

## Laut in der Stille

Der Regen begann leicht. Nur einzelne Tropfen, die auf den Asphalt klopften wie nervöse Finger auf einen Tisch.

Ich zog die Jacke enger um mich und bog vom Weg ab, hinaus in den Wald.

Manchmal, wenn die Gedanken zu laut werden und alles zu viel wird, bleibt nichts außer der Flucht nach draußen. Kein Ziel, nur der Drang nach Luft, nach Raum, nach einem Ort, an dem ich alleine sein kann.

Nach einer Weile erreichte ich die kleine Schutzhütte.

Fast vergessen stand sie da, eingeklemmt zwischen den Bäumen am Rand eines schmalen Wanderweges. Ein morsches Dach, Wände, von denen schon die Farbe blätterte, und ein paar verrostete Nägel, die aus dem Holz ragten.

Ich trat ein, schüttelte das Wasser von meiner Jacke und ließ mich auf die Bank sinken.

Drinne war es still, nur das dumpfe Trommeln des Regens auf den Dachbalken erfüllte den Raum. Ein feuchter, erdiger Geruch hing in der Luft, vermischt mit dem modrigen Geruch des alten Holzes.

An der Wand gegenüber war ein Satz mit schwarzem Filzstift auf das Holz geschrieben worden:

*„Ich bin leise, aber in mir ist es so laut.“*

Die Buchstaben waren bereits leicht verwischt, aber ich kannte sie auswendig.

Als ich zum ersten Mal hier gewesen war, hatte ich den Satz kaum beachtet – ein Spruch neben vielen weiteren. Doch heute blieb mein Blick daran hängen, als hätte ihn jemand dort für mich hinterlassen, jemand, der denselben Kampf hatte wie ich.

Ich fuhr mit den Fingerspitzen über die Worte.

Wie soll man jemandem erklären, dass die größte Lautstärke die ist, die sonst keiner hört? Dass das, was nach außen hin wie Ruhe aussieht, in Wahrheit ein nie endender Kampf ist? Gedanken, Zweifel, Ängste – ein Stimmengewirr, das nie verstummt.

Ich ließ die Hand sinken und mein Blick wanderte durch den kleinen Raum.

In der Ecke der Hütte lehnte ein Spiegel an der Wand, zerbrochen und in unregelmäßige Stücke gesplittert.

Ich beugte mich vor und betrachtete mein Spiegelbild. Das gesprungene Glas zeigte ein verzerrtes Bild – mich, verschwommen und fragmentiert.

Manchmal fragte ich mich, wer ich wäre ohne die Erwartungen, ohne die Vergleiche, ohne das ständige Gefühl, jemand anderes sein zu müssen.

Ich dachte an die Male, in denen ich hier gesessen hatte. Immer auf der Suche nach einer Antwort, die mir keiner geben konnte.

Der Regen prasselte mittlerweile unaufhörlich gegen das Dach.

Ich zog die Kapuze tiefer ins Gesicht, lehnte mich gegen die Wand und schloss die Augen. Ich wusste, dass ich irgendwann wieder aufstehen musste. Dass draußen die Welt auf mich wartete – mit all ihren Forderungen und Fragen.

Aber ich blieb noch sitzen. Vielleicht war dies der einzige Ort, an dem die Welt für eine Weile stillstand. Hier, wo niemand etwas von mir erwartete.

Langsam öffnete ich meine Augen und sah erneut in den zerbrochenen Spiegel.

Vielleicht würde ich nie die Antwort finden, die ich suchte. Vielleicht war es auch nicht die Antwort, die entscheidend war, sondern der Weg, den ich gehe, während ich sie suchte.

Ich atmete tief durch, stand auf und ging zur Tür. Die Welt draußen wartete – immer noch voller Fragen.

Aber für den Moment konnte ich sie ertragen. Denn irgendwo in diesem Chaos würde ich mich selbst wiederfinden – Schritt für Schritt.