

Larissa Jabali

# **Die Frau, die beinahe verschwand**

Eine Erzählung über Selbstzweifel,  
Hoffnung und innere Freiheit



# Vorwort

Vielleicht liest du dieses Buch, weil du spürst, dass da etwas nicht stimmt. Dass du funktioniert hast – aber nicht gefühlt hast. Dass da Leere ist, obwohl „alles okay“ sein sollte.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich selbst an diesem Punkt stand.

Es ist kein Ratgeber.  
Es ist eine Einladung.

Zur Erinnerung. An dich. An das, was du längst weißt.

Wenn du nur eine Seite findest, die dich zurück zu dir bringt – hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.



# Der Strand und die Leere

Ich hatte gehofft, dass dieser Ort mich heilen würde. Alles war so perfekt – so still – dass es fast schmerzte.

Die Sonne brannte sanft auf meiner Haut, während ich im feinen weißen Sand saß. Vor mir schäumte das türkisfarbene Wasser des Ozeans an den Strand und die Palmen hinter mir wiegten sich träge im Wind. Alles war so perfekt, so still. Es hätte ein Moment sein können, den man für immer in sich aufsaugen wollte.

Aber ich fühlte... nichts.

Nicht einmal diese diffuse Freude, die Menschen dazu bringt, ihre Arme in die Luft zu reißen und zu rufen: „Das Leben ist so schön!“ Nicht einmal Dankbarkeit.

Stattdessen war da nur eine kalte Leere in meiner Brust, die mich auffraß.

Nicht laut. Nicht dramatisch.

Eher wie ein inneres Erfrieren – langsam, leise, gnadenlos.

Ich spürte sie nicht einmal richtig, bis ich merkte, dass ich nichts mehr spürte.

Ich war an dem Ort, den die meisten Menschen als „Paradies“ bezeichnen würden. Aber in mir drin war die Hölle.

Neben mir lagen ein Buch, das ich nicht lesen wollte, und ein Drink, den ich nicht trinken konnte. Menschen lachten, planschten, schossen Fotos, die sie in ein paar Stunden in die sozialen Medien hochladen würden. Ich hatte gehofft, dass dieser Ort etwas in mir verändern würde, dass ich hier – an diesem Traumstrand – endlich Ruhe finden würde.

Aber nichts passierte. Ich konnte nicht einmal meinen Atem spüren.

„Wunderschön, oder?“

Ich war so tief in Gedanken, dass ich die Stimme fast überhörte.

Ich drehte mich um. Dort, ein Meter hinter mir, stand sie – barfuß, in einem leichten weißen Kleid, das wie eine zweite Haut über ihren Körper fiel. Ich spürte, wie mein Herz einen Schlag aussetzte – nicht aus Liebe, sondern weil sie etwas in mir sah, das ich selbst nicht mehr finden konnte. Ihr Gesicht war jung, aber nicht kindlich. Ihre Augen hatten eine Tiefe, die mich beunruhigte und zugleich faszinierte. Etwas veränderte sich durch ihre An-

wesenheit. Ich weiß nicht, was es war, doch es zog mich in einen Bann.

„Es ist okay, du musst nicht antworten.“ Sie ließ sich in den Sand fallen, keine Armeslänge von mir entfernt. Ihre Bewegungen waren fließend, als wäre sie selbst Teil der Natur. Mein Atem stockte, und ich hatte das Gefühl, die Zeit blieb stehen.

Mein Kopf war leer, und ich wusste nicht, was ich antworten sollte, also schwieg ich. Ich musste dabei das Gesicht so sehr verzogen haben, dass sie mich nett anlachte.

„Ich finde, es gibt Orte, an denen die Schönheit einem den Atem raubt“, sagte sie, mehr zu sich selbst als zu mir. „Und dann gibt es diese anderen Orte – die schönsten Orte der Welt – an denen du nichts fühlst. Gar nichts.“ Sie zog ihre Beine an und legte die Arme um sie, ihre Augen auf das Meer gerichtet.

Ich spürte, wie mein Hals trocken wurde. „Woher...?“

„Ich weiß nicht, ob es dir so geht“, fuhr sie fort und unterbrach meine Frage mit ihrer sanften, fast melodischen Stimme. „Aber ich fühlte einmal so... Ich habe an einem Ort wie diesem gegessen, mit einem perfekten Sonnenuntergang vor mir, und das Einzige, was ich gespürt habe, war die Enge in mir selbst. Wie ein Gefängnis. Nur ohne Schlüssel. Dein Gesichtsausdruck hat mich daran erinnert.“

Ihre Worte hingen in der Luft wie eine Brise, die sanft, aber beständig gegen meinen Brustkorb drückte.

„Vielleicht verstehst du ja, was ich meine. Vielleicht aber auch jetzt nicht.“ Sie lächelte dieses leichte, nachdenkliche Lächeln, das nicht für mich bestimmt zu sein schien. Dann zog sie mit einem Finger eine Linie in den Sand.

„Weißt du, was das ist?“ fragte sie.

Ich schüttelte den Kopf.

„Das ist unsere Grenze. Die Linie, die wir uns selbst gezogen haben. Und die manche von uns vergessen haben, jemals wieder zu überschreiten.“

Ich starrte auf die Linie. Erinnerungen flackerten in mir auf – Entscheidungen, an denen ich vorbeigelaufen war, aus Angst.

Doch mein Kopf war leer. Das Ganze war surreal.

Und dann blickte sie wieder aufs Meer, und es sah aus, als ob sie den Moment festhalten könnte mit ihrem ganzen Sein. Ich wusste gar nicht, wo ich nun hinsehen sollte – zu ihr oder dem anscheinend atemberaubenden Ausblick.

In meinem Inneren begann etwas zu rütteln. Wann hatte ich aufgehört, über diese Linie zu gehen? Hatte ich überhaupt aufgehört oder redete ich mir das nur ein? Denn eigentlich war ja alles schön in meinem Leben. Zumindest sagte mir das immer jeder.



„Warum bist du hier?“ fragte sie schließlich nach einer Weile und riss mich damit aus meinen Gedanken. Beinahe hätte ich überhört, dass sie etwas sagte.

Ich hob den Kopf. Ihre Augen ruhten jetzt auf mir und ich hatte das Gefühl, dass sie nicht nur die Antwort hören wollte, sondern sie bereits kannte. Als ob sie in mich hineingucken könnte.

„Weil alle gesagt haben, dass es hier schön ist.“ Die Worte klangen hohl, und ich hasste mich dafür.

Doch sie nickte, als ob sie mich verstehen würde. „Schön ist nicht immer hilfreich.“ Einen Moment lang ließ sie den Satz wirken, bevor sie hinzufügte: „Das ist das Problem, wenn wir auf alle hören – außer auf uns selbst.“

Ich wusste nicht, was ich darauf sagen sollte. Meine Gedanken liefen in alle Richtungen, wie ein Schwarm aufgescheuchter Vögel.

„Was soll ich tun?“ fragte ich schließlich, die Verzweiflung in meiner Stimme unüberhörbar.

Sie stand auf, klopfte den Sand von ihrem Kleid und drehte sich mit einem mitfühlenden Lächeln zu mir um. Mir wurde sofort warm.

Dann sprach sie weiter: „Vielleicht erst einmal gar nichts.“

„Wie meinst du das?“ entgegnete ich, aus Angst, sie könnte jetzt direkt wieder weg sein. Ich hatte so viele Fragen...

„Setz dich einfach hin. Und fühle.“  
Ich wollte sagen: *Ich kann das nicht.*  
Wollte ihr erklären, dass ich dafür zu kaputt war.  
Zu voll oder zu leer – ich wusste es nicht.  
Aber meine Lippen blieben geschlossen.  
Stattdessen setzte ich mich hin. Einfach so.  
Als hätte mein Körper verstanden, was mein Kopf  
noch nicht verstehen konnte.

Sie lächelte noch einmal, drehte sich um und ging  
langsam den Strand entlang. Ihre Schritte hinter-  
ließen leichte Abdrücke im Sand, die das nächste  
Mal weggespült werden würden, wenn die Wellen  
kamen.

Ich blieb zurück – und zum ersten Mal spürte ich  
nicht nur die Sonne auf meiner Haut, sondern auch  
die Leere in mir.

Und ich wusste, dass sie recht hatte: Das Gefäng-  
nis, in dem ich saß, hatte keine Mauern. Nur eine  
Tür, die ich selbst geschlossen hatte.

# Die leise Ahnung und der Albtraum

Ich blieb noch sitzen. Die junge Frau war längst verschwunden, aber ihre Worte hingen in der Luft wie ein Echo, das einfach nicht weichen wollte – leise, aber eindringlich.

„Das ist das Problem, wenn wir auf alle hören – außer auf uns selbst. Wenn wir vergessen haben, über diese Linie zu gehen...“

Ich ließ die Worte auf mich wirken, während ich mit meinen Fingern durch den Sand Linien zog. Es war seltsam, wie diese fremde Frau so mühelos etwas in mir berührt hatte, das ich selbst nicht greifen konnte. Vielleicht, weil sie nichts wollte. Sie nur sah.

Zum ersten Mal spürte ich eine leise Ahnung von dem, was sie gemeint hatte.

Die Sonne hatte sich inzwischen gesenkt, und ein leichter Wind strich über den Strand. Ich spürte die Müdigkeit in meinen Knochen, die sich wie eine schwere Decke über mich legte. Also ließ ich mich zurückfallen, legte den Kopf auf meine Arme und schloss die Augen.

Zuerst war da nur Dunkelheit. Stille. Dann veränderte sich etwas.

Ich saß in einem Boot. Es war alt, aus Holz, und trieb auf einem breiten Fluss. Das Wasser war dunkel, und der Himmel über mir schien unendlich weit, wie ein leeres Blatt Papier. Das Boot bewegte sich langsam, fast würdevoll. Aber in mir war Unruhe – wie ein Zittern unter der Haut.

Am Rand des Flusses tauchten Szenen auf, wie Bilder in einem alten Fotoalbum, das langsam durchgeblättert wurde.

Ich sah eine alte Freundin, die mit einem Fahrrad an mir vorbeifuhr. Sie lachte, ihr Haar flog im Wind. Wir hatten uns versprochen, uns nie aus den Augen zu verlieren, aber irgendwann war sie in eine andere Stadt gezogen, und ich hatte aufgehört, ihre Nachrichten zu beantworten.

Das Boot trieb weiter.

Am Ufer tauchte ein Mann auf, der in einem kleinen Garten kniete. Seine Hände steckten im Boden, als würde er Blumen pflanzen. Ich erkannte ihn sofort. Seine Augen hatten mich damals angesehen, als

wäre ich der Mittelpunkt der Welt. Er war meine große Liebe, und ich hatte ihn gehen lassen.

Zwei Menschen. Zwei Abschiede. Zwei Geschichten, die in mir nie zu Ende erzählt worden waren.

Ich griff nach den Rändern des Bootes, wollte mich aufrichten, doch es gab nichts, woran ich mich festhalten konnte. Meine Finger suchten Halt – aber alles glitt durch mich hindurch.

Das Boot trieb weiter, schneller jetzt. Die Ufer verschwammen, die Menschen und Dinge wurden zu Schatten, die ich nicht mehr erkennen konnte. Mein Herz schlug immer schneller.

Ein Flüstern erklang, leise und vertraut, wie eine Stimme aus meinem Inneren.

„Warum bist du nicht ausgestiegen?“

Ich drehte mich um, aber niemand war da. Die Stimme hallte in meinem Kopf, wie eine Frage, die ich nicht beantworten konnte. Ich öffnete den Mund, um etwas zu sagen, aber meine Kehle fühlte sich wie zugeschnürt an.

Ich wachte nicht auf. Ich kam zurück – langsam, wie durch Wasser. Mein Herz raste, mein Atem ging flach – als müsste ich mich erst wieder an meinen Körper erinnern. War ich noch im Traum? Oder wieder in mir selbst?