

Bodo Janssen

**VON DER ANGST
ZUR STÄRKE**

INHALTSVERZEICHNIS

1 // Zeitenwende.....	9
2 // Vierter Stock.....	22
3 // »Klick«.....	27
4 // Kleine und große Fluchten.....	37
5 // Schutz suchen.....	44
6 // Der Schrei.....	48
7 // Rettung.....	62
8 // Angst haben wir alle.....	68
9 // Das große Durcheinander.....	80
10 // Schneller, höher, weiter – bis wir nicht mehr können.....	87
11 // Spring!.....	95
12 // Hoffnung.....	106
13 // Wahrnehmen, was ist.....	117

14 // Die Kraft guter Gedanken.....	127
15 // Leidenschaften.....	137
16 // Sich den inneren Dämonen stellen.....	150
17 // Wind und Wellen.....	156
18 // Vertrauen.....	170
19 // Jeden Augenblick als Möglichkeit begreifen.....	174
20 // Hört denn die Krise niemals auf?.....	188
21 // Gut für mich selbst sorgen.....	198
// Epilog.....	208
Gutes Leben.....	212
Zum Schluss: Ein Abendritual.....	215
Anmerkungen.....	217
Vita.....	219

*Es ist der Widerstand gegen die Wirklichkeit,
der uns an den Ort führt, wo die Angst zu Hause ist.*

Bodo

1 // ZEITENWENDE

Feuerwehrmänner hasten über eine Wiese zu einem brennenden Hochhaus. Dichter schwarzer Rauch dringt aus leeren Fensterhöhlen, ein einzelner Schuh, zerbrochenes Geschirr und Kinderspielzeug liegen auf der Straße. Verstörte Bewohner stehen mit rußgeschwärzten Gesichtern vor den Trümmern ihrer Existenz.

Es ist Krieg in der Ukraine. Und all die schrecklichen Bilder graben sich in unsere Seele ein. Am 24. Februar 2022 hat Russland damit begonnen, in die Ukraine einzumarschieren, Flugplätze, Treibstoffdepots, Militäreinrichtungen, Städte und ihre Bewohner zu bombardieren. In den ersten Tagen des Krieges bewegt sich eine bis zu 60 Kilometer lange Kolonne aus Panzern und Truppentransportern auf die Hauptstadt Kiew zu. Viele rechnen damit, dass die russische Armee mit ihrer militärischen Überlegenheit alles überrennen und die ukrainische Regierung stürzen wird.

Aber es kommt anders. Dem ukrainischen Militär gelingt es, dem Angriff standzuhalten und ihren Gegner in den Vororten der Hauptstadt zu stoppen. Doch die Kämpfe gehen mit unglaublicher Härte weiter. Auch eine Geburtsklinik und zahlreiche andere Krankenhäuser im Land werden von russischen Raketen, Bomben und Granaten getroffen, Städte und Dörfer verwüstet, Tausende von Soldaten und Zivilisten getötet.

Über 7,8 Millionen Ukrainer haben laut dem UNHCR ihr Land verlassen und sind vorläufig als Flüchtlinge in Europa

registriert.¹ Schätzungen der Vereinten Nationen gehen davon aus, dass mehr als zwei Drittel der Kinder in der Ukraine ihr Zuhause verloren haben. Und wir müssen bei alledem weitgehend ohnmächtig zuschauen.

Die Vereinten Nationen verurteilen den Krieg und fordern, die Kampfhandlungen sofort einzustellen – Russland ignoriert die Forderung. Die Sanktionen, die viele Länder verhängen, scheinen Wirkung zu entfalten. Aber all das reicht nicht, um der von Wladimir Putin ausgehenden Aggression Einhalt zu gebieten. In die Enge getrieben, droht dieser mit dem kompletten Stopp russischer Gaslieferungen – und einem Atomkrieg. Wörtlich mit »Konsequenzen nie da gewesenen Ausmaßes«.

Der Wissenschaftler Pavel Podwig, der sich am UN-Institut für Abrüstungsforschung in Genf mit den russischen Nuklearstreitkräften befasst, erklärt in einem Interview mit *DIE ZEIT*,² dass er diese Gefahr für durchaus real hält. Ein Schreckensszenario, das jede Menge Ängste auslöst. Viele Menschen befürchten, dass Russlands Angriff auf die Ukraine Auswirkungen auch auf ihr Leben haben wird. Und ja, das wird so sein.

Wie bereits während der Pandemie gab es auch zu Beginn des Ukraine-Krieges in den Supermärkten kein Mehl und kein Sonnenblumenöl mehr, weil immer mehr Menschen von jetzt auf gleich damit begannen, Vorräte zu hamstern und die Regale leer zu kaufen. Leere Regale sind auch ein Ausdruck von Angst. Uns allen wurde noch einmal neu deutlich, wie stark unsere wirtschaftlichen Abhängigkeiten eigentlich sind.

Knapp eine Woche nach Kriegsbeginn berichtet *DIE ZEIT*³ über eine Forsa-Umfrage, die im Auftrag von RTL und ntv durchgeführt wurde. 69 Prozent der Befragten befürchten, dass NATO-Länder in den Konflikt hineingezogen werden könnten. Und der deutsche Mediziner Frank Ulrich Montgomery, der Vorsitzender des Weltärztebundes ist, mahnt, dass man die Angst der Menschen vor einem Atomkrieg unbedingt ernst nehmen soll: »Gerade in der älteren Generation kann es jetzt passieren, dass Menschen traumatisch auf die Kriegsnachrichten reagieren, dass sie verstärkte Ängste erleben, sich zurückziehen ...« Betroffenen rät er, das Gespräch mit Freunden und Angehörigen zu suchen – und sich, falls dies nicht hilft, ärztliche Hilfe zu holen.

Menschen, die den Zweiten Weltkrieg als Kind miterlebt haben, berichten, dass angesichts der Bilder und Berichte aus der Ukraine die alten Erinnerungen hochkommen. Dass sie auf einmal wieder den beißenden Brandgeruch in der Nase haben, den sie damals bei den Bombenangriffen in ihrer Heimatstadt ertragen mussten. Dass sie die Hilferufe der Menschen im Ohr haben, die in ihren Kellern elendig verbrannten. Oder den Lärm der Luftschutzsirenen. Alles ist wieder da – auch die Angst.

*

Gewalt ist immer Ausdruck von Angst. Wer sich in die Enge gedrängt fühlt und sich irgendwann nicht mehr anders zu helfen weiß, schlägt zu, um sich den Weg freizukämpfen. Und wer befürchtet, dass ihm sein Besitz weggenommen

wird, greift im Zweifelsfall auch zum Mittel der Gewalt, um zu verteidigen, was er hat. Aus dem Drang, sich von der Angst zu befreien, entstehen Kriege und Gewalt zwischen Volksstämmen, Nationen oder Religionen. Manch einer geht auch zum Angriff über, weil er spürt, dass ihm die Felle wegswimmen. Den russischen Präsidenten hat vielleicht auch die Angst vor einem Bedeutungsverlust dazu getrieben, einen Angriffskrieg zu beginnen. Wer weiß?

Ein passendes Äquivalent finden wir auch in der Tierwelt: Hunde, die bellen und um sich beißen, sind oft die größten Angsthasen! Und wenn wir auf gewalttätige Menschen mit gewalttätigen Gedanken und Emotionen wie Zorn treffen, ist das der Beginn einer weiteren Eskalation.

Was wäre, wenn Wladimir Putin nicht nur damit droht, sondern tatsächlich irgendwann auf den roten Knopf drückt und Atomraketen abfeuern lässt? Die Folgen wären verheerend. Wenn es zu einem Dritten Weltkrieg käme, der mit Atomwaffen ausgetragen würde, könnten Millionen von Menschen innerhalb kürzester Zeit sterben. Forscher haben Szenarien entwickelt, welche Auswirkungen ein nuklearer Krieg auch auf das weltweite Klima hätte – selbst wenn ein solcher Krieg »nur« regional begrenzt ausgetragen würde. Durch die Atomexplosionen und dadurch ausgelöste Brände würde gigantische Mengen an Rauch und Rußpartikeln entstehen, die die Sonneneinstrahlung auf der Erde verringern. Die Folgen wären eine deutliche Abkühlung der Erdoberfläche, eine massive Verringerung der Niederschläge, Missernten und Hungersnöte. Das will sich keiner vorstellen.

Seit Beginn des Krieges wird auf allen politischen Ebenen diskutiert, ob wir als Bundesrepublik Deutschland der Ukraine schwere Waffen liefern – Kampfpanzer, Kampfflugzeuge oder Mehrfachraketenwerfer. Eine Diskussion, die viele Menschen umtreibt. Die einen befürchten, dass wir damit in einen Krieg hineingezogen werden, andere lehnen jegliche Waffenlieferungen kategorisch ab. Bundeskanzler Olaf Scholz betont immer wieder, dass er es für zu riskant hält, im Alleingang schwere Waffen zu liefern. Wenn alle anderen europäischen Partner mitmachen würden, dann würden sie die Lage nochmals neu bewerten. Der ukrainische Präsident Selenskyj sagt: »Wenn wir dem russischen Angriff nicht mehr standhalten können, weil wir nicht über genügend Waffen und Munition verfügen, dann seid ihr Deutschen die nächsten.« Und der russische Präsident und sein Außenminister werden nicht müde zu drohen, dass Waffenlieferungen und jegliche andere Form von Unterstützung der Ukraine schwerwiegende Konsequenzen haben werden.

Eine komplizierte, schier unlösbare Situation, in der es so oder so vermutlich nicht ausbleiben wird, dass es zu weiteren Konflikten kommt. All das Drohen und Fordern ist aus meiner Sicht letztlich auch ein Spiel mit der Angst. Ob Olaf Scholz aus Klugheit derart taktiert oder aus der Angst heraus, dass er am Ende als derjenige gilt, der mit der Lieferung schwerer Waffen einen Dritten Weltkrieg in Europa ausgelöst hat? Vermutlich beides.

Wie kommt man aus so einem Dilemma raus? Die Methode der Abschreckung durch Angst hat viele Jahre funktioniert. Abzuwarten und nichts zu tun, heißt ja nicht, dass die Bedro-

hung kleiner wird. Also wir müssen uns irgendwie verhalten. Zuerst liefert Deutschland Helme, dann Munition und einige Panzerhaubitzen. Ende Juli 2022 wird gemeldet, dass die ersten 3 deutschen Gepard-Panzer sowie mehrere Zehntausend Schuss Munition in Kiew eingetroffen sind.⁴ Es ist die zweite Lieferung schwerer Waffen an das kriegsgebeutelte Land. Die Lieferung von 27 weiteren Panzern und Rüstungsgütern wird erwartet. Und viele Menschen in Deutschland halten die Luft an, ob das gut geht und es am Ende nicht doch darauf hinausläuft, dass wir in den Krieg hineingezogen werden.

*

Auch die Pandemie mit ihren Auswirkungen hat unser bis dahin vertrautes Leben durcheinandergewirbelt. Krankheit und Tod waren plötzlich in bislang ungekanntem Maße überall präsent. Zunächst wusste niemand die neuartige Krankheit wirklich einzuschätzen. Impfstoffe fehlten, Atemschutzmasken waren Mangelware. Die Bilder der Lastwagen, mit denen in der italienischen Stadt Bergamo die Toten abtransportiert wurden, haben sich tief in das kollektive Gedächtnis eingegraben. Und wir vergessen auch nicht die Aufnahmen der Sterbenden in den Fluren überlasteter Krankenhäuser. Es sind beängstigende Bilder. »So will ich auf keinen Fall enden!« – das haben bestimmt viele gedacht, als sie die Fotos sahen.

Das endlose Auf und Ab der Infektionsraten in Deutschland hat an den Nerven gezehrt, ebenso wie das Hin und Her der Bundesregierung in Sachen Pandemiebekämpfung. Und

kaum hatten wir das Gefühl »Jetzt wird das hoffentlich alles bald ein Ende haben ...«, begann der Krieg in der Ukraine. Uns wurde nochmals deutlich, dass vieles von dem, was wir jahrzehntelang als »sicher« und selbstverständliche Gewissheit betrachtet hatten, brüchig geworden ist.

Jeden Tag erreichen uns seitdem nahezu stündlich weitere Nachrichten über gewalttätige Auseinandersetzungen. Wir sehen all die schrecklichen Bilder und hören, dass es nicht absehbar ist, dass dieser oder jener Konflikt ein Ende haben wird. Und viele von uns haben – Angst! Plötzlich haben die Unsicherheit und das Grauen Einzug in unser Leben gehalten. Wir sind in einer Art Dauerkrise gelandet. Und die verschiedenen Ausdrucksformen der Krise sind derart miteinander verflochten, dass es unvorstellbar erscheint, wieder zur früheren Normalität zurückzufinden. Vielmehr ist der Krisenmodus, das Unvorstellbare zu einer neuen Normalität geworden.

*

Viele haben – natürlich durchaus nicht unbegründet – Angst davor, dass der Krieg in der Ukraine dazu führt, dass ihre eigene Situation sich zunehmend verschlechtert. »Wenn das so weitergeht, dann werden wir im Winter bei 15 Grad in unseren eiskalten Wohnungen hocken, wir werden uns in Decken hüllen und trotzdem frieren.« Aber die Befürchtung bringt uns keinen Zentimeter weiter. Und die Krise birgt auch eine Chance: neue Wege zu finden, wie wir alternative Energiequellen nutzen können. Es ist ohnehin klar, dass die

fossilen Energieressourcen endlich sind und wir nicht dauerhaft so leben können wie in den letzten fünf Jahrzehnten. Wir müssen ganz andere Modelle entwickeln.

Wenige Monate nach Beginn des Konfliktes wurde aus der Drohung Wirklichkeit. Russland dreht den Gashahn weitgehend zu. Und wir haben zu spüren bekommen, dass es schwer ist, auf das russische Gas zu verzichten, weil die Industrie hierzulande jede Menge Energie verbraucht, damit die Wirtschaft ihren Schwung behält.

Der Krieg hat auch sonst einige Auswirkungen auf die Versorgungslage – und das weltweit. In Afrika hungern die Menschen bereits jetzt, weil die Weizenlieferungen aus der Ukraine ausfallen. Wie soll das werden, wenn der Krieg weiterhin andauert? Die einstige »Kornkammer Europas« – die Ukraine – ist bereits jetzt zu größeren Teilen in Mitleidenchaft gezogen, und ganze Landstriche sind verwüstet. Es wird Jahre, wenn nicht Jahrzehnte dauern, das wieder aufzubauen, was jetzt in wenigen Wochen durch die russischen Truppen und den Bombenhagel vernichtet wurde.

Die gesamte Welt ist in Aufruhr. Der Klimawandel ist scheinbar kaum noch aufzuhalten, Unwetter und Naturkatastrophen wie die schwere Sturzflut im Sommer 2021, die australischen Buschbrände im Winter 2019/2020 oder Hungersnöte bedrohen Millionen von Menschen. Kriege und Gewalt machen uns Angst. Am liebsten würden wir an der alten, vertrauten Welt, in der wir uns so nett eingerichtet hatten, festhalten, so lange es irgendwie geht. Aber unser Leben ist und bleibt instabil und verletzlich. Das war uns irgendwie

für lange Zeit aus dem Blick geraten, weil wir uns in Deutschland seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges daran gewöhnt haben, dass es immer ausreichend zu essen und zu trinken gab, wir ein gut funktionierendes Gesundheitswesen haben (manchmal mit kleinen Abstrichen) und ein Sozialsystem, das viele Härten abfedert. Vor allem aber haben wir ein Leben in Frieden und Sicherheit geführt.

Natürlich gab es nicht nur Wohlstand, sondern zeitgleich auch immer Armut in Deutschland. Aber im weltweiten Vergleich hatten wir dennoch keinen Grund zum Jammern. Und wenn, war es immer ein Jammern auf hohem Niveau.

Der Psychologe Stephan Grünewald spricht vom »Auenland«, das wir in den letzten 75 Jahren in Deutschland erlebt haben. Deutschland, *das* Wirtschaftswunderland, in dem der Aufschwung nach dem Zweiten Weltkrieg in unerwartetem Maße und kürzester Zeit gelang. Ein Land, in dem es den allermeisten Bewohnerinnen und Bewohnern – besonders im Vergleich mit anderen Ländern der Erde – bis heute richtig gut geht. Wohlstand, Freiheit und Sicherheit sind Begriffe, die viele mit unserem Land verbinden. Auch ich.

In seinem Bestsellerbuch »Wie tickt Deutschland?: Psychologie einer aufgewühlten Gesellschaft«⁵ beschreibt Grünewald, wie sich in den letzten Jahren zunehmend ein Gefühl des Wandels eingestellt hat: das Bewusstsein, dass es mit dem Auenland nicht mehr lange so weitergehen kann, weil wir längst die Grenzen des Machbaren erreicht haben.

Wir merken, dass Wachstum endlich ist – und permanente Grenzüberschreitungen dazu führen, dass wir auf Dauer die Natur und uns selbst total überlasten. Der *Club of Rome* –

eine Runde kluger Köpfe – hatte schon 1972 auf die Grenzen des Wachstums hingewiesen. 50 Jahre später stecken wir mitten in einem Strudel von Entwicklungen, die sich kaum noch aufhalten lassen. Bedrohung und Unsicherheit führen logischerweise dazu, dass sich in der Breite der Bevölkerung zunehmend Ängste und Sorgen einstellen.

Das Gefühl, dass wir langsam Abschied nehmen müssen von unserem lieb gewonnenen Status von Bequemlichkeit und Sicherheit, lässt sich jedenfalls nicht mehr von der Hand weisen. Das einst weitgehend sorglose Auenland verwandelt sich gefühlt mit zunehmendem Tempo in ein »Grauenland«. Eine Talsohle, in der diejenigen, die aus dem vermeintlich immergrünen Paradies absteigen, zukünftig ihr Dasein fristen müssen.

Das Fazit von Stephan Grünewald ist, dass wir mit Blick auf all diese Entwicklungen zusehen müssen, dass wir aus dem Abwarten und der Lethargie (»Ich kann ja eh nichts tun, es ereignet sich so oder so ...«) zu einem »Trauen« kommen. Dass wir uns trauen zu handeln und immer wieder neu das Leben wagen! So zeichnet er zum Schluss in seinen Ausführungen auch das Bild des »Trauenlandes«, in dem mehr und mehr Menschen sich dafür einsetzen, dass wir Zukunftsperspektiven gewinnen und optimistisch nach vorne blicken können. Ein schönes Bild, an dem ich festhalten möchte!

Auf der Beerdigung von Claudias Großmutter sagte der Pastor über sie: »Sie war eine starke Frau, die zu einer Generation gehörte, die die Fähigkeit besaß, das Leben zu nehmen, wie es kam.« Dieser Satz hat mich sehr tief beeindruckt, er

bringt eins zu eins das zum Ausdruck, worauf es gegenwärtig ankommt.

*

Bundeskanzler Olaf Scholz sprach in seiner Rede vor dem Deutschen Bundestag zu Beginn des Krieges in der Ukraine mit Blick auf die Sicherheitspolitik von einer Zeitenwende. Mit diesem Wort traf er den Nerv vieler. Es ist tatsächlich eine Zeitenwende, weil mehr und mehr Menschen klar wird, dass die Krise die neue Normalität ist. Und wir werden sie nicht vermeiden können, sondern müssen lernen, klug mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Nichts wird mehr so sein wie vorher: Das wird uns zunehmend klar. Und dieser Gedanke macht vielen von uns Angst! Mehr noch: Manch eine(r) fühlt sich angesichts der Herausforderungen, vor denen wir stehen, total hilflos. In der Tat gibt es derzeit gefühlt mehr Probleme als Lösungen. Aber das sollte uns nicht dazu verleiten, die Hoffnung auf eine lebendige, friedvolle und freie Welt aufzugeben.

»Wir können gegen all das nichts machen«, denken viele. Tatsächlich können wir über sehr vieles, was um uns herum geschieht, nicht verfügen. Das Gefühl der Dauerkrise – ein Ereignis reiht sich an das andere – lähmt uns, und wir haben den Eindruck, dem ganzen Konglomerat an Herausforderungen und Belastungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Das, worüber wir aber verfügen können, ist unsere Einstellung zu den Dingen. Wie wir mit den Auswirkungen jeder einzelnen

Krise auf unser Leben umgehen. Das, was wir mit den uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten verändern können, sollten wir tun. Und alles andere müssen wir akzeptieren. Ein jüdisches Sprichwort sagt: »Fürchte dich nicht vor etwas, was du sowieso nicht ändern kannst.«

Wenn es immer mehr Menschen gelingt, sich auf die während einer Krise verbleibenden Möglichkeiten zu fokussieren und persönlich daran zu wachsen, ist dies der Anfang einer neuen Wirklichkeit.

Das Denken in Möglichkeiten, sich zu fragen: Welche Optionen habe ich? Und was mache ich daraus? – das ist ein Weg in die Freiheit. Ich habe mich dafür entschieden, nur noch in Möglichkeiten zu denken: Egal, was mir das Leben beschert, was um mich herum geschieht, was auch immer es ist – ich mache mir bewusst, welche Möglichkeiten ich habe, und gehe dann damit um. Ich wähle einen Weg, treffe eine Entscheidung und agiere entsprechend. Manchmal bedeutet dies, direkt zu handeln. In vielen Fällen entscheide ich mich auch bewusst, abzuwarten und gelassen zu bleiben.

Kollektiv gefühlte Bedrohungen wie Flutkatastrophen oder Kriege führen zum Beispiel dazu, dass wir eher dazu geneigt sind, uns wieder mit anderen zusammenzuschließen, weil wir gemeinsam einfach stärker sind. Nicht nur um ein Land zu verteidigen – sondern auch um zusammen eine Vision eines friedlichen Miteinanders zu entwickeln. Die weltweite Solidarität mit den aus der Ukraine geflüchteten Menschen ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir angesichts von Elend und Not zusammenstehen und füreinander sorgen.

Doch solange Angst herrscht, werden sich Gewalt und Hass nicht ausrotten lassen. Es ist die Angst, die uns das Leben gegenseitig oft zur Hölle machen lässt. Das Gefühl, in Lebensgefahr zu schweben und von einem vermeintlich feindlich gesinnten, aber in Wirklichkeit vielleicht auch selbst ängstlichen Menschen mit einer Waffe bedroht zu werden, kenne ich nur zu gut. Ich habe meine ganz eigenen Erfahrungen mit Gewalt und Todesangst gemacht – und ich habe Wege gefunden, wie ich mit der Angst und dem Ohnmachtsgefühl umgehen und neue Stärke entwickeln kann. Von diesen Wegen will ich dir in den nächsten Kapiteln erzählen. Vielleicht kannst du ja das eine oder andere für deinen eigenen Umgang mit der Angst daraus mitnehmen.

2 // VIERTER STOCK

Wir wollen es heute wieder einmal richtig krachen lassen und an diesem lauen Sommerabend zusammen durch die Klubs ziehen. Ich bin frisch geduscht, habe mir meine weiße Kunstlederhose angezogen und ein buntes Hemd übergeworfen. Barfuß schlendere ich auf der Suche nach meiner Sonnenbrille durch die Wohnung. Gleich wird Volker vorbeikommen und mich abholen.

Um halb zehn klingelt es an der Tür. Volker ist da.

Kennengelernt haben wir uns in einer Bar am Hamburger Gänsemarkt, in der ich mit meiner damaligen Freundin und einigen Kumpels einen lustigen Abend verbrachte. Volker stand plötzlich neben uns, irgendwie ein ziemlich cooler Typ, Anfang 30. Die paar Jahre Altersunterschied fallen nicht ins Gewicht, dachte ich. Aber mit 24 schaut man dann doch zu jemand wie Volker auf. Wir kamen ins Gespräch, verstanden uns auf Anhieb: Schnell war klar, dass er Leute kennt, die Drogen beschaffen können – und ich war gerade abends immer auf der Suche nach einem Tütchen Koks.

In den folgenden Wochen zogen wir öfter zusammen um die Häuser. Aber eines Tages war Volker wie vom Erdboden verschluckt. Später erfuhr ich von Bekannten, dass er in Santa Fu sitzt – der Justizvollzugsanstalt in Hamburg-Fuhlsbüttel. Mich überraschte und schockte das nicht. Wer mit Drogen dealt, muss damit rechnen, verurteilt zu werden.

Meine Eltern sind seit den 1980er-Jahren erfolgreiche Unternehmer in Emden, sie leiten ein Unternehmen, das Hotels und Ferienwohnanlagen errichtet und bewirtschaftet. Ich lasse es mir gut gehen und mache das, wonach mir der Sinn steht.

Vor einiger Zeit habe ich bei einem Schönheitswettbewerb gewonnen, und jetzt fliege ich zu Fotoshootings nach Barcelona, Mailand, Athen oder Kapstadt. Auch in Paris war ich kürzlich für ein paar Tage, eine Wahnsinnsstadt mit tollen Klubs wie das *Les Bains*, wie ich finde.

In einem Szenelokal habe ich eine Weile als Barkeeper gearbeitet. Mit meinem schwarzen BMW-Cabrio sause ich durch die Gegend und genieße den Glanz des Daseins. Das Leben ist, so denke ich manchmal, ein einziges großes Fest. Ich ergreife die Möglichkeiten, die sich mir bieten.

Meine Eltern finden den Umgang, den ich in letzter Zeit pflege, nicht so toll. Ich bin auch sonst immer ein wenig das selbst ernannte schwarze Schaf der Familie. Mit meinen 24 Jahren habe ich immer noch keine Ausbildung abgeschlossen. Das Feiern steht im Vordergrund.

*

Irgendwann tauchte Volker wieder auf, fast ein Jahr war seit unserer letzten Begegnung vergangen. Wieder verbrachten wir eine coole Zeit miteinander, Volker verstand es, die schicksten Locations aufzutun, und beschaffte mir auch immer wieder den Stoff, den ich brauchte, um so richtig in Stimmung zu kommen.

Eines Abends stellte er mir bei einem Treffen in einem Klub seinen Bekannten Kresimir vor, einen Bosnier in den Mittzwanzigern mit langen Haaren und Zopf. Kresimir suchte gerade eine Wohnung, da konnte ich helfen. Vor einigen Tagen war ich aus meiner Hamburger Studentenbude ausgezogen und wohnte jetzt mit einem Kumpel in einer schicken Gartenvilla im Stadtteil Rotherbaum auf 130 Quadratmetern. Noch lief aber der Mietvertrag für die alte Wohnung – Kresimir konnte ja erst einmal dort als Untermieter von mir einziehen.

Das machte er dann auch bald darauf. Einen Mietvertrag brauchte es aus meiner Sicht nicht, ich sah das ziemlich locker, ärgerte mich dann aber doch, als Kresimir die Miete von Anfang an nur schleppend überwies und bald ziemlich in Verzug war.

*

Heute Abend hat Volker gute Nachrichten mitgebracht. »Kresimir hat das Geld, das er dir schuldet, jetzt zusammen und will es dir persönlich überreichen. Lass uns nachher bei ihm vorbeigehen, dann bekommst du deine Kohle. Kresimir ist gerade bei einem Kumpel in den Grindelhochhäusern. Und danach ziehen wir durch die Klubs.«

Zu Fuß sind es bis zu den Grindelhochhäusern nur ein paar Minuten. *Warum nicht*, denke ich – dann ist das mit der Kohle endlich erledigt und aus der Welt.

Das Grindelbergareal im Bezirk Eimsbüttel westlich der Alster war bei Bombenangriffen der Alliierten im Jahr 1943

völlig zerstört und nach Kriegsende neu bebaut worden. Inzwischen stehen die zwölf Hochhäuser mit bis zu 14 Stockwerken unter Denkmalschutz. Volker und ich gehen durch die Hallerstraße und erreichen wenig später den Eingang des Hochhauses, in dem wir mit Kresimir verabredet sind. Durchs Treppenhaus geht es in den vierten Stock, Volker geht voraus und schließt die Wohnungstür linker Hand auf. Ich betrete nach ihm den dunklen Flur und denke noch: *Warum macht Volker denn kein Licht?*

Dann geht alles rasend schnell. Von der Seite kommt eine große Gestalt auf mich zu und schubst mich brutal in ein Zimmer. Ehe ich mich's versehe, liege ich auf dem Sofa, und der Typ fesselt mir Hände und Füße mit Panzerklebeband. Volker ergeht es genauso, wenige Meter von mir entfernt sehe ich ihn am Boden liegen. Ich kann mich nicht mehr rühren. Inzwischen ist das Licht eingeschaltet worden. Drei Männer stehen vor uns, schwarz gekleidet. Man hat uns eine Falle gestellt!

»Wenn du Scheiße baust, wirst nicht nur du sterben, sondern jeder aus deiner Familie«, sagt einer der Typen zu mir. Er und ein zweiter, der neben ihm steht, tragen dunkle Masken. Der dritte im Bunde ist ein bekanntes Gesicht – Kresimir. Er spielt grinsend mit einer Pistole, die er immer wieder von einer Hand in die andere wechselt. Zwischendurch hält er sie mir an die Schläfe, während er behauptet, ich hätte mich in seine Geschäfte eingemischt und müsse deswegen bestraft werden.

Ich bin zuerst eher wütend als geschockt. Was redet er da?! Er schuldet mir zwei Monatsmieten, ansonsten haben wir

nichts miteinander zu tun. Das muss alles ein Irrtum sein! Für einen winzigen Moment habe ich die Hoffnung, dass sich alles klären lässt. Aber der Moment ist nur von kurzer Dauer. Kresimir verschwindet, und Volker und ich bleiben mit den beiden maskierten Typen zurück. Es ist der 6. Juni 1998.

3 // »KLICK«

Die Nacht verbringe ich gefesselt auf einem Bett. Ich habe kaum geschlafen, muss inzwischen dringend auf die Toilette und habe schrecklichen Durst. Vor allem aber bin ich in einem Dauer-Alarmzustand – noch nie habe ich mich in so einer Situation befunden. Ich schwanke zwischen Ungläubigkeit, dass das hier gerade wirklich passiert, der Hoffnung, dass sich alles doch noch bald aufklärt, und einem aufsteigenden Gefühl der Panik, das sich immer weniger zurückdrängen lässt. Die Typen meinen es offensichtlich ernst, was auch immer sie eigentlich mit mir vorhaben. Wer jemanden gegen seinen Willen festhält, fesselt und bedroht, ist vielleicht auch bereit, bis zum Äußerten zu gehen. Und wenn dieser Gedanke in meinem Kopf überhandnimmt, packt mich die nackte Angst vor dem Sterben. Doch jetzt gerade ist der Druck auf meine Blase so groß, dass dies sogar die Todespanik überlagert. Ich sage dem Aufpasser, dass ich dringend zur Toilette muss. Grummelnd schneidet er das Tape an meinen Beinen durch und bringt mich mit vorgehaltener Waffe zur Toilette.

»Keine Dummheiten«, raunt er mir zu. »Ich habe im Jugoslawien-Krieg gekämpft und weiß, wie man mit einer Knarre umgeht.«

Jetzt schaut auch sein Kumpel um die Ecke. Mir ist klar: Ich habe keine Chance gegen die beiden Typen, die zu allem entschlossen scheinen. Und die Wohnungstür ist vermutlich ohnehin abgeschlossen.

Ich frage die beiden, was das eigentlich alles soll, was sie mit mir vorhaben. Doch ich bekomme keine Antwort.

*

Was soll das alles? Welche Rolle spielt Kresimir in alledem? Was wird als Nächstes passieren? Worauf warten die beiden Typen, die mich bewachen? ... Irgendwann klingelt das Telefon und unterbricht meine rasenden Gedankenketten. Der größere der beiden Männer spricht in einer Sprache, die ich nicht verstehe, mit dem Anrufer und kommt dann auf mich zu. Ich liege wieder mit gefesselten Beinen auf dem Bett. Und dann sagt er: »Jetzt ist es für dich hier vorbei.«

Ich brauche einen Moment, bis die Worte in mein Bewusstsein dringen. Dann erwischt es mich kalt: Was heißt das, vorbei? Will er mich umbringen?

Der Typ wirft mir einen Jutebeutel hin. »Den ziehst du über den Kopf.« Für einen Moment denke ich: *Vielleicht wollen sie mich nur irgendwo hinbringen.* Aber sie haben einen anderen Plan. Die beiden fesseln mir die Hände hinter dem Rücken, ziehen mich vom Bett auf den Boden und befehlen mir, mich hinzuknien und das Kinn auf die Brust zu legen. Mir bleibt keine andere Wahl, als zu gehorchen. Dann höre ich, wie eine Pistole durchgeladen wird.

»Gleich hast du es hinter dir«, sagt der Jugoslawien-Kämpfer mit fester Stimme.

Mir pocht das Blut in den Schläfen, ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen. Es macht »klick«. Und nichts passiert. Die Pistole ist offensichtlich nicht geladen.

Um kurz vor zwölf klingelt an diesem Tag bei der Hamburger Polizei das Telefon. Werner Hermann Janssen meldet die Entführung seines Sohnes Bodo. Ein Mann, der sich »Schakal« nennt, fordert von ihm und seiner Familie zehn Millionen Mark Lösegeld. So stand es in dem Brief, den er bekommen hat. Auch Bodos Freundin hat, so berichtet es der Unternehmer, im Briefkasten von Bodos Wohnung einen Erpresserbrief gefunden.

Die Polizei reagiert sofort und zieht alle Register. Unter der Leitung von Kriminaloberrat Reinhard Bromm nimmt bereits zwei Stunden später eine 200-köpfige Sondereinheit aus Ermittlungsbeamten, Technikern und Polizisten die Ermittlungen auf. Routinemäßig wird auch mein familiäres Umfeld überprüft, um festzustellen, ob die Entführung vielleicht aus irgendwelchen Gründen inszeniert wurde. Und man machte sich auf die Suche nach meinen Entführern. Der Plan von Reinhard Bromm und seinem Team ist es, vorerst auf Zeit zu spielen, bis es eine heiße Spur zu den Entführern gibt. Denn sobald das Lösegeld bezahlt ist, kann keiner mehr für das Leben von Bodo Janssen garantieren – das wissen die Beamten aus anderen Fällen. Ganz abgesehen davon, dass die Eltern von Bodo Janssen auch keine zehn Millionen Mark flüssig haben.

Medienberichte über die Entführung könnten die Ermittlungen gefährden – deshalb herrscht absolute Nachrichtensperre. Nichts, nicht die kleinste Kleinigkeit darf an die Öffentlichkeit dringen. Bodos Freundin und sein Mitbewohner werden – damit sie unter Aufsicht sind – zu Bodos Eltern nach Emden

gebracht. In deren Haus sind zwei Beamte rund um die Uhr präsent, um jederzeit auf weitere Kontaktaufnahmen der Entführer oder andere Vorkommnisse reagieren zu können.

*

Die Entführer melden sich tatsächlich bald darauf ein weiteres Mal. Werner Hermann Janssen nutzt die Gelegenheit und verlangt ein Lebenszeichen seines Sohnes, besteht darauf, mit ihm sprechen zu dürfen. Das wird ihm gestattet. Erleichtert hört er Bodos Stimme: »Hallo, Papa, ich bin's, Bodo. Mir geht es im Großen und Ganzen gut, ich bin unverletzt, aber ich will hier raus. Bitte hilf mir.« Werner Hermann Janssen ist den Tränen nahe, aber er hält durch und macht seinem Sohn Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen.

Doch die Verhandlungen mit den Tätern sind schwierig und ziehen sich hin. Am Ende einigt sich Werner Hermann Janssen mit dem »Schakal« darauf, dass sein Sohn gegen Zahlung von drei Millionen Mark freikommen soll. Mehr Geld kann die Familie so schnell nicht aufbringen. Der Entführer willigt ein.

Am fünften Tag der Entführung ruft er ein weiteres Mal bei den Janssens an und fordert, dass Bodos Vater mit seiner Cessna nach Split fliegt, um dort das Lösegeld zu übergeben. Weitere Angaben zum genauen »Wann und Wo« soll er vor Ort bekommen. Der Anruf kommt aus Mostar, einer Stadt im Süden von Bosnien und Herzegowina, das hat die Polizei, die mithört, herausgefunden. Bodo Janssen bangt währenddessen in einem der Grindelhochhäuser weiter um sein Leben.

Die beiden Typen machen sich einen perfiden Spaß daraus, mich immer wieder vom Bett auf den Boden zu zerren, mir den Jutesack über den Kopf zu ziehen und mir die Pistole an die Schläfe zu drücken.

»Das war's jetzt für dich«, kündigen sie mehrmals vollmundig an. Manchmal heißt es: »Deine Eltern wollen kein Lösegeld für dich zahlen, du bist erledigt.« Und dann sagen sie mir, dass ich mir schon mal ein Körperteil aussuchen darf, das ich mir später selbst abschneiden soll, um weiteren Druck gegenüber meinen Eltern aufzubauen, damit sie endlich zahlen. Ich zwingen mich, einigermaßen rational zu denken, auch wenn es mich fast zerreißt. Schließlich entscheide ich mich, so schlimm die Vorstellung ist, für einen meiner Finger: »Den könnt ihr nehmen, wenn es sein muss«, stammle ich.

Ich rechne fest damit, dass sie direkt zur Tat schreiten werden. Wie werden sie es machen, mit einem Küchenmesser? Was, wenn ich danach verblute? Oder eine Blutvergiftung bekomme? Doch wieder einmal passiert nichts.

*

Acht Tage und acht Nächte bin ich ein Gefangener. Endlos erscheinende Stunden zwischen Angst, Wut, Erschöpfung, Hoffnung und Resignation. Doch irgendwann gebe ich die Hoffnung auf, dass ich aus dieser Situation lebend herauskommen werde. Innerlich nehme ich Abschied von den Menschen, die ich liebe: meinen Eltern, meiner Schwester, meiner Freundin. Es ist genauso schmerzhaft wie unausweichlich.

Vor meinem inneren Auge sehe ich meine Mutter, meinen Vater und meine Schwester auf dem Sofa in unserem Haus in Emden sitzen. Sie sagen alle drei zu mir: »Bodo, du kannst doch noch nicht gehen.« Und ich antworte: »Doch – wir werden uns leider nicht wiedersehen.«

Wie ein Film laufen in diesen Stunden voller Angst die letzten Jahre an mir vorbei: Schicht für Schicht schaue ich auf mein Leben. Und ich frage mich: wieso ich? Werden meine Eltern die geforderte Lösegeldsumme – unwahrscheinlich viel Geld – in der geforderten Frist zusammenbekommen?

Ich habe keine Ahnung, wie das funktionieren soll. Dann denke ich: Was wird sein, wenn die Polizei dazu rät, gar kein Lösegeld zu zahlen, oder versucht, den Entführern eine Falle zu stellen? In Filmen habe ich so etwas schon gesehen, dass der Blechkoffer voll mit Falschgeld war. Werden die Entführer mich dann tatsächlich einfach so ganz kaltblütig umbringen? Oder drohen die Typen nur immerzu damit?

Manchmal packt mich angesichts meiner aussichtslosen Lage innerlich die Wut. Dann überlege ich, ob ich nicht doch irgendwie dem ganzen Schlamassel entkommen kann. Ob ich es überleben würde, aus dem Fenster im vierten Stock zu springen? Zehn Meter sind es bestimmt bis auf den Rasen vor dem Haus. Keine gute Idee.

Die beiden Typen zu überwältigen und zu fliehen ist auch keine Option. Ich bin immer noch mit Klebeband gefesselt, außerdem vermute ich, dass die Wohnungstür abgeschlossen ist. Alles andere würde mich überraschen.

Ab und zu verlässt der ältere der beiden Entführer für eine Weile die Wohnung und kommt mit etwas zu essen zurück.

Aber ich bin nie allein – ein Aufpasser hat stets ein Auge auf mich. Selbst wenn es mir gelingen würde, mich von den Fesseln zu befreien, sehe ich keine wirkliche Chance.

Es stinkt in der Wohnung durchdringend nach ungewaschenen Körpern und Katzenurin. Nach einer Weile nehme ich beides kaum noch wahr. Genauso wenig wie die Angst, die Bedrohung, die Ungewissheit. Alle Gefühle weichen in den Hintergrund meines Bewusstseins, und ich sitze nur noch die Zeit ab.

*

Im Kosovo herrscht Krieg. Am 28. Februar 1998 haben serbische Polizeikräfte zwei Dörfer im Gebiet um Drenica, die als Hochburg der UÇK-Rebellen galten, mit Hubschraubern und gepanzerten Fahrzeugen angegriffen und unter Beschuss genommen. Seitdem ist die Situation weiter eskaliert. Konfliktparteien sind die Befreiungsarmee des Kosovo (UÇK), die jugoslawische Armee und serbische Ordnungskräfte. Die Vereinten Nationen haben ein Embargo gegen Jugoslawien beschlossen, um die Staatsführung zum Einlenken zu bewegen. Schon seit Jahren ist die Lage auf dem Balkan angespannt, und jetzt eskaliert sie. Deshalb rät man den verantwortlichen Polizeibeamten in Hamburg von höherer Stelle aus dringend davon ab, eine Geldübergabe in dieser Region durchzuführen. Denn man befürchtet, das Geld könnte irgendwo im Krisengebiet abgefangen werden, bevor es die Entführer bekommen.

»Ich darf mit meiner Privatmaschine nicht nach Split flie-

gen«, erklärt Werner Hermann Janssen dem »Schakal« – »die NATO hat eine Flugverbotszone verhängt.«

Inzwischen kennt die Polizei die Telefonnummer des Entführers, der langsam unruhig wird, weil sich alles immer weiter verzögert. Mehrfach ruft er ein Mobiltelefon an, das Technikspezialisten der Hamburger Kriminalpolizei schließlich im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel orten können. Die Schlinge um die Geiselnnehmer zieht sich weiter zu. Schließlich wird eine Geldübergabe in Österreich vereinbart. In einem Restaurant in Kärnten übergibt Werner Hermann Janssen zwei Koffer mit dem Lösegeld – drei Millionen D-Mark – an zwei Verwandte des Mannes, der sich am Telefon stets mit »der Schakal« meldet.

*

»Da, nimm die Tabletten, dann wirst du nicht mitbekommen, was mit dir geschieht.« Mit diesen Worten wirft mir der Typ, der immer wieder von seinem Kriegseinsatz und seinen Heldentaten spricht, eine Blisterpackung mit Schlaf-tabletten hin. Er hat mir angekündigt, dass man meine Leiche später in der Badewanne zerteilen und danach in kleinen Stücken entsorgen wird. Mittlerweile wurde ich so oft mit meinem Tod konfrontiert, dass ich jetzt nicht mehr die Energie aufbringe, mich zu wehren oder auch nur noch darüber aufzuregen.

Ich nehme zwei der weißen Pillen mit einem Schluck Wasser. Wenig später schwimmt alles vor meinen Augen. Als ich wieder wach werde, herrscht große Aufregung in der

Wohnung: »Wir haben das Geld.« Mit meinem benebelten Gehirn brauche ich eine Weile, um zu kapieren, dass die Lösegeldübergabe anscheinend stattgefunden hat. Im ersten Moment bin ich unsäglich erleichtert und denke: *Es ist vorbei, ich kann endlich nach Hause.* Doch als die beiden Entführer ihre Masken abziehen, wird mir klar, dass es in diesem Moment für mich erst richtig ernst wird. Sie haben die Kohle, nun brauchen sie mich nicht mehr. Wenn es jemals eine wirkliche Gefahr gab, dass sie mich umbringen, dann jetzt.

Ich kann ohnehin nichts tun. Der Gedanke, bald sterben zu müssen, ist so lange präsent, dass ich den bevorstehenden Tod schon mit der letzten Scheinhinrichtung für mich angenommen habe. Jedes Mal, wenn sie mir die Waffe an den Kopf gehalten haben, war er da. Aber der Tod hat seinen Schrecken verloren. Ich habe für mich beschlossen, mich nicht länger dagegen aufzulehnen.

*

»Rummssss«. Mit einem großen Knall verändert sich die Situation von einem Augenblick auf den anderen. Die Wohnungstür ist aufgesprengt worden. Rauchschwaden ziehen durch den Raum, und ich sehe auf den Gesichtern der beiden Entführer rote Punkte – die Zielmarkierungen der Scharfschützen. Blitzschnell werden meine beiden Bewacher überwältigt und ich mit ihnen, denn die Beamten vom mobilen Einsatzkommando wissen natürlich zunächst nicht, wer Täter und wer Opfer ist.

Unten auf der Kreuzung Grindelberg, Ecke Hallerstraße hat die Polizei Ortungsgeräte aufgestellt. Durch die Überwachung des Mobiltelefons war klar: Irgendwo hier muss die Geisel stecken. Und jetzt war es Zeit, zuzuschlagen.

Einsatzleiter Reinhard Bromm und seine Einheit jubeln, als um 11:31 Uhr im Hamburger Polizeipräsidium der Funk-spruch eingeht: »Geisel befreit, Täter festgenommen.«

4 // KLEINE UND GROßE FLUCHTEN

Auf der Polizeiwache werden alle verhört. Ich auch. Warum, ist mir zunächst nicht klar. Dann erklärt mir jemand: »Es ist nicht auszuschließen, dass Sie selbst irgendwie mit drinhängen und mit den Entführern gemeinsame Sache gemacht haben.« Für mich ein absurder Gedanke. Ebenso wie die Tatsache, dass mein Bekannter Volker einer der Drahtzieher bei diesem Entführungsfall sein soll. Auch nach dem »Schakal« – hinter dem Namen steckt tatsächlich Kresimir – wird gesucht.

Nach einigen Stunden lässt man mich schließlich gehen. Endlich kann ich meine Eltern in die Arme schließen. Vor Freude und Erleichterung laufen uns allen Tränen über die Wangen. Später fliegt uns mein Vater alle gemeinsam mit seiner Cessna nach Emden. Nach Hause.

*

Ich bin völlig erschöpft, aber ich finde trotzdem in den ersten Nächten daheim in Emden nur wenig Schlaf. Wenn ich allein bin, geistern düstere Schatten durch meinen Kopf. Die nächtliche Stille kann ich nur schwer aushalten. Schweißgebadet wache ich jede Nacht mehrmals auf. Mein Weg zurück ins Leben ist alles andere als einfach.

Auf Anraten des Polizeipsychologen arbeite ich die Entführung mit professioneller Hilfe auf. Regelmäßig besucht uns der Traumatologe Lutz-Ulrich Besser. Ein einfühlsamer,

guter Mann, der ein spezielles Therapieverfahren anwendet, das sich EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – nennt. Ein bisschen fühle ich mich wie bei einem Hypnotiseur. Währenddessen stellt er mir Fragen zu den Ereignissen im Laufe der Entführung, die ich dabei noch einmal durchlebe. Und zwar wirklich sehr real. Ich zittere, schreie und weine. Doch der Therapeut hat mir vorher genau erklärt, warum wir das machen. Mit der EMDR-Methode sollen die sogenannten »Frozen Pictures« aufgelöst werden. Wenn jemand wie ich als Opfer schwer traumatisiert ist, setzen sich viele Eindrücke aus der Leidenszeit unverarbeitet im Gehirn fest. Das beschreibt der Begriff »Frozen Pictures«. Es ist eine Schutzfunktion des Körpers, um mit der Extremsituation zurechtzukommen.

Damit die schlimmen Erlebnisse sich nicht in mir abkapseln und mich dann irgendwann unkontrolliert kalt erwischen, werden mit der EMDR-Methode Schlüsselreize gesetzt, damit ich mir der Erlebnisse bewusst werde. Die Behandlung hilft mir insgesamt sehr, das Erlebte zu verarbeiten. Aber es bleiben natürlich dennoch Spuren in meiner Seele zurück. Lange Zeit gibt es Dinge, die Flashbacks in mir triggern. Wenn ich beispielsweise Katzenurin rieche, bin ich von einem Moment auf den anderen wieder in der Wohnung im Grindelhochhaus gefangen. Dann kann ich das Klebeband wieder fühlen, das mir in die Handgelenke einschneidet, den Druck auf der Blase, weil ich stundenlang nicht auf die Toilette darf. Spüre den kalten Lauf der Pistole an meiner Schläfe. Und die Todesangst, die alles überlagert und mir die Kehle zuschnürt, ohne dass ich ihr entrinnen könnte.

Die Flashbacks sind übel. Ich flüchte mich in die Ablenkung – Alkohol, Drogen, Partys. In der Hamburger Szene werde ich gefeiert und genieße die Aufmerksamkeit. Durch die Medienberichte über meine Entführung kennt mich jetzt nahezu jeder. Nach einigen Wochen verlasse ich Emden und wohne wieder in Hamburg.

Die Flashbacks sind übrigens bis heute – 25 Jahre nach der Entführung – geblieben. Was sich geändert hat, ist der Umgang mit der Situation. Heute kann ich mit den Flashbacks gelassen umgehen, ich weiß sie zu nehmen. Es sind ja nur Flashbacks! Angst habe ich auch. Aber ich habe keine Angst mehr vor der Angst. Denn ich weiß: Es führt kein Weg an der Angst vorbei, sondern nur mitten durch sie hindurch. Das ist der Unterschied. Angst wird erst dann zum Problem, wenn wir versuchen, sie zu vermeiden.

Meine Entführung geschah in einer Zeit, in der es mir richtig gut ging: Ich hatte einen tollen Job, irgendwie war gerade so ein Hoch im Leben – und dann kam unvermittelt eine Zeit des Schreckens und der Todesangst. Heute denke ich manchmal, wenn es gerade bei mir so richtig gut läuft: Kommt jetzt etwas Schlechtes? Ich warte förmlich darauf, dass sich das Blatt wendet und etwas Tragisches geschieht.

*

Volker, Milisav und Fadil – so heißen die beiden anderen Entführer – sitzen in Untersuchungshaft. Auch die beiden aus Bosnien und Kroatien stammenden Männer, die in Österreich

das Lösegeld entgegengenommen haben, werden in einem Zug auf dem Weg nach Wien geschnappt. Aber *Kresimir*, der als mutmaßlicher Kopf der Entführer gilt, ist mit einem Teil des Lösegeldes untergetaucht. Er wird mit internationalem Haftbefehl gesucht, aber erst zwei Jahre später bei einer routinemäßigen Verkehrskontrolle in Zagreb mehr oder wenig zufällig gefasst. Die Beamten bemerken, dass der ungarische Führerschein, den der Mann vorzeigt, gefälscht ist. Bei einer Hausdurchsuchung wird später ein Pass mit seinem richtigen Namen und ein Teil der Lösegeldsumme gefunden. Der inzwischen 26-Jährige wird nicht nach Deutschland ausgeliefert, sondern muss sich in seiner Heimat wegen »erpresserischen Menschenraubs« verantworten. In Zagreb wird er zu zwölf Jahren Haft verurteilt.

Im Lauf der der Ermittlungen stellt sich heraus, dass an der Entführung insgesamt zwölf Menschen beteiligt waren. Volker und Milisav S., der mich immer wieder psychisch gefoltert hat, werden jeweils zu acht Jahren Haft verurteilt. Fadil, der dritte Mann in der Wohnung, der sich unter anderem um die Verpflegung und den Einkauf gekümmert hat, muss für fünf Jahre und neun Monate hinter Gitter. Der Richter sagt in seiner Urteilsbegründung am 6. Januar 1999: »Die Tat war ein Albtraum für das Opfer und dessen Angehörige mit gravierenden Auswirkungen, die noch heute deren Leben überschatten und fort dauern werden.« Besonders Milisav S. habe mich »völlig unnötig psychisch gefoltert, erniedrigt und in Todesangst versetzt«.

*

Auf Wikipedia gibt es eine Liste von Entführungen in Deutschland.⁶ 30 Fälle sind für die Jahre 1958 bis 2015 aufgelistet, auch meiner. 13 der 30 Entführungsoffer sind gestorben, viele wurden von den Tätern misshandelt und verstümmelt.

Ich lebe. Und ich bin körperlich unversehrt.

Alle Täter sind geschnappt.

Ich war lange auf der Flucht – indem ich versuchte, meinen Ängsten und düsteren Gedanken zu entkommen, auch indem ich mich betäubte. Nachts ging ich Party machen, tagsüber schlief ich meinen Rausch aus. Nach meiner Entführung habe ich mich in Drogen und Alkohol geflüchtet. Und das alles sehr exzessiv, viel, viel heftiger als vorher. Manchmal wusste ich nicht mehr, wo oben und unten ist. 25 Jahre ist das her. Ich konnte die Stille nicht ertragen, es war für mich unmöglich, alleine zu sein. Ich musste immer irgendwie eine Beschäftigung haben und mich ablenken.

*

Manchmal glaube ich, dass ich neun Leben habe – wie eine Katze. Ich hatte schon viele Unfälle, gerade als Kind und Jugendlicher – dass ich von Glück sagen kann, dass ich ohne größere Blessuren davongekommen bin. Meist ist es glimpflich ausgegangen. Einmal hatte ich mir beispielsweise von einem Bekannten dessen Motorrad ausgeliehen. Eine PS-starke Maschine mit 1100 Kubik Hubraum. Damit bin ich von Hamburg nach Emden gebräust. Plötzlich vor mir ein Stau. Ich kam noch rechtzeitig zum Stehen – dann krachte es

trotzdem. Mit hoher Geschwindigkeit war ein Audi auf mich aufgefahren und hatte mir das Motorrad quasi unter dem Hintern weggeschossen. Ich flog zur Seite, landete nur Zentimeter vor der Leitplanke. Wie durch ein Wunder ist mir dabei nichts passiert.

Ein anderes Mal war ich mit meiner Freundin und einem Kumpel in Oldenburg auf einer Party. Auf dem Nachhauseweg sind wir gegen ein Uhr früh mit dem Mercedes 200 D, bei strömendem Regen und leicht angetrunken, von der Straße abgekommen: Ich war wieder einmal viel zu schnell gefahren. Der Wagen wurde aus der Kurve getragen, schlitterte rund 100 Meter an der Böschung entlang, überschlug sich und blieb schließlich nur einen Meter von einem Baum entfernt auf dem Dach liegen.

Für einen Moment herrschte Totenstille im Wagen, wir drei hingen kopfüber in den Anschnallgurten, bis wir realisierten, was passiert war. Nicht auszudenken, was geschehen wäre, wenn wir gegen den Baum geknallt wären. Aber wie durch ein Wunder haben wir außer ein paar kleinen Schrammen nichts abbekommen. Durch die Reste der zertrümmerten Heckscheibe krochen wir aus dem Wagen und saßen erst einmal eine Weile im feuchten Gras. Dann kam – wie aus dem Nichts – zufällig ein Bekannter von mir vorbei, sammelte uns ein und brachte uns nach Hause. Am nächsten Morgen stand die Polizei vor der Tür.

So zu leben, quasi immer auf der Überholspur und Vollgas – das kann nicht gut gehen!

Party zu machen, sich den Kopf zuzudröhnen, um alles zu vergessen – es hilft nicht. Das ist mir eigentlich klar. Und

dennoch finde ich auch nach der Entführung keinen anderen Ausweg.

Als ich im Jahr 2000 nach Lüneburg ziehe, ist auch dort mein Leben ein einziger Rausch. Offiziell studiere ich Betriebswirtschaft. Aber in dem ganzen Jahr besuche ich nur wenige Male die Vorlesung. Und mit den Klausuren hatte ich es auch nicht so, nur wenige habe ich bestanden.

Man könnte denken, dass ich begriffen habe, worauf es ankommt, nachdem ich die Entführung überlebt habe. Aber das ist mitnichten so. In den Nächten liege ich immer wieder wach, und die Gedanken kreisen in meinem Kopf. Doch ich versuche all das – und auch die Angst, die mich noch im Griff hat – beiseitezuschieben.

5 // SCHUTZ SUCHEN

Als ich etwa zehn Jahre alt war, wurde ich eines Tages beim Angeln von einem heftigen Sommergewitter überrascht. Damals war ich im Sommer eigentlich immer draußen unterwegs, mal mit Freunden oder auch allein.

Zwischen vier Kanälen liegt in Emden Europas größte Kesselschleuse. Ein beeindruckendes Bauwerk! Sie verbindet vier Wasserstraßen: den Ems-Jade-Kanal, das Rote Siel, das Fehntjer Tief und den Emdener Stadtgraben.

Dort in der Nähe habe ich meine Angel ausgeworfen. Viele nennen diese Stelle »Liebesinsel«, weil sich dort auch gern junge Pärchen verabreden. Eigentlich ist es gar keine richtige Insel, eher eine Halbinsel. Aber auch ich fühlte mich dort wie auf einer »Insel«, ein Ort, an den ich mich zurückziehen konnte.

Das Wetter war an diesem Tag, wie öfter bei uns im Norden, durchwachsen. Ich bemerkte, wie sich der Himmel verdunkelte und Wind aufkam. Dann ging alles sehr schnell: Es stürmte, ein kräftiges Gewitter zog auf, es blitzte, donnerte, und es regnete wie aus Kübeln, und ich bekam ziemlich Schiss. Zum Glück standen in der Nähe einige große Bäume, und unter einen davon flüchtete ich mich. Die mächtige Baumkrone hielt das meiste ab, und ich wartete, bis das Unwetter vorbei war. Der Baum bot mir nicht nur körperlichen Schutz, sondern vermittelte mir auch ein tiefes Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Sein Stamm war unerschütter-

lich, der Sturm tangierte ihn gar nicht. Er stand einfach da und überdauerte alles – Wind und Wetter, Kriege und Feste, Liebe und Hass. Vielleicht war das der Beginn meiner lebenslangen »Liebe« zu Bäumen.

Nachdem es aufgehört hatte zu regnen, warf ich meine Rute wieder aus – und fing direkt einen Aal.

*

Wenn ich nach persönlichen Vorbildern gefragt werde, nenne ich gern den Baum. Der Baum trotz dem Sturm, er ist, wenn er gesund ist, fest im Grund verwurzelt. Seine Äste und Blätter bewegen sich im Wind – aber der Baum steht fest. Wenn ein Baum häufig starkem Wind ausgesetzt ist, bildet er noch stärkere Wurzeln aus. Ein starkes Symbol.

Ein Baum kann uns Schutz und Schirm sein, wie mir damals im Regensturm. Und er hat für mich auch im Kontext von Freiheit eine Bedeutung – in dem Sinne, sich von dem frei machen zu können, was um mich herum geschieht.

Ein Baum steht auch als Begriff für unser Unternehmen: der Upstalsboom, ein Baum mit mächtiger Krone, unter dem sich im Mittelalter in Friesland die Häuptlinge versammelt haben, um miteinander Rat zu halten. An dem Baum (»Boom«) wurden die Pferde aufgestellt (»upstallt«), wenn sich die friesischen Häuptlinge trafen, um in der Gemeinschaft neue Kraft zu schöpfen. Der Upstalsboom ist sozusagen der Baum der Vorväter.

Es gibt ja viele uralte Bäume und auch solche, die in der Weltgeschichte, der Philosophie und Religion eine große