

Etwas in mir klickt. Wie eine Schaltung. Hitze steigt auf. Die Muskeln vibrieren. Der Atem wird schneller.

„Du kennst jeden Griff“, sagt Leo. „Deine Hände haben das fast tausendmal gemacht.“

„So viel leider noch nicht.“, murmle ich.

Leo grinst. „Dann eben neunhundertneunzig nach heute.“

Wir gehen näher an die Startlinie. Ein neues Duo positioniert sich. PIEP. 7.15. 7.38.

„Die Älteren“, sagt Leo ruhig. „Du bist Y16. Alles zwischen 8.5 und 10.5 ist stark. Unter 9 ist top.“

Ich schlucke. Ganz leicht.

„Und meiner?“ Ich suche das Startboard. Ein Name aus Spanien. Ruhig. Zurückhaltend. Ich erinnere mich an ihn aus der Isolation.

„Kennst du ihn?“ „Nein.“ Dann legt Leo mir eine Hand in den Rücken, warm, zentrierend. „Ist auch egal. Du kletterst nicht gegen ihn. Du kletterst gegen den Moment.“

Ich schließe kurz die Augen. Fühle den Boden. Den Schuh. Meine Mitte.

Leo tritt hinter mich. Ganz nah. Seine Wärme umhüllt mich. „Was bist du, Sunshine?“

Ich brenne fast. „Ich bin Energie.“

„Und was braucht Energie?“

„Furchtlosigkeit.“

Seine Finger streichen meinen Rücken hinab. Ein Zündfunke.

Ich öffne die Augen. Sehe den Timer. Noch fünf Minuten.

Ich bin bereit. Nicht zum Denken. Nicht zum Planen. Nur für: Start. Bewegung. Ziel.

Nur für Speed. Die Minuten zerrinnen nicht – sie verdichten sich. Wie dicker Sirup fließen sie um mich herum, schmiegen sich an meine Haut, kleben sich an meine Atmung. Alles wird langsamer und gleichzeitig zu schnell.

Leo bleibt hinter mir. Immer einen Schritt entfernt. Aber ich spüre ihn, als würde seine Hand längst auf meiner Haut liegen. Er muss nichts sagen. Jede kleine Bewegung, jedes leichte Verlagern seines Gewichts ist ein Signal. Wie ein Dirigent, der den letzten Ton stimmt, bevor das Orchester beginnt.

Und ich? Bin das Instrument. Oder vielleicht auch der Klang selbst. Ich gehe an den Rand der Matte. Dehne die Waden. Die Achillessehnen. Zweimal tief einatmen, Hände an die Knie, wieder aufrichten. Fäuste öffnen, schließen. Die Finger vibrieren – elektrisch, lebendig.

Mein Körper ist warm. Bereit. Aber es ist dieser innere Schalter, der jetzt zählt. Dann sehe ich ihn. **Kai**. Er steht ein Stück weiter hinten, halb in der Menge, halb darüber schwebend wie immer. Nicht rufend, nicht aufdringlich – er ist einfach nur da. Er wirkt, als könne er jede Athletenseele im Raum gleichzeitig halten. Unsere Blicke treffen sich für einen kurzen Moment. Er nickt. Ein einziges Nicken. So ein Nicken, das sagt: *Ich hab dich gesehen. Ich hab alles gesehen. Und ich bin da.*

Hinter ihm: das Team. Alex, konzentriert wie immer, die Arme verschränkt, aber die Augen voller Feuer. Jana, sitzt auf einer Box, die Beine baumelnd, Magnesia an den Händen, ein Funkeln im Blick, das bedeutet: „Ich weiß, wer du bist.“ Danny, winkt mir mit dem restlichen Apfel wie einer Fackel zu. Und daneben, etwas abseits, Finn. Mit der Kamera in der Hand. Kleines Objektiv, ruhige Hände, aber Augen weit offen. Er sagt nichts, ruft nichts, sondern hält den Moment fest. Für mich. Für uns. Und als er das Display kurz hebt und mir den Daumen nach oben zeigt, trifft mich etwas Warmes mitten in der Brust. Still. Aber tief.

Und dann ist da Liam. Er steht etwas näher an der Bande, die Hände in den Hüfttaschen seines Bouldershirts, der Blick scharf wie ein Laser. Kein Grinsen. Nur reine Energie, die durch seinen Blick zu mir herüberfließt. „Hol's dir“, sagt dieser Blick.

Ich schlucke. Trocken. Nicht aus Angst. Sondern weil etwas in mir aufgeht. Nicht Tunnel. Nicht Fokus. Sondern ... Wir. Ein Licht. Ein Kreis. Eine Gemeinschaft, die mich trägt. Ich bin ganz und gar nicht allein. Leo tritt jetzt etwas näher. Seine Hand findet meinen unteren Rücken, genau dort, wo mein Atem beginnt. Er steht hinter mir, atmet mit mir, ohne dass wir es absprechen. „Hey“, murmelt er – seine Stimme warm, vibrierend. „Egal, was passiert...“

Ich drehe leicht den Kopf. Sein Blick flackert – ruhig, aber mit diesem inneren Glühen, das nur für mich da ist. „...heute Abend wartet eine Überraschung auf dich.“ Ich runzle die Stirn – gerade im Begriff zu fragen, doch er legt mir ganz beiläufig einen Finger an die Hüfte. Ein sanftes *Stopp*. Nicht streng. Sondern verspielt. „Du musst nur ankommen“, sagt er leise. „Alles geben. Dann geb ich heute Abend auch alles.“

Ich weiß, dass er es doppeldeutig meint. Und ich weiß auch, dass ich jetzt nicht darüber nachdenken sollte. Aber es schießt trotzdem durch mich durch – Wärme. Schmetterlinge. Adrenalin und etwas, das tiefer geht. Ein Versprechen. Ein Antrieb. Ich nicke. Mechanisch vielleicht – aber mein Lächeln verrät mich.

Und dann ist es soweit. Mein Name hallt durch die Halle. Verzerrt durchs Mikro, aber unverkennbar. Meine Altersklasse Y16. Meine Bahn. Mein Moment. Leo gibt mir einen letzten, leichten Schubs in den Rücken. „Go, Sunshine.“

Ich trete vor. Der Boden ist weich, und gleichzeitig stabiler als je zuvor. Mein Körper spannt sich, mein Herz hämmert, aber auf eine klare Art.

Ich ziehe den Gurt fest. Kontrolliere alles doppelt. Die Automatik-Sicherung klickt ein. Vertraut. Sicher. Ich bin sicher.

Mein Gegner steht schon da. Der ruhige Junge aus Spanien. Still. Fokussiert. Aber nicht kalt.

Ich trete an meine Startmarkierung. Er schaut zu mir rüber. Sein Blick ist respektvoll, vorsichtig. Ich hebe meine Hand. Kein Winken, nur eine stille Geste. Er hebt seine. Wir klatschen kurz ab. Fair. Ehrlich. Ohne Show.

Ich atme. Tief. Langsam. Meine Finger greifen in Gedanken die ersten Griffe. Meine Augen scannen die ersten Meter. Alles ist da. Alles klar. Noch ein letzter Blick zur Seite. Leo. Hinter der Absperrung. Arme verschränkt. Blick direkt auf mich. Keine Mimik. Nur Präsenz. Rein. Stark. Mein Pol.

Dann die Vorbereitungssignale. Piepen. Drei kurze Töne.

Ich hebe die Hände. Linker Griff tiefer. Rechter etwas gedreht. Fußspitzen setzen. Gewicht nach vorne.

Countdown.

3...

2...

1...

BEEP

Sekunden. Mehr ist es nicht. Nur Sekunden. Ein paar Pulsschläge. Ein Rucken durch die Muskulatur. Und dann fliegt der Boden unter mir weg.

Ich starte. Mein linker Fuß schiebt sich vom Starttritt weg, kaum zu spüren. Eher wie ein Explosionsfunke. Meine Hände schnellen nach oben, treffen den ersten Griff, packen zu, ziehen durch. Es ist keine Bewegung mehr. Es ist ein Reflex. Oder reiner Instinkt. Meine Arme arbeiten synchron, schneller als mein Kopf folgen könnte. Die Beine treffen jeden Tritt im perfekten Rhythmus, als hätten sie eine eigene Uhr. Mein Körper ist ein einziger Stromstoß – warm, vibrierend, zielgerichtet.

Ich spüre die Wand, aber nicht als Fläche. Nur als Richtung. Ein Magnetfeld, in das ich hineinwachse. Der Luftzug an meinem Gesicht ist kalt, scharf. Die Standardgriffe gleiten unter meinen Fingern entlang, rauer als gedacht, vertrauter als je zuvor. Jeder Griff ist gleich. Jeder Griff ist bekannt. Und trotzdem fühlt sich dieser Lauf an, als würde ich schweben – wie eine Idee, die sich endlich traut, Wirklichkeit zu werden.

Das Startpiepen hallt noch als Echo in meinem Schädel, aber ich bin schon weit darüber hinaus. Ich denke nicht. Ich fühle nicht. Ich *bin*. Hoch. Höher. Die Wand zieht unter meinen Füßen durch wie ein rot leuchtender Filmstreifen.

Meine Beine arbeiten mit einer Härte, die sich nicht brutal anfühlt. Eher wie Rhythmus. Wie eine Trommel. Wie ein Herzschlag, der plötzlich doppelt so laut schlägt. Der Zielgriff kommt näher. Ich spüre es zuerst am Atem – dieses Anziehen, dieses letzte Aufbäumen. Der letzte Zug. Ich strecke mich. Meine rechte Hand schießt vor.

KLACK.

Der Buzzer knallt unter meiner Handfläche. Trocken. Hart. Endgültig.

Für einen Moment bleibe ich hängen – keuchend, bebend, die Finger noch am Zielgriff, die Welt unter mir für eine Sekunde völlig still.

Und dann...

...reißt ein Jubel aus mir heraus. Kurz. Laut. Echt. Ein einzelner Ton, roh aus dem Bauch, wie eine Verpuffung reinen Glücks. Ich bin oben. Ich war schnell.

Jetzt drehe ich den Kopf. Mein Gegner schlägt fast zeitgleich ab, vielleicht eine halbe Sekunde hinter mir. Schweiß an der Stirn, Atmet wild, aber er lächelt. Breit. Wir sehen uns an. Zwei Jungs, zwei Läufe, ein Moment. Ich hebe die Hand. Er grüßt zurück. Kein Drama. Kein Ego. Nur Respekt. Reiner, ehrlicher Respekt.

Die Sicherung zieht mich runter. Ruhig. Gleichmäßig. Die Wand gleitet an mir vorbei, Griff um Griff, als würde sie mich verabschieden. Mein Atem kommt in schnellen Schüben – nicht weil ich erschöpft bin, sondern weil mein Körper noch nicht versteht, was er gerade getan hat.

Ich lande auf den Füßen. Knie leicht beugen. Hände auf die Oberschenkel. Atmen. Atmen. Atmen. Und dann hebe ich den Kopf. Und sehe sie.

Das ganze Team. Eine bunte, vibrierende, vollkommen überdrehte Wolke aus Gesichtern, Bewegungen, Energie. Jana springt tatsächlich zweimal hoch wie eine Feder. Alex hat ein Lächeln im Gesicht, das fast unheimlich ist, so selten wie man es sieht. Danny reißt beide Arme hoch, immer noch den Apfelkern in der Hand. Liam zeigt seine Zähne in einem breiten, wilden Grinsen. Und Finn, Finn hat die Kamera unten. Er filmt nicht. Er guckt nur. Und zeigt dann ganz langsam seinen Daumen nach oben.

Und ganz vorne – Leo. Seine Augen brennen. Nicht heiß. Sondern tief. Als würde er mich sehen, bevor ich mich selbst sehe. Ich laufe zu ihm, noch halb im Adrenalinrausch, halb stolpernd, halb schwebend und dann bin ich in seinen Armen. Einfach drin. Ungebremsst. Er fängt mich. Sofort. Fest. Warm. Ganz.

Ich lache keuchend gegen seine Schulter, spüre sein Shirt unter meinen Fingern, seinen Herzschlag gegen meine Brust. Er riecht nach Magnesium und ein bisschen nach meinem Shampoo vom Morgen.

„Ich bin weiter“, keuche ich, halb flüsternd, halb lachend.

Leo lacht, leise, aber voller Kraft. „Natürlich bist du das!“ Er zieht mich noch näher an sich.

„Sunshine..., das war verdammt schnell.“ Und ich sinke in diese Worte hinein. Wie in ein zweites Abklatschen. Wie in einen Sieg. Wie in mich selbst.

Ich drehe mich um – und da kommen sie schon. Nicht geordnet. Nicht koordiniert. Sondern als lebendiger Schwarm, voller Energie, voller Stimme, voller Wir.

Jana ist die Erste, die mich erreicht. Sie klatscht mir auf die Schulter wie jemand, der vergessen hat, dass Menschen Knochen haben. „ALTER, Justin! Das war brutal!“

Ich lache heiser.

Danny kommt von der Seite reingegrätscht, halb rennend, halb springend. Er reißt beide Arme hoch, der Apfelrest steckt noch zwischen seinen Fingern. „Junge, du hast den doch ZERLEGT!“

Dann macht er eine kleine Explosion mit den Händen. Typisch Danny.

Alex sagt etwas. Ich verstehe nur die Hälfte, aber der Tonfall klingt nach: *krass gemacht, Digga.*

Und Finn..., Finn steht etwas abseits. Nicht laut. Nicht drängelnd. Kamera locker in der Hand, als hätte er sie vergessen. Aber sein Blick ist klar. Wach. Und irgendwie stolz. Er hebt nur eine Hand, Daumen hoch. Ganz ruhig. Ganz Finn.

Ich werde gezogen, berührt, geklopft, geherzt. Ein kleiner Wirbel. Ein Chaos aus Stimmen, Händen und Atemzügen. Und ich – ich bin mitten drin. Ich genieße es. Lasse mich tragen. Lasse zu, dass dieses „Wir“ in mir ankommt, mich trifft, mich wärmt. Dann ist Kai da. Plötzlich. Wie aus dem Boden gewachsen. Tablet unter dem Arm, Haare leicht verwuschelt, weil er wahrscheinlich hundert Dinge gleichzeitig gemacht hat. Sein Blick ist sachlich. Sein Grinsen verrät ihn. „Justin.“ Er neigt leicht den Kopf. „Das war... richtig, richtig gut.“

Ich atme aus. „War’s schnell?“ Kai schnaubt leise. „Schneller als dein Gegner.“ Er tippt aufs Tablet. „Und das ist alles, was zählt.“ Ich nicke. Immer noch halb im Adrenalin, halb im Unglauben. „Und jetzt?“ Kai scrollt, tippt, wirft einen Blick auf seine Uhr. Dann auf mich. „Du hast zwanzig Minuten. Trink was, bleib locker. In zehn sag ich dir, gegen wen du läufst.“

Er klopft mir auf die Schulter, einmal, fest. Dann verschwindet er im nächsten Chaos aus Offiziellen, Trainershirts und Startlisten.

Ich bleibe stehen. Leo tritt hinter mich, legt die Hand auf meinen unteren Rücken – genau die Stelle, die mich eben hochgetrieben hat. Ich schließe kurz die Augen. Ich bin überrascht. Erleichtert. Und – ja. Stolz. Ein bisschen. Mehr als ein bisschen. Ich lasse das zu. Eine Runde weiter. Ich habe gekämpft und ich habe geliefert. Und ich bin noch nicht fertig.

Die zweite Runde kommt schneller, als ich gedacht hätte. Wir haben kaum Zeit zum Atmen. Leo und ich stehen noch bei den anderen, wir feuern Liam an – der sich wie ein Gecko die Speedwand hochkatapultiert –, lachen über irgendeinen Spruch von Danny, klatschen uns durchgeschwitzte Hände ab...

...da ruft Kai schon wieder meinen Namen. „Justin! Warmhalten. Du bist gleich wieder dran.“

Ich zucke kurz. Nicht vor Schreck, sondern wie jemand, der aus einem Traum gerissen wird. „Okay“, sage ich. Und mein Körper übernimmt. Wie ferngesteuert. Arme kreisen. Beine lockern. Ein paar Schritte laufen. Handgelenke rollen. Mein rechter Arm zuckt

leicht. Ich ignoriere es. Noch. Leo beobachtet mich. Sein Blick scannt mich wie ein Röntgenbild, sanft, aber messerscharf. Er sagt nichts. Und gerade das zeigt mir: Er vertraut mir. Ich atme tief ein. Noch tiefer aus. Mein Brustkorb wird leichter.

Der Startbereich ruft mich. Ich spüre es. Adrenalin taucht wieder auf. Warme Finger. Schneller Puls. Die nächste Runde fühlt sich anders an. Nicht mehr wie ein Sprung ins Unbekannte. Sondern wie ein Angriff. Ich weiß jetzt, wie es sich anfühlt. Wie schnell es geht. Wie hart ich drücken muss.

Mein Gegner steht schon da. Kräftiger gebaut. Vielleicht ein klein wenig älter..., ich frage mich kurz, ob er wirklich noch bei den Y16 ist. Fester Blick. Hände liegen auf den Startgriffen, als wären sie daran geschraubt.

Ich nicke ihm zu. Kurz. Er erwidert es. Keine Show. Kein Trash Talk. Nur: Respekt.

Die Startlichter wechseln.

3... Ich setze die Hände. Linke etwas tiefer, rechte gedreht. Füße auf Spannung.

2... Meine Atmung sinkt in meinen Bauch. Alles wird ruhig.

Piep # Die Welt springt nach vorne.

Und wieder dieser Schub. Ich explodierte nach oben. Keine Zeit für einen Gedanken, keinen Raum für eine Entscheidung. Nur Geschwindigkeit. Ich spüre den Tritt meiner Schuhe auf dem ersten Griff, den Millimeter Reibung auf meinem linken großen Zeh. Mein rechter Fuß rutscht ganz leicht, ein kaum wahrnehmbarer Wischer über die Gummioberfläche, aber ich korrigiere im selben Atemzug. Weiter. Höher. Schneller. Die Welt ist ein vertikaler Strich. Ich bin ein Puls darauf. Doch dieses Mal..., dieses Mal ist die Wand enger. Härter. Die Abstände kürzer, als wäre sie plötzlich höher geworden. Mein rechter Arm schießt vor, meine Schulter kracht kurz – kein Schmerz, aber ein stumpfer Schlag, als hätte jemand kurz von innen gegen den Knochen geklopft. Ich ignoriere es. Ich ziehe. Ich trete. Ich renne diese Wand hoch wie eine Linie aus Licht. Der letzte Griff kommt näher # ich strecke mich# KLACK!

Der Buzzer knallt unter meiner Handfläche. Hart. Trocken. Endgültig. Für einen winzigen Moment herrscht absolute Stille in meinem Kopf. Wie ein Vakuum nach einer Explosion. Dann # BEEP # der Buzzer meines Gegners.

Fast gleichzeitig. Ich weiß es nicht. Ich weiß einfach nicht, wer schneller war. Meine Finger zittern. Ich bleibe hängen, keuche, und die Schulter pulst dumpf, wie ein Basston. Ich werde abgesenkt. Die Wand gleitet an mir vorbei. Ich lande weicher, als ich gedacht hätte – aber mein Herz landet gar nicht. Es hängt irgendwo da oben, am letzten Griff.

Leo steht da. Seine Augen suchen meine. Sie sind wach. Fokussiert. Und ich kann daran ablesen: Er weiß es auch nicht. „Ich weiß es nicht“, sage ich. Atemlos. „Keine Ahnung.“ „Warte.“ Er dreht sich halb, spannt den Körper, als würde er die Antwort mit der Brust auffangen wollen.

Dann, Kais Stimme schneidet durch alles. „JUSTIN!“ Er hebt das Tablet hoch wie ein Pokal. „Du bist weiter! 0,23 Sekunden Vorsprung!“ Ich kann nicht anders. Ich lache. Kurz, heiser, aufgerissen von Adrenalin. Ich hab’s geschafft. Schon wieder.

Leo packt mich. Diesmal richtig. Arme fest um mich, eine Umarmung wie ein Fangnetz, das ich dringend gebraucht habe. Ich sinke halb rein. Ich brauche das. Seine Wärme. Seine Muskeln. Seine Stimme an meinem Ohr: „Du bist drin, Sunshine. Noch immer drin.“

Doch dann..., ein Stich. Kein Schmerz. Ein Ziehen. Kurz. Spitz. Direkt in der rechten Schulter. Ich zucke. Nur ein Mini-Ruck. Leo merkt es sofort. Natürlich merkt er es. Er zieht sich ein Stück zurück. Sein Blick geht sofort dahin, wo’s brennt. „Was ist?“ Ich bewege den Arm. Kreise die Schulter. Sie gehorcht. Aber sie fühlt sich falsch an. Als würde etwas haken, das gestern noch geschmiert war.

„Autsch“, murmele ich. „Da ist was...“

Bevor ich den Satz zu Ende sagen kann, steht Kai schon da. Wie teleportiert. „Was ist passiert?“

Ich schüttle den Kopf. „Weiß nicht. Schulter. Nur kurz gezwickt. Nicht schlimm. Ich kann...“

„Nein.“ Kai hebt die Hand. Ein Stoppschild in menschlicher Form. Rational. Felsenfest. „Zu Erik. Jetzt.“

Ich öffne den Mund. „Ich bin doch...“ Aber Leos Hand liegt bereits in meinem Rücken. Dieser Druck, der kein Drängen ist – sondern Führung. Er schweigt. Und gerade deshalb habe ich keine Chance. „Justin.“ Nur mein Name. Leise, ruhig, aber wie eine Leine zurück zu mir selbst.

Ich seufze. Der Kampf in mir brennt noch, aber meine Beine haben schon entschieden. Ich gehe. Und während ich den Weg zu Erik nehme, zieht die Realität in meinen Körper zurück wie Kälte in nasse Haut. Adrenalin sinkt. Klarheit steigt.

Ich spüre wieder alles. Meine Finger. Mein Nacken. Meine Unterarme. Mein rechter Arm – schwer. Warm. Pulsierend. Die Geschwindigkeit. Den Aufschlag des Laufs. Die Freude. Und den Funken Hoffnung, der nicht sterben will: *Ich bin weiter*. Zweimal. Zweimal weiter. Und irgendetwas in mir flüstert: *Vielleicht geht noch mehr*.

Aber zuerst zu Erik. Erik steht da, noch bevor ich richtig im Raum bin. Die Stirn gerunzelt, Lippen zu einem dünnen Strich gepresst. Tablet in der einen Hand. Ein kleines mobiles Ultraschallgerät in der anderen. „Du willst mir sagen, du bist okay“, sagt er, ohne auch nur zu blinzeln. Ich versuche ein Lächeln. Es wackelt. „Könnte sein.“ Er zeigt wortlos auf die Liege. „Setz dich. Shirt runter.“

Das „runter“ trifft härter als jede Wand heute. Ich gehorche trotzdem. Aber mein Körper macht es widerwillig. Der Stoff klebt an meinem Rücken, riecht nach Schweiß, Magnesium, Anstrengung.

Als ich es über den Kopf ziehe, sehe ich nur aus dem Augenwinkel, wie Erik sich kein Stück bewegt. Sein Gesicht bleibt zu ruhig. Zu kontrolliert. Wie jemand, der schon weiß, was er gleich sagen muss.

Leo steht an der Tür. Er sagt nichts. Aber ich spüre seine Präsenz wie ein warmer Druck im Raum. Sein Blick liegt auf mir... auf meinem Rücken, wie eine zweite Haut.

Erik kommt näher. Zuerst nur Hände. Seine Finger sind trocken, sachlich, warm genug, dass es fast angenehm wäre. Wenn es nicht so ernst wäre. Er drückt auf den Deltamuskel, erst sanft, dann gezielt fester. Ich zucke. Ganz leicht. „Hier?“, fragt er. „Geht.“ „Aha.“ Ein einziges Wort – aber es entlarvt mich gnadenlos. Erik lässt nicht locker. Er wandert mit den Fingern unter dem Schlüsselbein entlang, hin zur Rotatorenmanschette. Dann tiefer. Über das Schulterblatt. Über die Ansätze der Bizepssehne. Wieder ein Zucken. Diesmal stärker. Ich presse die Zähne zusammen.

„Justin.“ Sein Ton ist weich, aber faktisch. „Das ist keine gesunde Reaktion.“ Ich will widersprechen – aber er hebt die Hand, bevor ich Luft hole. „Dreh dich.“ Ich drehe mich. Sein Daumen fährt jetzt direkt in die tieferen Schichten der Muskulatur, sucht nach Triggerpunkten, findet sie. Ich spüre ein Stechen, kurz, hell, zu direkt. Der Raum wird kleiner. Meine Atmung flacher. Aber ich sage nichts.

Leo tritt näher. Ich merke seine Wärme an meiner Seite, ohne dass er mich berührt. Sein ruhiger Atem. Sein Schweigen – das viel lauter ist als Worte.

Dann: Kaltes Gel. Ich zucke. Erik entschuldigt sich nicht. Er arbeitet. Das Ultraschallgerät fährt über meine Schulter, über das Gelenk. Auf dem kleinen Display tanzen graue Linien, helle Flecken, schattige Strukturen. Für mich nur Chaos.

Für ihn: Wahrheit. Er zoomt rein. Tippt. Hält inne. Schnaubt leise aus. Dann der Satz: „Das ist keine strukturelle Verletzung.“

Ich atme aus. Kurz. Zu kurz. Ein Hauch von Erleichterung..., zu schnell. „Aber...“ Und dieses „aber“... sinkt in mir ein wie ein Stein. „Du hast eine Irritation. Eine Überlastung.“

Vermutlich eine minimale Zerrung in der vorderen Muskelkette. Noch nichts Dramatisches. Aber es ist eine Vorstufe.“ Ich starre ihn an. „Vorstufe wovon.“ „Vorstufe von: Wenn du weitermachst, reißt du dir etwas.“

Mein Herz macht einen kleinen Sprung. Keinen guten. „Ich kann aber...“ „Ja“, unterbricht Erik ruhig. „Wahrscheinlich kannst du. Noch. Aber nicht ohne Risiko. Ein großes.“

Ich spüre Hitze in mir. Nicht Schmerz. Nicht Angst. Wut auf meinen Körper. Wut auf den Moment. Wut darauf, dass ich gerade erst gelernt habe zu fliegen..., und jetzt soll ich landen?

„Wenn ich’s vorsichtig angehe...“ „Nein!“ Ein einziges Wort. Ein Skalpell. Ich öffne den Mund. Schließe ihn wieder.

Leo setzt sich neben mich. So nah, dass sein Knie mein Knie berührt. Seine Hand findet mein Bein – nicht greifend, nur da. Eine Spur Wärme, die sagt: Ich seh dich. Ich bin hier.

Und dann kommt Kai. Leise. Aber mit einer Konsequenz, die den Raum bremst.

„Entscheidung steht.“

Ich schnappe nach Luft. „Was? Nein! Kai, ich bin weiter. Ich hab’s zweimal geschafft! Ich...“

„Ich weiß.“ Er kniet sich vor mich, damit ich nicht nach oben reden muss. Seine Augen sind ruhig. Zu ruhig. „Justin... du warst heute unglaublich.“

„Dann lass mich doch! Ich kann das! Ich *fühle*, dass es geht!“

„Und genau deshalb musst du jetzt geschützt werden.“ Seine Stimme bricht nicht. Sie senkt sich. Wird weicher. „Ein Wettkampf ist kein Beweis, Justin. Es ist ein Weg. Und dieser Weg endet nicht heute. Nur, ...heute nimmst du eine Abzweigung.“

Ich schüttele den Kopf. Stark. Fester. Tränen steigen hoch, aber heiß, trotzig. „Ich bin kein Aufgeber“, flüstere ich.

Kai legt seine Hand auf meine linke Schulter. Die gute. Der Druck ist warm, stabil.

„Du gibst nicht auf.“ Er hält meinem Blick stand. „Du hörst auf deinen Körper. Das ist Stärke. Nicht Schwäche.“

Ich schließe die Augen. Es brennt. Nicht in der Schulter. In der Brust. Als hätte jemand die Tür zugemacht, bevor ich den letzten Schritt setzen konnte.

Leo streicht mit dem Daumen über meinen Unterarm. Behutsam. Fast schützend. „Sunshine...“, flüstert er. „Du musst nicht alles heute beweisen.“ Aber ich will. Ich wollte. Ich *kann* doch... Kann ich?

Erik räuspert sich. Nicht ungeduldig. Nur... klar. „Ein weiterer Lauf, Justin, und du riskierst deinen Sommer. Deine Form. Alles, was wir aufgebaut haben.“

Ich sinke nach vorne. Die Hände zwischen die Knie gestützt. Atme kurz auf. Stockend. Die Realität kommt nicht in einem Schlag. Sie sickert. Wie kaltes Wasser durch ein T-Shirt. Ich bin raus.

Kai sagt: „Leo bleibt bei dir. Ich regle alles.“

Erik sagt: „Wir kühlen gleich. Dann Verband. Dann Pause.“

Leo sagt gar nichts. Er legt einfach die Hand in meinen Nacken. Und das ist zu viel. Und gleichzeitig das Einzige, was mich davon abhält, hier zu zerbrechen.

Zwischen Halt und Haut

Ich sitze noch da. Oberkörper frei, das Ultraschallgel zieht in einer kalten Spur über meine Schulter nach unten, als würde es mir die Realität langsam auf die Haut malen. Mein Kopf hängt. Nicht demonstrativ. Einfach... weil ich ihn gerade nicht halten kann.

Du bist raus. Es hallt. Nicht laut. Eher wie ein Schlag gegen etwas in mir, das vorher gespannt war wie ein Draht. Nicht weil ich schlecht war. Nicht, weil ich versagt habe. Sondern..., weil mein Körper „Stopp“ gesagt hat. Ich weiß das. Ich verstehe das. Ich würde es jedem anderen Athleten genauso erklären. Aber in mir drin fühlt es sich trotzdem an wie: ein kleiner Riss. Ein „Halt“ in einem Moment, in dem ich gerade erst Fahrt aufgenommen habe. Bitter. Zäh. Wie ein Knoten im Bauch, den man nicht lösen kann, weil die Finger zittern.

Dann spüre ich Leo. Nicht laut. Nicht plötzlich. Nicht wie eine Rettung, sondern wie eine Tatsache. Er kommt näher, und seine Stimme taucht an meiner Seite auf, weich und schief und so typisch er, dass meine Brust schmerzhaft warm wird: „Alter, Sunshine..., du stinkst.“ Ich drehe minimal den Kopf. Sehe sein Gesicht. Dieses Grinsen, halb Frechheit, halb Liebe. Das sich durch jede Mauer frisst, die ich gerade baue. „Ich mein's ernst“, fügt er hinzu. „Du riechst wie ein Magnesiumbrötchen, das man zu lange in der Sonne liegen lassen hat.“

Und obwohl mein Herz schwer ist, passiert es: Meine Lippen zucken. Ein Lächeln. Ungewollt. Uneingeladen. Und trotzdem genau das, was ich gebraucht habe. „Und trotzdem war ich schneller als gedacht“, murmle ich.

Leo zuckt die Schultern. „Ich sag ja nicht, dass du's nicht draufhast. Ich sag nur... bitte. Geh duschen. Sophie wartet. Erik hat auch schon die fancy Lavendel-Eukalyptus-Salbe gezückt.“

Ich stöhne übertrieben, gespielt, aber ein bisschen auch echt. „Ich hab's verdient, mich ein bisschen zu bemitleiden.“ Er lacht leise. Dann wird er... anders. Weicher. Langsamer. Seine Hand kommt hoch. Streift meinen Nacken. Wandert zur verletzten Schulter. Nicht drückend..., vorsichtig, fast ehrfürchtig, als wäre ich aus Glas. Ich fühle seine Fingerspitzen auf meiner Haut. Warm. Sanft. Eine Art von Berührung, die nicht festhält, aber trägt. Sein Daumen kreist einmal. Nur kurz. Aber genug, dass meine Rippen enger werden. „Weißt du, was du auch verdient hast?“, sagt er leise. „Diese Salbe von Erik. Ein frisches T-Shirt von mir. Und danach..., sagen wir..., fünfzehn Minuten Verwöhnprogramm bei Sophie.“

„Das klingt wie ein Rezept.“ „Ist es auch.“ Er tippt mir gegen die Stirn. „Verordnet vom Teamarzt. Abgesegnet vom Coach. Und vorbereitet von mir. Mit Liebe und...“ Er beugt sich runter, flüstert an mein Ohr: „...leichtem Druckmittel, falls du wieder rumzickst.“

Ich lache. Wirklich. Kurz. Und dann seufze ich. Diesmal nicht mehr trotzig, sondern müde. Echt müde. Jetzt, wo klar ist, dass ich nicht weiterklettern darf, fällt alles ab. Die Spannung. Das Adrenalin. Der Kampfgeist. Was bleibt, ist Erschöpfung. Wie eine Welle, die endlich brechen darf, nachdem sie stundenlang oben gehalten wurde. „Okay“, murmele ich. „Dusche.“

Leo begleitet mich bis zur Tür. Er darf nicht weiter, Athletenbereich. Aber er bleibt stehen, so nah, dass ich seinen Atem spüre. Seine Stimme senkt sich, warm in meinem Ohr: „Ich warte auf dich, Sunshine.“ Ich nicke. Kurz. Aber etwas in mir löst sich. Ich drehe mich weg. Gehe in den Duschbereich. Und spüre, noch bevor das Wasser läuft: Ich bin raus. Ja. Aber ich bin nicht alleine. Nicht einmal ansatzweise. Und das rettet mich mehr, als ich gerade zugeben kann. Die Umkleide ist leer. Nicht still, aber leer.

Nur das gedämpfte Rauschen der Duschen hinter den halb geöffneten Kabinen.

Ein paar Tropfen, die irgendwo auf Plastik prasseln. Ein metallisches Klacken in der Ferne. Alles klingt so fern. Oder ich bin es, der nicht ganz hier ist. Ich gehe zu meiner Tasche. Da liegt ein Set frischer Sachen bereit. Offensichtlich von Leo vorbereitet, lange bevor klar war, dass ich sie brauchen würde: schwarze FunktionssHORTS, ein weiches anthrazitfarbenes Shirt, warme Socken, die ein bisschen zu groß sind und mir dadurch immer das Gefühl geben, dass jemand an mich gedacht hat. Und dazwischen: eine kleine, zusammengefaltete Notiz. Nur ein Smiley. Ein bisschen schief gezeichnet, der Strich vom Mund leicht verrutscht. Keine Worte. Aber ich brauche auch keine. Ich erkenne Leos Handschrift, als wäre sie ein Teil von mir. Und genau in der Sekunde entspannt sich mein Brustkorb ein wenig. Ich lächle. Nicht breit. Eher wie ein Atemzug, der irgendwo stecken geblieben war und jetzt wieder fließen darf.

Dann gehe ich duschen. Das Wasser trifft meinen Körper wie ein Übergangsritual. Erst warm. Zu warm. Die Hitze brennt über meine Haut, kriecht in die Muskeln, lockert Schichten, die den ganzen Vormittag verhärtet waren. Ich atme ein. Tiefer. Warte. Dann drehe ich auf kalt. Der Schock fährt mir durch die Schultern, direkt in die Brust. Ich zucke. Aber ich bleibe stehen.

Eriks Stimme klingt in meinem Kopf: Wechsel. Nicht zu lang. Gleichmäßig. Also wechsle ich. Warm. Kalt. Warm. Und mit jeder Temperaturänderung passiert etwas: Die Anspannung fließt weg. Die Enttäuschung löst sich in Hitze auf. Die Wut in Kälte. Der Druck in Dampf. Irgendwann lehne ich die Stirn gegen die gekachelte Wand. Wasser läuft über

meinen Rücken, meinen Nacken, meinen verletzten Arm. Es rinnt über meine Brust, meine Rippen, meine Hüfte. Und ich merke, wie sich mein Atem anpasst. Tiefe Atemzüge. Erst zittrig. Dann ruhiger. Ich spüre mich. Wirklich.

Nicht als Athlet. Nicht als „der, der fast im Lead oben war“. Nicht als Punktzahl oder Zeit. Sondern als Körper. Als Mensch. Als Junge, der gerade an einer Wand hängend die Welt vergessen hat und jetzt wieder zusammengesetzt wird. Ich merke, dass mir warm wird. Hinter den Augen. Dass da Tränen waren, die heute keinen Platz hatten. Die nicht gekommen sind. Die vielleicht nicht durften. Das Wasser nimmt sie trotzdem mit. Ich seife mich ein. Gründlich. Fühle Muskeln, die arbeiten. Muskeln, die schmerzen. Muskeln, die stolz sind.

Und irgendwann..., irgendwann werde ich ruhig. Nicht stolpernd ruhig. Sondern klar. Ich trockne mich ab. Ziehe die Sachen an, die Leo für mich eingepackt hat. Das Shirt passt perfekt. Die Shorts sitzen locker. Der Stoff fühlt sich an wie ein Versprechen: egal was heute war. Du bist gehalten. Dann öffne ich die Tür. Und natürlich steht Leo da.

Angelehnt an die Wand. Arme locker vor der Brust. Nicht ungeduldig. Nicht nervös. Er sieht mich an, als wäre ich der einzige Mensch in der Welt, den er in diesem Moment sehen wollte. Seine Augen weich, aber hell. Und ich erkenne darin: die Sorge, die er versteckt hält, die Entscheidung, die ihn genauso getroffen hat wie mich, und diesen stillen, echten Stolz, der mich trifft wie ein warmer Windstoß. Er sagt nichts. Er braucht nichts sagen. Ich trete zu ihm. Und er richtet sich auf. Nur ein kleines Stück. Gerade genug, dass unsere Schultern sich fast berühren. Ein Moment, der leise ist, aber tiefer als jedes Wort.

Sophie wartet schon. Sie steht in einem der hinteren Behandlungsräume, leicht seitlich gedreht, das Licht weich wie Abendwärme, die durch ein halb geöffnetes Fenster fällt. Es riecht nach Magnesiumstaub, warmem Stoff und einem Hauch von Menthol, wie eine Mischung aus Wettkampf und Erleichterung. Der Vorhang hinter ihr ist halb zugezogen, als wolle er uns nicht abgrenzen, aber schützen. Ein Raum ohne Lärm. Ohne Blickkontakt von außen. Nur ein leises Zischen vom Luftfilter. Schritte in der Ferne. Auf der Liege liegt ein frisches Tuch, perfekt glattgezogen. Daneben ein Rollwagen, eine Tube, auf der in krakeliger Handschrift mein Name steht. Und ein Smiley.

Natürlich hat Leo das draufgemalt. Leo bleibt an der Wand stehen. Arme locker verschränkt, ein Bein an der Wand. Er wirkt ruhig. Aber ich sehe es: dieses wache Vibrieren unter seiner Haut. Diese Art, wie er jedes Geräusch registriert. Jeden Atemzug von mir. Als wäre er selbst die zweite Sicherung in diesem Raum. Sophie lächelt mich an. „Na, Held der Wand. Bereit, dich wieder einzusammeln?“

Ich nicke nur. Meine Stimme würde gerade sowieso versagen. „Setz dich erstmal“, sagt sie. „Ich fang vorne an.“ Ich setze mich. Ziehe das Shirt aus, das Leo mir gegeben hat. Es riecht noch immer leicht nach ihm. Dieser warme, sichere Geruch, der mich trifft wie ein vertrautes Lied. Mein Atem bleibt kurz hängen.

Sophie kniet sich vor mich. Ihre Hände liegen erst auf meinen Schultern, warm, kontrolliert, professionell und trotzdem fühlt es sich an, als würde jemand die Mauer von heute abtasten. „Atmen, Justin“, sagt sie leise. „Sonst arbeitet der Brustkorb gegen dich.“ Ich versuche es. Mein Atem stolpert erst. Dann fließt er. Sie wandert weiter. Über die Schultern, die Schlüsselbeine, die Brustmuskeln. Fester Druck, dann weichere Bewegungen. Rhythmisch. Einfach. Klar. Und ich merke erst jetzt, wie mein Körper alles festhält. Jeden Griff, jede Sekunde an der Wand. Als hätten meine Muskelfasern alles gespeichert.

Dann meine Arme. Ihre Hände wandern an den Bizeps, über den Trizeps, zu den Unterarmen, wo das Magnesium noch in den Hautfalten sitzt. Sie knetet. Zieht. Löst. Bei den Handgelenken bleibt sie länger. Dort, wo die Spannung heute am meisten gearbeitet hat. Ich zucke. Nur leicht. „Da hast du viel abgefangen“, murmelt sie.

Ich nicke stumm. Und aus dem Augenwinkel sehe ich Leo. Er hat sich aufgerichtet. Nur ein bisschen. Seine Schultern hängen nicht mehr lässig. Sie sind gespannt, auf mich gerichtet. Er schaut nicht weg. Kein Teil von ihm weicht aus. Es ist, als würde er mit den Augen mitfühlen, was Sophie mit den Händen tut.

„Auf den Bauch“, sagt sie ruhig. „Ich geh einmal komplett drüber.“ Ich folge. Lege mich auf das warme Tuch. Schließe die Augen. Und lasse los. Sophie beginnt am oberen Rücken. Flächig. Fest. Genau in dem Rhythmus, der den Körper dazu bringt aufzugeben. Nicht im Sinne von „Aufhören“, sondern im Sinne von „Du darfst dich jetzt ablegen.“ Ihre Hände gleiten über meine Schulterblätter. Dann tiefer, zu diesem Punkt zwischen Wirbelsäule und Rippe, wo mein Körper den Kampf gespeichert hat. „----Ah---“, entwischt es mir. Leise. Ehrlich. „Ja, da war er“, sagt sie, ohne mich auszulachen. Nur wissend. Und sie bleibt genau dort. Ihr Daumen bohrt tiefer. Es brennt. Dann löst es sich. Ein Zischen unter der Haut. Ich atme. Tiefer als vorher.

Und ich spüre Leo. Er sitzt jetzt näher. Ich sehe ihn nicht, aber ich fühle ihn. Wie eine zweite Wärmequelle. Wie ein Licht, das nicht blendet, aber wärmt. Und dann denke ich an seine Worte. „Wenn du heute alles gibst..., dann geb' ich heute Abend auch alles.“

Kein Druck. Nur ein Versprechen. Eins, das nicht auf meiner Haut liegt, sondern tiefer. In diesem warmen, empfindlichen Raum hinter dem Brustbein. Sophie arbeitet weiter. Über meine Flanken. Meine Hüfte. Mein Becken. Jede Bewegung bringt mich tiefer in meinen Körper zurück. Aus dem Tunnel. Aus der Wand. Aus der Enttäuschung. Dann

die Beine. Oberschenkel. Sie drückt, knetet, rollt die Spannung aus meinen Muskeln. Ich zucke einmal, als sie einen besonders festen Punkt trifft. „Viel Sprungkraft heute“, sagt sie beiläufig. „Das merkt man.“ Ich lächle in die Liege hinein. Nur ein bisschen. Die Waden kommen zuletzt. Da spüre ich erst, wie viel sie heute geleistet haben. Die Erschütterung. Die Geschwindigkeit. Der Druck. Sophies Hände folgen diesem Echo. Zug. Druck. Halt. Und dann die Füße. Ihre Daumen gleiten über die Sehnen. Über die Gelenke.

Jede kleine Stelle wird ernst genommen. Und ich? Ich sinke. Nicht nur in die Matte. Sondern in mich selbst.

Und in die Nähe, die hinter mir sitzt. Still. Wach. Unerschütterlich. Ich bin verletzt, als ich zugeben wollte. Und gleichzeitig sicherer, als ich es verdient fühle. In diesem Raum zwischen Halt und Haut komme ich zum ersten Mal heute wirklich an. Irgendwann legt Sophie mir ein leichtes Tuch über den Rücken. Ich höre das Rascheln des Stoffes, wie sie sich die Hände abwischt, ein kleines „Hm“ unter ihrem Atem. Als ich den Kopf leicht zur Seite drehe, sehe ich, wie sie die Tube mit der blauen Kappe aufnimmt, die mit meinem Namen darauf. Und dem kleinen Smiley.

Sie hält sie Leo hin. Mit einem Grinsen, das absolut NICHT aus der medizinischen Ausbildung stammt. „Für heute Abend“, sagt sie. Leo hebt die Augenbrauen. Nicht gespielt. Echt. Und die Luft zwischen uns macht einen kleinen Sprung. „Pflegeauftrag?“ fragt er trocken. „Ganz klar.“ Sophie tippt gegen die Tube. „Dünn auftragen. Sanft einmassieren. Schultern, Rücken..., vielleicht auch ein bisschen weiter, wenn du meinst, es tut ihm gut.“

Ich öffne ein Auge. „Ihr seid furchtbar.“ „Nein“, sagt Sophie. „Wir sind effizient. Und wir wissen, wie man Sieger pflegt.“ Leo lacht. Dieses warme, leise Lachen, das er nur hat, wenn er jemanden wirklich gern hat. Er steckt die Tube ein. Und der Blick, den er mir dabei zuwirft. Der trifft mich wie ein Stromstoß.

Weich. Sicher. Aber mit einem Funken, der unter meiner Haut zündet. Ich ziehe mich langsam an. Das Shirt gleitet über meinen Rücken wie etwas, das zu mir gehört. Meine Muskeln fühlen sich neu an. Nicht frisch, nicht kraftvoll, aber geordnet. Sophie hat mich nicht repariert. Sie hat mich gestimmt.

Als ich fertig bin, reicht Leo mir die Hand. Ich denke kurz darüber nach, wie selbstverständlich das inzwischen ist. Wie normal. Wie gefährlich schön. Ich nehme seine Hand. Seine Finger schließen sich um meine. Und in diesem kurzen Zug nach oben, diesem kleinen Moment des Hochziehens, merke ich, wie etwas in mir nachgibt. Etwas, das ich den ganzen Tag festgehalten habe. Leo steht dicht vor mir. Nicht drängend. Aber nah genug, dass sein Atem meine Stirn streift. „Bereit?“ fragt er leise. Ich nicke. Und diesmal

bedeutet es etwas anderes als jede andere „Bereit“-Antwort heute. Es heißt nicht: Kampf. Nicht: Leistung. Nicht: Tunnel. Es heißt: Ich vertraue dir. Ich gehe mit. Für alles, was noch kommt. Heute Abend eingeschlossen. Es kribbelt heiß unter meiner Haut.

Wir gehen gemeinsam zurück zur Halle. Das Licht ist greller, Stimmen prallen ineinander, jemand ruft, irgendwo fällt eine Sicherung zu Boden. Es ist laut, aber ich fühle mich nicht überfordert. Weil Leo neben mir geht. Knapp, fast Schulter an Schulter. Und weil ich weiß, dass ich jetzt nicht der bin, der klettert. Nicht der, der bewertet wird. Ich bin ein Teil davon. Teil von ihnen. Von diesem Team. Von dieser Energie.

Alex winkt uns schon von weitem zu. Jana klatscht gerade jemanden ab. Danny brüllt irgendeinen Insider-Spruch quer durch den Bereich, und Finn macht ein Foto. Wahrscheinlich genau in diesem Moment, mit unseren Silhouetten im Gegenlicht des Wettkampfbereichs. Und nicht zum ersten Mal heute denke ich: Ich bin nicht mehr zwischen den Welten. Ich bin mittendrin.

Und später, wenn der Tag vorbei ist, wenn die Lichter ausgehen, wenn die Halle leer ist und mein Körper endlich Ruhe will, werde ich einen Moment haben, der nur mir gehört. Mir. Und Leo. Und allein diese Aussicht lässt meinen Puls einmal schneller schlagen.

Zahnräder

Ich bin wieder draußen. In der Halle. Und diesmal fühlt sie sich nicht mehr an wie ein Ort, der über mich richtet. Sondern wie einer, der mich kennt. Sie atmet. Und ich atme mit ihr. Leo geht neben mir. Sein Arm streift meinen, nur ein leiser Kontakt, kaum spürbar, und doch reicht er aus, um etwas in mir zu verankern. Ein fast unscheinbares *Ich bin da*. Wir steigen die kleine Rampe zum Athletenbereich hoch. Hier klingt der Lärm gedämpft, nicht wie Jubel, sondern wie ein Puls. Das Herz des Wettkampfs. Unser Herz.

Jana sitzt auf der Bank, Tape zwischen den Fingern. Alex und Danny hängen über der Brüstung und schreien Liam an, der sich durch die Wand bewegt, als hätte er die Schwerkraft persönlich überredet, kurz Pause zu machen. Finn steht erhöht, Kamera im Anschlag, ein Schatten mit Auslöser.

Ich sehe das alles. Zum ersten Mal wirklich. Leo beugt sich leicht zu mir. „Warst du heute viel allein im Kopf?“, fragt er. Ich nicke. „Tunnel.“ „Ja“, sagt er. „Aber du warst trotzdem nie allein. Du hast nur nicht gesehen, was hinter dir steht.“ Etwas in mir verrutscht. Warm. Leise. Wie ein Zahnrad, das endlich in ein anderes greift. „Und Thomas?“, frage ich nach einer Weile. „Der ist heute unsichtbar.“

Leo lacht leise. „Thomas ist immer da. Er hält dir den Rücken frei, während Kai dich sportlich steuert, Erik dich heilt und Sophie dich wieder zusammensetzt. Finn zeigt dir später, was du erlebt hast. Und ich...“ Er hält inne. „Du warst mein Auftrag.“ Ich drehe mich zu ihm. „Dein Auftrag?“ „Dich stabil zu halten. Dich zu führen, wenn du zu schnell wirst. Dich aufzufangen, wenn du fällst. Kai hat mich gebrieft, Erik eingewiesen, Sophie vorbereitet.“ Leos Blick wird weich. Und fest. „Wir sind ein System, Sunshine. Und du warst heute die Mitte.“

Es trifft mich. Nicht hart. Eher wie Licht durch eine Türspalte. Ich sehe zurück zu den anderen. Zu ihrem Lachen. Zu ihrem Ernst. Zu ihrer Energie. Und habe ich das Gefühl: Ich gehöre hierher. Nicht weil ich stark bin. Sondern weil wir stark sind. Liam fällt aus der Route, landet sauber und grinst in unsere Richtung. Jana wirft ihre Arme hoch. Danny wirft seinen Apfelrest weg und ruft irgendeinen Spruch. Finn drückt im perfekten Moment ab.

Klick. Ein eingefrorenes Stück Gegenwart. Leo lehnt sich ein kleines Stück an mich. Nur ein Schatten von Berührung. Gerade genug, um mich daran zu erinnern, dass ich nicht mehr kämpfe. Ich lebe gerade. „Willst du wissen, wo du stehst?“, fragt er plötzlich. Ich lache trocken. „Ich hab keine Ahnung.“ „Ich weiß.“ Er grinst. „Deswegen macht's Spaß.“

Ich will weiterfragen..., doch genau dann wird das Licht gedimmt. Erst langsam, wie ein Atemzug. Dann tiefer. Die Halle hält den Atem an. Ein warmer Gong rollt durchs Rund. Stimmen verebben. Kameras richten sich. Schritte verharren. Die Luft wird dichter. Greifbar. Elektrisch.

Leo richtet sich ein Stück auf. Sein Blick wird still. „Jetzt geht’s los“, murmelt er. Seine Fingerspitzen streifen meine Hand. Nur kurz. Ein stummer Impuls: *Bleib bei dir*. Unser Team sammelt sich. Schwarz-Gold. Logo auf der Brust. Schultern durchgezogen von etwas Gemeinsamen. Ich schaue uns an. Und erkenne es: Wir sind Zahnräder. Jedes greift ins andere. Und erst zusammen bewegen wir etwas, das größer ist als wir.

Ich stehe nicht daneben. Ich bin Teil der Bewegung. Der Sprecher räuspert sich. Der erste Satz formt sich. Die Scheinwerfer drehen sich. Die Energie der ganzen Halle zieht zusammen wie ein einziger, gespannter Atemzug.

Ich halte Leos Blick. Einen Moment lang. Das Licht bricht sich in seinen Augen. Und genau in dieser Sekunde – just, bevor die Stimme aus den Lautsprechern die Stille zerschneidet – spüre ich, wie etwas Unausgesprochenes sich vor uns aufbaut. Etwas, das kommen wird. Etwas, das alles verändern könnte. Etwas, das schon längst auf dem Weg ist. Ich atme ein. Und zum ersten Mal heute, wirklich zum ersten Mal, denke ich nicht an das, was war. Nicht an den Fall. Nicht an die Schulter. Nicht an den Tunnel, der gerissen ist, oder die Griffe, die ich nicht mehr erreicht habe.

Ich denke an Leo. Wie er mich heute Morgen angesehen hat, noch bevor ich wusste, was der Tag bringen würde. Wie seine Hand auf meinem Rücken lag, als ich durch die Tür gegangen bin. Wie er nicht einmal gezögert hat. Und ich denke daran, was heute Abend noch kommt. Nicht als Versprechen. Nicht als Belohnung. Sondern einfach als: Wir. Danach.

Der Sprecher setzt an. Die Stimme füllt den Raum. Die Scheinwerfer drehen sich. Die Halle hält den Atem an. Und ich? Ich lasse ihn los.