

NOELLE HANCOCK

Wer nichts riskiert, verpasst das Leben



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Alles beginnt damit, dass die 29-jährige Noelle Hancock ihren geliebten Job verliert, der ihr Leben bisher vollkommen ausgefüllt hat. Als der nun weg ist, bleiben erst einmal vor allem Selbstzweifel und Ängste übrig. Noelle hat Angst vor der Zukunft, vor ihrer Beziehung, vor dem Tod, vor dem Fliegen, vor Aufzügen mit Glasböden ... Sie fürchtet sich eigentlich vor fast allem. Früher war sie selbstbewusst und ehrgeizig, heute bringt sie nicht einmal die Kraft auf, zu einem Abendessen mit Freunden zu gehen. Etwas läuft gewaltig schief. Dann liest sie eines

Morgens auf einem Schild in einem Coffee Shop:

»Tu jeden Tag etwas, was dir Angst macht.« Eleanor Roosevelt

Da fällt der Groschen. Das Leben ist zu kurz, um sich von Ängsten lähmen zu lassen. Sie muss sich ihnen stellen – und sich von ihnen befreien. Deshalb läutet sie ihr persönliches »Jahr der Angst« ein: Sie geht mit Haien baden, springt aus Flugzeugen, balsamiert Tote ein, singt in einer Karaoke-Bar, fliegt einen Kampfjet, tritt bei einer Stand-Up-Comedy-Show auf – und gewinnt.

»Wer nichts riskiert, verpasst das Leben« ist ein junges, lustiges Memoir über lähmende Ängste, furchtlose Mutproben und wiedergefundenen Lebensmut.

## *Autorin*

Noelle Hancock, geboren in Houston, Texas, studierte an der Yale University, arbeitete als Redakteurin für den New York Observer und war Gründungsmitglied des »Us Weekly Entertainment«-Blogs. Heute schreibt sie für den Rolling Stone, GQ, die New York Post, Maxim, Cosmopolitan und Marie Claire UK. Sie lebt mit ihren beiden Wellensittichen Jesus und Stuart in Manhattan.

Noelle Hancock

---

Wer nichts riskiert,  
verpasst das Leben

Roman

Aus dem Englischen  
von Wibke Kuhn

GOLDMANN

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel  
»My Year With Eleanor« bei Ecco Press,  
an Imprint of HarperCollins Publishers, New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Copyright © 2011 by Noelle Hancock

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012

by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Gesa Jung

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: © by Getty Images / Philip Habib

JS · Herstellung: Str

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-35712-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für »Matt«,  
der einfach ein Fels  
in der Brandung war.*

*Für meine liebevollen Eltern,  
die mir gezeigt haben,  
wie wichtig es ist,  
immer schön auf dem Boden zu bleiben.*

*Und für Eleanor,  
die mir das Fliegen beigebracht hat.*



## 1. KAPITEL

---

*Dein Leben gehört dir. Du gestaltest es. Du erschaffst es. Andere Leute können dir nur helfen, indem sie Mittel und Wege aufzeigen, die anderen Menschen geholfen haben. Diese können dir vielleicht als Denkanstoß dienen, bis dir klar ist, was dich erfüllt, und können dir helfen herauszufinden, was du mit deinem Leben anfangen willst.*

ELEANOR ROOSEVELT

Ich lag an einem Strand auf der Karibikinsel Aruba und nuckelte versonnen an meiner dritten Piña Colada, als man mich anrief und mir mitteilte, dass ich gefeuert war. Es lag eine gewisse Ironie darin, dass mich dieser Anruf ausgerechnet auf meinem Geschäftshandy erreichte, das ich an den Strand mitgenommen hatte für den Fall, dass in der Arbeit irgendwas Wichtiges vorfiel.

Es war etwas Wichtiges vorgefallen.

»Wir werden aufgelöst!«, quiekte meine Kollegin Lorena.

»W-wie bitte?«

»Die ganze Website wird aufgelöst.« Sie klang, als hätte sie geweint. »Wir sind alle unsere Jobs los.«

Ich fuhr auf meiner Strandliege hoch und versuchte, meinen Hintern aus den Kunststoffriemen der Liegefläche zu befreien, zwischen denen er versunken war. »Wovon redest du überhaupt?« Ich schüttelte ungläubig den Kopf.

»Sie haben heute ein Meeting einberufen, und da wurde es uns mitgeteilt. Wir waren alle total überrascht.«

»Warum hat mich keiner angerufen?«

»Sie haben's ja versucht, aber hier aus dem Büro kann man keine Nummern im Ausland anrufen. Ich ruf dich auch gerade von meinem Handy an«, sagte sie und senkte die Stimme zu einem verschwörerischen Flüstern. »Ich dachte, du möchtest es lieber zuerst von einer Freundin hören.«

»Aber das ist doch total absurd. Es läuft doch alles super!« Die Besucherzahlen unserer Website waren kontinuierlich gestiegen. Erst letzte Woche hatte sie an einem einzigen Tag eine Million Besucher verzeichnet.

»Irgendwie geht's wohl darum, dass sie Kosten sparen wollen.« Ihre Stimme klang irgendwie komisch, und als ich genau hinhörte, nahm ich Stimmengewirr und Bon Jovi im Hintergrund wahr.

»Bist du in einer Bar?«, fragte ich verdattert.

»Ja, die ganze Belegschaft ist im Irish Pub schräg gegenüber. Du, ich muss aufhören. Ich ruf dich später noch mal an, okay?«

Als ich auflegte, sah ich meine frisch gebräunten Finger leicht zittern. Ich starrte in die Luft, ohne wirklich etwas zu sehen.

»Wer war das?«, fragte Matt, der auf dem Liegestuhl neben mir lag.

»Das war mein Büro«, sagte ich dumpf. »Ich bin gefeuert.«

»Moment – *wie bitte?*« Matt warf seine Zeitung auf den Boden, setzte sich auf und drehte sich zu mir herum.

»Sie haben den ganzen Laden dichtgemacht.« Ich sprach mit seltsam emotionsloser Stimme. »Wurde heute Nachmittag in einem Meeting bekanntgegeben.«

»Oh nein, Schatz, das tut mir leid. Kann ich irgendwas für dich tun?«

Er nahm meine Hand, und ich fühlte ein bisschen schmierige Sonnencreme. Irgendwie brachte ich es immer noch nicht fertig,



ihm in die Augen zu sehen. Ich steckte in einer Art Trance, als hätte eine unsichtbare Hand gerade meine ganze Welt verwischt. War ja irgendwie auch so. Ich hätte ein impressionistisches Gemälde abgeben können: *Arbeitsloses Mädchen am Strand*, Öl auf Leinwand, 2008.

Ein Klingelton riss mich aus meiner Benommenheit. Ich sah, wie Matt in unsere Strandtasche griff und sein Handy herausholte. Als politischer Reporter für eine der angesehensten Zeitungen des Landes war Matt es ebenfalls gewöhnt, berufliche Anrufe im Urlaub anzunehmen.

Er starrte aufs Display, das im grellen Sonnenlicht schlecht zu lesen war. »Mist, das ist die Redaktion. Wahrscheinlich möchte mein Herausgeber, dass ich für die morgige Story ein paar Anrufe mache.« Nervös fuhr er sich mit der Hand durchs dicke braune Haar.

»Geht schon klar. Ruf ihn zurück, ich brauch sowieso einen Moment, um das Ganze zu verdauen.«

»Mach keine Witze. Ich lass dich doch hier nicht so sitzen.«

»Wie ›so?‹« Ich rang mir ein Lächeln ab, von dem ich hoffte, dass es überzeugend aussah. »Komm, ich sitze hier gerade in einem Tropenparadies, also bitte – ruf ihn einfach zurück.«

Als Matt in unser Hotel lief, warf er noch ein paar besorgte Blicke zurück. Sobald er um die Ecke gebogen war, erstarb mein Lächeln. Ich fühlte mich, als säße ich in einem Auto, dessen Fahrer eine unerwartete Vollbremsung gemacht hatte. Alles war zum Stillstand gekommen. Ich war schockiert und durcheinander, aber irgendwie war es mir auch peinlich, dass ich vor ein paar Minuten noch ein Mensch gewesen war, der mit so etwas nicht im Geringssten gerechnet hatte.

Meine Augen wanderten zu einem Stapel Klatschzeitschriften neben meinem Stuhl. Der für Aruba typische starke Wind hatte die oberste Zeitschrift aufgeblättert und spielte mit den Seiten, so-

dass ich wie in einem Daumenkino die ganzen berühmten Jessicas, Jennifers und Kates ineinander verschmelzen sah. Fast so, wie sie es auch im wirklichen Leben tun. Ich hatte die Zeitschriften für die Arbeit gelesen – in den letzten paar Jahren hatte ich einen Popkultur-Blog geschrieben und im Halbstundentakt Storys ausgespuckt. Und die Promis lieferten mir immer schön brav neues Material, indem sie heirateten, sich scheiden ließen, verhaftet wurden, zunahmen, abnahmen oder einfach aus dem Haus gingen, um einen Kaffee zu trinken. Ja, ziemlich absurder Job eigentlich, aber ich verdiente immerhin sechsstellig damit.

Ein paar Meter entfernt schwankten die Palmen im Wind. Man hatte uns gewarnt, die Stühle nicht darunter zu stellen, weil Kokosnüsse herunterfallen und die Leute k. o. schlagen können. Auf einmal verspürte ich einen ganz starken Drang, meinen Stuhl genau dort rüberzustellen. Aber dann stand ich einfach nur auf und ging durch den leicht knirschenden Sand zum Hotel. Ich marschierte die Stufen zum Hotelpool hinunter, watete durch die seichte Seite des Beckens, wobei ich wahrscheinlich aussah wie ein Astronaut beim Spacewalk, und stellte mich dann an die Poolbar.

Mit diesem Urlaub hatte ich mich selbst belohnen wollen – denn damals kam ich um 6 Uhr morgens ins Büro und ging nicht vor 21 Uhr, arbeitete zu Weihnachten und rang mir Interesse dafür ab, wer bei der TV-Show *The Bachelor* gewann. Zum ersten Mal seit Monaten hatte ich angefangen, mich zu entspannen. Der Effekt war jetzt natürlich schlagartig dahin. Ich brauchte eine kleine Auszeit. Und eine kleine Stärkung. Ich setzte mich auf einen Unterwasser-Barhocker und winkte dem Barkeeper, der uns die letzten Tage schon bedient hatte.

»So, Hector, wir haben hier eine ganz spezielle Situation«, verkündete ich. »Bring mir eine Flasche Jack Daniel's und ein Glas.« Ich berichtete ihm kurz, was passiert war. Er nickte verständnisvoll, goss uns jeweils ein Gläschen ein, und wir stießen an.

*Kling!* Der Alkohol brannte, als er mir durch die Kehle rann. Hector schenkte mir sofort den nächsten ein. Dann nahm ich mich mütterlich einer ganzen Schar von Piña Coladas an und zwang ihn, Rum zuzugießen, bis sie braun wurden. Vierzig Minuten später fand Matt mich weggetreten auf einem Liegestuhl. Auf dem Kopf hatte ich Hectors Baseballkappe mit der Aufschrift: »Aruba: The bar is open!«

Drei Wochen später tauschte ich karibische Poolbars gegen New Yorker Cafés. Jeden Tag ging ich in eines und studierte die Kleinanzeigen. Es sah aus, als wäre die Wirtschaft über Nacht zusammengebrochen. Wirtschaftsexperten sagten voraus, dass das Land an der Schwelle zu einer langen Rezession stand – die Große Rezession, nannten sie sie. Niemand stellte Leute ein. Nicht mal die Cafés. Ich hatte schon gefragt.

An diesem Morgen war ich in eines gegangen, in dem alle Baristas Piercings und Tattoos trugen. Es kam mir so vor, als würden sie auf mich herabschauen, weil ich mir nur einen Caffè Latte bestellte. Ich stellte meinen in die Jahre gekommenen Laptop auf einen Tisch in Fensternähe, und er erwachte stöhnend zum Leben, als wäre er sauer, zu dieser Stunde schon geweckt zu werden. Während er hochfuhr, schlug ich die Zeitung auf. Eine Überschrift auf der Titelseite lautete: »Im März 80.000 Arbeitsplätze abgebaut«. Im März war auch ich gefeuert worden.

Das Nichtstun fühlte sich komisch an. Früher hatte ich vierzehn Stunden am Tag Blogposts rausgehauen und hysterisch an die dreißig Promi-Websites im Auge behalten, um ja sofort Bescheid zu wissen, wenn es Neuigkeiten gab. Mein BlackBerry hatte pausenlos vibriert, weil mir befreundete Kollegen Klatsch und Tratsch weitergaben, der für mich interessant sein konnte. Einmal hatte ich nach einem neunzigminütigen Flug 119 Mails. Wenn ich nicht in der Arbeit war, erholte ich mich von der Arbeit. Ich

fühlte mich so dauerverfügbar, dass ich mich in meiner Freizeit so unverfügbar wie möglich machen wollte. Das bedeutete, dass ich abends nach der Arbeit geradewegs nach Hause ging, mich auf mein IKEA-Sofa fallen ließ und den Leuten im Fernsehen zusah, wie sie Dinge taten, für die ich zu müde war. Monatelang hatte ich das Leben von ungefähr fünfzig fiktiven Personen verfolgt, wusste jedoch nicht, wie es im Leben meiner Freunde aussah. Allein den *Gedanken* an ein normales Sozialleben fand ich mittlerweile erschöpfend. Eigentlich lehnte ich inzwischen die meisten Einladungen ab: Brunches, Geburtstage, Dinnerpartys, morgendliche Wanderungen. (Ich halte nach wie vor an meiner Meinung fest: Ein echter Freund würde niemals von einem verlangen, vor elf Uhr morgens bergauf zu laufen.) Ich hatte mich darauf verlegt, in erster Linie über Mails, SMS und Facebook zu kommunizieren. Und ich wollte überhaupt keine Leute mehr kennenlernen. Matt wies mich eines Abends darauf hin, dass ich in den drei Jahren unseres Zusammenseins keine einzige neue Bekanntschaft geschlossen hatte.

»Aber ich seh doch schon meine Freunde kaum«, protestierte ich, »da kann ich doch nicht noch ein paar dazutun, sonst seh ich ja gar keinen mehr, und am Ende hab ich weniger Freunde als vorher.«

»Hörst du dir eigentlich zu, wenn du redest?«, fragte er.

»Nein«, antwortete ich und drehte den Fernseher lauter.

In den letzten anderthalb Jahren hatte Matt in Albany gelebt und Artikel zu innenpolitischen Themen geschrieben, deswegen hatte er überhaupt nicht mitbekommen, wie ich mich isolierte. Und ich wollte nicht, dass er sich Sorgen um mich machte, deswegen drehte ich manchmal den Fernseher auf 50 Dezibel, wenn er anrief, und rief ins Telefon: »Hallo, Schatz! Ich bin gerade beim Essen mit Freunden, ich ruf dich an, wenn ich zu Hause bin!« Ich erfand Geschichten von abendlichen Unternehmungen und hatte irgendwann Probleme, den Überblick über mein fiktives Sozial-

leben zu behalten. Was hatte ich ihm noch mal erzählt, welchen Film hatte ich mir neulich mit Jessica angesehen? Auf wessen Geburtstagsparty war ich angeblich gegangen? Irgendwann musste ich mit der Wahrheit rausrücken, nachdem er mich ein paarmal beim Lügen ertappt hatte und Verdacht schöpfte, ich könnte eine Affäre haben. Ich versicherte ihm, dass ich so etwas niemals tun würde – dazu hätte ich ja vom Sofa aufstehen müssen.

Matt dachte, dass ich nach dem Verlust meines Jobs einen Teil meiner unerschöpflichen Freizeit dafür nutzen würde, mir wieder ein Sozialleben aufzubauen. Aber wenn man in New York lebt, ist der Job der Kern des Daseins. »Und, was machen Sie so?« ist oft das Erste, was einen die Leute fragen, wenn sie einen kennenlernen. Wenn man dann erwidert, dass man gar nichts mache, könnte man genauso gut sagen: »Ich bin nichts.« Mit so einer Antwort kann man Partygespräche spontan zum Erliegen bringen. Solchen unangenehmen Unterhaltungen wollte ich lieber von vornherein aus dem Weg gehen. Matt hatte zwar Verständnis, aber ich merkte, wie er sich anstrengte, mich ab und zu aus der Wohnung zu schleifen. Er hatte es auch langsam satt, Freunden irgendwelche Märchen aufzutischen, warum ich schon wieder nicht mitgekommen war. Ich spürte, wie er darauf wartete, dass ich wieder die vergnügte, gesellige Person wurde, die ich gewesen war, als wir uns kennenlernten. Doch ein Teil von ihm machte sich langsam wirklich Sorgen, dass ich einfach so war, wie ich jetzt war.

Solche Gedanken gingen mir durch den Kopf, als ich auf meinem PC starrte. Auf meinem Bildschirm, der noch vor gar nicht langer Zeit so wild geflackert hatte, dass er epileptische Anfälle hätte hervorrufen können, war nichts mehr los. Doch irgendwie machte mich diese Stille noch viel erschöpfter. Zum ersten Mal in meinem Leben wusste ich nicht, was ich mit mir anfangen sollte. Was sollte ich jetzt tun?

Als ich vor ein paar Wochen aus Aruba zurückgekommen war,

war ich für einen neuen Lebensentwurf bereit gewesen. Ich wollte keine Promi-Blogs mehr schreiben. Es hatte mir zwar gefallen, über die Stars zu schreiben, aber die Celebrity-Landschaft hatte sich in den letzten paar Jahren doch sehr verändert. Immer öfter schrieb ich über Stars aus Reality Shows, Teenager und die Babys der Stars. Mir fiel ein Gespräch wieder ein, das ich vor ein paar Jahren geführt hatte. Ich interviewte Joaquin Phoenix für einen Artikel, und er fragte mich irgendwann: »Wollen Sie wirklich Ihr Leben lang über Leute schreiben, die interessante Sachen machen, statt selbst mal interessante Sachen zu machen?« Okay, Joaquin steuerte damals gerade auf seinen Nervenzusammenbruch zu. Er ließ sich einen langen Bart wachsen, nahm seine Sonnenbrille gar nicht mehr ab, ließ sich nur noch als J.P. ansprechen und machte drei Jahre Schauspielpause, um seine Karriere als Hip-Hop-Sänger zu verfolgen. Dann behauptete er, das Ganze sei bloß »Verarsche« gewesen. Wahrscheinlich steht es ihm nicht unbedingt zu, meine Lebensweise zu kritisieren – aber trotzdem ging mir seine Frage nach. Tatsächlich machte es mir nichts aus, über Leute zu schreiben, die interessante Sachen machen. Aber ich wusste, womit ich mein Leben ganz bestimmt nicht verbringen wollte: über Leute schreiben, die *keine* interessanten Sachen machen.

Als ich nach New York zurückkam, speicherte ich ein Word-Dokument unter dem Dateinamen »Mein Einjahresplan«. Darin wollte ich meine Ziele fürs nächste Jahr festhalten. Keinen Job zu haben bedeutete, dass meine Zukunft völlig offen war. Ein bisschen zu offen, wie sich herausstellte.

Eine Woche später war das Dokument immer noch leer. Und während ich auf den leeren Bildschirm starrte, hatte ich das Gefühl, darin meine Zukunft zu erblicken. Leere. Der Cursor blinkte mich an, als würde jemand ungeduldig mit dem Fuß wippen. Wieder warf ich einen Blick auf die Zeitungsschlagzeile. Ich wusste, dass ich noch zu den Glücklicheren gehörte. Ich musste keine

Familie ernähren. Ich hatte einen Abschluss in Yale gemacht. Ich hatte eine anständige Abfindung bekommen und hatte genug Geld auf der Bank, um noch eine Weile auszukommen. Ich hatte einen wunderbaren Freund, der noch alle Haare auf dem Kopf hatte. Eigentlich hätte ich über die unbegrenzten Möglichkeiten meiner Zukunft frohlocken sollen. Doch stattdessen fühlte ich mich gelähmt und verloren.

Sowie ich mich eingeloggt hatte, erschien eine Message auf meinem Bildschirm und riss mich aus meinen Gedanken. Der fröhliche »Sie haben eine neue Nachricht«-Ton tönte durchs Café, und ich suchte hastig nach der Stummschalttaste meines Laptops. Die Message war von meinem Freund Chris (auch bekannt als Gayz-OfOurLives). Als Blogger für das *New York Magazine* war er ständig online, daher war es schon eine Art Ritual für uns geworden, uns jeden Morgen kurz anzufunkeln.

*GAYZOFOURLIVES: Was machst du grade?*

*NOELLENOELLE: Abgesehen davon, dass ich mich frage, wer in meiner Umgebung wohl ein Wi-Fi-Netzwerk namens »Penisface« hat? Nichts.*

*GAYZOFOURLIVES: Du, ich hab mal ein bisschen über deine Situation nachgedacht.*

*NOELLENOELLE: Und?*

*GAYZOFOURLIVES: Ich glaube, du machst grade eine Drittel-Life-Crisis durch.*

*NOELLENOELLE: Eine was?*

*GAYZOFOURLIVES: Na ja, für eine Midlife-Crisis bist du zu jung, aber für die Quarter-Life-Crisis auch schon zu alt. Du wirst immerhin demnächst neunundzwanzig. Wenn wir davon ausgehen, dass du weit über achtzig wirst, müsstest du jetzt also deine Drittel-Life-Crisis haben.*

Voilà. Nächste Woche stand mein neunundzwanzigster Geburtstag an, und ich wusste, dass mein dreißigster besorgniserregend rasch folgen würde. Wenn man in den Zwanzigern sein Leben noch nicht auf die Reihe gekriegt hat, kann das ja durchaus noch einen gewissen Charme haben, aber wenn die Leute merken, dass man mit dreißig immer noch keinen Peil hat, wird es langsam peinlich.

Nachdem Chris und ich uns verabschiedet hatten, trank ich meinen Kaffeeerst aus und stellte mich an den Tresen, um mir die Tasse noch einmal kostenlos nachfüllen zu lassen. Während ich wartete, ließ ich meinen Blick ziellos durchs Café wandern. Neben der Kasse hing ein Flyer, auf dem kostenlose Gitarrenstunden angeboten wurden. Auf dem Tresen selbst klebten lustige Postkarten. Da fiel mir etwas anderes ins Auge. An der gegenüberliegenden Wand hing eine kleine Tafel, auf der der inspirierende »Spruch des Tages« stand. Das heutige Zitat, das jemand mit wackliger Handschrift in rosa Kreide geschrieben hatte, lautete:

*Tu jeden Tag etwas, was dir Angst macht.*

ELEANOR ROOSEVELT

»Warum lässt Sie dieses Zitat nicht mehr los?«, fragte mich ein paar Tage später mein Psychiater Dr. Bob bei einer unserer zwei wöchentlichen Sitzungen. Ich hatte meine Therapie bei ihm angefangen, als mir klar wurde, dass ich mehr über Jennifer Aniston wusste als über mich selbst.

»Ich weiß auch nicht.« Ich wich seinem Blick aus, indem ich mich im Zimmer umsah. Überall standen betont unbedrohliche Möbel mit abgerundeten Ecken, die Wände waren in einem warmen Erdton gestrichen. Der ganze Raum war neutral. Sogar Dr. Bob war neutral. Er hatte urteilslose Psychiateraugen. Er war weder groß noch klein, weder dünn noch übergewichtig. Sein Haar



lag farblich irgendwo zwischen Braun und Grau und hatte weiche Wellen, mit denen er jungenhaft wirkte, obwohl er schon über fünfzig war. Er hätte seine Praxis gegen eine kriminelle Karriere eintauschen sollen – mit seinem Aussehen hätte der Mann jeden täuschen können.

Ich saß auf seiner schwammigen Ledercouch – ich saß immer, ich legte mich nie hin –, er auf seinem Stuhl gegenüber. Wie immer lümmelten wir beide auf unseren Sitzen, als würden wir nicht über meine Gefühle sprechen, sondern wären die Zuschauer.

»Ich hab eben ... früher hab ich einfach *Sachen gemacht*, verstehen Sie?«

»Sachen gemacht?«, wiederholte er.

»Ich probiere überhaupt keine neuen Sachen mehr aus. Je älter ich werde, umso weniger Herausforderungen stelle ich mich.«

Er rieb sich nachdenklich das Kinn. »Könnten Sie sich eine Situation vorstellen, in der Ihre Angst Sie davon abgehalten hat, etwas zu tun?«

»Na ja, ich weiß nicht, ob ich das jetzt *Angst* nennen würde – aber vor ein paar Jahren war ich mal mit Freunden in einer Karaoke-Bar, und ich schrieb mich für einen Song ein – ich glaube, das war ›I Touch Myself‹ von The Divinyls ...«

Dr. Bob hob eine Augenbraue.

»War doch bloß Jux!«, verteidigte ich mich und fuhr fort: »Egal, also jedenfalls war direkt vor mir so ein Typ dran, der ›Don't Stop Believing‹ von Journey gesungen hat, und zwar absolut hammermäßig. Er hatte sogar eine richtige Choreografie dazu, das Publikum flippte total aus. Hinterher klopfte ihm jeder auf die Schultern – und dann fing mein Song an, und ich war wie gelähmt. Ich wusste, dass wir einfach nur da waren, um uns zu amüsieren, aber ich konnte einfach nicht.«

»Was haben Sie gemacht?«

»Was glauben Sie wohl? Ich hab so getan, als wäre es nicht mein Titel, und hab mich verdrückt.«

»Und was wäre passiert, wenn Sie auf die Bühne gegangen wären und eine Bauchlandung hingelegt hätten?«, wollte er wissen. »Was ist passiert, als Sie zum letzten Mal eine miese Leistung abgeliefert haben?«

Ich blätterte geistig die letzten paar Jahre meines Lebens durch, aber ich fand nichts als Arbeit, ab und zu ein Abendessen mit Matt, hie und da einen Kinobesuch im Sommer. »Okay, letztes Jahr sind Matt und ich bowlen gegangen, und ich hab die Bowlingkugel zehnmal hintereinander in die Rinne befördert.«

»Und was ist hinterher passiert?«

»Jetzt geh ich eben nicht mehr bowlen!«, sagte ich gereizt. »Das hat nichts mit *Angst* zu tun. Es macht mir eben bloß keinen Spaß, Dinge zu tun, in denen ich schlecht bin.«

»Vermeidung *ist* Angst«, sagte er sanft. »Wenn wir die Angst fürchten, vermeiden wir Situationen, die Angst auslösen.«

»Aber wen kümmert es denn, dass ich nicht bowle oder Karaoke singe?«

»Das Problem am Vermeidungsverhalten ist, dass es auch auf andere Bereiche Ihres Lebens übergreift. Sie haben zum Beispiel neue Bekanntschaften vermieden, Freizeitaktivitäten, Ihre Freunde ...«

»Aber das ist doch Unfug«, unterbrach ich ihn. »Ich hab doch keine Angst vor meinen Freunden.«

Seine Stimme blieb geduldig. »Nein, aber wenn wir das Gefühl haben, dass wir unsere Welt nicht mehr unter Kontrolle haben, ziehen wir uns in die Illusion von Sicherheit zurück.«

Ich wollte protestieren, doch dann machte ich den Mund wieder zu. So unangenehm es war, in dieser Beschreibung erkannte ich mich wieder.

»Angst kann unser Leben lähmen«, fuhr er fort. »Wenn wir

Angst haben, die falsche Entscheidung zu fällen, hält sie uns davon ab, überhaupt eine Entscheidung zu treffen.«

Mir fiel mein Einjahresplan mit seiner aggressiven Leere wieder ein. Hatte Dr. Bob recht? Hatte die Angst langsam, aber sicher die Regie über mein Leben übernommen, ohne dass es mir auffiel? Ich erinnerte mich an all die Meetings, bei denen ich nichts gesagt hatte, weil ich Angst hatte, dass sich meine Ideen dumm anhören könnten. Oder wie ich damals die Gelegenheit ausgeschlagen hatte, eine Rede vor einem Ausschuss zu halten, weil ich auf Gedeih und Verderb nicht vor großen Mengen sprechen mag. Wie ich zu lange in schlechten Jobs ausgehalten hatte, weil es einfacher war, als zu kündigen. Auch kleine Dinge, zum Beispiel dass ich auf Flohmärkten immer den vollen Preis zahlte, weil mir das Feilschen mit den Verkäufern unangenehm war. Wie viele Chancen hatte ich vertan? Wie viel Lebenszeit hatte ich darauf verwendet, Leben zu vermeiden?

»Um wieder auf das Zitat von Eleanor Roosevelt zurückzukommen«, sagte Dr. Bob. »Das könnte doch ein gutes Projekt für Sie sein. Sie sollten das einfach mal machen.«

»Wie?«, fragte ich. »Was machen?«

»Mehr Dinge tun, vor denen Sie Angst haben!« Wenn Dr. Bob enthusiastisch wurde, wippte er immer mit dem Kopf. »Sie müssen Vermeidungsverhalten vermeiden. Üben Sie, sich Ihren Ängsten zu stellen. Je mehr Hindernisse Sie überwinden, umso stärker werden Sie sich fühlen, und umso mehr Lust werden Sie haben, weitere Hindernisse zu überwinden.«

Bei dem Wort »Projekt« war ich schon nervös geworden, aber bei »Hindernis« stieg ich komplett aus. Da musste ich automatisch an Fassadenkletterer und Labyrinth aus Autoreifen denken.

»Könnte ich nicht einfach ...« Ich suchte nach einer Alternative und verfiel auf angstlösende Medikamente. »... eine Lorazepam oder so was nehmen?«

»Tabletten sind immer nur eine vorübergehende Lösung«, erwiderte er mit Nachdruck. »Sie brauchen eine Änderung Ihrer Lebensweise.«

Eine Änderung der Lebensweise – das war etwas für krankhaft Fettleibige. Oder für Leute, die so viele Zeitungen auf dem Boden stapeln, dass sie in ihrer Wohnung am Ende nur noch zwei Quadratmeter zum Leben haben. Eine *Änderung meiner Lebensweise?* Hallo?!

Dr. Bobs Blick glitt über mein Gesicht. »Noelle, Angst kann zu Depressionen führen, Ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigen, Ihre Beziehungen schädigen und Ihren Wirkungskreis im täglichen Leben schmälern.« Jetzt klang seine Stimme besorgt. »Aber wenn Sie sich gestatten, Angst richtig zu erleben, lernen Sie irgendwann, wie Sie sich ihr stellen können, ohne von ihr besiegt zu werden.«

Was konnte ich dazu schon sagen? Ich saß in der Falle. Wenn ich ablehnte, bewies ich damit, dass ich ein Vermeider war. Dr. Bob wartete meine Antwort nicht ab. Er wusste, dass es besser war, die Idee ein wenig sacken zu lassen. Er stand also auf und zog sein Sakko zusammen wie den Vorhang am Ende eines Theaterstücks – das Signal, dass unsere Sitzung beendet war.

»Denken Sie über die Eleanor-Roosevelt-Idee nach«, bat er, während er mir die Tür aufhielt. »Das könnte der Fingerzeig sein, auf den Sie gewartet haben.«

Auf dem Heimweg machte ich einen Abstecher zum Barnes & Noble-Buchladen am Union Square. Dort gab es ein richtiges Roosevelt-Regal, inklusive mehrerer Bücher, die Eleanor selbst verfasst hatte. Diese ganze Sich-seinen-Ängsten-stellen-Geschichte verunsicherte mich zutiefst, aber irgendwie hatte Eleanor mich schon gefesselt. Ich war so neugierig auf ihr Leben, wie ich früher nach Details über Angelina Jolie gehungert hatte. Ich schnappte mir ein paar Bücher aus dem Regal und setzte mich auf die kratzige Aus-

legeware. Die Geschichte ihres Lebens war so ergiebig, dass Eleanor Roosevelt tatsächlich drei Autobiografien geschrieben hatte.

Während ich ihre Memoiren durchblätterte, entdeckte ich, dass eine der meistbewunderten Frauen der jüngeren Geschichte als Kind unter schweren Selbstzweifeln gelitten hatte. Ihr Vater Elliott war ganz vernarrt in sie, doch er hatte überhaupt kein Verständnis für ihre Schüchternheit. Da sie ihn so vergötterte, tat sie alles, um ihre Ängste vor ihm zu verheimlichen. Als sie sechs Jahre alt war, unternahm die Familie eine Reise nach Italien. Bei einem Eselsritt durch die Berge kam Eleanor nahe an einen steilen Abhang. Sie zitterte und weigerte sich, den Weg fortzusetzen. Elliott starrte auf sie herab und sagte: »Du hast doch wohl keine Angst?« Fünfzig Jahre später schrieb Eleanor: »Ich kann mich heute noch an den missbilligenden Ton seiner Stimme erinnern.«

Doch eigentlich legte ihre Mutter Anna den Grundstock für ihre Selbstzweifel. »Ich hatte von klein auf immer das Gefühl, dass ich hässlich bin«, erzählte Eleanor. Sie musste ein Stützkorsett tragen, um ihre Wirbelsäulenverkrümmung zu korrigieren, und ihr war schmerzlich bewusst, dass ihre schöne Mutter sich für das durchschnittliche Aussehen ihrer Tochter schämte. »Ich weiß, dass ich oft mit einem Finger im Mund an ihrer Tür stand«, erinnerte sich Eleanor. »Und ich kann heute noch ihren Blick sehen und ihre Stimme hören, wenn sie sagte: ›Komm rein, Großmütterchen.‹ Wenn sie Besuch hatte, drehte sie sich um und sagte: ›Ein komisches Kind. Sie ist so altmodisch, dass wir sie immer Großmütterchen nennen.«

Anna litt an chronischer Migräne, und Eleanor massierte ihr stundenlang die Stirn. »Das Gefühl, irgendwie nützlich zu sein, war damals wahrscheinlich meine größte Freude«, bemerkte Eleanor später.

Das war das Dumme am Bloggen, dachte ich. Ich war beschäftigt gewesen, aber nicht nützlich. Bei einer Zeile in Eleanors Buch

zuckte ich zusammen: »Große Geister sprechen von Ideen, durchschnittliche Geister sprechen von Ereignissen, kleine Geister sprechen über Leute.« Ich war jahrelang dafür bezahlt worden, Klatsch über irgendwelche Leute zu schreiben.

Ich legte die Autobiografie beiseite und sah ein weiteres Buch aus dem Stapel ragen. Es war ein bescheidenes kleines Ratgeberbüchlein mit dem Titel *You Learn By Living: Eleven Keys for a More Fulfilling Life*. Der Klappentext lautete: »Die Frau, die man einst die First Lady der Welt nannte, beschreibt ihre eigene Lebensphilosophie und führt den Leser damit zu Selbstvertrauen, Bildung, Reife und mehr.« Ich drehte das Buch um und betrachtete Eleanors Foto auf dem Cover. Sie war ungefähr Mitte vierzig, trug einen Pelzmantel und eine dreireihige Perlenkette und lächelte kühn in die Kamera. Vielleicht war sie nicht schön, aber sie war so glamourös und selbstsicher – ganz anders als das unsichere Kind, von dem ich gerade noch gelesen hatte. Mir wurde klar, dass ich genau den entgegengesetzten Weg eingeschlagen hatte. Als ich jünger war, war ich kühn, aber statt mich im Laufe der Jahre immer neuen Herausforderungen zu stellen, hatte ich bedrohliche Situationen einfach aus meinem Leben eliminiert. Ich beschloss, dass ich mir Eleanors Lebensgeschichte näher zu Gemüte führen musste, und steuerte mit den Autobiografien und dem Ratgeber auf die Kasse zu.

Am nächsten Tag im Café las ich *You Learn by Living* in einem Rutsch durch. Als ich fertig war, blätterte ich noch einmal zum Kapitel namens »Angst – der große Feind« zurück und las es sorgfältig ein zweites Mal. Eleanor bezeichnete die Angst als große Antriebskraft in ihrem Leben. »Ich war ein außergewöhnlich schüchternes Kind, hatte Angst vor der Dunkelheit, Angst vor Mäusen, Angst vor so gut wie allem. Ich lernte auf schmerzhafteste Art, Schritt für Schritt jeder meiner Ängste mutig entgegenzutreten und sie zu besiegen, um mich dann mit diesem hart erkämpf-

ten Mut der nächsten zu stellen. Erst dann war ich wirklich frei«, schrieb sie.

Ich lehnte mich zurück, und mein Blick fiel auf die Tafel. Das Eleanor-Zitat war weggewischt und durch einen Ausspruch von Maya Angelou ersetzt worden. Aber ich wusste es trotzdem noch auswendig. *Tu jeden Tag etwas, was dir Angst macht.*

Wenn Eleanor ihren Lebenszweck darin fand, dass sie ihre Ängste besiegte, konnte mir diese Vorgehensweise vielleicht helfen, neue Pläne für die Zukunft zu schmieden und als kleine Dreingabe meine Freundschaften zu retten und meine Beziehung wiederzubeleben. Vielleicht war es ganz sinnvoll, wenn ich mir überlegte, was ich *nicht* tun wollte, um herauszufinden, was ich eigentlich tun wollte. Zumindest gäbe es mir ein Ziel, ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, wenn ich pro Tag eine meiner Ängste besiegen würde.

Während ich *You Learn by Living* las, kam es mir vor, als würde Eleanor direkt zu mir sprechen. »Die unglücklichsten Menschen auf der Welt sind diejenigen, die ihre Tage verbringen, ohne zu wissen, was sie mit ihrer Zeit anfangen sollen. Wenn man jedoch mehr Projekte als Zeit hat, wird man niemals ein unglücklicher Mensch sein. Es ist eine Frage der Fantasie und der Neugier, aber man muss auch wirklich ernstgemeinte Pläne schmieden.«

»Wie lange würdest du das dann machen?«, erkundigte sich Matt, als ich ihn anrief und ihm von meiner Idee erzählte.

Als Bloggerin hatte ich alle halbe Stunde eine Deadline, und meine Arbeit hatte sich irgendwie immer oberflächlich und gleichzeitig unfertig angefühlt. Jetzt wollte ich ausreichend Zeit dafür haben, mich meinem Projekt zu widmen. So viel Zeit, dass ich nicht in meine alten Gewohnheiten zurückfiel, sobald es vorbei war – aber auch nicht so viel Zeit, dass ich darüber ausbrannte.

»Ich gebe der Sache ein Jahr, und zwar ab meinem neunund-



Noelle Hancock

### **Wer nichts riskiert, verpasst das Leben**

Wie ich 365 Mal meine Angst überwand

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-442-15712-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2012

Tue jeden Tag etwas, das dir Angst macht

Noelle Hancock geht mit Haien baden, springt aus Flugzeugen, balsamiert Tote ein, singt in einer Karaokebar, fliegt einen Kampfjet ... Warum? Weil das Leben zu kurz ist, um sich von Ängsten lähmen zu lassen. Die meisten sind ohnehin unbegründet, und erst wenn man sie besiegt hat, ist man wirklich frei. Ein Jahr lang stellt sich Noelle jeden Tag einer ihrer Ängste und überwindet sie. In ihren oft hochkomischen Abenteuern riskiert sie alles und wächst dabei über sich hinaus. Und wir wachsen mit ihr. Übrigens: Die Angst vor Haien ist begründet – sie sind gefährlich.