

**NIRVANA.
BITTE KLINGELN.**

Fabian Feyen

1. Auflage

Impressum

© 2026 Fabian Feyen

Verantwortlich gemäß § 5 TMG:

Fabian Feyen

Am Stadtgraben 3

79539 Lörrach

Deutschland

Sämtliche Abbildungen in diesem Werk – mit Ausnahme des Porträtfotos des Autors – wurden unter Verwendung von KI-Bildgenerierungssystemen (OpenAI DALL·E/ChatGPT sowie Google Gemini) erstellt. Die Bildrechte liegen, soweit rechtlich möglich, beim Autor.

Inhalt

Einleitung	5
Erstes Kapitel - Unter anderem Himmel	7
Zweites Kapitel - Kaltes Wasser	10
Drittes Kapitel - Konstante	16
Viertes Kapitel - Rauch	18
Fünftes Kapitel - Im Supermarkt	24
Sechstes Kapitel - Neunzig Grad	28
Siebtens Kapitel - Der Meister	33
Achtes Kapitel - Nummer 402	38
Neuntes Kapitel - So viel Wasser	53
Zehntes Kapitel - Das Schaufenster	57
Elftes Kapitel - Der 1000-Meilen-Weg	64
Zwölftes Kapitel - Im Garten der guten Absichten	68
Dreizehntes Kapitel - Einweg	73
Vierzehntes Kapitel - Wasserholen und Holzhacken	76
Fünfzehntes Kapitel - Der Knoten im System	81
Epilog - Die Station am Nabel der Welt	85
Nachwort	88
Literatur	89
Autorenbiographie	93

Einleitung

Zwei Wochen war er weg gewesen. Zurück von seiner Pilgerreise saß Egon auf seinem Sofa und strahlte. Es war kein gewöhnliches Lächeln – es war ein Leuchten, das aus jeder Pore drang. Die blubberige, tiefe Freude, die er vom Albstieg mitgebracht hatte, war noch immer da. Er fühlte die Euphorie noch, den Flug über die Teufelsküche. Dieses Gefühl begleitete ihn wie eine tiefe, ferne Musik, eine mächtige, ruhig pulsierende Kraftquelle in ihm selbst. Er hätte die ganze Welt umarmen können.

Egon genoss die Stille seiner kühlen Zweizimmerwohnung und die stillstehende Uhr an der Wand – ein Pokal für seine Befreiung aus dem Hamsterrad der Zeit. Die Sorgenwaschanlage¹, jenes System aus Fragen, das ihn auf dem Berg Schicht um Schicht von seinem alten Selbst befreit hatte, hatte ihm diesen Ausstieg ermöglicht. Er war heimgekommen. Zu sich. Wie schön. In seinem Kopf ordneten sich die Bilder der vergangenen Tage wie Mosaiksteine: sein Start, die Begegnungen mit Beppo und Paco, die Teufelsküche. Er wusste noch, dass er bereit gewesen war, sich selbst zu begegnen. Was danach geschah, war in seiner Erinnerung schwammig, aber das Gefühl war unverändert da: ehrfürchtig, groß, und seltsam vertraut.

Ein Frieden, der höher ist als alle Vernunft, dachte Egon und erschrak über die religiöse Wucht dieses Satzes. Er hatte das vor Ewigkeiten gelesen, doch nun war es keine Theorie mehr, sondern die Diagnose seines Zustands. Die Vernunft war ein nützliches Werkzeug, aber dieser Frieden war die Werkstatt, in der die Vernunft überhaupt erst arbeiten durfte. Noch ein

¹ Mehr zur Funktionsweise der Sorgenwaschanlage erfahren Sie in der Übersicht am Ende des Buches sowie online unter www.sorgenwaschanlage.de/Methodik. Dort ist die gesamte Methodik anschaulich für Sie aufbereitet.

Halbsatz kam ihm in den Sinn: „*Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal ...*“. Auch das war Egon plötzlich vollkommen klar: Damit waren die Fülle und Geborgenheit in sich selbst gemeint, die einen sicher durch die Herausforderungen des Lebens führten, komme, was da wolle. Er schloss die Augen, um den Nachhall dieser inneren Musik noch ein wenig länger zu genießen. Die Welt da draußen – der Berufsverkehr, der klinische Alltag, die Erwartungen – sie fühlten sich an wie ein alter, zu eng gewordener Mantel, den er einfach im Wald zurückgelassen hatte. Schnee von gestern. Doch die Stille in der Wohnung hatte eine andere Qualität als die Stille auf dem Albsteig. Sie war nicht leer, sie war ... unbewegt.

Sein Blick fiel auf den schmalen Schlitz unter der Wohnungstür. Dort lag ein weißes Gebirge. Es war kein Schnee, obwohl es sich so hoch auftürmte. Es war Papier. Umschläge in verschiedenen Nuancen von Weiß, Grau und einem sehr unspirituellen, warnenden Hellrot. Er stand auf, streckte seine Glieder, die noch schwer von der Glückseligkeit des Gehens waren, und hob den obersten Brief auf. Er war von den Stadtwerken. Egon betrachtete das Logo, als wäre es eine Hieroglyphe aus einer untergegangenen Zivilisation. Er las das Wort „Sperrung“ und dann die Summe, die sein Verstand als eine bloße Ansammlung von Ziffern im grenzenlosen Raum des Bewusstseins wahrnahm. Seine letzten Reserven waren in die Scheidung und die Kanzlei geflossen.

„Interessant“, sagte er laut. Seine Stimme klang in der leeren Wohnung hallig, aber fest. Er ging zum Lichtschalter und drückte ihn. Nichts geschah. Die Birne blieb dunkel. In diesem Moment begriff Egon:

Der Albsteig war vorbei. Das Nirvana hatte zwar keine Mauern, aber seine Wohnung hatte seit heute keinen Strom mehr. Und während seine Seele noch in den Weiten der Nicht-Dualität schwebte, verlangte sein Toaster nach einer ganz weltlichen Form von Energie. Egon setzte sich wieder auf das Sofa. Das Leuchten in seinem Gesicht verblasste nicht, aber es mischte sich ein neuer, leicht irritierter Unterton hinein. Noch hielt er seine Welt für gefestigt – doch die Stille in ihm war längst dabei, ihr Fundament zu untergraben.

Erstes Kapitel

Unter anderem Himmel

Ein heftiges, forderndes Klopfen holte ihn unsanft zurück aus seiner Glückseligkeit. Als Egon die Tür öffnete, stand dort ein Mann in einer wetterfesten Jacke, der einen Stapel Dokumente hielt. Sein Blick war nicht hart, eher mitleidig – wie der eines Arztes, der eine schlechte Diagnose überbringen muss.

„Herr Dr. Weber?“, fragte der Mann sachlich. „Ich bin der zuständige Gerichtsvollzieher. Wir hatten Ihnen mehrere Fristen gesetzt. Da Sie auf keine Korrespondenz reagiert haben, muss ich die Zwangsvollstreckung nun vollziehen.“

Egon sah ihn an, und sein Strahlen wich einer sanften Verwirrung. Er hatte die gelben Umschläge im Flur gesehen, aber sie hatten sich für ihn angefühlt wie Requisiten aus einem alten Theaterstück, das ihn nichts mehr anging. Gedankenformen auf Papier.

„Ich muss Sie bitten, mir nach draußen zu folgen“, sagte der Beamte.

Egon trat auf den Gehweg. Der graue Himmel über der Stadt hatte seine Schleusen geöffnet und der kalte, feine Regen sickerte sofort durch sein dünnes Hemd. Vor dem Haus wartete bereits der Abschleppwagen. Mit einem metallischen Kreischen, das Egon durch Mark und Bein ging, wurde der Jaguar XJK – das letzte glänzende Symbol seines alten Lebens – aus dem Verkehr gezogen. Egon war kurz versucht, den Gerichtsvollzieher anzuschreien:

„Wissen Sie eigentlich, wer ich bin?“

Nur um im nächsten Moment über diesen Impuls zu lächeln. Er stand im Regen und sah seinem 200-PS-Statussymbol im wahrsten Sinne entgeistert nach. Der Gerichtsvollzieher reichte ihm einen Umschlag.

„Das sind die Protokolle. Bitte lesen Sie die, Herr Dr. Weber. Es ist ernst.“

Egon hielt den Umschlag fest. Seine Schritte waren schwerer geworden, als er zurück in die Wohnung ging. Der Staub der Reise klebte nun als nasser Schlamm an seinen Schuhen. Er setzte sich an den Küchentisch und blickte sich um. Die Wohnung wirkte plötzlich kälter. Egon realisierte die Fakten mit klinischer Präzision: Kein Job, keine Frau, kein Auto, kein Status. Er, ein Gestrandeter.

Doch trotz der Kälte und des Schlamms an seinen Füßen war da dieser unerschütterliche Kern. Er hatte nichts mehr – aber er hatte sich. Zum ersten Mal sah er sich nicht mehr als Opfer seiner Umstände, sondern als Beobachter seines eigenen Absturzes. Egon griff nach seinem zerknitterten Notizblock, der neben der Mahnung lag: den Fragen der Sorgenwaschanlage.

Das Handy riss ihn aus den Gedanken. Sein guter Freund Dirk erkundigte sich nach seinem Urlaub und fragte, ob er zum Pizaessen kommen wolle. Egon freute sich und sagte zu. Dazu war die Botschaft seines Kühlschranks unmissverständlich: „Nichts ist integriert.“

Der Abend bei Dirk war schön und auch etwas merkwürdig. Sie lachten viel, wie in alten Zeiten. Egon berichtete ihm von seiner Pilgerreise, der Sorgenwaschanlage und von der tiefen Freude, die er von dort mitgebracht hatte. Während Dirk vom siebzehn Meter langen Buffet und dem randlosen Pool im Fünf-Sterne-Hotel erzählte, empfand Egon eine ungewohnte Schwere. Es war, als müsste er sich auf eine Fremdsprache konzentrieren, um der Begeisterung über Poolkanten zu folgen. Er teilte die Freude, doch in ihm war der Elefant im Wohnzimmer unübersehbar geworden.

Dirk fragte ihn: „Egon, du bist so ... leise. Hast du in den Bergen die Sprache verlernt?“

Hatte er nicht. Aber dieses ständige Wollen, Müssen und Nicht-dürfen in ihm waren irgendwie weg. Egon ahnte nicht, dass der Durchzug dieser Unendlichkeit gerade die Tapete von seinen Wänden riss. In seiner Magengegend nahm er nur ein leichtes Ziehen wahr, ungewohnt und schwer einzuordnen. Egon verabschiedete sich von Dirk und trat den Heimweg an, ungewiss, welche Herausforderungen ihm bevorstanden, wenn das Licht der Erkenntnis auf den harten Asphalt des Dienstagmorgens traf. Und so lange sollte es nicht mehr dauern.



Zweites Kapitel

Kaltes Wasser

Auf dem Heimweg passierte Egon „die Konstante“. Diesen inoffiziellen Namen trug die Brücke in der Stadt schon ewig – mindestens seit seiner Schulzeit war sie der unerschütterliche Punkt in der Landschaft. Sein Blick wanderte über das vertraute, moosgrüne Metallgeländer, die senkrechten Stäbe und die breite Querauflage, die so vielen Händen beim Überqueren Halt bot. Er selbst fühlte sich in diesem Moment seltsam haltlos; die Pizza lag ihm schwer im Magen, und das hohle Echo der Erzählungen über randlose Pools hallte noch immer störend in seinem Kopf nach.

Es dämmerte bereits. Der kalte Nieselregen war in einen böigen Wind übergegangen, der an seiner Jacke zerrte. Dann nahm er die Umrisse einer Frau wahr. Sie stand sehr nah am Geländer, in sich gekehrt, den Kopf gesenkt. Erst als er näher kam, traf ihn die Erkenntnis wie ein elektrischer Schlag: Sie stand auf der falschen Seite. Hinter dem Metall.

Menschen kamen ihm entgegen, den Blick aufs Handy geheftet oder leer geradeaus. Meilen entfernt. Mindestens einigen von ihnen musste diese Frau aufgefallen sein, doch niemand kümmerte sich um sie. Egon blieb stehen. Nicht abrupt, nicht ängstlich – einfach, als hätte etwas in ihm leise „hier“ gesagt. Die Geräusche der Straße traten einen Schritt zurück. Diese stille Weite, dieses sichere Wissen, genau hier und jetzt richtig zu sein, war plötzlich in ihm ganz gegenwärtig.

Er stellte sich nicht direkt neben sie. Er ließ Raum – ein, zwei Meter Abstand, sodass sie ihn sehen konnte, ohne sich bedrängt zu fühlen.

„Hallo“, sagte er leise.

Die Frau zuckte kaum merklich zusammen. Ihre Hände umklammerten das kalte Metall des Geländers, als wäre es das Einzige, was sie noch hielt. „Gehen Sie weg. Wirklich. Das hier ist privat.“

Sie mochte Ende dreißig sein, doch die Last in ihrer Haltung machte sie alterslos; ihr Oberkörper wirkte seltsam lethargisch, als hätte sie die Entscheidung gegen die Schwerkraft bereits innerlich getroffen. Ihr Haar hing strähnig in die Stirn, der Kopf war tief gebeugt. Die dünne Frühlingsjacke bot dem unbeständigen Wind kaum Widerstand.

Obwohl ihr Gesicht in der Dämmerung nur von der Seite zu erahnen war, empfand Egon ihren tiefen, wuchtigen Schmerz so deutlich, als würde ein fest gespanntes, unsichtbares Band sie beide in diesem Moment verbinden – jede ihrer Erschütterungen übertrug sich direkt auf ihn.

In seinem früheren Leben – dem klinischen Alltag – hätte er jetzt routiniert den „Empathie-Modus“ aktiviert; hätte die passenden, professionell distanzierenden Worte aus seinem Werkzeugkasten geholt. Es wäre Handwerk gewesen, eine Technik, um das Leid des anderen zu kanalisieren, ohne sich selbst daran zu verbrennen. Doch das hier war anders. Egon empfand kein professionelles Mitgefühl, das man nach Feierabend ablegen konnte. Es war eine nackte, unmittelbare Verbundenheit, die tiefer griff als jede Diagnose. Er stand hier nicht als Helfer. Er stand hier als Mensch.

„Okay. Ich werde nicht näher kommen“, sagte er, und seine Stimme hatte einen neuen, erdigen Klang. Woher er diese unglaubliche Sicherheit nahm, genau hier richtig zu sein, entsprang jener sprudelnden Freude, die er seit der Reise wieder spürte – wie eine unendlich weite Frühlingswiese, auf der er als Kind lachend rannte. Eine tiefe, unerschütterliche Ganzheit, unpassend für diesen Ort und doch genau das Einzige, was jetzt zählte.

„Es ... hört nicht auf“, flüsterte sie schließlich. „Dieses ... in meinem Kopf. Ich kann da nicht mehr raus.“

Egon nickte langsam, verstehend. Der Arzt in ihm meldete sich sofort: *Suizidales Syndrom, Einweisung nach PsychKG erforderlich.* Egon nahm den Gedanken wahr und schob ihn sanft beiseite.

„Ja“, sagte er. „Das kenne ich.“

Sie sah ihn zum ersten Mal an. Ihre Augen waren rot, aber wach.

„Sie kennen das nicht“, sagte sie mechanisch.

„Vielleicht nicht genau dein Leben“, antwortete Egon ruhig.

„Aber ich kenne diese Stimme. Die, die sagt: Es gibt keinen Ausweg. Du bist zu viel. Du bist falsch.“

Ihre Lippen begannen zu beben.

„Sie sagt mir, ich soll springen“, brachte sie hervor.

Egon registrierte die nächste Windböe auf seinem Gesicht, an den Schultern seiner Jacke. Das massive Fundament der Brücke, an dem der ruppige Wind wirkungslos abglitt. Kraftvoll und unbewegt.

„Diese Stimme“, sagte er langsam, „spricht sehr überzeugend. Aber sie ist nicht du.“

Sie runzelte die Stirn.

„Doch. Sie ist in meinem Kopf.“

„Ja“, sagte Egon. „Aber nicht alles in deinem Kopf bist du.“

Er machte eine kleine Pause. Sie schien verstehen zu wollen, doch es war zu viel, zu groß für diesen Moment.

„Ich habe eine Idee, die manchen hilft. Wenn sie nichts für dich ist, sag einfach nein.“

Sie zuckte die Achseln.

„Nur für zehn Sekunden. Nicht fürs Leben. Nur für jetzt. Für zehn Sekunden musst du nichts entscheiden. Nicht springen, nicht bleiben. Nur atmen.“

Sie schloss die Augen halb. Egon atmete hörbar ein und aus. Langsam. Lud sie ein. Auf seine übergroße Frühlingswiese. Mit ihm da zu sein. Nach ein paar Atemzügen spürte er ein zögerndes Synchronisieren. Keine Worte. Hören, spüren, weiteratmen.

Egon spürte, dass sie mitmachte. Sie war da. Gänsehaut überkam ihn.

„Diese Stimme, die dich töten will“, sagte Egon nach einer Weile,

„hasst genau das. Weil dieses Atmen zeigt, dass du noch da bist.“

Ein Schluchzen brach aus ihr heraus.

„Ich will nicht mehr so sein“, brachte sie hervor.

„So kaputt. So leer.“

Egon trat jetzt einen halben Schritt näher. Immer noch respektvoll.

„Vielleicht willst nicht du weg“, sagte er.

„Vielleicht will nur dieses alte Bild von dir weg – das, das glaubt, es sei kaputt.“

Die Frau antwortete nicht und heftete ihren Blick weiter auf den Abgrund unter ihr, dann auf ihre Hände.

„Und wenn das nicht stimmt?“

„Dann können wir das gleich prüfen“, sagte Egon ruhig.

„Nicht philosophisch. Jetzt.“

Er deutete auf ihre Brust.

„Fühlst du dort etwas? Druck, Hitze, Schmerz?“

„Ja.“

„Und das, was es fühlt – will das sterben? Oder will es einfach nur aufhören, so weh zu tun?“

Sie stockte. Ein langer Moment verging.

„... Es will nur, dass es aufhört“, flüsterte sie.

Egon lächelte ganz sanft.

„Das ist kein Todeswunsch. Das ist ein Hilfeschrei. Ich bin da.“

Ihre Finger lösten sich ein wenig vom Geländer.

„Und du bist hier, weil etwas in dir noch leben will“, fuhr Egon fort.

„Sonst würdest du nicht zuhören.“

Die Frau begann leise zu weinen. Leise, wie ein Ausatmen. Egon sah, wie die Tränen ihre Wangen hinabließen.

„Ich bin so müde“, sagte sie.

„Dann lass uns nicht dich beenden“, antwortete Egon.

„Lass uns nur diese Stimme beenden, die dir erzählt, dass du wegmusst.“

Er hielt ihr seine offene Hand hin. Als Einladung, nicht fordernd. Einfach da.

Nach einem Moment legte sie ihre Hand hinein. Egon schloss sanft und ohne Hast seine Finger. Er bemerkte die kalte, raue, aber lebendige Haut und die knöchigen Finger. Die Dämmerung lag wie ein weicher Schleier über der Brücke, und irgendwo, tief in beiden, spielte diese ferne Musik weiter.

Egon verspürte in sich eine Welle der Ergriffenheit, die ihm die Tränen in die Augen trieb. Eine Wärme und Verbundenheit, so erfüllend und gleichzeitig so selbstverständlich, als hätte er diese Frau schon immer gekannt. Eine zutiefst menschliche Begegnung, die ihn gleichzeitig erschreckte und tief berührte.

Die beiden gingen zur nächstgelegenen Bank am Anfang der Brücke, und Egon verständigte routiniert den Rettungsdienst. Ihm fiel die Tüte Pistazien

in seiner Jackentasche ein – ein Schatz von seiner Albsteigtour. Wie er es mit Paco gelernt hatte, saß er nun mit der Frau, die Julia hieß, auf der Bank. Viel geredet wurde nicht; die bloße Anwesenheit war genug. Die Pistazienschalen knackten in ihren Händen, und es war auf eine fast skurrile Art friedlich, wie nach einem Sturm.

Das Blaulicht kündigte den Krankenwagen an, der Julia zur Krisenaufnahme mitnahm. Sie wirkte leer und müde, aber nicht mehr aussichtslos verzweifelt. Die beiden verabredeten sich für ein Wiedersehen in drei Tagen in einem Café. Egon ging nachdenklich nach Hause. Erst jetzt brach die Welle über ihm zusammen: der Schock, die Kälte, die Erschöpfung. Er weinte um Julia, um seinen Jaguar, um seine Frau und um die unfassbare Schönheit dieses Moments. Er lief durch die Stadt, die Tränen vermischten sich mit dem Regen, der wieder eingesetzt hatte. Leute hoben den Blick – ein zerzauster Mann mittleren Alters, der haltlos weinte –, aber es war ihm egal.

In der Klinik hätte Egon die Situation mit Valium und Protokollen gelöst. Hier, auf dem Asphalt, hatte er sie mit seiner bloßen Existenz gelöst. Als er zu Hause ankam, hatte sich das Gewitter in ihm bereits entladen. Leise schloss er die Tür hinter sich und atmete tief aus. Tastete intuitiv nach dem Lichtschalter, doch nichts geschah. Die Stromsperre. Egon schmunzelte leise in die Dunkelheit hinein. Es war perfekt. Er hatte einer Frau gerade das Leben gerettet – wer brauchte da schon weltliches Licht?

Er setzte sich auf den Boden im Flur, den Rücken an die kalte Tür gelehnt. „Willkommen im Leben, Egon“, murmelte er in die Schwärze. „Willkommen in Kapitel zwei.“



Drittes Kapitel

Konstante

Die sternenlose Nacht hat kaum Tau hinterlassen. Unter mir zieht der dunkle Nachbar – der Fluss – stoisch seine Bahnen. Ich stehe einfach nur da. Ich habe keine Eile. Ich nehme die Welt auf wie einen langsamen Atemzug aus Abgasen und Waldluft.

Meine grünen Geländer riechen nach Moos, altem Laub und feuchter Erde vom Waldrand her. Von der anderen Seite drückt der Geruch der Stadt herüber: Asphalt, kalter Rauch und die ersten backwarmen Brötchen. Ich bin da.

Kein Tag auf mir ist wie der andere. Ich habe alles gesehen: Tage, an denen der Regen waagrecht gegen meinen Stahl peitscht, bis jede Niete vor Kälte singt. Tage, an denen die Hitze den Asphalt so weich macht, dass er die Abdrücke der Reifen wie ein Gedächtnis bewahrt. Ich habe gesehen, wie der Nebel die Welt verschluckt, bis ich selbst nicht mehr wusste, wo das Ufer beginnt. Sonne, Schnee, Wind, Licht – alles fließt über mich hinweg. Die Welt ist in permanenter Unruhe, ein ständiges Werden und Vergehen von Wolken und Lichtstimmungen. Und mittendrin stehe ich. Unverrückbar. Ich bin die Konstante im Wandel.

Ein paar müde Scheinwerfer tasten sich über meinen Rücken. Ich spüre die Vibration der Reifen in meinen Bolzen, ein rhythmisches Summen, das ich seit Jahrzehnten kenne. Die Fahrer zählen ihren Wegzoll in Form von Reibung und Gewicht, meistens ohne mich wahrzunehmen. Sie eilen. Ich bleibe.

Gestern Abend gab es hier diesen Einsatz. Das Metall an der Stelle, wo ihre Hände krampften, ist noch immer ein wenig kälter als der Rest, so scheint es mir. Ein Mann hat eine Frau am Geländer festgehalten. Nicht mit schönen Worten, sondern mit seiner fast schon sturen Anwesenheit. Er hat nicht diskutiert. Er stand einfach nur fest auf meinen Planken, unerschütterlich in seiner Absicht, die Frau zu retten.

Ich kenne diesen Mann, Egon. Schon lange. Er überquert mich oft. Seine Schritte haben sich verändert im Laufe der Zeit. Als Schüler meist eilig, wurde sein Tritt später schwer, beladen mit Sorgen, die er wie unsichtbare Rucksäcke schleppte. Es gibt Schritte, die fordern, und Schritte, die lassen. Egons Schritte lassen jetzt. Er ist kein Fremdkörper mehr auf mir, sondern ein Teil der Statik.

Ich bleibe stehen. Stabil, bocksolide, anwesend. Das Licht bricht durch den Nebel und lässt meine Markierungen glänzen. Der Tag kann kommen.

