

Alex van Hell
mit Christian Lütjens

LEBEN

Mein härtester Kampf

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Februar 2016
Knaur Taschenbuch
© 2016 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Sabrina Hausmann
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Boris Lehfeld
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-78786-1

2 4 5 3 1

*Für meine drei Fixsterne:
Mama, Mona, Odin*

Inhalt

18. Dezember 2009 – Raus hier!	9
Skeletor, George Michael und die Prinzessin	13
21. Dezember 2009 – Gefangen unter Feinden	19
Die schreiende Puppe	21
28. Dezember – Zwischen den Stationen	27
Die Feuerwalze	29
31. Dezember 2009 – Gute Vorsätze	34
Die Verbannung	37
7. Januar 2010 – Nebel, Schnee und Spießrutenläufe	41
Vom Regen in die Traufe	43
4. Februar 2010 – Zwischen Leben und Tod	47
Ehrenrunde	50
5. Februar 2010 – Augen zu!	54
Projekt Pappe	55
6. Februar 2010 – Der ohrenbetäubende Moment	59
Satans Gehilfin schlägt wieder zu	60
7. Februar 2010 – Ein Strauß Chrysanthemen	65
Der Niedergang des Jahrtausends	67
10. Februar 2010 – Ein kurzer Besuch	73
Mechanismen der Gewalt	76
11. Februar 2010 – Träume von Haien	82
Bonnie und Clyde von Lichtenrade	84
12. Februar 2010 – Klingonin im Spiegel	89
Ein unwiderstehliches Angebot	91
15. Februar 2010 – Valentinstag	95

Grundkurs in Sachen Stangentanz	99
18. Februar 2010 – Abwarten und Tee trinken	103
Königin	105
23. Februar 2010 – Allein	109
Polizeieinsatz	111
2. März 2010 – Zeit des Vergessens	113
Freaks unter sich	116
6. März 2010 – Katerstimmung	124
Der abgebrochene Fingernagel	126
24. März 2010 – Schwip Schwap	132
Nothing Else Matters	135
1. April 2010 – The Show Must Go On	140
La Dolce Vita	144
1. Dezember 2010 – Zweiter Anlauf	151
Hilfeschreie und Warnrufe	156
5. Februar 2011 – Drei Sterne	163
Let's Talk About Sex	166
6. März 2012 – Und tschüss!	175
Die Frau, die meine Schwester war	182
10. August 2012 – Ein Mann, kein Kind	186
Neun Monate Abschied	190
16. September 2012 – Schaum vorm Mund	202
Bauchmama	206
17. November 2012 – Jetzt erst recht!	221
Alex und die bunten Bilder	216
10. August 2013 – Stralauer 17 D	224
Van Hell to Heaven	230

18. Dezember 2009 – Raus hier!

Zehn Augenpaare glotzen mich an, als wäre ich die Attraktion in einem Kuriositätenkabinett. Ich ertrage das nicht. Höchstens eine Stunde ist es her, dass mir ein Arzt der Berliner Charité eröffnet hat, dass ich einen Tumor im Gehirn habe. Einen gutartigen Tumor zwar, aber er beschädigt das Sprachzentrum, lässt die Gesichtsmuskulatur erlahmen und löst Epilepsie aus. All diese Effekte haben in den letzten Wochen ihre schmerzhaften Schatten vorausgeschickt. Die Diagnose war der schockierende Höhepunkt einer Leidensstrecke, die mich ohne Ende Kraft gekostet hat. Zu viel Kraft, um all die Blicke auf meine Person auszuhalten. In den Gesichtern sehe ich alles Mögliche: Gleichgültigkeit, Neugier, Häme, Mitleid – nur nichts, was mir weiterhilft. Ich will endlich Frieden. Ich will, dass die Schmerzen aufhören. Ich will raus aus diesem Scheißkrankenhausbett auf der Intensivstation. Was ich definitiv nicht will, sind neun kuh-äugige Medizinstudenten, die sich vom Doc großspurig den Fall Alex van Hell erklären lassen, den er selbst viel zu lange falsch eingeschätzt hat.

Über Wochen trug ich dieses komische Gefühl mit mir herum, als ob eine Zeitbombe in meinem Kopf tickte. Da war so ein Druck, manchmal wurde mir ohne Grund schwindelig. Dann kamen die Kopfschmerzen. Ich hab Aspirin eingeschmissen ohne Ende, aber sie wirkten nicht. Dann bin ich von einem Arzt zum nächsten gerannt, aber alle meinten, ich

hätte Migräne. Die meisten haben mich nicht mal untersucht. Die haben in mir nur die zutätowierte Proll-Suse gesehen, die sich in einen Hang-over reinsteigert. So was bin ich gewohnt. Wenn man so aussieht wie ich, stecken dich die Leute schnell in die Assi-Schublade. Normalerweise lache ich darüber, aber in diesem Fall machte es mir Angst. Ich spürte, dass etwas mit mir nicht stimmte. Der Druck, der Schwindel, die Schmerzen, all das bildete ich mir ja nicht ein. Irgendwas war in meinem Kopf. Irgendwas Gefährliches. Bei der zehnten Migräne-Diagnose bin ich ausgerastet und hab darauf bestanden, dass ich in die Röhre komme. Ich hab den Doc so lange zur Sau gemacht, bis er nachgegeben hat. Er hat mich sogar gleich im Krankenhaus behalten. Dort hatte ich noch am selben Abend den ersten Anfall. Meine kleine Schwester war zu Besuch. Wir unterhielten uns ganz normal, als der Druck in meinem Kopf plötzlich unerträglich wurde. Ich weiß noch, dass ich unweigerlich die Augen zur Decke gedreht und zu meiner Schwester gesagt habe: »Du, ich glaub, du gehst lieber raus und holst einen Arzt. Hier passiert gleich was, das willst du nicht sehen.«

Wenige Augenblicke später bäumte sich mein Körper auf, als wäre er von fremden Mächten gesteuert. Ohne dass ich etwas dagegen tun konnte, bog sich mein Rücken durch, ich ging in die Brücke, meine Finger bohrten sich in die Matratze, der Sabber lief mir aus dem Mund, ich schrie. Komischerweise war ich bei alledem total klar. Ich kann mich an jede Verrenkung erinnern, an jeden Krampf, an jeden Schrei. Auch den entsetzten Blick des Pflegers, als er den Raum betrat, werde ich nie vergessen. Und wie er in unübersehbarer Hektik eine Spritze aufzog, die er mir in die Vene ramnte. Dann wurde mir schwarz vor Augen. Endlich Ruhe. Für ein paar Stunden? Für den Rest der Nacht? Ich weiß es nicht

mehr. Von da an ist im Gegensatz zu der schneidenden Klarheit der ersten Krampfanfälle alles verschwommen.

Als sie mich am nächsten Tag für die Computertomographie in die Röhre schoben, hatte ich den nächsten Krampfanfall. Das war gestern. Heute dann die Diagnose: »Wir haben ein eingeb Blutetes Kavernom in Ihrem Gehirn entdeckt. Das bedeutet, Sie haben eine Missbildung in der rechten Gehirnhälfte, die zusätzlich durch ein Blutgerinnsel verstopft ist. Dadurch werden die epileptischen Anfälle und der Schwindel ausgelöst, wir werden das operieren müssen und ...«

Irgendwann hab ich nicht mehr zugehört. Ich hab nur noch geheult – aus Angst, aus Verzweiflung, vielleicht auch aus Erleichterung. Nach Wochen, in denen ich als hysterische Migränepatientin abgestempelt worden war, gab es jetzt wenigstens eine Erklärung für meine Beschwerden, auch wenn sie beängstigend klang.

Meinem Gefühl von Anstand zufolge müsste sich der Doc für seine herablassende Art vor der Diagnose entschuldigen. Er hält das offenbar nicht für nötig. Stattdessen hat er mir die neunköpfige Studentenbande ins Zimmer gezerrt und referiert vor ihr über meinen »Fall«, als ob ich gar nicht da wäre. Aber ich bin da. Und ich spüre, wie ihre Blicke mich durchbohren, meine Tattoos mustern und schamlos meinen Körper auf und ab wandern. Wie sie meine Haut streifen, aber meine Augen meiden. Wie sie urteilen. Ich bin nicht blöd. Ich weiß, dass sich jeder dieser neun Studenten in diesem Augenblick aufgrund meines Äußeren Geschichten über mich zurechtlegt, die mit dem Fachchinesisch, das der Doc von sich gibt, nichts zu tun haben. Wahrscheinlich haben sie eher mit Exzessen und Drogen, mit Gewalt und Halbwelt zu tun. Ich habe kein Problem damit, zuzugeben, dass all diese Faktoren in meinem Leben eine Rolle spielen, aber ich habe

es satt, auf sie reduziert zu werden. Ich spüre Ärger in mir aufsteigen, der sich rasend schnell zu Wut steigert. Als mich der Blick eines besonders hochnäsig guckenden Studenten trifft, brennt bei mir die Sicherung durch.

»Raus!«, brülle ich und merke im nächsten Moment, dass mir schon wieder Tränen die Wangen herunterlaufen. »Alle raus hier, oder ich vergesse mich.«

Das Brüllen verfehlt seine Wirkung nicht. Der Doc und die Studenten verlassen fluchtartig den Raum. Ich bleibe allein zurück. Mit meinen Tränen, mit meiner Wut, mit meinen Schmerzen. Und mit meiner Geschichte – die ich lieber selbst erzähle, als sie der Phantasie wildfremder Menschen zu überlassen.

Skeletor, George Michael und die Prinzessin

Mein Leben begann mit einer Flucht. Ich war noch nicht geboren, als meine Mutter vor dem Mann, den ich heute nur noch als meinen »Erzeuger« bezeichne, von Berlin nach Bayern floh. Der Typ muss eine komplette Katastrophe gewesen sein: Säufer, verantwortungslos, spielsüchtig. Das Geld, das meine Mutter für Windeln und Kinderernährung zurückgelegt hatte, hat er einfach verzockt. Um meine vier Jahre ältere Schwester Nina hat er sich nie wirklich gekümmert. Am schlimmsten aber war, dass er meine Mutter verprügelt hat. So heftig, dass man von Misshandlung sprechen kann und sie mehrfach vor ihm abgehauen ist – ins Frauenhaus oder zu Verwandten. Die Zeit Anfang der achtziger Jahre muss ein einziges wirres Chaos gewesen sein. Meine Mutter ist mit meiner Schwester verduftet, mein Erzeuger hat sie wieder aufgespürt, mit Engelszungen geschworen, er würde sie lieben und sich bessern, sie wurde irgendwann weich, ging zu ihm zurück, und der Frieden dauerte zwei Wochen. Dann begann das Drama von vorne. Das Resultat einer dieser kurzlebigen Neuanfänge war die Schwangerschaft mit mir – durch die sich die Situation allerdings auch nicht besserte. Im Gegenteil. Selbst als meine Mutter schon einen dicken Bauch hatte, hat er im Suff die Beherrschung verloren und auf sie eingedroschen. Nach einer dieser Attacken ist sie in einer Nacht-und-Nebel-Aktion zu einer Schwester meiner Oma geflohen. Nach Süddeutsch-

land. Dort kam ich wenige Monate später zur Welt. Im September 1982, in Nymphenburg. Die ersten Jahre meines Lebens habe ich in München verbracht. Meine Mutter hielt sich mit Kellnern und Aushilfsjobs über Wasser, während meine Großtante und eine Cousine abwechselnd auf meine Schwester und mich aufpassten. Ich kann mich an diese Zeit nicht mehr gut erinnern. Es gibt ein paar Fotos, auf denen ich mit Dirndl oder Lederhose durch die Gegend schieße, aber spezielle Erlebnisse aus dieser Zeit sind nicht hängengeblieben. Sie dauerte auch nur fünf Jahre. Danach hatte meine Mutter Heimweh, und wir zogen zurück nach Berlin. In eine große Dreizimmerwohnung in der Schierker Straße in Neukölln, mit der ich die meisten Kindheitserlebnisse verbinde.

Eins dieser Erlebnisse ist die einzige persönliche Begegnung mit meinem Erzeuger. Da er in Gesprächen immer wieder Thema war, wenn auch meist in negativer Form, bin ich neugierig geworden, was das für ein Mensch ist: mein Vater. Ob ich ihm ähnlich sah? Was meine Mutter, die sich immerhin auf eine Ehe mit ihm eingelassen hatte, mal an ihm gefunden hatte? Ob er vielleicht gar nicht so schlecht war, wie alle behaupteten?

Meine Mutter war gegen das Treffen, aber nachdem ich ihr lange genug in den Ohren gelegen hatte, gab sie nach. Sie konnte und wollte mir ein Treffen mit meinem leiblichen Vater nicht verwehren, also vereinbarte sie einen Termin. Ein paar Tage später stand er vor der Tür. Ziemlich versifft, schon leicht alkoholisiert. Ich habe damals viel mit He-Man-Figuren gespielt, und ich weiß noch, dass mich sein Anblick spontan an Skeletor erinnerte, den Bösewicht der *Masters of the Universe*. Er war dünn, drahtig, hatte strohiges blondes Haar und keine schönen Zähne im Mund. Ein hässlicher

Vogel. Aber immer noch dachte ich, dass der erste Eindruck vielleicht täuscht. War leider nicht so.

Der Nachmittag war ein totaler Reinfall. Erst sind wir ins Kino gegangen und haben irgendeinen bescheuerten Asterix-Cartoon geguckt. Asterix und Obelix fand er toll. Er hatte sich die Figuren sogar auf den Arm tätowiert. Nach dem Kino ging es in seine Stammkneipe. Offiziell zum Billardspielen, inoffiziell zum Saufen. Immer öfter ließ er mich alleine am Billardtisch stehen und stolzierte breitbeinig zum Tresen, um sich die nächste Runde zu genehmigen. Darum mündeten unsere einsilbigen Gespräche in immer lallenderes Blabla. Auf die Frage, warum er meine Mutter geschlagen hat, kam die übliche Leier, er würde sie eigentlich über alles lieben und könnte sich bis heute nicht verzeihen, was er damals getan hatte. Auf die Frage, warum er uns keinen Unterhalt zahlte, kam, es würde im Leben nicht nur ums Geld gehen. Auf die Frage, warum er so viel trinken würde, kam, dass das heute eine Ausnahme sei. Er selbst hat dagegen kaum Fragen gestellt, schien sich gar nicht für mich zu interessieren. Irgendwann wurde es mir zu blöd, und ich hab gesagt, er soll mich nach Hause bringen. Das hat er getan. Als die Tür nach der Verabschiedung hinter mir ins Schloss fiel, hab ich mir geschworen, dass dies das erste und letzte Treffen mit ihm war. Fortan sprach ich nicht mehr von meinem Vater, sondern nur noch von meinem »Erzeuger«. Ich hab meine Mutter auch gefragt, ob sie betrunken war, als sie ihn geheiratet hat. Da hat sie gelacht, weil sie kaum Alkohol trinkt. Aber richtig erklären konnte sie es auch nicht. Vielleicht hatte sie ein latentes Helfersyndrom und dachte, sie kann ihn aus dem Teufelskreis seiner Säuferfamilie – schon seine Mutter hatte sich totgesoffen – herausführen. Vielleicht hatte sie bei Kerlen aber auch einfach nur ein extrem schlech-

tes Händchen. Denn auch der Mann, der als Nachfolger meines Erzeugers in unsere Familiengeschichte eingehen sollte, entpuppte sich als fataler Fehlgriff. Und das, obwohl die Zeit mit ihm äußerst vielversprechend begann.

Eines Tages war er auf einmal da: Bodo. Es wurde mal wieder irgendwas gefeiert. Meine Großeltern wohnten im gleichen Haus, der Bruder meiner Mutter mit seiner Frau nur zwei Blöcke entfernt, so dass in unserer Küche in der Schierker Straße ständig jemand zu Besuch war. Für meine Schwester und mich war das super, denn so waren wir selten allein. Und es fiel weniger ins Gewicht, dass meine Mutter sehr viel arbeiten musste. Zeitweise erledigte sie drei Jobs gleichzeitig, um unseren Lebensstandard zu sichern. Zusätzlich stemmte sie eine Umschulung, um als Rechtsanwaltsgehilfin mehr verdienen zu können. Uns Kindern ging es dank ihres Fleißes immer gut. Wir hatten schönes Spielzeug, fuhren in den Ferien ins Zeltlager oder auf den Ponyhof, und meine Schwester hatte sogar ein eigenes Pflegepferd. Einen Vater hab ich eigentlich nicht vermisst. Trotzdem reagierte ich sofort auf diesen lustigen Typen, der jetzt mit meinem Onkel und meiner Mama am Küchentisch saß. Ich war sieben Jahre alt, und für mich sah Bodo aus wie George Michael. Er hatte dunkle Haare mit ein paar Strähnen, wie es damals in war. Er hatte schöne Zähne, er war schlank und sportlich. Ganz anders als Skeletor. Wie George Michael halt. Und den hatte ich schon zu den Zeiten von Wham! cool gefunden.

Vor allem aber war Bodo lustig. Unsere erste Kontaktaufnahme bestand darin, dass ich an der Küchentür stand, vorsichtig um die Ecke lugte, er mir eine Grimasse schnitt und ich mich totgelacht habe. Wir wiederholten das so lange, bis ich vor Lachen Bauchschmerzen bekam. Von diesem Tag an

gehörte Bodo für mich zur Familie. Ich freute mich jedes Mal, wenn er kam. Dass auch meine Mutter total verschossen in ihn war, war sowieso nicht zu übersehen. Bald waren wir wie eine kleine, eingespielte Familie. Bodo hab ich als meinen wirklichen Papa angesehen. Er behandelte uns wie seine eigenen Kinder. Als meine Mutter nach ein paar Monaten verkündete, dass sie beide heiraten wollten, hab ich total gefeiert. Im Nachhinein hat sie mir erzählt, dass auch Bodo aus einer Alkoholiker-Familie stammte, dass er von Anfang an sehr viel Geld ausgegeben hat und ein ziemlicher Egoist und Lebemensch war. Er hat zur Hochzeitsfeier keinen Pfennig dazubezahlt. Die Kosten dafür hat meine Mutter komplett übernommen. Aber von solchen Dingen bekamen wir als Kinder nichts mit. Wir haben uns einfach gefreut auf das große Fest. Und das war es – ein großes Fest, das ich bis heute in bester Erinnerung habe.

Ich trug zur Feier des Tages ein blaues Prinzessinnenkleid. Meine Schwester auch. So hatte uns noch niemand gesehen. Wir, die beiden ungleichen Schwestern, im Partnerlook. Da gab es viele bewundernde Blicke. Den Vogel schoss allerdings meine Mutter ab. Sie hatte ein wunderschönes, weißes Brautkleid an, das zu allem Überfluss einen ellenlangen Schleier hatte. Als sie den ausgesucht hat, müssen die rosa Herzchen mit ihr durchgegangen sein. Das Ding war mindestens fünf Meter lang, und es mussten permanent zwei Leute aufpassen, dass es nicht über den Boden schleifte. Und wer waren diese zwei Leute? Natürlich meine Schwester und ich. Bei der Frage, ob wir Blumenstreukinder werden wollten, hatten wir begeistert »Hier« geschrien. Dass mit dieser Funktion auch die Aufgabe des Schleiertragens verbunden war, hatten wir nicht bedacht. Die Folge: Wir bekamen alle paar Meter einen Anschiss, weil die Schleppe

zwischen durch über den Boden schleifte. Also änderten wir unsere Strategie. Als wir in die Kirche einschritten, haben wir extra viel Abstand gehalten. Was aber auch keine gute Idee war. Denn jetzt zogen wir den Stoff so straff, dass meiner Mutter kurz vorm Traualtar fast der Kamm aus den Haaren und die Haube vom Kopf geflogen wäre. Wir konnten es also nicht richtig machen und wurden pausenlos angemerkert. Hinzu kam, dass es ein heißer Sommertag war und sich jede kleine Fliege in dem feinen Gewebe verfang. Ein Alptraum. Wenn ich je heiraten sollte, dann auf jeden Fall ohne so einen Megaschleier. Obwohl's natürlich schön aussah.

Und die Feier nach der Trauung war auch cool. Sie fand in einem Ausflugslokal an der Buckower Chaussee statt, das wir für Familienfeste damals öfter buchten. Es gab einen Riesenfestsaal mit Garten zum Spielen, und wir haben immer wieder Blumen gestreut. Meine Schwester ist als Michael Jackson aufgetreten, und wir durften bis spät in die Nacht aufbleiben. Abends hab ich die ganze Zeit auf den Füßen meiner Oma gestanden und getanzt. Oder ich hab mich bei einer Tante eingehakt, und sie musste mich so lange im Kreis rumschleudern, bis sie sich fast die Schultern ausgekugelt hätte. Es gibt noch Videos von dieser Feier. Wenn ich mir die heute ansehe, bin ich schockiert, wie groß unsere Familie mal war. Heute ist die eine Hälfte der Leute tot, die andere bis aufs Blut zerstritten. Von der damaligen Gemeinschaft ist so gut wie nichts mehr übrig. Das Gleiche gilt für das Glück, das ich an diesem Tag empfand und das wenig später sprichwörtlich mit einem Schlag auseinanderfetzte. Obwohl ... Das stimmt nicht ganz. Es war nicht nur einer. Es waren viele Schläge. Viel zu viele.

21. Dezember 2009 - Gefangen unter Feinden

Sie können die Operation des Gehirntumors nicht sofort machen. Sie ist zu kompliziert, um schnell durchgeführt zu werden. Sie wird auch nicht hier in der Charité, sondern im Virchow-Klinikum in Berlin-Wedding gemacht. Ich bin froh darüber. Ich fühle mich hier total unwohl. Seit drei Tagen liege ich zur Beobachtung auf der Intensivstation und komme mir vor wie eine Gefangene unter Feinden. Die einzige Vertraute, die zu mir darf, ist meine Mutter. Ich bin glücklich, wenn sie vorbeikommt, aber noch mehr sehne ich mich nach meinem Hund: Odin, ein weißer Minibullterrier, der erst vor drei Monaten als Welpen zu mir gekommen ist. Er ist sehr sensibel, und es macht mich wahnsinnig, dass ich ihn nicht sehen darf, aber auf der Intensivstation sind keine Tiere zugelassen. Ich weiß, dass sich meine Mutter und mein Freund um den Hund kümmern, trotzdem ist es ein beschissenes Gefühl, von ihm abgeschnitten zu sein. Ohne Odin fühle ich mich doppelt verlassen. Es sind nicht die Schmerzen oder die Langeweile, die mich am meisten quälen, es ist das Gefühl, wie eine Aussätzige behandelt zu werden.

Ich habe bei meiner Einlieferung den Fehler gemacht, dem Doc alles über meine Vergangenheit zu erzählen. Auch dass ich am Ende meiner Teenagerzeit eine heftige Drogenphase hatte. Ich dachte, das wäre hilfreich, um die richtige Diagnose zu stellen. Jetzt stellt sich Stück für Stück heraus, dass es lediglich zu Fehldiagnosen und Vorverurteilungen geführt

hat. In meinem Arztbericht steht, dass die epileptischen Anfälle vermutlich eine Folge von Drogenkonsum sind – eine Mutmaßung, die der Doc im Patientengespräch bereits revidiert hat. Inzwischen ist klar, dass die Anfälle durch den Tumor ausgelöst werden. Im Bericht wurde das aber scheinbar nicht korrigiert. Erst gestern wurde meine Mutter von einer Schwester mit der Info versorgt, dass mein schlechter Zustand vermutlich auf Entzugserscheinungen zurückzuführen sei. Totaler Quatsch. Meine Druffi-Phase ist fast zehn Jahre her. Inzwischen nehme ich kaum noch Drogen. Trotzdem werde ich hier behandelt wie ein Junkie. Ich hab dem Doc gesagt, er soll den Arztbericht neu schreiben. Nicht zuletzt, weil ich keine Lust habe, aufgrund seiner Fehleinschätzungen Probleme mit der Krankenkasse zu bekommen. Er hat versprochen, sich drum zu kümmern. Wenn ich es recht bedenke, wirkte er zum ersten Mal aufrichtig, als er mir das Versprechen gab. Trotzdem glaube ich erst an seine Verlässlichkeit, wenn ich den korrigierten Bericht vor mir liegen habe. Blindes Vertrauen ist nie ratsam. Das musste ich in meinem Leben früh lernen.