

KNAUR 

Über die Autorin:

Julie Barton lebt mit ihrer Familie in Kalifornien. Sie arbeitet als Journalistin und Autorin und hat bereits in mehreren Zeitungen veröffentlicht.

JULIE BARTON

SEELEN FREUNDE

WIE MEIN HUND MICH AUS DER
DEPRESSION RETTETE

Aus dem Amerikanischen von
Elisabeth Liebl

KNAUR 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Dog Medicine. How My Dog Saved Me From Myself« bei Viking Books.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe September 2018

Knaur Taschenbuch

© 2017 Viking Books

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe 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: Regina Carstensen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © Heathie Knappe

Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78956-8

2 4 5 3 1

*Für Greg, meine Mutter und meinen Vater,
und für immer und ewig: für Bunker.*

*Haustiere haben eine lebenswichtige Aufgabe,
die bislang viel zu wenig gewürdigt wurde:
Sie bewahren Millionen Menschen vor dem Wahnsinn.
Wenn du einen Hund streichelst oder dem Schnurren einer
Katze lauschst, kann der Verstand für einen Moment
ausspannen, und in dir entsteht ein Raum der Stille –
ein Tor in das Sein.*

Eckart Tolle

*Und nun lauscht mit den Ohren der Seele,
denn das ist das Ziel dieser Geschichte.*

Clarissa Pinkola Estés

PROLOG

Ich glaube, dass das Universum mir, als ich aus tiefster Seele litt, einen Heiler in Gestalt eines Hundes geschickt hat. Manche Leute finden diesen Gedanken kindisch, lächerlich und merkwürdig. Mag sein. Andere aber nicken und wissen genau, wovon ich rede.

Die letzten Jahre habe ich damit zugebracht, über meinen geliebten Bunker zu schreiben. Mit diesem Buch möchte ich etwas von seiner Weisheit weitergeben, weil sie mich tatsächlich geheilt hat.

Danke für das Vertrauen, das Sie mir entgegenbringen, indem Sie mich auf dieser Reise begleiten. Ob Hund oder Katze, ob Pferd oder anderer Vierbeiner, ich hoffe aus ganzem Herzen, dass Sie und Ihr geliebtes Tier sich in den nachfolgenden Seiten wiederfinden. Auch wenn diese Geschichte meine Geschichte ist, so vermute ich doch sehr, dass sie, da Sie zu diesem Buch gegriffen haben, viel mit der Ihren gemeinsam hat.

TEIL I

AM SIEDEPUNKT, NEW YORK CITY

16. April 1996

Von der U-Bahn-Station zu meinem Apartment waren es nur sechs Blocks, doch ich war mir nicht sicher, ob ich das schaffen würde. Ich hielt meinen Blick fest nach unten gerichtet: auf den verschrammten Boden des Wagens der Linie 4, auf die kaugum-miverklebten Stufen hinauf zur 86th Street, auf die schwarze Pfütze an der Ecke Lexington und 85th. Ich lebte jetzt fast schon ein ganzes Jahr in Manhattan, eine Woche nach meinem Collegeabschluss war ich von Ohio hierhergekommen. Dieses Jahr hatte ich als Lektoratsassistentin in einem Verlag in SoHo zugebracht. Mein Name wurde in den Danksagungen zweier Bücher genannt. Mein Chef sagte, ich sei die beste Assistentin, die er je gehabt habe. Ich hatte genug Geld zusammengekratzt, um meine Miete und meine Rechnungen pünktlich zahlen zu können. Ich hatte fürsorgliche Freunde und Eltern, die mich unterstützten und mir wünschten, dass ich im Leben Erfolg hatte. Außerdem stand ich kurz vor einem Nervenzusammenbruch.

Ich hatte die U-Bahn-Station eben hinter mir gelassen, da fing ich die schlimmen Gedanken an: *Lauf doch vor dieses Taxi, das da die Lexington heraufrast. Oder vor den Bus, der gerade ankommt.* Das waren keine Stimmen in meinem Kopf, nur fiese Gedanken, schlimme Gedanken, die ich nicht kontrollieren konnte.

Wären Sie mir damals auf der Straße begegnet, hätten Sie eine müde Frau von knapp über zwanzig gesehen. Vermutlich hätten Sie gedacht, ich sei verkatert oder habe seit Monaten nichts Vernünftiges mehr gegessen. Mit Letzterem hätten Sie sogar weitgehend recht gehabt. Ich war groß und trug ein schlabbriges T-Shirt über einem langen schwarzen Rock und dazu ausgetretene Dr.-Martens-Stahlkappenstiefel. Mein Haar, das einst blond den halben Rücken hinuntergeflossen war, hatte ich auf Ohrlänge absäbeln lassen, das Blond war zu einem Braun verschossen, das sich in den Schaufenstern eher grau spiegelte – das Ergebnis eines

unbedachten Ausflugs in einen Drogeriemarkt und einer Flasche Haarfärbemittel zu drei Dollar.

Auf der East 82. Street bog ich um die Ecke, ging vorbei an rotbraunen Sandsteinhäusern mit Erkerfenstern und der P.S. 290, einer teuren Privatschule, in der man eines nie sah: Kinder. Ich stieg die Treppe hinauf zu meiner Wohnung im ersten Stock, schloss zwei Sicherheitstüren auf, sperrte drei weitere Schlösser auf, schlurfte nach drinnen und war endlich allein. Die Tür verriegelte ich fest. In meinem Apartment roch es nach saurer Milch und Staub. Für ein erstes Apartment nach dem College war die Unterkunft nicht übel: zwei übereinanderliegende Zimmerchen, die durch eine steile Holzterrasse verbunden waren. Oben schaute ich von der winzigen Kochnische auf die unverputzte Ziegelwand im Wohnzimmer, unten war gerade genug Platz für ein kleines Bad und ein Schlafzimmer. Dort herrschte ewige klamme Dunkelheit. Das Fenster lag eineinhalb Meter über dem Fußboden und gab den Blick frei auf allerlei vorüberschleudernde Beine.

Im Wohnzimmer stand kein einziges Möbelstück, nur meine alte Stereoanlage, die ich schon seit Highschool-Tagen hatte. Daneben ein umgestürzter Stapel von CDs und Kassetten: Van Morrison, Ani DiFranco, Tori Amos, Big Star, Ella Fitzgerald, Metallica. Sie waren meine Gefährten in meinen dunkelsten Stunden, die Musik in meinen Ohren, denn in der Stille hörte ich nur die Gedanken in meinem Kopf. Es waren Gedanken, die ich weder bewusst registrierte noch in Frage stellte, Gedanken, die sagten, ich taue nichts, sei dumm, hässlich und schwach. Unbrauchbar in jeder Hinsicht. Unbrauchbar fürs Leben.

Ich machte mich daran, Wasser zum Nudelkochen aufzusetzen. Ich stellte die Kochplatte an, füllte den Topf mit Wasser und setzte ihn auf die Platte. Kein großartiger Akt, so scheint es, doch ich hatte ein Gefühl, als hätte ich gerade einen Felsblock gestemmt. Selbst die einfachsten Verrichtungen fielen mir neuerdings ungeheuer schwer. Schuhe anziehen. Bluse zuknöpfen. Morgens wach werden. Ich schloss die Augen, während ich am Herd stand.

Dann setzte ich mich auf den Boden, den Kochlöffel noch in der Hand. Ich kann nicht sagen, ob mir bewusst war, was ich tat. Immerhin kann ich mich daran erinnern, falls das etwas besagt. Das Wasser begann zu kochen. Wassertropfen sprudelten aus dem Topf und zerplatzten zischend auf der heißen Platte. Ich blinzelte, legte eine Hand flach auf die staubigen Hartholzdielen und machte mich lang, bis ich ausgestreckt auf dem verkratzten Küchenboden lag. Mein linkes Augenlid zuckte.

Ich kam mir vor wie ein Roboter, dem der Saft ausging, wie eine Marionette mit durchtrennten Fäden. Ich musste es zum Telefon schaffen. Ich brauchte Hilfe. Irgendetwas stimmte ganz eindeutig nicht. Mir schoss noch durch den Kopf, dass der Küchenboden ein merkwürdiger Ort zum Schlafen sei. Dann bemerkte ich an der Kühlschranktür einen alten, braunen Soßenfleck, ein eingetrocknetes, erstarrtes Rinnsal. Ich betrachtete es aufmerksam, weil es nicht hierhergehörte. Ich gehörte nicht hierher. Mein Kopf lag auf meinem Arm, ein Zucken in der Wirbelsäule, und weg war ich.

Alle Geräusche verschmolzen zu einem gewaltigen Echo: das Hupen der Autos draußen, der Flügelschlag der Tauben, die Stimmen und das Getrappel der Passanten, das Brummen des Kühlschranks. Ich lag da wie betäubt, und in meinem Kopf hämmerte es: *Nervenzusammenbruch, Nervenzusammenbruch*. Die Worte hallten in meinem Kopf wider wie ein Klagegesang, wie ein Seilhüpflied. *Mach kein solches Theater*, höhnten die Gedanken weiter. *Du hast keinen Nervenzusammenbruch. Du bist nur ein verdammter Loser. Bring dich doch einfach um. Mach endlich irgendwo ein Seil fest, wickle es dir um den Hals und spring*.

Vor New York hatte ich mein ganzes Leben in Ohio zugebracht. Ich war des Mittleren Westens mit seinen fernen Horizonten und dunklen, stillen Nächten überdrüssig geworden. Irgendetwas fühlte sich dort immer verkehrt an. Während eines Großteils meiner Highschool- und Collegezeit dachte ich, ich sei einfach am falschen Ort zur Welt gekommen. Ich sah viel fern und kam dabei zu dem Schluss, dass ich in die Großstadt gehörte und nicht nach Ohio. Da war einfach geographisch etwas schief-

gelaufen. Meine glücklich verheirateten Eltern konnte ich nicht für mein Unglück verantwortlich machen. Nur mit meinem Bruder stritt ich heftig, aber ich dachte, das sei normal. Es musste erst dieser Nervenzusammenbruch erfolgen und anschließend mehrere Jahre Therapie, damit ich erkannte, dass es das nicht war.

Mein Leben in der Großstadt bekam einen ersten Knacks, als ich von einer Bekannten erfuhr, dass Will, der Junge, mit dem ich seit meinem dritten Collegejahr ging, mit anderen Mädchen herumgemacht hatte, während ich zu Hause auf meinen Abschluss hinarbeitete. Eigentlich hätte er ja auf mich warten sollen, denn der Plan war, dass ich nach New York nachkomme und wir unser Leben dort gemeinsam führen würden. Ich stellte ihn also zur Rede, wir stritten uns wochenlang, und schließlich trennten wir uns. Er spielte in einer Band und meinte, er müsse sich auf seine Musik konzentrieren. Ich wusste, dass das nur so dahingesagt war, und litt schwer unter dem Ende unserer Romanze. Will war mein Trost gewesen, und nun war er nicht mehr da. Ich war eine Frau, der es nur gut ging, wenn sie von einem Mann geliebt wurde, und es musste dieser Mann sein. Will. Und kein anderer. Andere Männer machten mir Angst. Ich streifte einsam durch die Straßen der Stadt im Gefühl, auf dieser Welt keinen sicheren Hafen mehr zu haben. Dann, nach drei Wochen Funkstille, fing Will an, mich um drei Uhr morgens anzurufen und zu fragen, ob er rüberkommen und reden könne. Ich sagte jedes Mal ja, und jedes Mal wieder landete ich mit ihm im Bett. Meine Sehnsucht nach ihm war so stark, dass ich sie wie eine magnetische Kraft auf meiner Haut spürte. Als unsere Beziehung endgültig in die Brüche ging und mir keinerlei emotionale Sicherheit mehr bot, implodierte ich förmlich.

Der Kulturschock der Großstadt und diese schwierige Trennung waren schon klare Hinweise, dass da bei mir noch etwas anderes im Busch war. Es lag nicht nur daran, dass ich jung, unsicher und naiv war und ein gebrochenes Herz hatte. Es war nicht bloß, dass mein Freund andere Frauen und seine Band mir vorzog. Irgendetwas Dunkles, Unerbittliches rumorte in mir.

Leah, meine Mitbewohnerin, war ein paar Wochen vor Beginn dieser Geschichte aus Manhattan weggezogen. Zu der Zeit war ich mir absolut sicher, dass ich der Grund für ihren eiligen Abgang war. Wir kannten uns vom College und bezogen in New York eine gemeinsame Wohnung – nicht etwa, weil wir dicke Freundinnen waren, sondern weil es gerade gepasst hatte. Sie war hübsch, zierlich, hatte blondes Haar und große himmelblaue Augen. Auch sie hatte einen Freund, der ein Jahr vor ihr seinen Abschluss gemacht hatte und nun in der Stadt lebte. Ein paar Wochen nach ihrer Ankunft in Manhattan hatten die beiden sich ebenfalls getrennt, aber sie schien gut damit klarzukommen. Sie ging danach ganz selbstverständlich zur Tagesordnung über, als wäre die Trennung sein Problem und nicht ihres. Als Will und ich uns trennten, verging ich fast vor Liebeskummer. Ich war total auf ihn fixiert und beschäftigte mich nur mit ihm, mit dem, was er tat, und mit wem er zusammen war. Das ließ mich zerstreut und fahrig werden, nicht gerade die Grundpfeiler für eine Freundschaft.

Als ich auf dem Boden wieder zu mir kam, war ich wie geblendet. Ich sah rundherum nur stumpfes Grau. Ich hielt mir die Hand vor die Augen, um zu testen, ob ich wirklich mein Sehvermögen verloren hatte. In dem dichten Nebel konnte ich meine Finger kaum ausmachen. Ich musste husten. Meine Lungen schienen wie mit heißer Watte ausgestopft. Es roch stechend, wie nach brennender Holzkohle. Ich bewegte meinen Arm und stieß mit den Knöcheln gegen den Kühlschrank. Da war der Soßenfleck, der da nicht hingehörte.

Ich roch Rauch. Keuchend tastete ich mich vom Kühlschrank zum Herd. Hätte es in meinem Apartment einen funktionierenden Rauchmelder gegeben, er hätte losgeheult. Ich drehte die Kochplatte ab und lauschte dem Knistern und Knacken des Topfes, ehe ich mich hinlegte und erneut in Dunkelheit versank.

Als ich aufwachte, schien die Sonne. Autos hupten. Es war Morgen.

Daheim. Ich muss daheim anrufen.

Durch den immer noch rauchigen Nebel wurde mir bewusst, dass ich schluchzte. Ich hatte die ganze Nacht auf dem Küchenboden gelegen. Ich hustete, keuchte. Biss die Zähne zusammen. Der Kummer hatte mich mit solcher Gewalt überfallen, dass ich das Gefühl hatte, er würde mich atomisieren, mich in Millionen kleinster Moleküle zerfetzen. Das schreckliche, einsame, unbeschreibliche Gefühl, das so lange unter meiner Haut gelauert hatte, war hervorgebrochen und hatte die Kontrolle übernommen. Während ich weinte, kamen wieder die schlimmen Gedanken: *Du bist so dermaßen dämlich. Steh auf und geh zur Arbeit wie alle anderen Leute auch. Glaubst du vielleicht, du bist was Besonderes, dass du hier den ganzen Tag auf dem Fußboden rumliegen kannst?*

Erneut wachte ich auf, konnte mich aber nicht erinnern, eingeschlafen zu sein. Ich robbte auf den Ellbogen über den Fußboden, hielt kurz inne, um zu husten und zu weinen, und verfiel dann abermals in tiefen Schlummer. Der Schlaf kam wie ein Segen. Ich war so unendlich müde.

Im Laufe des Vormittags, der Qualm hatte sich weitgehend verzogen, schaffte ich es endlich bis zum Telefon. Wieder schief ich ein, den Apparat gegen die Brust gedrückt, und schreckte auf, als der Hörer aus der Schale rutschte. Ich drückte eine Taste, hörte den Wählton. Ich rief meine Mutter in der Arbeit an. Sie unterrichtete an der Highschool. Ich rief sie so gut wie nie in der Schule an, diesmal aber hinterließ ich eine Nachricht für sie im Sekretariat. »Bitte sagen Sie ihr, ihre Tochter habe angerufen. Es handelt sich um einen Notfall.«

Erschrocken fuhr ich aus dem Schlaf auf, als das Telefon läutete.

»Mom?«, sagte ich mit vom Rauch kratziger Stimme.

»Julie? Was ist los?«, fragte sie. Sie wartete. »Julie?«, sagte sie noch einmal, der Panik nahe. Der Klang ihrer Stimme war ein Wundermittel für mich. Da war jemand, der sich um mich kümmerte. Gott sei Dank kümmerte sich jemand um mich.

»Es ist was passiert«, sagte ich und unterdrückte ein Schluchzen.

»Ich glaube, ich habe einen Zusammenbruch oder so was gehabt.« Ich lag in meinem mehr oder weniger leeren Apartment mit sicher wirrem Haar, dunklen Augenringen und Beinen, die so schwach waren, dass ich nicht darauf stehen konnte. Ich spürte einen enormen Druck in der Brust. Ich wollte meinem Leben ein Ende setzen.

»Ich komme und hole dich«, sagte sie. »Ich steige sofort ins Auto. In genau neun Stunden bin ich da. Du kommst mit mir nach Hause.« Ich ließ das Telefon los, und es schlitterte über den Boden.

»Danke, Mom«, flüsterte ich und versank in Schlaf.

Meine Mutter hat mir später erzählt, sie sei sofort zum Direktor gegangen und habe gesagt: »Ich muss sofort weg. Es gibt einen Notfall in der Familie.«

Sie eilte nach Hause, packte eine Reisetasche und machte sich auf die neunstündige Fahrt von Columbus, Ohio, nach Manhattan. Die Sorge hielt sie wach, bis sie halb Pennsylvania durchquert hatte. Aber als sie am Steuer fast eingeschlafen wäre, fuhr sie vom Highway ab und ging in ein Motel. Sie schlief in ihren Kleidern und rief mich um sieben Uhr morgens an, um mir zu sagen, dass sie vor Mittag in meinem Apartment sein würde. »Du kommst mit mir heim«, sagte sie noch einmal. Ende der Diskussion.

Ich war zweiundzwanzig, ein Jahr raus aus dem College, vielversprechend, aber leider dysfunktional. Mittlerweile weiß ich, dass dieses Gefühl als Depression bezeichnet wird, aber damals hatte ich dafür keinen Namen. Es war ein Phantom, ein Spuk, und es hatte die Kontrolle über mich übernommen. Es hockte auf meiner Brust, befahl mir, allen einen Gefallen zu tun und mich vom Acker zu machen.

Soweit wir das aufgrund von Aufzeichnungen des American Kennel Club, einem Verband von Rassehundezüchtern, und alten Zeitungen sagen können, war der Tag, an dem ich unter der Last meines Kammers zusammenbrach, derselbe Frühlingstag, an dem Bunker Hill das Licht der Welt erblickte. Er war ein Golden-

Retriever-Welpen, geboren auf einer kleinen Farm, einem Familienbetrieb im mittleren Ohio. Er stammte aus einem Wurf von sieben Welpen, war nicht der Größte, aber auch kein Kümmerling. Er kam in einer Waschküche zur Welt, auf einem Haufen alter Handtücher, die nach Waschpulver und nassem Hund rochen. Eine Frau war dabei, als er geboren wurde, auch wenn er sie nicht sehen oder hören, sondern nur ihre Haut riechen konnte. Bunker kam hilflos und nahezu reglos zur Welt, bis seine Mama – groß, rötlich, sanft und fürsorglich – ihn sauber leckte und er seinen ersten Atemzug tat. Er war der zweite gesunde Rüde, ein pelziges Etwas voller Sehnsucht und Bedürfnissen. Er war blind, taub und zahnlos, unfähig, seine Körpertemperatur zu regulieren, und unfähig, sich ohne das stimulierende Bauchlecken seiner Mama zu erleichtern. Ein wackelnder Wurm von einem Welpen, dessen Augen noch geschlossen waren und dessen Ohren erst noch wachsen mussten. Er suchte ständig verzweifelt nach seiner Mutter, damit sie ihn nährte, liebte, wärmte und umsorgte.

Genau wie ich.