

MELANIE PIGNITTER

Wiedersehen mit mir selbst

zwischen
Pizza und
Aperol



Ein Roadtrip zu
Selbstliebe und
Heilung

G|U



Inhalt

Vorwort	4
Wiener Trübsal und ein geerbter Bus	7
Zwischen Berggipfeln und Erinnerungen	13
Vielleicht ist das Gras in Tirol doch nicht grüner	22
Pizza, Wein und tiefe Gespräche	32
On the Road Again	37
Solo in Lucca	45
Unkonventionelle Fragen	57
Tanzend über Zweifel hinweg	67
Die Rolle meines Lebens	74
Der Schatten der Nebenrolle	83
Im Scheinwerferlicht	89
Wichtige Learnings und gute Vorsätze	97
Montefalco: Zwischen Pappardelle und Scopa	103
Lichtblicke und Schuldgefühle	115
Leichtigkeit des Sommers	124
Ein desaströses Familienfest	129
Freude, Fahrtwind, Freiheit	137
Eine unerwartete Begegnung	142
Gefrorenes Wasser und offene Herzen	150
Die Killerspinne von Positano	157
Auf dem Weg zum geheimen Strand	166
Weiterreise mit schwerem Herzen	174
Geheimnisvolle Erinnerungen in Tropea	177
Wiedersehen mit mir selbst	186

»» **H**allo, Fräulein Amato. Die Berta ist jetzt fertig«, meldet sich der Mann am anderen Ende der Leitung, als wäre es das Normalste der Welt, einen VW-Bus mit Vornamen zu bezeichnen. Denn genau das ist sie, die Berta: ein über 30 Jahre alter Bulli, den ich seit Kurzem mein Eigen nennen darf, ob ich will oder nicht. Der Anruf kommt aus der Werkstatt. Berta braucht nämlich ein neues Pickerl, damit sie überhaupt die Garage verlassen darf. Und verrückterweise habe ich angefangen, das Auto tatsächlich mit seinem Namen anzusprechen. Wahrscheinlich, weil sogar der Notar bei der Testamentsverlesung »Berta« statt »verrosteter VW-Bus« sagte. Mit einem leisen Stich in der Brust erinnere ich mich daran, wie meine Geschwister und ich in der Kanzlei saßen, als uns mitgeteilt wurde, was jeder von uns aus Onkel Alfredos Nachlass erhalten würde. Wie so oft war ich der Pechvogel des Tages. Mein Bruder und meine Schwester erben jeweils ein Sparbuch. Okay, kein Vermögen, aber mir wären 3000 Euro definitiv lieber gewesen als diese 30 Jahre alte Rostschüssel, für die ich nun auch noch eine Garagenmiete bezahlen muss. Immerhin waren keine größeren Reparaturen notwendig, um Berta wieder flottzumachen. Aber was Onkel Alfredo, den Bruder meiner Mutter, der immer etwas schrullig gewesen war, dazu gebracht hatte,

mir seinen Bus zu vererben, ist mir ein Rätsel. Ich trage es jedenfalls mit Fassung. Ich übe mich nämlich gerade darin, positiver zu denken – eine Eigenschaft, die ich dringend nötig habe, weil mein Leben nicht gerade viel Anlass zu Freude bietet. Mit meinen 38 Jahren habe ich gefühlt nichts vorzuweisen und bin ständig von Panik ergriffen, weil ich das Gefühl habe, den letzten Zug verpasst zu haben.

Vor sieben Monaten wurde ich mitten in der Babyplanung sitzen gelassen. Mein Freund und ich waren seit gut vier Jahren zusammen und ich versuchte bereits seit mehreren Monaten, schwanger zu werden. Obwohl es nicht auf Anhieb klappen wollte, war ich davon überzeugt, dass wir schon bald wunderbare und glückliche Eltern sein würden. Ich fiel aus allen Wolken, als Markus plötzlich Schluss machte. Und als wäre dieser zerplatze Traum nicht schon schmerzhaft genug, bekam ich vor zwei Wochen auch noch meine Kündigung serviert. Okay, es war nicht mein Traumjob und wahrscheinlich war ich schon viel zu lange in der Marketingabteilung des Kleiderwarenhauses hängen geblieben; oft hatte ich das Gefühl, dass ohnehin niemand meine Fähigkeiten brauchte. Trotzdem war es ein Job, der zumindest meine Miete und die Aperol Spritz, die ich mir viel zu oft gönne, bezahlt hat. Er gab den Tagen einen Rhythmus und mir ein gewisses Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Etwas, das ich gerade jetzt mehr denn je brauche, weil die Trennung mein Universum auf den Kopf gestellt hat und sich mein Leben wie eine Wackelpartie anfühlt.

Wehmütig denke ich zurück an meinen Schreibtisch – mein kleines Reich –, eine unspektakuläre, aber wichtige Konstante in meinem Leben: links ein Stapel alter Comichefte, die ich schon seit meinem Studium mit mir herumschleppe, weil ich verrückterweise glaube,

dass ihre Anwesenheit meine Kreativität beflügelt. Und rechts eine Sammlung von Mini-Kakteen, die ich liebevoll »die grünen Wächter« nannte. Jeden Morgen folgte als Erstes der Gang in die Kaffeeküche zum Morgenplausch mit den Kollegen, die mir zumindest hin und wieder das Gefühl gaben, dazuzugehören. Danach kehrte ich in mein kleines Reich zurück und begann meine gewohnte Routine: Schreibtisch aufräumen – mein kleiner Tick in einem ansonsten chaotischen Leben –, Handcreme auftragen und einmassieren, E-Mails checken, schauen, was es beim Italiener ums Eck zum Mittagessen gibt, ein paar Worte mit dem Postboten plaudern ... Mit der Kündigung wurde mir nicht nur meine finanzielle Sicherheit, sondern auch der letzte Rest Kontinuität im Alltag genommen. Außerdem fühle ich mich seitdem noch unerwünschter auf dieser Welt und ich stelle mir immer öfter, wie gerade jetzt wieder, die Frage: »Braucht mich denn überhaupt noch irgendjemand für irgendetwas?«

In diesem Moment klingelt mein Smartphone. Ein Blick auf das Display verrät, es ist meine Mutter. Schon wieder! Soll das vielleicht die Antwort auf meine Frage sein, ob mich jemand braucht? Freudlos lächle ich über meinen Gedanken und überlege, ob ich rangehen soll. Was kann sie denn noch wollen? Schließlich hat sie mich schon dazu überredet, dass ich diesen Sommer volle drei Wochen bei der Familie in Italien verbringen werde. »Du hast ja sonst nichts zu tun. Kein Job. Kein Mann. Kein Kind. Da kannst du deine Zeit doch der Familie widmen. Alle freuen sich auf dich!«, hat sie geträllert. Sie meint es ja nur gut, ich weiß, aber leider schafft sie es immer wieder, Salz in meine eh schon schmerzenden Wunden zu streuen. Und obwohl alles in mir »Nein!« schrie, habe ich natürlich »Ja« gesagt. Denn sie hat ja

recht – mein Leben ist so leer, dass ich keine überzeugende Ausrede dafür habe, warum ich Ferragosto, den Feiertag am 15. August, nicht bei meiner Familie in Italien verbringen sollte.

Meine italienischen Wurzeln sieht man mir übrigens kaum an. Ich habe zwar hellbraunes Haar, aber das Temperament und den südländischen Charme hat meine Schwester abbekommen. Ich sehe eher meinem Vater ähnlich, der ein waschechter Wiener ist. Meine italienische Familie kenne ich nur von Besuchen in den Ferien.

Das Smartphone klingelt noch immer und ich entschlief mich, abzuheben. »Salve, bambina mia«, ertönt die vertraute Stimme in meinem Ohr. Wie üblich spricht meine Mutter mit mir Italienisch. Was mich als Kind oft genervt hat – heute bin ich ihr dafür dankbar. So war ich in der Schule zumindest im Wahlfach Italienisch Klassenbeste. Ohne Atempause redet sie in einem Tempo weiter, das einen beinahe schwindelig werden lässt. Natürlich will sie nur sichergehen, dass ich startklar für die Reise bin. Ich versichere ihr, dass ich in sieben Tagen bei ihr und der Familie im kleinen Dorf Montefalco sein werde. Mit Mühe konnte ich aushandeln, dass ich nicht direkt zu ihr fahre, sondern zuvor noch meine beste Freundin Heike besuche, die vor zwei Jahren nach Tirol gezogen ist. Zumindest ein paar Tage weniger Familienchaos. Obwohl – ich bin mir nicht sicher, ob es wirklich eine gute Idee ist, Heike gerade jetzt zu besuchen ... Aber dazu später mehr.

»Ciao, Mamma«, sage ich, nachdem ich meine Mutter beruhigt habe, und stecke das Handy zurück in die Tasche. Es wird Zeit, dass ich Berta abhole, die mich nach Italien bringen soll – Einsparmaßnahmen. Zusätzlich zum Bus wollte ich mir nicht auch noch ein Auto leisten, weswegen ich meinen Punto kurzerhand verkauft habe. Und

Berta, die ich gerade erst aus dem Nachlass bekommen habe, gleich wieder zu verkaufen, hätte ich mich nicht getraut. Zum einen wäre Mama unglaublich enttäuscht gewesen und zum anderen hätte ich mich gefühlt, als würde ich Onkel Alfredos letzten Wunsch und Willen schmäählich missachten. Also habe ich das gemacht, was ich immer mache, nämlich es allen recht.

Missmutig knalle ich die Wohnungstür hinter mir zu und mache mich auf den Weg zur Autowerkstatt. Ich bin wütend auf mich, weil ich mich so stark nach anderen richte. Aber das passiert ganz automatisch; ich spüre, was meinem Gegenüber lieb wäre, und schwupps, höre ich mich etwas Zustimmendes sagen. Ohne dass ich groß nachdenke. Erst im Nachhinein merke ich dann, dass ich vielleicht etwas ganz anderes gewollt hätte. Zum Beispiel, als ich vor ein paar Jahren um meinen verstorbenen Kanarienvogel getrauert habe, aber meine Freundin Beate mich unbedingt zu einem Karaoke-Abend schleppen wollte. Natürlich gab ich nach – und stand dann kläglich auf der kleinen Bühne und nuschelte »I will survive« ins Mikrofon. Oder als ich an einem freien Wochenende einem Freund spontan beim Umzug geholfen habe, obwohl ich mich auf nichts mehr gefreut hatte als auf ein ruhiges Wochenende mit »Grey's Anatomy« und Sushi. Oder als ich mich breitschlagen ließ, bei einer Nachbarskatze Babysitter zu spielen, obwohl ich eine Katzenallergie habe.

Damit muss jetzt Schluss sein! Nur wie stelle ich das am besten an? Egal, mit Details kann ich mich im Moment nicht aufhalten, aber eine Sache ist klar: Ich muss etwas ändern!

Affirmation: *Ich bin bereit für Veränderung!*

Zwischen Berggipfeln und Erinnerungen



An artistic illustration of a woman with long dark hair, wearing a pink sleeveless top and black pants, sitting on a black wrought-iron chair at a small round table. She is looking out a window with a black frame and multiple panes. The scene is set in a cafe or restaurant with a light blue wall and a large tree with yellow and orange leaves on the left. The overall style is painterly and warm.

Die Rolle meines Lebens

Was habe ich bloß getan! Als ich am nächsten Morgen erwache, wird mir die Auswirkung meines gestrigen Übermuts mit einem Schlag bewusst. Habe ich tatsächlich angeboten, im Theaterstück von Luca eine Rolle zu übernehmen? Was habe ich mir nur dabei gedacht? Ich weiß zwar, dass mein Italienisch für eine Nicht-Muttersprachlerin ganz passabel ist, aber ein Italiener wird beim ersten Satz erkennen, dass ich nicht von hier bin. Sie werden mich auslachen. Oder noch schlimmer – mich ausbuhen! Wie konnte ich mir das nur antun? Wer um Himmels willen war diese Person gestern Abend, frage ich mich, und schüttle verwundert über mich selbst den Kopf. Heute gibt es definitiv keinen Aperol, beschließe ich und denke im gleichen Augenblick: als ob das jetzt noch etwas ändern würde.

In der Hoffnung, Luca wieder in unserem Stammcafé zu finden, eile ich dorthin, mit dem festen Vorhaben, ihm zu sagen, dass ich mich gestern Abend überschätzt hätte und er sich daher nach jemand anderem umsehen müsse. Aber natürlich ist Luca genau an diesem Vormittag nicht dort aufzufinden. Was mache ich nun bloß? Ich habe keine Telefonnummer von ihm und ihm erst heute Nachmittag bei der Probe Bescheid zu geben, wäre ziemlich unhöflich. Zumal es von

Stunde zu Stunde schwieriger für ihn wird, einen Ersatz zu finden. Abgesehen davon hätte ich auch dann, wenn ich die Rolle übernehmen würde, gleich ein weiteres Problem: Das Theaterstück ist in drei Tagen – ich aber soll bereits in zwei Tagen bei meiner Familie in Montefalco sein. Oje, in was habe ich mich da nur reingeritten!

Die Selbstzweifelspirale in meinem Kopf läuft auf Hochtouren. Eva, du warst noch nie gut auf der Bühne. Denk doch nur an deinen Auftritt in der Grundschule, wo du bei der Premiere plötzlich keinen Satz rausgebracht hast. Und dein Italienisch mag zwar in Österreich als ausgezeichnet gelten, aber hier in Italien klingt es eher lächerlich. Und überhaupt, wer glaubst du denn zu sein, dass du dir in drei Tagen eine Rolle aneignen kannst! Du warst im Auswendiglernen noch nie die Schnellste.

Da spüre ich es wieder, das unangenehme Gefühl, nicht gut genug zu sein. Weder für Markus noch für einen tollen Job und schon gar nicht für ein Theaterstück in Italien. Dieses Nicht-Genügen scheint mich überallhin zu verfolgen, sogar bis nach Lucca. Seit ich denken kann, schleppe ich dieses Gefühl mit mir herum. Weder war ich so sportlich wie meine Schwester Sanja noch so ehrgeizig wie mein Bruder Mario. Während Sanja schon mit elf Jahren eine Karriere als Volleyballerin einschlug und Mario sein Architekturstudium als einer der Besten seines Jahrgangs abschloss, war ich in allen Disziplinen, egal ob im Unterricht oder beim Sport, immer nur Durchschnitt.

»Na, blöd ist das Mädsl nicht, aber halt so unkonzentriert«, erklärten die Lehrer meinen Eltern. Meine Fantasie hat mich einfach viel zu oft weg vom starren Mathe- oder Englischunterricht hin zu bunten Abenteuern getragen. Und so waren alle anderen immer besser als ich.

Dieses vermaledeite Gefühl, nicht zu genügen, hat sich in meinem Erwachsenenleben fortgesetzt, wie ein Fluch.

Markus war nicht der erste Mann, der mich verlassen hat. Auch meine erste große Liebe Tobias verabschiedete sich bereits nach fünf Monaten, weil er jemanden fand, der besser zu ihm passte. Für mich war das nichts anderes als eine Bestätigung dafür, dass ich ihm nicht genügte. Und dann gab es noch Robert. Mit ihm begann ich Anfang dreißig einen stürmischen Flirt. Wie immer verliebte ich mich in Windeseile, während er mir erklärte, dass es für eine Beziehung noch viel zu früh wäre und er seine Freiheit zu sehr schätzte. Zwei Jahre meines Lebens verschwendete ich damit, ihn anzuhimmeln, ohne jemals ein »Ja, ich gehöre zu dir« von ihm zu hören. Er hielt mich sich einfach warm, wie man so schön sagt. Und ich ließ es mit mir machen.

Mein Cappuccino schmeckt plötzlich so bitter, wie es meine Gedanken sind. Die ersten beiden Tage in Lucca habe ich wohl vergessen, dass sie ein Teil von mir sind. Aber jetzt ist er mit voller Wucht wieder da – der Schmerz, den ich nur zu gut kenne. Ich fühle mich wie ein kleiner Wurm, der doch tatsächlich für einen Abend dachte, er könnte ein Schmetterling werden. Aber nein, ich bin keine Raupe, die sich wandeln kann – ich bin und bleibe ein Wurm.

Plötzlich vibriert es in meiner Handtasche. Meine Hand kämpft sich durch das dort herrschende Chaos, um mein Smartphone zu finden. Beim dritten Versuch erwische ich es endlich und sehe, dass der Anruf von meiner Mutter kommt. Na klar, von wem auch sonst.

»Wie geht es dir, mein Kind?«, fragt sie wie immer und ich schildere ihr meine Erlebnisse der letzten drei Tage, was mich zumindest für den Moment von meinen deprimierenden Gedanken ablenkt.

Und dann passiert es – der Anblick meines Spiegelbildes erinnert mich an meinen Badezimmerspiegel-Satz in Lucca. »Ich schaffe das«, sage ich also, bemerke aber sofort, dass ich überhaupt nicht daran glaube. Doch dann kommt mir die Idee, eine alternative Frage zu stellen: »Was würde ich brauchen, damit ich es schaffe? Was würde mir dabei helfen, endlich Grenzen zu setzen?«

Ich lasse meine Gedanken einige Minuten um diese Frage kreisen. Das größte Problem, das ich beim Grenzen-Setzen oder überhaupt beim Für-mich-Einstehen habe, ist, dass mir dabei immer die richtigen Worte fehlen. Ich bin im Moment des Affekts meist so schockiert oder gekränkt, dass ich gar nicht klar denken kann. Mein Gehirn setzt quasi aus. Aber was, wenn ich in diesem Moment imaginäre Karten vor mir hätte, von denen ich die Grenze, die ich setzen möchte, einfach ablesen könnte? Klar, ich müsste vorher auswendig lernen, was darauf steht, aber es müsste ja kein Roman sein. Ich erinnere mich vage, dass ich in einem Blog bereits von dieser Technik gelesen hatte. Man legt sich für emotional schwierige Lebenssituationen wie das Grenzen-Setzen einfach vorab einige starke Sätze zurecht, auf die man dann in der herausfordernden Situation zurückgreifen kann.

Die Idee gefällt mir. Es ist definitiv einen Versuch wert, denke ich. Ich beschließe, meine Grenzen im Nachhinein klar zu definieren und mir das passende Wording zu überlegen. Es fühlt sich an, als würde durch diesen Entschluss ein ganzer Schwall neuer Lebensenergie in meinen Körper strömen. Federleicht springe ich aus dem Bett, um aus dem Koffer mein Notizbuch und einen Kuli zu holen. Und lege sofort los. Zuerst liste ich jene Grenzen auf, die ich heute nicht gesetzt habe, jedoch zukünftig setzen möchte:

1. *Tante Valentina verbieten, sich in mein Leben einzumischen und mir ungefragt Ratschläge zu geben.*
2. *Nein zur frühmorgendlichen Frauenwalkingrunde sagen und ja zum Spaziergang mit mir selbst.*
3. *Meiner Mutter klarmachen, dass sie damit aufhören soll, ständig meine wunden Punkte anzusprechen oder gar zum Gesprächsthema der ganzen Familie zu machen.*
4. *Nein zu Scopa!*

Das hat ja schon mal ganz gut geklappt. Jetzt brauch ich nur noch das Wie. Also die genaue Formulierung, mit der ich die jeweilige Grenze setze:

1. *»Liebe Tante, ich weiß, du meinst es nur gut mit mir, und dafür bin ich dir sehr dankbar. Dennoch bin ich eine erwachsene Frau und habe dich nicht um einen Rat zu meinem Leben gefragt. Lass das also bitte ab sofort sein! Außerdem möchte ich nicht, dass du mich be- oder verurteilst und auf diese Weise mit mir sprichst.«*

Ich lese das Geschriebene noch einmal durch und spüre eine innere Stärke. Ja, wow – das fühlt sich gut an. »So nicht mit dir, Eva!«, ruft die Adriana in mir, die ich gerade wieder zum Leben erweckt habe. Also dann, lass uns weitermachen.

2. *»Ihr Lieben – Walking ist nicht mein Ding. Ich mag es, den Tag mit mir alleine zu starten und werde daher am frühen Morgen einen Solo-Spaziergang machen. Wir haben dann ja tagsüber genug Zeit, um miteinander zu quatschen.«*

Klasse! Das fühlt sich gut und richtig an.

3. *»Liebe Mama! Ich weiß, du willst nur das Beste für mich. Aber das Beste für mich ist es nicht, wenn du mich ständig daran erinnerst, was mir in meinem Leben fehlt. Ich möchte nicht, dass du auf meinen wunden Punkten herumreitest oder sie gar zum Familiengespräch machst. Bitte respektiere das!«*

Mit meiner Mutter zu sprechen, wird heikel werden; das spüre ich deutlich. Aber diese Worte erscheinen mir klar und respektvoll.

4. *»Ich kann dieses Kartenspiel nicht leiden. Und ich bin froh, endlich den Mut gefunden zu haben, euch das zu sagen. Ab heute werde ich nicht mehr Scopa mit euch spielen!«*

Uffz, auch das wird nicht leicht, da ich gleich mehreren Menschen gleichzeitig gegenüber treten muss. Aber um aus der Scopa-Hölle rauszukommen, werde ich mich auch dieser Situation stellen.

Nachdem ich meine Grenzen niedergeschrieben habe, fühlt es sich an, als hätte ich sie bereits zur Hälfte gesetzt. Ein Hauch von Selbstvertrauen kehrt zurück. »Ich schaffe das«, sage ich mir, und plötzlich fühlt sich der Satz viel wahrer an. Erschöpft vom Tag schließe ich die Augen, lasse mich von einem Gefühl der Erleichterung umfassen und schlafe zufrieden ein.

Affirmation: *Ich setze klare Grenzen, um meine Bedürfnisse und mein Wohlbefinden zu schützen.*

Lichtblicke und Schuldgefühle



Eine wundervolle Reise zu sich selbst

Eva steht vor den Trümmern ihres Lebens. Ihr Partner hat sie verlassen, ihr Job ist weg und ihr Selbstbewusstsein hat einen historischen Tiefpunkt erreicht. In ihrer Verzweiflung beschließt sie, mit Berta, einem alten VW-Bus, den sie von ihrem schrulligen Onkel Alfredo geerbt hat, zu einem unkonventionellen Roadtrip aufzubrechen. Eine Karte, die sie im Bus findet, führt sie an malerische Orte Italiens ...

Unterwegs stolpert Eva von einem skurrilen Abenteuer ins nächste und begegnet Menschen, die ihr Leben auf den Kopf stellen. Sie erkennt, dass sie gut genug ist – auch ohne Partner. Sie lernt, Grenzen zu setzen, ihre Selbstzweifel hinter sich zu lassen und darauf zu pfeifen, was andere über sie denken. Am Ende entdeckt Eva, dass das größte Glück darin liegt, einfach sie selbst zu sein.

Das mitreißende erzählerische Debüt
der Bestsellerautorin Melanie Pignitter!

WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9696-5



9 783833 896965

€ 19,99 [D]

www.gu.de