



BALIAN BUSCHBAUM

ATTILA

*Die Schildkröte, die keine Eile hatte,
mein Leben zu retten*

Warum dieses Buch entstand

Wenn Du dieses Buch in den Händen hältst, ist das kein Zufall. Es gibt diesen Punkt im Leben, an dem man nicht mehr zurück will, aber noch nicht weiß, wohin. Dieses Buch begann in einer Nacht, in der nichts mehr Sinn ergab – und genau deshalb alles möglich wurde.

Damals war mein eigenes Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Der Tod meiner Mutter lag noch nah. Meine langjährige Beziehung war zerbrochen. Was mich bisher getragen hatte, trug nicht mehr. Ich stellte alles infrage: meinen Beruf, meine Entscheidungen, mein Leben, mich selbst.

Es zog mich ans Meer. An Silvester saß ich allein auf einem Felsen in Sardinien mit Blick auf die Tavolara. In der Ferne explodierte das Feuerwerk. In mir war es still. Und dann kroch etwas neben mich. Langsam. Wortlos. Eine Schildkröte. Sie blieb einfach und begleitete mich in ein neues Jahr voller Veränderungen.

Als ich Monate später nach Deutschland zurückkehrte, fand ich wieder Sinn. Das Buch in meinem Inneren war längst geschrieben. Ich zog vorübergehend bei einer Bekannten ein – und sie hatte tatsächlich eine Schildkröte mit dem Namen Attila.

Das war der Beginn von Attila.

Attila ist ein Buch über Erinnerung. Über das leise Wissen in uns, dass wir nicht besser werden müssen, sondern uns wieder wahrhaftig begegnen dürfen.

Dieses Buch ist für Menschen, die viel gegeben haben und manchmal vergessen, wie leicht sich Leben anfühlen kann. Für jene, die stark sind, aber müde davon, es immer sein zu müssen. Für Frauen, die ihre Ängste kennen und trotzdem spüren, dass da noch mehr ist.

Menschen, die Attila begegnet sind, sagten Dinge wie:

»Er hat mir gefehlt, ohne dass ich es wusste.« »Heute hatte ich einen schlechten Tag – Attila war genau das, was ich gebraucht habe.« Oder einfach: »Attila ist mein Held. Leicht, lustig und dennoch tief.«

Dieses Buch lädt Dich ein, das Leben nicht länger zu überholen, sondern ihm zuzuhören. Langsam. Mit Humor. Mit Herz.

Balian Buschbaum

WIDMUNG

Für meine Oma Christine,

*die erste Frau, die mir zeigte,
dass Sanftheit und Stärke zusammengehören.*

Für meine Mama Karin,

*die mich gelehrt hat, immer weiterzugehen –
auch mit zitternden Knien und gebrochenem Herzen.*

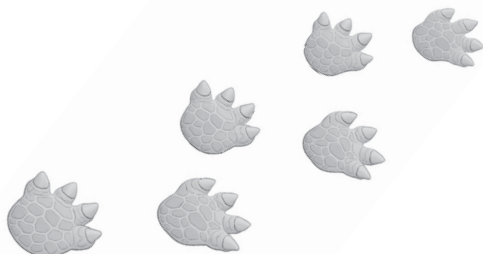
Für alle Frauen.

*Für die Stillen, die Wilden, die Verwundeten
und die Wachsenden.
Ihr seid Magie in Menschengestalt.*

Und für all meine Haustiere,

*die mich in meinem bisherigen Leben begleitet haben.
Ihr habt mich gelehrt, zuzuhören, langsamer zu werden
und Liebe nicht zu erklären, sondern zu leben.
Ohne Euch gäbe es dieses Buch nicht.
(Und vermutlich deutlich weniger Tierhaare in meinem Leben.)*

Euer Balian





INHALTSANGABE

Kapitel 1	Kalender, Krebs & Koriander	11
Kapitel 2	Salat im Aquarium	20
Kapitel 3	Von Schwertern und Stillsein	29
Kapitel 4	Zorn und Zazen	36
Kapitel 5	Julia fällt	44
Kapitel 6	Zwei Pferde und ein Versprechen	53
Kapitel 7	Frejas Weisheit	59
Kapitel 8	Therapie mit Fell	66
Kapitel 9	Die Reptilienrückkehr	77
Kapitel 10	Die große Verwirrung	83
Kapitel 11	Panzerarbeit – Systeme und andere Verwandtschaften	90
Kapitel 12	Ich erinnere mich	99
Kapitel 13	Die Sache mit der Liebe	106
Kapitel 14	Kräuter, Klarheit & Küsse	113
Kapitel 15	Das Pesto-Prinzip – oder: Wie man das Herz nicht überkocht	120
Kapitel 16	Verreisen, verlieren, vielleicht vertrauen	127
Kapitel 17	Das Verschwinden der Stille	134
Kapitel 18	Männerpanzer und andere Sorgen	141
Kapitel 19	Post aus dem früheren Leben	149
Kapitel 20	Buschgold reloaded: Systeme, Seelen & Seifenblasen	157
Kapitel 21	Rückwärts in die Zukunft	166
Kapitel 22	Heimkehr mit Himbeeren & Himmelszeichen	175
Nachwort von Attila		180
Danksagung		181

*»Wem das Leben zu schnell ist,
der soll sich ein Aquarium anschaffen. Oder mich.«*

— ATTILA



Kapitel 1

Kalender, Krebs & Koriander

Julia Winterfeld ist eine Frau, deren Wochen farbcodiert sind.

Rot: Geschäftsleitung.

Blau: Kundentermine.

Grün: Yoga oder Massage – Termine, die sie zuverlässig plant und ebenso zuverlässig absagt.

Und Gelb: »Eigene Zeit«, eine optimistische Fiktion, die regelmäßig unter Rot und Blau begraben wird.

Ihr Leben ist ein Stundenplan auf Speed. Exakt getaktet, effizient gefüllt, wie ein gut programmierter Algorithmus – nur dass niemand je fragt, ob sie eigentlich Lust auf all das hat.

Montags beginnt der Tag mit dem 7:30-Call nach Singapur. Dienstags arbeitet sie wahlweise im Büro oder liegt um Mitternacht im Berliner Hotelbett, während in Kalifornien die Sonne aufgeht – Business-Bluse oben, Schlafanzughose unten.

Mittwochs: Strategie.

Donnerstage verschwinden regelmäßig in Präsentationen, Protokollen und koffeingetränkten To-do-Listen.

Freitage sind Reservate des Selbstbetrugs: *Ich mach heute früher Schluss.*

Meist enden sie mit dem Laptop auf dem Küchentisch und einem welken Bund Koriander im Kühlschrank – gekauft in dem verzweifelten Versuch, ein echtes Leben zu simulieren.

Und dann ist da der Samstagabend.

Julia sitzt im Halbdunkel, barfuß, mit kalten Zehen auf dem Teppich, in Pyjamahose und weißer Bluse vor der Kamera.

Zoom-Call mit dem US-Team.

»Julia, du siehst so entspannt aus!«, sagt einer der Product Leads.

Sie lächelt. Niemand muss wissen, dass sie seit Tagen kaum geschlafen hat.

Dass unter dem Tisch ihre Füße frieren.

Dass die Weißweinflasche vom Vortag leer ist – und sie sich nicht erinnert, wann genau das passiert ist. Oder ob sie dabei weinte.

Funktionieren ist ihre Superkraft.

Gefühl? Ein Tab in der Taskleiste – offen, aber nie angeklickt.

Da ist wieder dieses Ziehen. Links.

Dort, wo man als Frau spürt, dass etwas nicht stimmt, noch bevor man denkt, dass etwas falsch ist.

Sie drückt es weg, wie ein Angebot, das nicht ins Budget passt.

Dann kommt die bleierne Müdigkeit, diese zähe, unsichtbare Decke über den Tagen.

Julia schiebt es auf die Arbeit, auf die Hormone – mit Ende vierzig spinnt ohnehin alles ein bisschen – und auf den Vollmond.

Da ist sie immer besonders durch den Wind.

Dann – ein Sonntag im To-Go-Supermarkt am Bahnhof.

Unter der Woche schafft sie es nicht einzukaufen.

Julia steht vor den Tomaten, starrt sie an, als hätten sie Antworten – und bekommt plötzlich keine Luft mehr.

Das Ziehen ist wieder da.

Sie versucht, es wegzudrücken. Nur fehlt diesmal der Laptop vor ihr und die Löschen-Taste.

Sie verzieht das Gesicht, läuft kreidebleich an, hält sich am

Einkaufswagen fest, ringt nach Luft.

Nur nicht auffallen, denkt sie, und biegt mit letzter Kraft in den Gang mit dem Toilettenpapier – der ist selten besucht.

Zu Hause angekommen, räumt sie die Lebensmittel aus, setzt sich vor den Computer, geht ihre E-Mails durch. In ihrem Hinterkopf hämmert es, als würde ein Presslufthammer in ihrem Inneren arbeiten. Nebenbei fällt ihr Blick auf ein altes Notizbuch.

Ohne zu überlegen, schlägt sie es auf.

Die erste Seite zeigt nur einen Satz, geschrieben vor Jahren, fast kindlich:

Ich wünschte, jemand würde mich mal retten.

Sie blinzelt. Schlägt es zu. Atmet tief ein.

Als sie schließlich zu ihrer Ärztin geht, tut sie es nicht aus Sorge, sondern aus Gewohnheit.

Wie ein weiteres Kästchen zum Abhaken: Blutabnahme. Warten. Röntgen. Warten.

Julia hat ihren Laptop dabei und arbeitet Mails im Wartezimmer ab.

»Frau Winterfeld?«

Mit geöffnetem Bildschirm läuft sie in den Behandlungsraum.

Die Batterie blinkt rot.

Sie schließt ihn an die Steckdose neben dem Schreibtisch der Ärztin an, lächelt und sagt: »Schließlich bin ich offiziell im Homeoffice.«

»Frau Winterfeld ...«, setzt die Ärztin erneut an und senkt den Blick.

»Sie haben ...«

Ein Satz, der nicht ausgesprochen wird, aber alles verändert.

Julia hört die Stimme der Ärztin, schaut aus dem Fenster.
Sie sieht Wolken, wie sie vereinzelte Sonnenstrahlen durchlassen.

Sie sieht den Laptop.

Die rote Akkuanzeige.

Und wartet.

Sie wartet auf die Dramatik. Auf das große Gefühl, das sich anbahnt wie in einem Film – Licht flackert, die Welt kippt, Tränen fließen.

Aber es kommt nichts.

Julia nickt. Sachlich. Präzise. Wie bei einer Budgetfreigabe.
»Brustkrebs also. Links. Natürlich. Ich habe meinem Körper eh nie so richtig Beachtung geschenkt.«

Sie geht nach Hause. In ihr großes Haus mit stillen Möbeln.
Immer noch keine Dramatik. Kein Schrei. Nur ein leises ‚Klick‘, als die Haustür zufällt.

Laptop an.

Mail ans Team: *Montag komme ich später in den Call.*

Dann schlüpft sie aus den Schuhen, zieht die Bluse aus, lässt sie auf dem Boden liegen, als wäre sie plötzlich zu schwer.
Und legt sich ins Bett.

Allein. Mit Kalender im Kopf.

Und einem Gedanken, der sich nicht abschütteln lässt:

Warum jetzt? Warum ich? Warum genau dann, wenn ich endlich wieder anfangen will zu leben?

Denn Thomas – dieser verdammte Thomas ... es fühlt sich an, als wäre es gerade erst passiert.

Sie hatten Pläne: Südtirol. Motorradtouren. Wein bei Sonnenuntergang. Gemeinsam alt werden – aber bitte mit Stil.

Stattdessen ließ er sie mitten im Winter auf einem zugeschnittenen Alpenpass stehen.

Zwei Helme. Ein Motorrad.

»Du bist zu viel«, hatte er gesagt.

Gas. Weg.

Sie blieb zurück. In klobigen Stiefeln. Mit nassen Wimpern und einem Herz, das brannte wie Frost.

Sie fand den Weg allein zurück. Natürlich. Sie findet immer den Weg zurück, nur diesmal nicht.

In dieser Nacht, die Gedanken von Krebs besetzt und mit einer seltsam leeren Brust, macht sie sich einen Tee, der nach nichts schmeckt, und setzt sich im Bademantel auf die Terrasse in ihre Hollywoodschaukel.

Um sie herum stehen Blumentöpfe – durcheinander, wie sie selbst.

Vom Rosenstock zum Elefantenfuß zur Geranie.

Der Garten liegt dunkel vor ihr. Windstill.

Ein dumpfes Geräusch aus dem Haus durchbricht die Stille.

Sie sieht durch die offene Terrassentür hinein.

Das Aquarium.

Er bewegt sich nicht. Tut er selten.

Aber sie weiß: Er lebt.

Attila. Etwa 37 Jahre alt. Eine Schildkröte mit verschrammtem Panzer und tiefgründigem Schweigen.

Sie hatte ihn nach Thomas gefunden.

Nach der kalten Abfuhr war ihr nach Wärme – also fuhr sie allein mit dem Motorrad nach Sardinien.

Mit Blick auf die Tavolara, die Sonne im Gesicht, der Asphalt roch nach Staub und Sommer.

Dann sah sie etwas auf der Straße liegen.

Sie hielt an, stieg vom Motorrad, nahm den Helm ab.

Eine Schildkröte. Der Panzer gebrochen, blutig. Ameisen krabbelten über den Körper, als wäre sie schon Teil des Bodens.

Wahrscheinlich war sie angefahren und einfach liegen gelassen worden – wie ein Ding, das nicht mehr gebraucht wurde.

Ein seltsames Erstarren in ihr. Kein Mitleid – eher ein Wiedererkennen.

Sie wusste nicht, ob die Schildkröte noch lebte.

Aber etwas in ihr – vielleicht der letzte lebendige Teil – sagte: *Versuch's.*

Sie hob sie auf, vorsichtig. Wickelte sie in ein Tuch. Legte sie in den Tankrucksack, als wäre sie etwas Heiliges, und fuhr los. Kurve um Kurve bis zur nächsten Tierklinik.

Der Arzt dort sagte später: »È improbabile che ce la faccia.«
Unwahrscheinlich, dass er durchkommt.

Julia zuckte mit den Schultern. »Ich bin auch durchgekommen.«

Sie pflegte ihn und gab ihm den Namen Attila.

Der Name kam einfach. Vielleicht, weil sie sich wünschte,

dass er die Schlacht überlebt.

Als es ihm besser ging, nahm sie ihn mit nach Deutschland.
Er war ruhig. Pflegeleicht. Verlässlich.
Alles, was Männer selten sind.

Jetzt gerade – da ist es, als würde er sie ansehen. Lang.
Prüfend.
Mit einem Blick, der älter ist als ihre ganzen Kalenderjahre.

Und dann ist da ein Gedanke.
Kein Wort. Kein Laut.
Aber klar wie eine Glocke im Nebel:

Du hast mich gerettet, Julia. Jetzt bin ich dran.

...