



Dies ist eine Leseprobe des Tropen Verlags. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.tropen.de

**VERENA
BAHLEN**

PANIKJAHRE

*Über Liebe, Erwartungen
und den Mut, den eigenen Plan
zu verpassen*

TROPEN

Tropen

www.tropen.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2026 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i. S. v. § 44 b UrhG vorbehalten

Cover: Zero-Media.net, München

unter Verwendung einer Fotografie von © Jo Duck

Gesetzt von C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-50269-5

E-Book ISBN 978-3-608-12654-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Dies ist eine wahre Geschichte. Um die Privatsphäre
der Beteiligten zu schützen, wurden Namen,
Daten und Orte teilweise geändert sowie Dialoge
aus der Erinnerung rekonstruiert.*

»I love you.«

»It'll pass.«

Fleabag

Panik

1

Ich erinnere mich noch genau an den ersten Moment der Panik. Ich war fünfundzwanzig, es war Silvester und noch ein guter Monat bis zu meinem sechszwanzigsten Geburtstag. Wie immer verbrachte ich den Jahreswechsel im Landhaus meiner Familie mit meinen beiden älteren Brüdern und deren Freunden. Warum? Weil ich nicht genug Freunde hatte, um meine eigene Party zu schmeißen. Das war nur einer der Gründe, wieso ich Silvester zum Kotzen fand.

Das Haus, in dem wir feierten, hatten meine Eltern vor über dreißig Jahren gekauft. Damals war es ein Pferdestall gewesen, was man noch heute an den vielen Holzbalken und schiefen Fachwerk-Decken erkennen kann. Meine Mutter hatte es eingerichtet, als mein ältester Bruder gerade geboren war, und seitdem nichts mehr angefasst. Im Kinderzimmer hingen immer noch Cartoon-Vorhänge, im Flur standen kleine Rattan-Kinderstühle mit unseren Namen darauf. Mein Lieblingszimmer (das ich mir immer schnappte, wenn nicht zu viele Gäste da waren) lag oben rechts, direkt unterm Dach. Es war winzig, mit einer so niedrigen Decke, dass ich als erwachsene Frau nur gebückt unter den Balken durchgehen konnte. An der Wand stand das Metall-Bettgestell, das sich meine Mutter vor über vierzig Jahren für ihre allererste Wohnung gekauft hatte. Das Beste an dem Zimmer aber war der Ausblick: Durch das kleine Fenster sah ich direkt auf die

Felder hinter dem Haus und auf den dicken, zugewachsenen Wald, durch den ich als Kind gestreift war. Nirgends fühlte ich mich so zu Hause, so geschützt, wie hier.

An diesem Abend war das Haus proppenvoll. In der Küche mixte mein Bruder Jojo Cocktails, während mein anderer Bruder Andy mit einem Raclette-Gerät hantierte, das er für den Mitternachtssnack anschmeißen wollte. Ihre Freunde verteilten sich auf die Küche und das Wohnzimmer. Sie alle waren um die dreißig, manche etwas älter, und geschätzt 99 Prozent von ihnen hatten ihre Partnerinnen dabei. Sie nahmen mich auf, als wäre ich eine von ihnen, was nett war. Vielleicht glaubten sie das sogar.

Es war etwa 23 Uhr, also eine Stunde vor dem großen Countdown. Ich saß auf dem Sofa, eingequetscht zwischen zwei Schulfreunden meiner Brüder, und verfolgte das Kartenspiel am Tisch vor mir. Es war eins dieser Spiele, das ohne richtige Regeln auskam, man musste einfach zum richtigen Moment eine Karte auf den Tisch werfen. Die Stimmung war ausgelassen, irgendwo spielte Musik, und absolut jeder, inklusive mir, hatte einen im Tee. Durch den Alkohol fühlte sich der Moment wie eine Filmszene an. Doch ich stand außerhalb, schaute nur zu. Mein beschwipstes Gehirn drehte langsam die Lautstärke runter und verlangsamte die Szene, immer weiter, bis alles einfror.

Und da meldete sie sich, die Panik. Ich sah in die ausgelassenen Gesichter und fühlte eine unsichtbare Glaswand zwischen ihnen und mir. Mein Gesicht lächelte auch, aber der Rest von mir war ein einziges klopfendes Herz, das immer lauter und schneller wurde, bis es in meinen Ohren rauschte. Ich fühlte, wie ich anfang zu schwitzen und doch gleichzeitig fror. Auf einmal war da nicht mehr genug Sauerstoff im Raum.

Ich setzte mich auf, und die Welt schaltete wieder auf play.

Der Geräuschpegel fuhr hoch. Die Szene lief weiter. Ich aber musste sofort woandershin. Bewusst langsam drehte ich mich zu meinem Sitznachbarn, lächelte ihn an und bat ihn, mich kurz aus der Sofaecke zu lassen.

»Alles okay?«, fragte er.

»Ja, klar! Nur kurze Zigarettenpause«, antwortete ich und fügte mit einem Zwinkern hinzu: »Kannst du meinen Platz verteidigen?«

Er lächelte breit: »Mit meinem Leben!«

Ich rang mir ein Lachen ab. Trotz Panik klang es erstaunlich lässig – mein geheimes Talent. Ich stand auf und lief zügig durchs Wohnzimmer in den Flur, weiter bis zur Haustür. Ich zog irgendeins der vielen Paar Schuhe im Eingangsbereich über, griff nach den Zigaretten auf der Anrichte, öffnete die Haustür und hockte mich auf die Stufe davor.

Die plötzliche Stille dröhnte in meinen Ohren. Mit zitterigen Händen zündete ich mir eine an, inhalierte tief und schaute in die Dunkelheit. In diesem Dorf war selbst an Silvester nichts los. Kein Auto fuhr die Landstraße entlang, selbst die Laternen erloschen jeden Abend um zehn. Außer meinem klopfenden Herz war nichts zu hören.

Die Angst in mir kannte ich schon lange – nur die Panik war neu. Wahrscheinlich rührte sie daher, dass nun wieder ein Jahr rum war. Ein weiteres Jahr, in dem irgendwas an mir defekt war und sich nicht wie erhofft verwuchs.

Ich war bald sechsundzwanzig und hatte mich noch nie verliebt. Ich hatte darüber gelesen, jeden Film über die Liebe geschaut und jeden Song gehört, aber ich selbst hatte das Gefühl noch nie erlebt. Dazu kam (und das war das noch größere Problem, wenn wir mal ehrlich waren): Es hatte sich noch nie jemand in mich verliebt. Irgendetwas an mir war offensichtlich kaputt: entweder, weil ich keine Liebe emp-

finden konnte oder weil ich nicht liebenswert war oder, worst case, beides.

Früher, in der Schule, hatte ich zwei, drei gute Freundinnen gehabt und ansonsten die Tage allein verbracht. Wie es sich für eine Tochter aus gutem Hause gehörte, war ich auf ein englisches Internat gegangen, inklusive Faltenrock, Blazer und morgendlichem Gottesdienst. Freunde waren in dem Kontext mehr als nur Freunde gewesen: Sie waren ein Familienersatz, Mitbewohner, die Menschen, die sich kümmerten, wenn ich krank im Bett lag. Unter den Mädchen auf meinem Internatsflur war Nähe quasi automatisch entstanden, weil wir auf so engem Raum alle Hochs und Tiefs miteinander erlebt hatten.

Doch je älter wir wurden, desto mehr fingen meine Freundinnen an, sich auszuprobieren, zu flirten und zu daten, am Wochenende auf Partys zu gehen und heimlich irgendwo in die Büsche zu kotzen, um dann am nächsten Morgen verkatert zu versuchen, die Bioklausur zu schreiben. Jugend halt. Mir dagegen fehlte diese scheinbar selbstverständliche Lässigkeit der anderen. Ich konnte es nicht ertragen, wenn ich bei etwas unsouverän wirkte. Anstatt neue Dinge auszuprobieren und dabei potenziell unsicher zu wirken, mied ich die Situation lieber. Hätte ich versucht, Friedrich mit dem süßen Lächeln aus der Parallelklasse anzuflirten, hätte ich auch in Kauf nehmen müssen, dabei knallrot zu werden und kichernd irgendwas maximal Uncooles wie »Ich find dich süß« zu sagen. Da sagte ich lieber nichts. Lieber tat ich so, als wäre er mir egal, als dass andere meine Verlegenheit sahen. Als dass sie sahen, dass ich vielleicht doch noch ein halbes Kind war. Selbst als meine Freundin Camilla (die peak lässig war) Friedrich irgendwann auf dem Valentinsball antanzte und von da an mit ihm zusammen war, selbst dann beteuerte ich noch, dass es mir egal war.

Für mich gab es nur eine Art, durch die Jugend zu kommen, ohne cringe zu sein: Ich machte nicht mit. Ich tat immer so, als sei mir alles wurscht. Nicht feiern gehen, falls ich komisch tanzte, und nicht mit neuen Leuten abhängen, falls ich plötzlich nicht wusste, was ich sagen sollte. Im Internat war der Unterricht mein Safe Space gewesen. Bei Hausaufgaben hatte ich mich ohne Scham anstrengen können, da wurde Anstrengung sogar belohnt. Ich wurde Klassen sprecherin, obwohl mich kaum einer kannte. Ich schrieb ein 1,0-Abi, schlicht und ergreifend deshalb, weil Hausaufgaben für mich ein angenehmerer Zeitvertreib als Socialising waren. Währenddessen hielt ich an dem Gedanken fest, dass an der Uni alles anders werden würde. Dass dort mein richtiges Leben losgehen würde.

Nach dem englischen Internat geht es für Kinder aus wohlhabenden deutschen Familien für gewöhnlich etwa so weiter: Uni in London, vielversprechender Einstiegsjob bei einer Beratung in Hamburg, einer Anwaltskanzlei in Frankfurt oder einem VC in Berlin. Ergo, wie die meisten meiner Mitschüler bewarb ich mich bei einer Uni in London. Vielleicht war ich in der Schule etwas krampfzig und weird gewesen, aber London war eine Metropole! Dort würde ich meinen Tribe finden. Die Leute in London würden auch auf Bücher und Ideen und philosophische Diskussionen über den Sinn des Lebens abfahren, und dann würden wir alle zusammen in Bars sitzen und darüber diskutieren, was Marshall McLuhan eigentlich mit seinem komischen Buchtitel gemeint hatte, und dadurch würden ganz selbstverständlich Beziehungen entstehen, auch für mich. Ich würde Menschen kennenlernen und sie mich. Ich wäre Teil einer Clique. Und vielleicht würde ein Mitglied dieser Clique ein süßer Soziologiestudent sein, der meine schlaun Ideen so heiß fand, dass er danach auf dem Klo knutschen wollte.

Das Leben würde von ganz allein losgehen.

Die Realität war das komplette Gegenteil. Zuerst verlor ich den sicheren Rahmen des Internatslebens. Dann waren meine Mitstudenten noch lässiger und noch weniger interessiert am Lernstoff als meine Mitschüler es gewesen waren. Stattdessen begeisterte sie die Aussicht, jetzt drei bis fünf Jahre ungehemmt feiern zu können. Ein paar Monate lang war ich enttäuscht, aber dann gewöhnte ich mich daran, mich allein durch die Welt zu bewegen. Ich entwickelte Strategien, meiner Einsamkeit immer einen Schritt voraus zu sein. Trotz fehlender Freunde gab ich mein Allerbestes, die Zeit in London zu genießen, und joggte abends von Shoreditch zur St Paul's Cathedral, über die Brücke und zurück. An solchen Abenden stand ich an der angeleuchteten Tower Bridge und sagte mir: Hier kann man nicht traurig sein! Die Stadt war ja wohl besonders genug, um gegen die Einsamkeit anzustinken.

Die Uniseminare waren eine super Ablenkung, denn die waren tatsächlich so aufregend, wie ich es mir ausgemalt hatte. Es gab Diskussionen über Wirtschaftsethik und Vorlesungen über den Einfluss des Fernsehens auf unsere Popkultur, außerdem einen Kurs, in dem wir ein ganzes Semester lang nur Konfuzius-Schriften sezierten. Meine Kommilitonen hörten meine Stimme eigentlich nur, wenn ich in Seminaren mitdiskutierte. Im Hörsaal wurde ich noch am ehesten gesehen, erntete vielleicht sogar mal ein anerkennendes Nicken, wenn ich ein gutes Argument einbrachte. Anders als in sozialen Kontexten hatte ich hier nie Angst, den Mund aufzumachen. Bei Gruppenarbeiten war ich gern gesehen, aber sobald die Uni aus war, gingen die anderen und ich getrennte Wege. Sie zur nächsten WG-Party und ich nach Hause, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt. Als wären wir zwei getrennte Spezies.

Meine freie Zeit füllte ich stattdessen mit Arbeit. Ich kellnerte in einer Bar in Covent Garden, dann startete ich ein kleines Catering Business. Ich las viel, fast ausschließlich Liebesromane. Verglichen mit meiner Realität wirkten sie zwar eher wie SciFi, aber nichts faszinierte mich mehr als die Liebe. Ich schaute jede Folge *Grey's Anatomy* und *Sex and the City*. Am liebsten mochte ich Serien, in denen Menschen ein aktives Sozialleben und wilde Affären hatten. Ansonsten hielt ich mich an die paar Freundinnen, die mich seit der Schulzeit begleiteten. Die hatten sich daran gewöhnt, dass ich allein blieb, während sie Abenteuer erlebten, und luden mich dann am nächsten Morgen zum Hangover-Brunch ein. Ein Jahr ging rum und dann noch eins und dann noch eins. Ich machte das Beste draus.

Damals fing ich an, immer intensiver mit meinem Vater über seine Firma zu sprechen. Mein Urgroßvater hatte Ende des 19. Jahrhunderts den Leibnizkeks erfunden und seine Firma dann an seine Söhne weitergegeben, die sie wiederum an ihre Söhne weitergaben. Meine Geschwister und ich würden nun die vierte Generation sein. Die Keksfirma war der verbindende Mythos unserer Familie, der rote Faden unserer Identität. Mein Dad, selbst gelernter Konditor, hatte mir früh backen beigebracht und dann mit uns Kindern jedes Weihnachten bis zu fünfzehn Sorten Kekse gebacken. Er und ich versuchten drei Jahre lang, die originale Wiener Sachertorte nachzumachen, er zeigte mir, wie man Schokolade richtig temperierte. Als ich älter wurde, sprachen wir nicht länger über Rezepte, sondern über Markenstrategie, Verpackungsdesign, Produktideen. Egal, wie alt ich war, egal wie bescheuert meine Ideen waren, er hörte mir immer zu.

Und so entstand ein organischer, fast unsichtbarer Übergang. Mit der Zeit verwendete ich meine Hauptenergie nicht

mehr auf die Uni, sondern auf die Firma. Heute kann ich nicht mal mehr sagen, wann ich offiziell bei Bahlsen anfang. Ich weiß nur noch, dass ich irgendwann spontan meine Koffer packte und von London nach Berlin zog. Dass der Moment sich wie ein Befreiungsschlag anfühlte. Vielleicht war das der Cheatcode, mit dem ich die »Jugend« endlich hinter mir lassen konnte: Durch meine Herkunft hatte ich die einmalige Chance, direkt bei den Erwachsenen mitzumischen. Ich konnte von meinem isolierten Uni-Kosmos in die magische Welt der Unternehmer springen. Diese Welt war voller motivierter Menschen, die gemeinsam Projekte starteten und neue Produkte entwickelten. Hier war es cool, sich richtig anzustrengen. Gute Ideen zählten mehr als Lässigkeit. Mein Vater feuerte mich auf jeder Etappe an und teilte all seine Erfahrungswerte. Ich konnte direkt einsteigen, weil er mir den Zugang gewährt hatte. Es schien, als hätte ich mein Shangri-La gefunden.

Das Problem war nur: Meine Jugend zu überspringen, half nur kurzfristig. Auf lange Sicht war es das Rezept zur Einsamkeit. Mittlerweile war ich fast 26 und hatte, von meinen alten Schulfreundinnen abgesehen, keine Freunde. Als Kind hatte ich gewusst, wie man Freundschaften schloss – da tuschelte man einen Nachmittag auf dem Lacrossefeld und erzählte einander seine Geheimnisse und dann, zack, war man befreundet. Heute aber verbrachte ich meinen Alltag mit Menschen, die im Durchschnitt zwanzig Jahre älter waren, Kinder hatten und in einer ganz anderen Lebensphase steckten. Vor Gleichaltrigen hatte ich immer noch Angst. Und meine Abwehrhaltung war auch immer noch dieselbe: Vor anderen gab ich mich lässig und kühl und tat so, als wäre mir alles egal. Ich liebte meine Arbeit, aber darüber hinaus hatte ich nichts. Keinen nennenswerten neuen Freundeskreis, keine Hobbys, keinen Mann. Unter der Woche verbrachte

ich meine Tage in Meetings, und am Abend saß ich auf dem Sofa und schaute *Gilmore Girls*.

Dabei war ich nicht komplett allein. Meine Einsamkeit breitete sich eher im Inneren aus. Eine meiner alten Schulfreundinnen, Paula, war nach der Uni ebenfalls nach Berlin und mit mir zusammengezogen, worüber ich unendlich froh war. Daneben luden mich andere Internatsfreundinnen, die mittlerweile auch hier lebten, zu ihren Abendessen oder Partys ein, und ich sagte meistens zu, selbst wenn es mich Überwindung kostete. Sie alle hatten mittlerweile längst erste Beziehungserfahrungen gemacht, hatten sich getrennt, neu verliebt, jemandem das Herz gebrochen. Sie hatten die ersten »ernsten« Beziehungen begonnen, Beziehungen vom Typ »Vielleicht hat das hier eine Zukunft«. Ich sah von außen zu, wie sie von einer Phase in die nächste glitten. Alle hatten sich daran gewöhnt, dass ich chronisch Single war, und mich in die Kategorie »Karriere statt Liebe« sortiert. Sie gingen davon aus, dass ich eine Beziehung gar nicht wollte. Und obwohl ich meine Schulfreundinnen schon so lange kannte, schämte ich mich zu sehr, um ihnen zu sagen, wie sehr ich mich davor fürchtete, abgehängt zu werden. Irgendwo tief in mir war ich überzeugt, dass selbst diese Menschen sich abwenden würden, wenn ihnen meine mangelnde Begehrenswürdigkeit bewusst wurde.

Das war's also. Ich wurde vielleicht auf dem Papier älter und hatte einen guten Job, aber sonst bewegte sich rein gar nichts. Die Freunde meiner Brüder, die sich in unserem Landhaus so ausgelassen zusammen aufs neue Jahr freuten, führten ein facettenreiches erwachsenes Leben, oder standen zumindest kurz davor. Ein paar von ihnen waren schon verlobt und hatten den Rest der Gruppe zu ihrer Hochzeit eingeladen. Alle kamen aus sogenannten guten Familien, hatten ordent-

liche Ausbildungen und Jobs, die sehr erwachsen klangen, wie Senior Operations Manager oder Associate Legal Council. Manche fingen an, über Kinder zu sprechen, schauten sich schon heimlich nach Häusern mit Gärten um.

Ihr Leben war genau so, wie es mit Anfang dreißig sein sollte. So hatte ich es gelernt, so hatte ich es auch für mich geplant. In den Zwanzigern probierte man sich aus, und um die Dreißig begann die nächste Phase. Natürlich war mir bewusst, dass wir nicht mehr in den 1950er-Jahren lebten und dass ich im Grunde machen konnte, was ich wollte. Trotzdem war ich fest davon ausgegangen, dass Heiraten und Kinderkriegen einer gesellschaftlichen Goldmedaille glichen. Dass Karriere und Unabhängigkeit der Trostpreis waren, wenn man keinen Ehemann fand. Und jetzt war ich eine dieser Trostpreis-Personen, zumindest so gut wie. In einem Monat würde ich 26 werden und damit offiziell auf die Dreißig zukippen. Wenn ich nicht in den nächsten vier Jahren jemanden fand, der mich liebte und mit mir Babys wollte, dann hatte ich ein richtiges Problem. Und wenn wir mal ehrlich waren: Stand heute war dieses Ziel unerreichbar weit entfernt. Ich konnte mir ja noch nicht mal vorstellen, meinen Eltern einen Mann vorzustellen, geschweige denn über so etwas wie Heiraten nachzudenken. Mich hatte noch nie jemand gefragt, ob ich mit ihm Silvester feiern würde. Gleichzeitig sah ich hier Paare, die morgens verschlafen und ungeschminkt in die Küche tapsten oder gemeinsam joggen gingen oder einander fragten, wo noch mal der Autoschlüssel lag. So eine Intimität war für mich nicht vorstellbar. Nach der Silvesterparty, wenn wir alle angestoßen und auf der Landstraße das Feuerwerk angeschaut hatten, würde ich wie immer allein in mein Schlafzimmer gehen und im Bett lesen, während die anderen unten weiterfeierten. Allein war meine Baseline.

In diesem Moment, während ich im Dunkeln auf der Stufe vor unserem Haus saß, wollte ich einfach nur, dass die Zeit stoppte. Dass ich noch ein paar Jahre 25 bleiben durfte und mehr Zeit hatte, um aus meinem komischen Monokultur-Leben rauszuwachsen. Damit auch ich irgendwann – ganz ohne Druck – in eine neue Lebensphase reinrutschen konnte.

Die Zigarette war längst aufgeraucht. Durch die Kälte und die Stille war meine Panik einer Art inneren Leere gewichen. Zwei alte Freunde meldeten sich in mir: Ohnmacht und Scham. Ohnmacht, weil irgendwas mit mir falsch war und ich nicht wusste, was es war, und Scham, weil es ja wohl das peinlichste Problem überhaupt war, nicht gewollt zu werden.

Hinter mir hörte ich, wie die Gruppe sich auf Mitternacht vorbereitete. Irgendwer rief nach Raketen, ein Korken knallte. Gleich war's also so weit. Immer noch allein auf meiner Stufe, erlaubte ich mir einen tiefen Seufzer. Bitte, liebes Universum, lass diesen Abend einfach vorbei sein.