

Esther Freudenberg

# DAS maximum

concepcion®  
GmbH  
**SEIDEL**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.de](http://dnb.de) abrufbar.

Freudenberg, Esther

**Das Maximum**

© 2022 by conception SEIDEL OHG, Hammerbrücke  
08262 Muldenhammer

Titelfoto: Klara und Joshua Kraft

Cover-Gestaltung: Vernike Lovell

Bildnachweis: © shutterstock: 1205557246, 748713955

Bibelzitate aus Luther '75

Best.-Nr.: 644.237

ISBN 978-3-86716-237-1

*Für Gesa*

*„... und wurden wie Spreu auf der Sommertenne,  
und der Wind verwehte sie,  
dass man sie nirgends finden konnte.“  
Daniel 2,35*

*„Denn die Waffen, mit denen wir kämpfen,  
sind nicht schwach wie Menschenwaffen,  
sondern mächtig durch die Kraft Gottes,  
um Befestigungen zu zerstören.  
Wir zerstören nämlich damit Gedankengebäude ...“  
2. Korinther 10,4-5*

Alexander Große stand im Bad vor dem Spiegel und gelte sich sorgfältig die hellbraunen Haare. Anschließend legte er mit einem grobzinkigen Kamm die Haartolle in die gewünschte Position.

Es rüttelte an der Badezimmertür. „Alex, ich muss da rein!“, schimpfte seine zwei Jahre ältere Schwester Pia.

Ihr Bruder gab keine Antwort. Er wusch sich die Hände und nahm das Parfüm aus dem Badschrank.

„Alex! Mach auf!“

Ein Spritzer rechts, einer links und einer in den Nacken, dann noch einer am rechten Handgelenk und einer am linken. Anschließend holte er das hellblaue Hemd vom Bügel, der an einem Haken an der Tür hing.

„Alex! Ich muss weg! Jetzt mach die Tür auf!“ Pias Stimme hatte einen verzweifelten Tonfall angenommen.

Alexander schlüpfte in das Hemd und knöpfte es bis zum zweitobersten Knopf zu. Prüfend betrachtete er sich im Spiegel. Das Blau passte zu seinen Augen. *Ich sollte mir noch so eins in dem Farbton zulegen.* Seit er angefangen hatte, seine T-Shirts gegen Oberhemden einzutauschen, ging er ganz anders durch den Tag. Seine Mitschüler hingen mehr oder weniger lustlos an ihren Tischen, während er aufrecht dasaß, die langen Finger vor sich gefaltet – ein Bild der Überlegenheit. Er rollte die Ärmel bis kurz vor den Ellbogen hoch.

„Alexander!!!“ Seine Schwester trommelte an die Badtür.

Alexander warf einen letzten Blick in den Spiegel. *Die Sommer sprossen verleihen meinem gutaussehenden Gesicht etwas Vitales. Schultern könnten aber noch etwas breiter sein. Ich sollte mehr Proteine zu mir nehmen.* Er steckte das Hemd in die Jeans. Als er angefangen hatte mit den Hemden, hatte er zuerst überlegt, auch andere Hosen zu tragen, hatte sich aber dagegen entschieden. Dress Pants würde er sich für besondere Anlässe aufheben. Er schloss die Badtür auf und trat in den Flur. Seine Schwester war nirgends zu sehen.

*Selbst schuld, wenn sie sich einen Job sucht, bei dem sie sogar in den Semesterferien früh raus muss. Jeden Morgen die gleiche Tirade. Dabei hat sie doch ein Waschbecken im Zimmer. Gut, dass ich mich nicht hab aus der Ruhe bringen lassen. Das ganze Geschrei ist doch sowieso nur Schikane,* dachte er kühl.

Für den Bruchteil einer Sekunde fragte er sich, wie Matthias' Familie, ein paar Stockwerke tiefer, mit den vielen Kindern wohl mit einem einzigen Bad zurechtkam. Aber der Gedanke streifte sein Gehirn nur flüchtig.

Er ging in die Küche und stellte die Müslischüssel auf die Waage. Dann schüttete er 95 Gramm Bio-Müsli ein, fügte einen Esslöffel Leinöl, einen Teelöffel Honig und 150 ml Sojamilch hinzu. Anschließend füllte er den Wasserkocher ein Viertel voll, um sich einen Kräutertee aufzubrühen. Während das Wasser sich erhitzte, schnitt er einen halben Apfel, den er langsam kaute.

Früher hatte er morgens, wenn er überhaupt etwas gegessen hatte, eine Scheibe Nutellabrot hinuntergeschlungen und einen Kakao getrunken.

„Von dem Fett bekommt man Pickel und der Zucker lässt die Haut schneller altern“, hatte er eines Tages in einem YouTube-Video gehört. Trevor Blackstone hieß der Blogger. Er sprühte nur so vor Energie und Lebenslust. Und das, obwohl er bereits 55 war. Was man ihm aber in keiner Weise ansah. „Was Sie essen, hat einen enormen Einfluss auf Ihre Lebensqualität“, hatte der charismatische Mann überzeugt in die Kamera gesprochen. „Durch die falschen Nahrungsmittel vergiften wir unseren Körper schleichend. Diese Toxine reichern sich im Bauchfett an und machen uns buchstäblich das Leben schwer ...“ Um seine Thesen zu untermauern, hatte er eine ganze Reihe vorher-nachher-Geschichten zum Besten gegeben.

Alexander hatte sich in ein paar davon wiedergefunden und beschlossen, seinem Leben ebenfalls einen neuen Sinn zu geben. „Ihr Körper ist der einzige, den Sie haben. Seien Sie gut zu ihm. Sie wollen es weit bringen? Achten Sie auf Ihren Körper. Versorgen Sie ihn optimal ...“ Neben praktischen Tipps empfahl Mr. Blackstone einige Nahrungsergänzungsprodukte seiner Firma

*Green Vitality*, die den Alterungsprozess aufhielten und die Leistungsfähigkeit steigerten.

Alexander hatte sich eine Probepackung bestellt – völlig risikofrei, versteht sich. Nach einem Monat hätte er sie zurückschicken und das Geld bei Nichtzufriedenheit zurückfordern können. Stattdessen hatte er ein Abo daraus gemacht.

Er nahm eine der großen dunkelgrünen Kapseln aus der Dose und spülte sie mit einem Schluck Tee hinunter. Dann widmete er sich seinem inzwischen angenehm eingeweichten Müsli und gönnte sich das Trevor-Video des Tages. Anschließend hatte er sogar noch Zeit, das Interview der Woche aus der FAZ zu lesen. Er wohnte zwar in Osnabrück und nicht in Frankfurt, aber die FAZ zu lesen, erschien ihm bedeutungsvoller als die NOZ und so hatte er sich für dieses Blatt entschieden.

Der Artikel war von einer Maike Heinisch. Alex mochte ihren Schreibstil. Samstag war er nicht dazu gekommen. Pia hatte sich beschwert, dass er den ganzen Tisch mit seiner „ollen Zeitung“ blockieren würde und ihm das Zeitunglesen vergrault.

Was war das früher immer ein Theater, als Pia noch zur Schule gegangen und ebenfalls morgens in der Küche gewesen war. Aber seit sie eine Dreiviertelstunde vor ihm losmusste, hatte er endlich seine Ruhe. Die Eltern hatten den beiden ihre eigene Wohnung besorgt, in der Hoffnung, den Familienstress auf ein Minimum herunterzufahren.

Wieder musste Alexander an Matthias denken. *Morgens mit einer unbestimmten Anzahl von Leuten in der Küche, das muss der blanke Horror sein.* Er schüttelte leicht den Kopf. *Ich sollte mich auf mein eigenes Leben fokussieren statt auf Walters häusliche Umstände.*

Er beendete seine Mahlzeit. *Ich schreibe gleich Geschichte und bin völlig entspannt*, stellte er zufrieden fest. Er stellte die Tasse und die Schüssel in die Spülmaschine und schickte sich an, seinen Pausensnack einzupacken: ein hartgekochtes Ei, eine Scheibe Vollkornbrot, *dünn* mit Butter bestrichen und mit fettarmem Käse und zwei Salatblättern belegt, und etwas Knabbergemüse. Das Ei kochte er bereits am Vorabend, aber den Rest der Zutaten wollte er lieber frisch zubereiten.

„Je frischer, desto vitaminreicher“, vertrat Mr. Blackstone. „Je vitaminreicher, desto besser für Ihr Gehirn und Ihren ganzen Körper. Frisches Gemüse steigert die Konzentrationsfähigkeit enorm. Dabei ist Gemüse nicht gleich Gemüse. Je bunter und farbintensiver, desto besser. Bei einer Prüfung ist Knabbergemüse genauso wichtig wie die Vorbereitung auf das Prüfungsthema ...“

Alexander zog die Gemüseschublade des Kühlschranks auf. Doch statt der Paprika, des Salats und der Cocktailtomaten, die gestern noch dort gelegen hatten, fand er nur ein paar Karotten vor.

Ungläubig sah er in die fast leere Schublade. *Wohin ist mein Gemüse verschwunden?*, dachte er fassungslos. *Ich brauche meine Rohkost!* Er blickte sich in der Küche um. Einige Paprikakerne auf der Arbeitsfläche neben der Spüle fielen ihm ins Auge. *Pia!* Alexander presste die Lippen zusammen und ballte die Faust. Na, die konnte was erleben, wenn sie heute Nachmittag nach Hause kam! Hektisch öffnete er die Küchenschränke. *Was kann ich mitnehmen? Dass sie mir aber auch keine einzige Tomate übriggelassen hat! Und das, obwohl ich heute Geschichte schreibe!* Die entspannte Stimmung, die er eben noch empfunden hatte, war wie weggeblasen. Schließlich packte er sich zu Ei und Brot ein paar Karottensticks ein und verließ aufgewühlt die schicke Maisonette-Wohnung. *Ich hätte das Gemüse verstecken sollen! Nicht zu fassen, dass Pia es einfach nimmt! Soll sie sich doch selbst gesunde Sachen kaufen!*

Auf der Strecke zur Schule bemühte Alexander sich runterzukommen. Stress sei sehr ungesund, sagte Trevor Blackstone. „Er verursacht hohen Blutdruck, die Hauptursache für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Außerdem fördert Stress Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten.“ Also bemühte Alexander sich, an etwas anderes zu denken als an die nicht vorhandenen Tomaten und Paprikastreifen in seiner Brotdose.

Vor dem schmiedeeisernen Schultor traf er auf Matthias. Er hatte eine Flasche Kakao in der Hand, aus der er gerade einen Schluck nahm.

„Moin“, nickte Alexander und schob sein Rad an ihm vorbei auf den Hof. *Wenn er nur fünf Punkte schreibt, braucht er sich nicht*

zu wundern, dachte er verächtlich. *Bei dem Zeug, das er zu sich nimmt, verkleben ja die Gehirnzellen.*

Die Geschichtsklausur erforderte volle Konzentration. Erst danach fiel Alexander auf, dass er seine Karottensticks nicht angerührt hatte. Im Mülleimer sah er Matthias' leere Kakaoflasche. Im Gegensatz zu ihm, musste sein Mitschüler die Zeit gefunden haben, *sich das Gesöff reinzukuppen. Und die Flasche einfach in den Abfall zu schmeißen, obwohl das Glasmüll ist und recycelt wird. Solche Gleichgültigkeit ist schlichtweg widerlich!* Alexander nahm die Flasche heraus, um sie der Sammelstelle zuzuführen.

„Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Umgang mit dem eigenen Körper und der Umwelt“, sagte Trevor Blackstone. „Die Menschen, die ihren Müll in den Wald werfen, haben vorher einen Hamburger, Pommes und einen Doughnut gegessen. Es ist ihnen egal, was das mit ihrem Körper macht und es ist ihnen egal, was die Umverpackung dieses Fastfoods mit der Umwelt macht.“

Doch die Schule hatte keine Sammelstelle, wie Alexander feststellte. Da er die Flasche beim Fahren nicht in der Hand halten wollte, stellte er sie schließlich einfach neben dem Schultor ab. *Es ist sowieso nicht meine.*

Auf dem Weg durch das Treppenhaus überholte er Frau Walter und Fräuleinchen Walter. Die Kleine sah zuckersüß aus in dem rosa Kleidchen und passenden Schühchen.

*Ganz im Gegensatz zur Mutter. Frau Walters Haare sind offenbar getönt, wie Alexander von oben feststellte, als er nochmal hinunterschaute. Am Scheitel kommt die Originalfarbe durch, ein unansehnliches Grau. Und ich frage mich, ob sie schon immer so eine Figur hatte. Wobei „Figur“ der falsche Begriff ist. Unter „Figur“ stellte er sich etwas anderes vor. Ihr Mann ist wirklich zu bemitleiden. Na ja, selbst schuld, wenn er sie so oft schwängert, dass sie völlig aus dem Leim geht. Dann lieber gar keine Kinder.* In dem Moment sah das kleine Walter-Kind aus irgendeinem Grund nach oben und bedachte ihn mit so einem bezaubernden Lächeln, dass er für einen Moment alles andere um sich herum

vergaß. Ohne es zu merken, lächelte er zurück. Die Kleine hob ein Patschhändchen, winkte und stolperte.

„Louisa, du musst auf die Stufen gucken“, mahnte die Mutter und das Kind konzentrierte sich wieder auf das Erklimmen der Treppenstufen. Doch das sonnige Lächeln begleitete Alexander die restlichen vier Stockwerke hoch.

Zurück in der Wohnung ging er zuerst an den Kühlschrank, an dessen Zustand sich in seiner Abwesenheit nichts geändert hatte, wie er mit einem Seufzer feststellte. Wenn er sich an Trevor Blackstones Empfehlungen halten wollte, würde er einkaufen müssen.

*Ich sollte mir meinen eigenen Kühlschrank besorgen und in mein Zimmer stellen. Dann kann Pia mir nichts mehr wegfressen,* überlegte er auf dem Weg zum Supermarkt. Paprika war teurer geworden, aber er nahm sich trotzdem zwei Packungen. *Das bin ich mir wert. Ebenso wie die Avocado und den Lachs. Ungesättigte Fettsäuren und gute Proteinquelle.*

„Superfoods für einen Superkörper“, sagte Mr. Blackstone.

Nach dem Essen checkte Alexander die Aktienkurse. Mit Freude stellte er fest, dass die von Greyhound, dem Windenergieunternehmen, in das er investiert hatte, auf dem aufsteigenden Ast waren. Wie jedes Mal gaben ihm die positiven Zahlen einen Kick. *Irgendwann werde ich zu den ganz Großen gehören und die Welt wird meinen Namen kennen,* dachte er wie so oft.

*Was es wohl kosten würde, dem Eintrag im Personalausweis ein kleines „der“ hinzuzufügen, so dass „Alexander der Große“ dort steht? Das könnte mir gefallen,* grinste er. *Das könnte mir richtig gut gefallen!*

Das Hochgefühl hielt so lange an, bis Pia nach Hause kam.

„Was sind das für Kartons?“, fragte Alexander seine Schwester. Die ignorierte ihn, verschwand in ihrem Zimmer und schloss ab. Er hörte, wie sie darin herumdäumte. *Was macht sie?* Ihm fiel ein, dass sie die Paprika und Tomaten aus dem Kühlschrank genommen hatte. „Du hast meine Rohkost gegessen!“, sagte Alexander anklagend. „Wegen dir hatte ich nichts für die Klausur.“ Doch Pia ignorierte ihn weiterhin.

Alexander widmete sich wieder seinen Aktien. Dabei fragte er sich, was er nach dem Abi nächstes Jahr machen würde. Irgendwie lachte ihn bisher kein Studiengang so wirklich an. Das Lernen fiel ihm leicht, aber nach dann dreizehn Jahren Schule hätte er keine Lust mehr, weitere fünf oder sechs oder wie viele auch immer dranzuhängen. Einen „normalen“ Beruf wollte er sowieso nicht machen. Am liebsten wollte er einfach über Nacht reich und berühmt werden und die Menschen für sich begeistern.

*Was für einen Beruf Trevor Blackstone wohl hat? Es wäre super cool, ihn mal persönlich zu treffen.* Irgendwie hatte sich dieser Mann für ihn zu so einer Art Vaterfigur mit Vorbildfunktion entwickelt. Früher hatte er geglaubt, sein eigener würde sich für ihn interessieren. Bis zu dem Tag, an dem er in die weiterführende Schule gekommen war. Alle Eltern waren eingeladen gewesen, ihre Kinder bei diesem Schritt zu begleiten. Es hatte so eine Art Gottesdienst gegeben und für danach hatte ein älterer Jahrgang Waffeln und Getränke organisiert.

Alexander konnte sich erinnern, dass er fürchterliche Angst vor diesem ersten Tag am Gymnasium gehabt hatte. Sein einziger Trost war gewesen, dass sein Vater ihn begleiten würde, wenigstens an diesem einen Tag. Doch vor der Schule hatte der ihn einfach aus dem Auto geschmissen mit den Worten: „Viel Glück.“

In dem Moment war Matthias mit seinen Eltern angekommen. Mit beiden. Und mit ein paar jüngeren Geschwistern. Gemeinsam war die Familie die Stufen zur Schule hochgestiegen und Alexander hatte beobachtet, wie Matthias' Vater seinem Sohn ermutigend zugelächelt hatte.

*Und mein Papa lässt mich einfach im Stich!*, hatte Alexander damals gedacht. Es war ein scheußliches Gefühl gewesen.

Seit diesem Tag hatte er zu Hause nichts mehr erzählt. Wenn sein Vater oder seine Mutter ihn gefragt hatten, wie es in der Schule gewesen war, hatte er gesagt: „Gut.“ Seinem Vater hatte die Antwort vollkommen gereicht. Wahrscheinlich war er sogar erleichtert gewesen, dass er sich nicht um irgendwas kümmern musste. Seine Mutter hatte ein bisschen mehr nachgefragt. Aber da Alexander den Schluss gezogen hatte, dass sie sich genauso

wenig für sein Leben interessierte wie sein Vater, hatte er ihr keine zusätzlichen Informationen geliefert und schließlich hatte sie aufgegeben nachzuhaken.

Im Laufe der Jahre war dieser erste Schultag der fünften Klasse in den Hintergrund getreten. Einmal noch hatte er Matthias' Eltern danach gesehen: Bei einem Sponsorenlauf in der neunten Klasse hatten sie bei der Verpflegungsstation mitgewirkt und ihren Sohn beim Laufen angefeuert. *Wie peinlich!*, hatte Alexander gedacht und seinen Mitschüler gleichzeitig beneidet.

Und jetzt wohnte er mit Walters im gleichen Haus. Nicht, dass er viel von ihnen mitbekam. Er wusste nicht mal sicher, wie Matthias' Geschwister aussahen, bis auf die Jüngste. *Wenn es die Jüngste war, die ich heute gesehen habe.*

Pias Zimmertür öffnete sich. Alexanders Blick fiel auf ein paar Umzugskartons, die in der Mitte des Raumes standen. Pia griff einen davon und ging durch den Flur.

Er runzelte die Stirn. „Was machst du da?“

„Ich ziehe in eine Wohnung, in der ich morgens rechtzeitig ins Bad kann!“, stieß seine Schwester hervor.

Es dauerte ein paar Sekunden, bis die Bedeutung ihrer Ansage Alexander klarwurde. „Das kannst du nicht machen, Pia!“, sagte er schockiert.

„Ich kann nicht, so?“ Mit blitzenden Augen sah sie ihn an. „Weißt du, was ich nicht kann? Jeden Morgen zu spät zur Arbeit kommen und nicht vorher zu Hause die Toilette benutzen können!“

„Aber wir haben einen Mietvertrag unterschrieben!“ Er folgte ihr ins Treppenhaus. „Das geht nicht!“

Sie gab keine Antwort und trug weiter die erste Kiste hinaus.

Er versuchte es anders: „Wo willst du überhaupt wohnen? Hast du Mama und Papa informiert? Weißt du nicht mehr, wie lange du nach dieser Wohnung gesucht hast?“ Er bombardierte sie mit Fragen, während er ihr hin und her durch die Wohnung folgte.

Pia ließ seine Fragen abblitzen. Ohne sich noch einmal umzudrehen, zog sie die Wohnungstür hinter sich zu, als sie den letzten Karton draußen hatte.

Alexander ging in die Küche. Die Kaffeetasse seiner Schwester stand immer noch auf dem Tisch. Er nahm sie, ging damit ans Fenster und schleuderte sie hinaus. „Zicke!“ Neben der Wut stieg ein anderes Gefühl in ihm hoch. *Mich einfach sitzenzulassen!* Etwas daran kam ihm bekannt vor. Wobei er sich nicht erklären konnte, was.

*Ich sollte mich nicht so aufregen. Das ist ungesund. Ich sollte es positiv sehen, dass sie weg ist. Ich brauche mir keinen privaten Kühlschrank zu kaufen, ich kann morgens so lange ganz in Ruhe im Bad sein, wie ich will, niemand schiebt meine Zeitung zur Seite, niemand lässt sein Geschirr rumstehen ...*

Er machte sich eine große Tasse Kräutertee und setzte sich in den Wintergarten, den Blick auf die Clusia gerichtet, die dort vor dem Fenster stand. „*Grün ist die Farbe des Lebens. Schauen Sie sich so oft es geht etwas Grünes an, eine Pflanze oder auch eine unserer bewährten Kapseln. Nehmen Sie die Farbe in sich auf ...*“, hörte er im Geiste Trevor Blackstone.

Alexander merkte, wie er ruhiger wurde. Zur Unterstützung seiner Gemütslage griff er zu der Dose von *Green Vitality*.

Und ein paar Tage gelang es ihm tatsächlich, dem Ganzen etwas Gutes abzugewinnen. Ganz bewusst genoss er die Ruhe im Bad am Morgen und den Anblick der Vielfalt im Kühlschrank. Am Samstag breitete er demonstrativ die Zeitung über den gesamten Küchentisch aus. *Welch eine Wohltat, endlich genug Platz zu haben*, sagte er sich. *Mir geht es richtig gut*.

Bis es eine Woche später klingelte und sein Vermieter vor der Tür stand ...

Warum die Miete nur zur Hälfte überwiesen worden sei.

Alexander überspielte den Schrecken mit einem bedauerlichen Gesichtsausdruck. „Tja, da müssen Sie sich leider an meine Schwester wenden.“

„Es ist mir egal, wer von Ihnen die Miete überweist. Sie stehen beide im Vertrag. Aber wenn das Geld nicht bis übermorgen auf dem Konto ist, lasse ich die Wohnung zwangsräumen und behalte die Kautions ein.“

Der Schock musste Alexander nun doch im Gesicht gestanden haben, denn der Vermieter fügte ungerührt an: „Das haben Sie eigenhändig unterschrieben, junger Mann.“

Alexander atmete tief durch, schluckte und sagte so gefasst wie möglich: „Ich bin mir sicher, wir werden eine Lösung finden. Wenn Sie mich jetzt bitte entschuldigen würden.“ Das hatte er mal in einem Film gesehen und hatte die Formulierung sehr gut gefunden. Sie zeigte Überlegenheit und gab dem Sprecher die Gelegenheit, sich zumindest vorübergehend aus der Affäre zu ziehen.

Zuerst rief er Pia an. „Warum hast du die Miete nicht überwiesen?“, fragte er ohne Umschweife.

„Weil ich nicht mehr dort wohne“, gab sie platt zurück und legte auf.

Er wählte wieder ihre Nummer, aber sie ging nicht dran. „Du hast einen Mietvertrag unterschrieben! Und laut Mietvertrag hast du drei Monate Kündigungsfrist!“, sagte er ihrer Mailbox. Er sagte noch eine ganze Reihe anderer Dinge, bis er vom Piepsen abgewürgt wurde. Er schüttelte den Kopf. *Mich so hängen zu lassen! Ich muss diesen Mietvertrag auftreiben. Ich wette, der Vermieter versucht nur, mich einzuschüchtern, damit er sein Geld bekommt.* Doch als er das zehnteilige Schriftstück schließlich fand, musste er feststellen, dass er keine Zeit zu verlieren hatte. Wenn Pia das Geld nicht überweisen würde, was sie nicht tun würde, würde ihm nichts anderes übrigbleiben, als es selbst zu tun.

*Dabei heißt es doch immer, Mieter hätten so viele Rechte. Pah, gar keine Rechte habe ich!* Für zwei Augenblicke überlegte er, wieder bei seinen Eltern einzuziehen. *Ich habe die Wahl zwischen Pest und Cholera*, stellte er melancholisch fest. Dem Gebrüll seines Vaters und Gekreische seiner Mutter hatte er nicht umsonst den Rücken gekehrt.

Er entschied sich für „Pest“ und überwies die Miete. Dabei spürte er fast einen körperlichen Schmerz. *Und das geht jetzt jeden Monat vom Konto!* Selbst die Tatsache, dass seine Aktien weiter stiegen, konnte das Gefühl des Verlustes nicht kompensieren. Er setzte sich mit einem Kräutertee in den Wintergarten und ver-

suchte, positiv zu denken. Als das nicht gelang, ging er auf Herrn Blackstones Webseite, suchte unter Qs&As, ob sein großes Vorbild einen Tipp für ihn hatte und wurde tatsächlich fündig: „Wenn Sie eine der Notfall-Helfer-Kapseln mit der Extraportion Omega-3-Fettsäuren zur Stimmungsaufhellung genommen haben, gehen Sie an die frische Luft, vorzugsweise in den Wald. Bewegen Sie sich: Gehen Sie spazieren, fahren Sie Rad oder joggen Sie. Ich verspreche Ihnen, es wird Ihnen besser gehen.“

Diese Kapseln hatte er sich bisher nicht gekauft. Sie waren noch teurer als die normalen, und bis dato hatte er auch noch keinen Anlass gesehen, sich damit zu bevorraten. Jetzt wünschte er, er hätte welche davon. *Selbst ein Expressversand würde mir in meiner akuten Notlage nichts nützen. Aber vielleicht sollte ich wirklich nach draußen gehen.* Einen Wald hatte er nicht in der Nähe, doch wenigstens einen Spaziergang könnte er machen.

Nach einer Weile ging es ihm tatsächlich etwas besser. *Ich würde zu gern Trevor Blackstone persönlich kennenlernen.* Er fühlte eine Art Seelenverwandtschaft mit ihm. Irgendwie war er sich sicher, dass dieser Mann sich für sein Leben interessieren würde. Ein Stück vor ihm fuhr ein Kind auf einem Laufrad. Aus unerkennbarem Grund stürzte der Junge. Er brüllte fürchterlich. So lange, bis die Mutter einen Schokoriegel aus der Tasche zog und ihn dem kleinen Kerl hinhielt. Wie auf Knopfdruck hörte das Geschrei auf.

*Arme Welt! Weiß die Frau nicht, dass sie ihr Kind geradezu in die Arme der Fettleibigkeit und der Zuckerkrankheit treibt?*

„Sehr viele Menschen trösten sich mit Süßigkeiten“, hörte er im Geiste Trevor Blackstones Stimme. „Dabei gibt es etwas viel Besseres, um die Stimmung zu heben: *Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren.*“

Alexander kam eine Idee. *Dass ich nicht gleich darauf gekommen bin!* Er blieb stehen, nahm sein Handy heraus und googelte, welche Nahrungsmittel reich an diesen Dingen waren. Avocado, Walnüsse, Leinsamen und Lachs standen ganz oben auf der Liste. Er wendete, eilte im Laufschrift nach Hause und schwang sich auf sein Fahrrad. *Je schneller ich meinem Körper mehr Linolsäure und Omega-3 zufüge, desto schneller wird es mir bessergehen!*

Der Einkauf belief sich auf fast dreißig Euro. Aber das Geld tat ihm in keiner Weise weh. Im Gegenteil. Als er die Sachen in seinen Rucksack lud, hatte er das gute Gefühl, sich etwas Gutes getan zu haben.

*Ich habe genau richtig entschieden. Und ich werde es in vollen Zügen genießen, die Wohnung für mich allein zu haben. All diese herrlichen Lebensmittel muss ich vor niemandem in Sicherheit bringen.*

Als er an Walters Wohnung vorbei die Stufen im Treppenhaus hochlief, stieg ihm der Geruch von frittierten Kartoffeln in die Nase. Alexander schüttelte sich. Machten Schwangere nicht Geburtsvorbereitungskurse? In Bio hatten sie mal so etwas gehört. *Ernährungskurse für Eltern wären auf jeden Fall mindestens genauso angebracht!* Er hörte etwas poltern und gleich darauf Gebrüll. Jemand rief: „Mama!“

*Halb so wild. Ein Schokoriegel wird alles in Ordnung bringen,* dachte er zynisch und zog innerlich eine Grimasse.