



Leseprobe

Yasmin  
Polat

Im ROMAN

Prinzip ist  
alles okay

GOYA

#### Das Buch

Miryam ist dreißig Jahre alt und vor einigen Monaten Mutter geworden. Auf der Party einer alten Bekannten strahlt sie mit ihrem weißen T-Shirt um die Wette. Aber ist wirklich alles gut? Seit der Geburt ihres Kindes ist Miryam von Selbstzweifeln geplagt. Sie kann nicht stillen, leidet an postnatalen Depressionen und versucht trotzdem alles richtig zu machen. Getrieben von der Scham über ihre Herkunftsfamilie und aus Angst, ihre gewaltvolle Kindheit zu wiederholen, tut sie alles, um so heil zu wirken wie die Mütter aus ihrem Umfeld und Instagram-Feed. Sie postet weichgefilterte Selfies von sich und ihrem Kind, informiert sich zu bedürfnisorientierter Erziehung und gesunden Beikost-Snacks. Doch in den sozialen Medien wird zwar vieles besprochen, nicht aber die eigenen Familientraumata, die möglicherweise wieder auftauchen, sobald man selbst Mutter wird.

#### Die Autorin

Yasmin Polat wurde 1989 geboren und ist in Berlin aufgewachsen. Schon während ihres Studiums der Islamwissenschaften an der Freien Universität Berlin begann sie zu schreiben, unter anderem für den *Tagesspiegel*, *ZEIT Campus*, *Edition F*, *taz*, *fluter.de* und *Focus Magazin*. 2017 wurde sie vom *Medium Magazin* in die »Top 30 unter 30«-Liste gewählt. 2019 wurde ihr Sohn geboren, nach der Elternzeit war sie im ARD-Hauptstadtstudio Social-Media-Redakteurin. Heute arbeitet sie als Moderatorin, Autorin und Podcast-Host, zum Beispiel bei »Verdammt Berühmt«. *Im Prinzip ist alles okay* ist ihr erster Roman.

# Yasmin Polat

# Im Prinzip ist alles okay

GOYA

Das gleichnamige Hörbuch erscheint bei GOYALiT.  
Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.goyaverlag.de](http://www.goyaverlag.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der GOYA Verlag dazu entschieden,  
keine Plastikfolie zum Einschweißen der Bücher zu verwenden.

*Für alle ewigen Kinder*



1. Auflage 2023  
Originalausgabe

GOYA Verlag © 2023 JUMBO Neue Medien & Verlag GmbH, Hamburg

Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Katrin Wahl  
Umschlagabbildung: © lpictures/stock.adobe.com  
Lektorat: Ingola Lammers  
Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin  
Gesetzt aus der Apollo MT Std  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-8337-4563-8

I

EIN SCHLAG  
INS GESICHT

Sieben Jahre Ewigkeit  
August 2019, Baby 7 Monate alt

Im Prinzip ist alles okay. Die Sonne scheint durch die Bäume direkt auf meine dunklen Haare, die sich heute besonders strohig anfühlen. Ich trage ein weißes T-Shirt und einen weiten, schwarzen Seidenrock, der leicht in der Sommerbrise weht. Ich muss wie eine Göttin aussehen. Aber leider habe ich den Reißverschluss nicht mehr ganz zu bekommen, das letzte Stück musste offen bleiben. Also eher eine Halb-Göttin. Behelfsmäßig habe ich mein Shirt aus dem Rock gezogen und locker über das Reißverschluss-Ende gelegt. An den Reißverschluss werde ich im Laufe des heutigen Abends bestimmt noch 22 mal denken und immer wieder zwanghaft an meinem Rücken herumnesteln. Auch dann noch, wenn ich schon drei Sekt getrunken habe. Die Kontrolle verlässt mich nie.

Hier im Park findet gleich eine Hochzeit statt, und ich habe Salat mit Buchweizen mitgebracht. Buchweizen! Wer bin ich eigentlich geworden, dass ich mit einem Getreide-Salat auf Hochzeiten antanze? Aber das Rezept habe ich in einem Ottolenghi-Kochbuch gefunden, also schmeckt der Salat nicht so freudlos, wie er erstmal klingt. Zwei Tage lang habe ich überlegt: Welcher Salat schindet Eindruck, macht aber möglichst wenig Stress? Jetzt steht er in einer schmucklosen Glasschüssel auf einem Steinvorsprung, den die anderen Gäste als Buffett auserkoren haben. Zwischen Simit-Kringeln und »ja!«-Erdnüssen aus der Dose ragt

mein Meisterwerk empor: Buchweizensalat mit glasierten Möhren in einer Vinaigrette aus Himbeeressig und Bestätigungsdrang. Ich gebe es ja zu. Ich hätte einfach gern, dass jemand sagt: »Oh Gott, wer hat *den* denn gemacht?« Und dann – erst dann! – kann ich leicht die Hand heben und dabei lächelnd auf den Boden schauen. Und dann werde ich mich fragen, ob meine Dankbarkeits-Performance okay war oder ob ich das nächste Mal noch versuchen sollte zu erröten. Tja, so ist das. An so Tagen wie heute muss ich jedes Wort und jede Geste im Kopf durchspielen, bevor ich spreche oder handele. Ich gebe auf alles acht, bis zum letzten Reißverschlusszahn.

Ich setze mich auf einen Steinvorsprung, in den Wirkungsbereich der Salatschüssel. Wer zum Salat will, kommt somit an mir nicht vorbei. Wo ist denn Robert eigentlich? Ach, der steht da ganz hinten unter einem Baum und schaut mit gebeugtem Rücken aufs Handy. Er hält die rechte Hand über den Screen, zum Schutz vor der Sonne, und versucht, das Display zu erkennen. Wie immer hat er ein Bein über das andere gekreuzt und scrollt sich durch irgendeine Timeline, das sehe ich an seiner Daumenbewegung. Wahrscheinlich Twitter. Robert und ich sind seit ein paar Monaten Eltern. Seit sieben Monaten, um genau zu sein. Seitdem bin ich Mutter. So, wie ich es mir immer gewünscht habe.

Jemand kommt zu meinem Salat an das Steinvorsprung-Bufferet gelaufen. Eine Mittzwanzigerin mit vielen Ohrringen, Netzstrümpfen und dunklem Lippenstift, der in ihre Lippenfalten gekrochen ist. Sie trägt diese Art von simpel wirkender Kleidung, die Fashion-versierte Menschen lieben. Lockeres T-Shirt als Kleid, klobige Schuhe

und eine Bauchtasche. Sie nähert sich meiner Salatschüssel und tut sich eine Kelle auf. Meine erste Kundin! Ich schaue sie, wie geplant, leicht lächelnd an und senke den Kopf dann schnell wieder. Sie lächelt zurück und setzt sich dann mit dem Pappeller ins Gras. Ich beobachte sie weiter: Ihre Plastikgabel gräbt sich in den Buchweizen, während sie einem Gespräch zweier anderer Gäste zuhört. Sie sagt nichts, sie isst einfach in Ruhe. Oh je. Ich schaue jetzt mal weg. Ich bin 30 Jahre alt, eine gestandene Frau, ich bin Mutter, mein Gott! Es kann doch nicht sein, dass ich nicht einmal einen simplen Salat zubereiten kann, ohne dafür nach Bestätigung zu gieren. In Gedanken fällt mein innerer Richterhammer krachend herunter. »Im Namen von Miryam Topal ergeht folgendes Urteil: Dieses Bedürfnis nach Bestätigung ist unangebracht. Sie muss sich unverzüglich von der Glasschüssel entfernen und darf sich dieser den Rest des Abends nicht mehr nähern.« Als ich gerade vom Steinvorsprung aufstehen will, höre ich meine Salat-Kundin sagen: »Oh my God, this is so good, who made this?« Sie deutet mit der Plastikgabel auf ihren Teller und blickt dabei suchend nach links und rechts. Das wäre *mein* Moment, das Lob zu *claimen*. Aber ich schweige. Denn irgendwie fühlt sich ihre Buchweizen-Bestätigung nun gar nicht wie ein Erfolg an, sondern eher wie eine Beruhigung: Mein Salat schmeckt. Ich habe nichts falsch gemacht. Die anderen Hochzeitsgäste haben etwas von meiner Anwesenheit, nämlich leckeres Essen.

Möglichst unauffällig versuche ich meine Unterschenkel nacheinander vom Steinvorsprung zu lösen und springe dann mit einem Satz auf die Wiese. Ich klopfe meine Hände am Rock ab und schaue zu Robert hinüber. Der hat

sein Handy wieder in der Hosentasche verstaut und blinzelt hilflos in die Menge im Park. Unser Kind krabbelt vor ihm auf der Wiese zwischen Zigarettenstummeln. Also mache ich mich auf den Weg, um es vor Roberts Achtlosigkeit zu retten. Während ich mich durch die Gäste schlängele, visiere ich mein kleines Baby an. Es gluckst vor Lachen, ich winke und lächele dabei so, dass sich meine unteren Halsmuskeln unangenehm anspannen. Ich frage mich, wer mich gerade beim Lächeln beobachtet und ob ich wohl wie eine gute Mutter wirke. Das ist mir nämlich sehr wichtig. Und dann schießt mir schon die nächste Frage durch den Kopf: Darf ich heute überhaupt hier sein, so zerfressen von Selbstzweifeln und Bestätigungsdrang, wie ich bin? Das hier ist immerhin eine Selbstliebe-Hochzeit. Assya, eine Bekannte aus Schulzeiten, heiratet sich heute nämlich selbst.

Als sie mir vor gut zwei Monaten eröffnete, sie würde heiraten, antwortete ich: »Nein wirklich? Ach toll!«, und fühlte dabei – wie so oft bei Glückwünschen – herzlich wenig. Nicht aus Neid. Bei mir kommen die Gefühle nur manchmal zeitversetzt, wenn ich vorher eine soziale Konvention zu erfüllen habe. Erst gratulieren, dann fühlen, so ungefähr. »Ja«, antwortete sie grinsend. »Ich heirate mich selbst!« Assya lachte auf, fasste mich an den rechten Oberarm und ich lachte mit, als würde ich wissen, wovon sie sprach. Und ob sie es ernst meinte.

Sie meinte es völlig ernst, und wenn ich mich jetzt so im Park umsehe, stelle ich fest, dass das hier eine richtig gute Idee ist. Alle Anwesenden sind – wie in der Einladung von Assya gewünscht – mehr oder weniger weiß angezogen. Ich hatte zwar nur noch dieses weiße T-Shirt

im Schrank, das mir passt, aber immerhin. Aus kleinen, portablen Boxen ballert elektronische Musik aus den 2010er-Jahren durch den Park. Gerade beginnt »Deceptacon« von Le Tigre. Ach, da kommt direkt Nostalgie in mir auf. Das war *mein* Lied, bei der Abitur-Verleihung 2008. Man durfte sich damals nämlich einen Song aussuchen, der im Hintergrund lief, während man zur Bühne latschte und seinen Zettel für die Zukunft abholte. Assya hatte irgendetwas von Regina Spektor für ihren Abitur-Walk ausgewählt, meine ich. Ja, so lange kennen Assya und ich uns schon. Damals, also in der Schule, hatten wir gar nicht so viel miteinander zu tun. Kein Wunder: Sobald der Unterricht vorbei war, ging ich ja immer direkt zurück in meine Welt. Die anderen aus der Klasse haben mich aber ohnehin kaum wahrgenommen. In der achten Klasse haben Assya, ein paar andere Mädchen und ich mal einen Jungen aus der Klasse angerufen und ihn zu allen Mädchen befragt. Zu jeder von uns hatte er etwas zu sagen: Kristina fand er süß, Yulia *hot*, Lilly war für ihn die Schlaueste. Als wir bei mir ankamen, wurde es still am Telefonlautsprecher. Man konnte quasi hören, wie er grübelte, wie sich die kleinen Rädchen in seinem Hirn drehten. Was konnte er zu Miryam Topal sagen? Wir standen um das verstummte Festnetztelefon, und ich zitterte. Ich wollte so sehr, dass er etwas Nettes sagt. Meinetwegen auch etwas Gemeines. Er sollte mir einfach nur sagen, wer ich bin. Nach bestimmt zwanzig Sekunden Stille sagte er schließlich: »Miryam? Ach, die ist normal, langweilig, einfach so in Ordnung, glaube ich.« Ich fühlte mich so ungesehen. Denn weder ich noch irgendetwas an meinem Leben zu der Zeit waren in Ordnung.

Heute ist das zum Glück alles anders, heute ist alles okay. Und Assyas Setting hier im Park gleicht einer modernen Idylle. Lampions baumeln von den Bäumen, an einem weißen Plastiktisch kleben bunte Papiergirlanden. Er könnte jederzeit zusammenbrechen, so vollgestellt wie er ist. Zwei Cranberry-Saft-Tetrapaks von der teuren Marke bei Edeka stehen da. Und genau neun Rotkäppchen-Sektflaschen. Wie große, flaschengrüne Zinnsoldaten, stehen sie dort. Bereit zum Einsatz, ein paar der zwanzig Gäste mit viel zu sauren Kohlensäure-Bläschen komplett zu vernichten. Ich trinke eigentlich seit langem keinen Alkohol mehr, schon gar keinen Rotkäppchen-Sekt. Aber heute geht das schon. Heute soll alles schön sein und vor Selbstliebe sprudeln, da kann ich später ruhig ein Gläschen trinken. Die Kontrolle bleibt ja trotzdem bei mir.

Ich bin bei Robert und unserem Baby angekommen. Vorsichtig nehme ich mein Kind von der Wiese hoch und meckere Robert an, wegen der Zigarettenstummel auf dem Boden. Unser Kind sieht eigentlich sehr zufrieden aus, aber meckern ist momentan meine Muttersprache. Kann nichts anderes mehr von mir geben. Robert antwortet genervt: »Ja, is ja gut, tut mir leid«, und zieht dabei sein Telefon, sein Schutzschild vor meinen Emotionen, wieder aus der Hosentasche. »Arschloch«, denke ich. Den juckt auch gar nichts. Neulich ist mir aufgefallen, dass ich ihn in der ganzen Zeit, die ich ihn kenne, noch kein einziges Mal laut lachen sehen habe. Also so richtig, mit sich auf die Schenkel hauen und nach Luft schnappen. Robert lächelt höchstens mal und zeigt dabei keinen einzigen Zahn. Musik hört er auch nicht, ist ihm »zu emotional«, meinte er mal zu mir. Fand ich schockierend, zu hören. Aber er

sagt, er liebt mich. Und alle anderen sagen das auch, wenn sie uns zusammen sehen, teils mit neidischem Blick. Robert trägt Einkaufstüten und schiebt stoisch den Kinderwagen. Er sagt wenig, aber meist das Richtige. Er wirkt introvertiert, so unauffällig achtsam. Hinzukommt, dass er ein ganz glattes, haarloses Milchbubi-Gesicht hat. Robert ist die perfekte Projektionsfläche für die Traumvorstellungen anderer. Der Typ Unschuld in Person meets Fels in der Brandung. Ich bin die Brandung. Und doch dankbar, dass ich ihn habe.

Ich lege mein Kind über die linke Schulter und beiße sanft in die kleine Wade. Diese süßen Mini-Babybeine. Diese Beine hatte *ich* im Bauch! *Ich* habe das alles produziert und irgendwie auf diese Welt gebracht. Manchmal ist das noch total surreal.

Jemand tippt mir auf die rechte Schulter. Ich zucke zusammen, drehe mich um und schaue in ein schmales, kantiges Gesicht. Sauber gezupfte Augenbrauen, stechender Blick. »Mehdi!«, rufe ich schockiert. »Hallo«, antwortet er und lächelt breit. Seine gebleachten Zähne sind an den Rändern fast durchsichtig geworden, aber er kann es tragen. Als wäre seine markante Gesichtsform nicht genug, hat Mehdi auch noch einen perfekt platzierten Schönheitsfleck auf der rechten Wange. Er ist tiefschwarz, glatt und scheint der Welt zu sagen: »Schau mich an!« Und das macht man dann auch. Ich wünschte, *ich* hätte so einen, aber ich hab nur ein paar unordentliche Leberflecken an den Armen. Ich schaue an Mehdi herunter: In der rechten Hand hält er ein halb volles Sektglas, also ein richtiges, aus Glas. Offenbar hat er sein eigenes Sektglas auf die Hochzeit mitgebracht, damit er nicht wie wir anderen

aus Plastikbechern trinken muss. Ihn mit dem Sektglas zu sehen, lässt in mir kurz eine alte Sorge hochkommen, aber ich drücke sie ganz schnell wieder weg, wie einen unliebsamen Anruf auf dem Telefon. Ich habe meine Lektion gelernt. Das geht mich nichts an. Also richte ich meinen Blick vom Glas nach oben: Mehdis tiefschwarze, definierte Locken sind mit viel Gel an seinen Kopf getackert und runden sein eckiges Gesicht ideal ab. Seine Augen sind gefährlich hellgrün und durchdringen alles. Mehdi sieht ein bisschen aus wie Franz Kafka mit Locken. Also, wenn Kafka aus Berlin käme und bei Peek & Cloppenburg shoppen würde. Heute trägt er einen leichten, cremefarbenen Pullover, bestimmt aus Kaschmir, und dazu eine locker fallende, dunkle Hose. Mehdi ist die Perfektion in Person.

Ich setze mein Kind auf einem Fleck Wiese ab, auf dem keine Zigarettenstummel liegen und versuche, möglichst unauffällig meinen Reißverschluss zu prüfen. Ja, leider immer noch offen. Ich probiere, mein T-Shirt etwas darüber zu legen. »Schön dich zu sehen«, sage ich und schaue Mehdi an. »Finde ich auch«, antwortet er und schließt für einen kurzen Moment milde die Augen. Als er sie wieder öffnet, ist sein Blick wieder gewohnt stechend, aber auch wohlwollend. Mehdi war mein bester Freund in der Schule.

Mehdi und ich waren von dem Zeitpunkt an, als wir uns in der fünften Klasse auf dem Gymnasium kennengelernt haben, das komplette Gegenteil voneinander. Er war damals ein schlaksiger Junge im neongrünfarbenen Kapuzenpulli, der nur Einsen bekam und eine viel zu kleine, runde Brille trug, die sich in seine Pausbacken grub. Mehdi war von Anfang an zu allen aus der Klasse gemein, da-



mit sie gar nicht erst auf die Idee kamen, ihn zu mobben. Angriff war seine beste Verteidigung. Und tatsächlich hat sich niemand mit ihm angelegt.

Ich hingegen war zu der Zeit ein dürres, unscheinbares, offenbar normal wirkendes Mädchen, das sich mit niemandem anlegte, gute Noten hatte und nie auf die Idee gekommen wäre, etwas neonfarbenes anzuziehen. Mehdi und ich haben uns direkt am ersten Schultag Zettel geschrieben, darüber wie komisch die neue Situation im Klassenzimmer mit all den fremden Mitschülern war. Wir wurden sofort Freunde. Ein paar Jahre später füllten wir kleine DIN-A-5-Hefte, in die wir Cartoons zeichneten, die von unserem Schulalltag handelten. Mehdi konnte richtig gut zeichnen, ich leider nicht, aber er lachte trotzdem immer höflich über meine krakeligen Versuche, Frau Fontane aus dem Französisch LK darzustellen. Die Hefte gaben wir uns übers Wochenende mit, damit wir zu Hause etwas zu lachen hatten. Mehdis Zeichnungen wurden mit der Zeit immer extremer. In einem Comic malte er mal, wie er unserem cholerischen Erdkundelehrer mit einer Bohrmaschine das linke Auge ausbohrt. Er hatte mit rotem Fineliner detailgetreu die Blutspritzer aufgezeichnet, die Adern im Augapfel. »Oha, Memo an mich: Niemals mit Mehdi streiten«, dachte ich damals halb bewundernd, halb verschreckt. Aber irgendwann, Jahre später, kam es dann doch zu einem Streit zwischen uns. Das war vor fünf Jahren. Seitdem war Funkstille. Und jetzt steht er vor mir.

»Du siehst gut aus, Miryam«, sagt Mehdi und prostet mir dabei leicht mit seinem Sektglas zu. »Du auch«, antworte ich ehrlich. Mehdi sieht gesund aus, er strahlt richtig. Ich schaue auf sein Glas, in dem der Sekt sprudelt,

und versuche, dabei nicht wertend auszusehen. Mehdi bemerkt meinen Blick und sieht dann auf die Wiese hinunter zu meinem Baby: »Mensch, schon so groß geworden!« Da schwingt Anerkennung in seinen Worten mit. Ich bedanke mich und stimme zu, fäsele etwas davon, dass das ja so schnell gehe, dann ist es wieder still. So ist das also nach 15 Jahren Freundschaft, einem dramatischen Kontaktabbruch und der Geburt eines Kindes: Man sieht sich auf einer Selbstliebe-Hochzeit wieder und tauscht Plattitüden aus.

Jedenfalls wurde Mehdi über die Jahre immer perfekter. Aus Neon-Kapuzenpulli und zu kleiner Brille wurden ab der zehnten Klasse Kontaktlinsen und Kaschmirpullover, Mehdi hat ein 1,0-Abitur gemacht und dann sofort Psychologie studiert. Ich hingegen wurde immer unperfekter in meiner Erscheinung, trug günstige Klamotten, die nicht zusammenpassten, und mein Abi war auch eher Durchschnitt. Mir war alles egal, ich hatte andere Sorgen. Bis heute frage ich mich aber, wie Mehdi es schaffte, seine dünnen Vogue-Zigaretten wie eine Trophäe zwischen den Fingern zu halten. Und wieso ich das mit meinen weißen Nil-Zigaretten damals nie geschafft habe. Mehdi zog nach dem Abitur in eine kleine Zweizimmer-Neubauwohnung in Charlottenburg und lud mich oft zu Häppchen ein, die er auf kleinen, weißen Porzellanlöffeln servierte. Ich kam meist mit irgendeinem Alkohol durch die Tür, Moscato von Lidl zum Beispiel, und großer H&M-Sonnenbrille auf meiner Nase und erzählte ihm den neuesten Schwank aus meinem Leben. Mehdi studierte also Psychologie und liebte es, mich zu analysieren. Er liebte es, mir zu sagen, was meine Probleme sind oder wie ich mich verhalten sollte.

Und obwohl ich immer auf der Suche nach mir war, bekam ich irgendwann den Eindruck, dass Mehdi es genoss, dass mein Leben so chaotisch war. Wenn ich mal berichtete, dass es mir gut ging, konnte er das nur schwer stehen lassen. Trotzdem habe ich nie etwas gesagt, ich wollte nicht undankbar sein. Die Freundschaft zu Mehdi war mir heilig. Unsere DIN-A-5-Hefte bewahre ich immer noch auf, in einer kleinen Schachtel im Wohnzimmer.

Jetzt steht er hier vor mir unter einem Baum voller Lampons, in seiner ganzen Perfektion aus Pulli und perlweißem Lächeln. Er sieht glücklich und gesund aus, das freut mich sehr. Den Sekt hat er mittlerweile ausgetrunken. Assya und Mehdi waren auch nie wirklich eng befreundet, aber sie hat ihn trotzdem eingeladen, genau wie mich. Mehdi schaut über die Wiese. »Heftig«, sagt er und schüttelt ungläubig lächelnd den Kopf. Er dreht sich wieder zu mir: »Schau dich an, Miryam! Mutter, in einer Beziehung, Beruf hast du auch, also, naja dann bald wieder ... Schon krass. Du bist erfolgreich!« Ich lache verschämt: »Haha, ja ... naja erfolgreich ... Bin ja nur ne olle Copywriterin in Elternzeit.« Er fährt fort: »Doch! Spiel das nicht runter. Dass *du* mal irgendwo festangestellt sein wirst, hätte ich nie gedacht. Du hast so oft den Job gewechselt, hattest da ja auch nie richtig Interesse oder Ambitionen. Weißt du noch, wie du mich mal auf dem Balkon gefragt hast, welcher Beruf meiner Meinung nach zu dir passen würde?«

»Ja, klar«, antworte ich. »Du hast gesagt, ich würde eine gute Mutter abgeben. Weil ich so verantwortungsbewusst bin.« Mehdi nickt anerkennend: »Damit hatte ich also recht. Toll, was aus dir geworden ist! Man sagt doch auch: ›Alle sieben Jahre erneuern sich die Zellen.«

Kennst du den Spruch?« Ich schüttelte den Kopf und lächelte höflich, dann sehe ich nach meinem Kind, das sich gerade seine eigenen Wege sucht und davonkrabbelt. Robert scheint meinen suchenden Blick zu spüren und schaut schnell vom Handy hoch. Dann setzt er sich mit genervtem Gesichtsausdruck auf die Wiese zu unserem Kind. Ich stemme die Hände in meine Seiten. Da, unter dem weichen Fettgewebe, spüre ich die Hüftknochen. Ich bin also noch da, mein Gerüst steht nach wie vor. Auch, wenn sich eine Menge getan hat. Alle sieben Jahre erneuern sich die Zellen im Körper, sagt Mehdi.

Vor sieben Jahren um diese Zeit lag ich bei 34 Grad im Schatten auf der Sonnenliege eines All-Inclusive-Hotels in Hurghada, Ägypten und habe mir die Seele aus dem Leib geschwitzt.