

Die Sorgenwaschanlage

Ein Roman über das Erwachen im Alltag

Fabian Feyen

1. Auflage

Impressum

ISBN 9783819467486

© 2025 Fabian Feyen

Verantwortlich gemäß § 5 TMG:

Fabian Feyen

Am Stadtgraben 3

79539 Lörrach

Deutschland

Alle auf dieser Website verwendeten Bilder – mit Ausnahme des Porträtfotos des Autors – wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) künstlich generiert.

Inhalt

Vorwort	4
Erstes Kapitel - Egon	5
Zweites Kapitel - Morgendliche Unterbrechung	11
Drittes Kapitel - Unterwegs, nur wo?	13
Viertes Kapitel - Die Sorgenwaschanlage	16
Fünftes Kapitel - Bühne im Stillstand	23
Sechstes Kapitel - Unverhofft	25
Siebttes Kapitel - Paco	30
Achtes Kapitel - Schlüssel in der Hand	36
Neuntes Kapitel - Urlaub	40
Zehntes Kapitel - Teufelsküche	43
Elftes Kapitel - Der Albsteig erwacht	47
Zwölftes Kapitel - Augenöffner	49
Epilog - Wenn die Zeit stehen bleibt	52
Nachwort	54
Literatur	55
Autorenbiographie	58

Vorwort

Wer ist Egon? Vielleicht jemand wie du. Jemand, der vieles richtig gemacht hat – und trotzdem spürt, dass etwas fehlt. Jemand, der funktioniert, leistet, denkt, organisiert, aber irgendwann innehält und sich fragt: „War das alles?“

Die Sorgenwaschanlage ist keine Anleitung und kein Lehrbuch. Es ist eine erzählte Reise – durch Gedanken, Zweifel, Lachen und Stille. Egon wandert den Albsteig entlang, doch in Wahrheit geht er den Weg nach innen. Was er dort findet, sind keine Antworten im klassischen Sinn, sondern kleine Risse im Beton seines Denkens – und manchmal ein Licht, das hindurchscheint.

Wenn du Egon begleitest, wirst du vielleicht selbst erkennen, wie vertraut seine Sorgen sind. Du wirst sie schmunzelnd wiederfinden – und vielleicht, ganz nebenbei, ein Stück loslassen. Denn diese Geschichte will nichts beweisen. Sie will nur zeigen, was geschieht, wenn man beginnt, die eigenen Gedanken nicht mehr für wahr zu halten.

Es ist eine Einladung zum Hinschauen, zum Staunen, zum Lachen über das, was wir Ego nennen – und zum sanften Erwachen in das, was darunter liegt. Möge dir diese Reise leichtfallen. Und mögest du entdecken, dass du längst dort bist, wo du ankommen wolltest.



Die Frage am Ende jedes Kapitels lädt dich zur Reflexion ein.

Erstes Kapitel

Egon

Egon war 45, gebildet, erfolgreich und geübt darin, die richtigen Worte im richtigen Moment zu finden. In Meetings hörte man ihm zu, bei Empfängen lachte man über seine Anekdoten. In seinem Büro stapelten sich die Beweise seines Aufstiegs: Auszeichnungen, Verträge, elegante Stifte, die er nie benutzte. Für viele war er ein Vorbild – einer, der es geschafft hatte.

Er war 1,81 m groß, mit dunklem, vollem Haar, das leicht angegraut war. Es gefiel ihm nicht, erinnerte es ihn doch auf unerbittliche Weise an sein fortgeschrittenes Alter und den körperlichen Niedergang, der schon mit etwa 20 begonnen hatte. Unterm Strich fand er aber, dass er sich gut gehalten hatte.

Regelmäßig ging er ins Fitnessstudio, auch wenn ihm die Übungen und Wiederholungen manchmal hohl vorkamen. Sein leichter Bauchansatz blieb seltsam verschont. „Ein Mann in meinem Alter darf ruhig zeigen, dass er ein ganzer Kerl ist“, sagte er sich.

Im Freundeskreis war er beliebt, der Kumpeltyp, mit dem man abends am Lagerfeuer ein Bier trinken konnte. Egon fuhr ein standesgemäßes Auto für einen Arzt: einen Jaguar XJK. Elegant, schnittig, wohlhabend. Materiell hatte er es wirklich geschafft: Ein Haus gekauft – und bereits vollständig abbezahlt. „Wow“, dachte er, „das haben nicht viele. Ich sollte dankbar sein, wie gut es mir geht.“

Wenn Egon spätabends nach Hause kam, warf er die Schlüssel in die Schale auf dem Bord, so wie seit Jahren. Das helle Klirren hallte in der Stille – zu laut für die kleine Wohnung, zu leer für einen Ort, der eigentlich

Geborgenheit versprechen sollte. Die Schatten der Straßenlaterne zogen verzerrte Muster über die Wände, als wollten sie ihm zuflüstern, dass hier etwas nicht stimmte. Die Wohnung roch nach abgestandenem Kaffee und den Resten vom Vortag. Kein frischer Duft, kein Willkommensgruß – nur die Erinnerung an ein Leben, das sich still und leise verabschiedet hatte.

Manchmal ließ er sich direkt aufs Sofa fallen, noch mit Jacke. Er griff nach der Fernbedienung – nicht um fernzusehen, sondern um irgendein Hintergrundgeräusch zu haben, das besser war als diese Leere. Doch an manchen Abenden kam es anders. Dann war da plötzlich dieser Lichtblitz: Er sah sie im Türrahmen stehen, seine Frau, ein Lächeln im Gesicht, während sie die Schuhe auszog. Der Duft ihres Parfums vermischte sich mit dem Geruch nach Regen draußen. Für einen Moment war alles leicht. Sie lachte, erzählte etwas Belangloses, und er hörte einfach nur zu. Kein Gedanke an Leistung. Kein Druck. Niemandem etwas beweisen müssen. Er war einfach da – und es hatte gereicht. Er war gut so.

Ein anderer Blitz – noch weiter zurück. Sieben Jahre alt, eine kleine Gitarre in den Händen. Die Saiten schnarrten, seine Finger waren unbeholfen, aber er spielte. Der Klang und das Gefühl in den Fingern gaben ihm damals ein seltsam vertrautes, geborgenes Gefühl – als wäre er genau richtig, so wie er war. Keine Erwartung, kein „besser sein müssen“. Nur Klang, nur Freude. Er hatte mit sechs Jahren angefangen zu spielen, es aber wieder aufgegeben, als die Bewunderung seines Umfeldes ausblieb.

Gut 30 Jahre später lag dieses Gefühl tief in einem Hinterzimmer seines Gehirns – gesammelt und vergessen. Diese Erinnerungen waren kleine Risse im Beton seines inneren Gefängnisses. Augenblicke, in denen die Last verschwand, in denen die unsichtbaren Fesseln keine Macht hatten. Kaum waren sie da, zogen sie sich zurück, und Egon blieb mit der Leere zurück – unsicher, ob diese Momente jemals mehr sein könnten als flüchtige Schatten.

Wenn er an seine Frau dachte, schmerzte ihn weniger der Verlust selbst, sondern dieser Blick, den sie ihm zuletzt zuwarf: ruhig, entschieden, voller Distanz. Ein Blick, der sagte: *Du bist nicht mehr der, den ich einmal gesehen habe.*

Dieser Blick hatte sich eingebrannt, wie ein Standbild, das sich nicht mehr löschen ließ. Und es stimmte: Er hatte sich verändert. Sie auch. Aufgestiegen von der freien Autorin zur Hauptredakteurin. Ein anderer Verlag. Beschäftigt, gefragt, unterwegs – so wie er.

So saß Egon oft in seiner eigenen Wohnung wie ein Fremder. Alles war da – Möbel, Bücher, ein gefüllter Kühlschrank – und doch fehlte das Lebendige. Die Zeit floss langsam, in Zeitlupe, wo mehrere Minuten nichts passierte. Die Zeiger an der Uhr tickten monoton. Stille, Zeitlosigkeit, schwer zu ertragen. Er fühlte sich eingesperrt in einer Kulissee, die einst sein Leben dargestellt hatte. Jetzt war sie nur noch eine Bühne, auf der niemand mehr spielte. Er wusste nicht, ob die Leere das Schlimmste war oder die Angst davor, dass sie nie wieder verschwinden würde.

Egon verstand nicht, warum er trotz aller Anstrengungen auf der Stelle trat – alles war grau. Hatte er nun viel erreicht oder eigentlich nichts? Beides vielleicht. Immer wieder spürte er, dass etwas in ihm arbeitete, das nicht zu ihm passte. Er stand sich selbst im Weg, ohne zu wissen, wie oder warum. Nur eines war klar: Eine unsichtbare Kraft hielt ihn wie in einem Gefängnis, das niemand sah. Die Kündigung kurz nach der Trennung war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Seitdem trug er ein Gewicht in sich, schwerer als jeder Rucksack, das ihn unaufhörlich nach unten zog – wie ein Taucher mit einem Betonring um die Taille, dem man „*Buen Camino*“ wünscht, bevor er über Bord geht.

Er hockte auf dem Fußboden seiner kleinen Wohnung und schaute auf die Liste seiner Ausrüstung: Wanderstiefel, sorgfältig gefaltete Jacken, Schlafsack, Karten, Proviant – alles akkurat eingetragen, alles überprüft. Immer wieder zog er einen Gegenstand aus dem Rucksack, prüfte das Gewicht, drehte ihn in der Hand, legte ihn zurück. Verbissen. Bewertend. Unerfüllt.

„Die anderen Pilger“, murmelte er halblaut, „werden sich wundern, wie man das richtig macht. Wahrscheinlich stolpern sie über jeden Stein, während ich meinen Rhythmus halte.“

Egon war ein Mann, der sich selbst für eine Art wandelnde Avantgarde hielt. Nicht modisch, eher metaphysisch: Er spürte in jedem Spiegelblick ein kleines, neidisches Publikum, das seinen Glanz bewunderte – auch wenn niemand sonst da war.

Ein Blick zum Fenster. Die Sonne streifte die Straßen, auf denen frühe Morgenmenschen scheinbar ziellos ihrem Weg folgten. Ziellosigkeit war sein Feind. Ordnung, Planung, Kontrolle – das war sein „Camino“. Sein Weg. Er griff erneut zum Rucksack, schob die letzte Jacke hinein, überprüfte die Gurte.

Warum der Albsteig? Ein Camino ohne Spanien, ein Fußabdruck statt eines Carbon Footprints. Zwei Stunden Autofahrt, und man stand am Fuß der Alb. Dort wartete die Teufelsküche – eine Schlucht, wild, ehrfurchtgebietend. Albtraum. Albtal. Sich dem Alb stellen. Vielleicht lag darin die Lösung.

Nicht die Lösung im Sinne von Erleuchtung. Sondern das perfekte Insta-Foto, die Story der Selbstüberwindung. Und, wenn es sich ergab, die Bewunderung anderer Pilger. Der andere Grund, den er kaum zugeben wollte: die Hoffnung, dass das Gewicht in ihm nur eine Midlife-Crisis war. Trennung, Jobverlust – ja, das machte es wahrscheinlich. Etwas anderes wagte er nicht zu denken.

Komfort, Stil, Ästhetik – seine ersten Schritte zu innerer Größe oder zumindest zur Inszenierung davon. Über Niederlagen sprach er kaum. Fragten Freunde, sagte er Sätze wie: „Ich wollte schon immer mal den Albsteig gehen.“ Innerlich aber war es ein Schrei: *Ich weiß nicht, wie ich da rauskomme. Ich muss weg.* Weg von Konferenzen, Erwartungen, von mir selbst.

83,3 Kilometer entlang der sprudelnden Alb. Bergauf, gegen die Strömung, als müsste man das Leben selbst von hinten aufrollen. Von Albbruck bis zur Quelle am Feldberg, über 2.700 Höhenmeter, vorbei an Wasserfällen, Wiesen, durch Wälder, zu stillen Schwarzwalddörfern. Jeder Schritt ein Versprechen, jeder Schritt eine Konfrontation.

Am Start in Albbruck war der Morgen kühl und kristallklar. Der Himmel trug noch die Nacht, der Atem stieg als kleine weiße Wolken, während die Sonne langsam über den Horizont schob. Sanfte Hügel, glitzernder Tau, schlängelnde Wege. Vereinzelte Bäume warfen lange Schatten. In der Ferne Bergumrisse – ein Versprechen, eingelöst erst nach vielen Kilometern. Egon zog den faltbaren Wanderführer hervor, bunt, übersichtlich, harmlos wie ein Brettspiel. Linien, Symbole, Höhenangaben. Doch auf dieser unschuldigen Fläche lag sein Albtraum. Und vielleicht sein Ausweg.

Ein Wind streifte über das Gras, trug den Duft feuchter Erde, frischer Blüten. Eine Stille, die atmete – nicht bedrückend, sondern lebendig, flüsternd, voller Möglichkeiten. Egon spürte sie tief in seiner Brust, vermischt mit der Nervosität und der Last des Rucksacks. Äußerlich nur ein Start. Innerlich ein Meilenstein. Der Albsteig war Wirklichkeit, jeder Schritt weg von Bekanntem, vielleicht näher zu dem, was er noch nicht benennen konnte.

Er mochte die Ruhe vor dem Ansturm. Nicht sein erster Albsteig – doch der letzte lag 2,5 Jahrzehnte zurück. Kurz bevor er seine Frau kennengelernt hatte. *Miststück*, dachte er. *Wenn ich mal nicht helfe, nicht funktioniere, stehe ich plötzlich allein da.* Das alte Gefühl der Unzulänglichkeit kroch zurück. *Nicht gut genug. Ungenügend.* STOP. Nicht weiter. Der Blick seiner Frau – still, distanziert – hallte nach.

Die Landschaft war eine unbespielte Bühne. Egon wusste: er war schon jetzt Teil davon. Nicht laut, nicht aufdringlich, aber präsent. Alles durchdacht: Hightech-Schuhe, Regenjacke, Titan-Thermosflasche. Doch egal, wie straff er die Gurte zog – die eigentliche Last blieb in ihm. Schritt für Schritt würde der Albsteig ihn prüfen.

Vielleicht würde er unterwegs das unsichtbare Gefängnis verstehen. Der erste Schritt – kribbelnd, sprudelig, klamm, unruhig – begleitet von einem leichten Lächeln. Einschüchternd, faszinierend. Die ersten Kilometer: die leuchtend gelbe Jacke wie ein Leuchtfeuer, sein Selbstbewusstsein unerschütterlich.

Interessant, wie viele Pilger glauben, sie hätten einen inneren Kompass. Egon liebte den Test, die Bühne. Der Albsteig testet dich, ich teste ihn zurück. Jede Steigung, jeder steinige Pfad – ein Spiegel, ein Prüfstand seiner Standfestigkeit. Rhythmus finden, Schritte spüren, lauschen auf sich. Sein Körper tat, was er sollte. Beruhigend. Er war nicht allein.

● *Welcher Aspekt meines Lebens ist innerlich leer?*