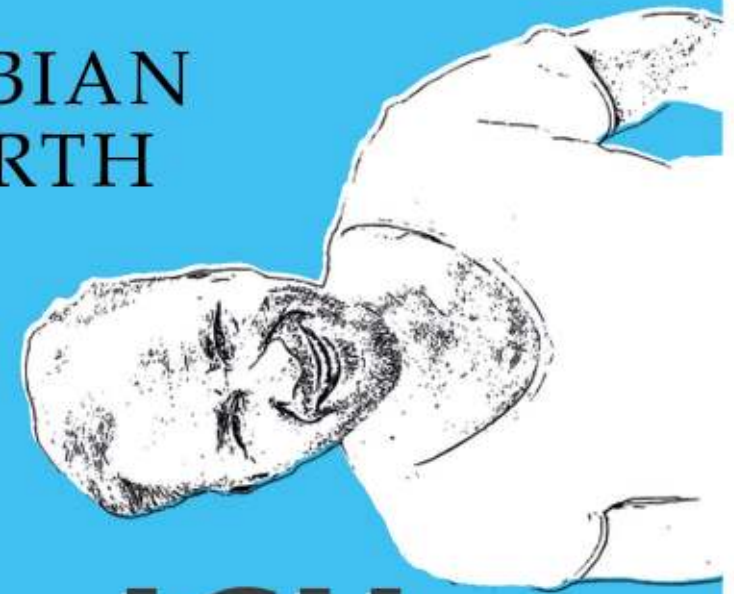


FABIAN  
WIRTH



# ICH GEGEN MICH



„Sie sind ein Hornochse!“, klingt zunächst schlimmer, als es ist. Im Grunde ist Leopold Krömer zu beneiden: erfolgreicher Hotelmanager, Eigenheim auf Sylt, Traumfrau an seiner Seite. Doch ein falsches Wort von ihr und aus dem allseits mutigen und souveränen Mittdreißiger wird ein Häufchen Elend. „Sie liebt mich nicht mehr!“, findet sein Inneres. „Du solltest mal zum Psychologen!“, findet Freundin Liv. „Sie sind ein Hornochse!“, findet Küchenchefin Diedrichsen. Wir sind am Ausgangspunkt angekommen und erst in einer Ausnahmesituation merkt endlich auch Leopold, worum es wirklich geht: Um seinen Selbstwert, den er lange glaubte zu haben und erst kurz vor dem Super-GAU merkt, dass dieser nicht ausreichend ausgeprägt ist.

9,90 Euro



9 783755 740988

Kurzroman

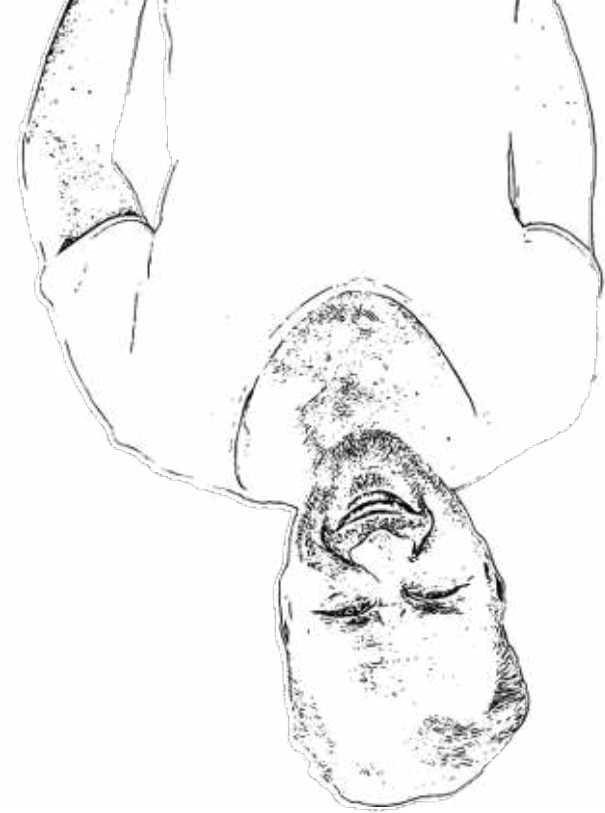


Fabian Wirth

**ICH  
GEGEN  
MICH**

Kurzroman

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



© 2022 Copyright by Fabian Wirth

**Umschlaggestaltung, Layout, Buchsatz:**

Jana Schlosser | Das Grafik-Büro

**Herstellung und Verlag:**

BoD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN:** 978-3-7557-4098-8

## Vorwort – Bernd Kieseewetter

### Berlins Erfolgscoach Nr. 1, Unternehmer, Impulsgeber

Ich bin sicher eine der kritischen Stimmen, deren Direktheit nicht unbedingt jeder als Meinung einfordern würde. Fabian Wirth hat es sogar für ein Vorwort in diesem Buch getan und damit in jedem Fall seinen Mut bewiesen.

Gerade der Markt für Persönlichkeitsentwicklung ist in den letzten Jahren stark gewachsen, was leider allzu häufig zu einem massiven Qualitätsverlust führte – freundlich ausgedrückt. Berater, Coaches und Mentoren sind förmlich aus dem Boden gesprossen. Nicht selten frage ich mich, mit welcher Berechtigung der Betreffende anderen Menschen Empfehlungen aussprechen dürfen sollte. Hohle Phrasen werden dabei als wertvolle Botschaften verkleidet und Zitate ohne Sinn und Verstand wiedergegeben. Extrem fragwürdig ist die Haltung so mancher Empfehlenden. Sie glauben tatsächlich, ihre eigenen Lektionen lernen zu können, indem sie diese an andere weitergeben, bevor sie sie selbst in ihr Leben integriert haben. „Mache andere (erfolg-)reich, dann wirst du selbst automatisch auch (erfolg-)reich“, lautet das leider oft realitätsferne Credo.

Geradezu wohltuend erscheinen mir in dieser Zeit die wenigen Inhalte, die sich noch ernsthaft mit einem Thema auseinandersetzen. Nicht der eigenen Profilneurose wegen, sondern um aufzudecken, aufzuklären und Wege anzubieten. Eines ist bei aller schwindenden Qualität eben auch gewiss: Der Bedarf an guten Leuten, die anderen in lebenswichtigen Dingen Unterstützung bieten, wird von Tag zu Tag größer!

Zu schnelllebig ist unsere Welt geworden und die rasanten Veränderungen sind für manchen kaum noch nachvollziehbar, geschweige denn umsetzbar. Klimaveränderungen mit ihren katastrophalen Folgen, die Pandemie und all ihre Konsequenzen sowie der Angriff Russlands auf die Ukraine verschlechtern die Aussichten noch mehr und bringen viele Unsicherheiten mit sich – nicht nur in wirtschaftlicher Hinsicht. Sich in dieser Zeit dem Thema Selbstwert zu widmen, ist die beste Entscheidung, die Fabian Wirth treffen konnte. Für den Einzelnen und auch die Gesellschaft. Wir alle wollen stark sein, um mit den Anforderungen mithalten zu können. Stärke erlangen wir jedoch nur, wenn wir über den nötigen Selbstwert verfügen. Viel zu oft nehmen sich Menschen zurück und kommen nicht ausreichend zur Geltung, weil sie ihren Wert (noch) nicht erkannt haben.

Sich selbst etwas wert zu sein, wird leider häufig verwechselt mit überzogenem Egoismus oder gar mit Narzissmus. Wir dürfen lernen, uns und unser Verhalten zu reflektieren, es infrage zu stellen. Nur so können wir es auch verändern und uns positiv weiterentwickeln. Viele machen den Fehler und interpretieren einen starken Selbstwert als Ignoranz den Schwächen gegenüber. Doch ist genau das Gegenteil der Fall. Nur wer stark genug ist, seine Fehler zuzugeben und seine Schwächen einzugestehen, kann wachsen und sich verbessern. Wir dürfen Fehler machen und sie auch als solche identifizieren, ohne dabei am eigenen Wert zu zweifeln.

Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und auch die Selbstliebe sind Themen, mit denen wir uns dauerhaft beschäftigen müssen, wenn wir ein glückliches Leben führen wollen. Das ist kein einmaliger Prozess, sondern es begleitet uns lebenslang. Wir werden dabei immer wieder mal an den Punkt kommen, an dem unser Selbstwert zu klein ist und uns deswegen in die Irre führen kann. Fabian ist es gelungen, uns das Thema anhand von Beispielen aus dem echten Leben besser verstehen zu lassen. Durch seine humorige Art und Weise können wir dabei eigene Unzulänglichkeiten entdecken und darüber schmunzeln. Am Ende wird sein Mut belohnt, denn ich bin nicht nur begeis-

tert von dem Thema und der Art der Wissensvermittlung in diesem wunderbar geschriebenen Buch, sondern fühle mich letztlich sogar sehr geehrt, mich mit diesem Vorwort einbringen zu dürfen.

## Ganz oder gar nicht

„Hi, Leo. Was machst du denn schon zu Hause?“ Schon ist gut, und was ist das überhaupt für eine Begrüßung? Mal abgesehen davon sieht Liv hinreißend aus, wie sie da in unserem Garten mitten im Gemüsebeet steht: hochrote Backen, in der einen Hand einen frisch gerenteten Kopfsalat, in der anderen eine kleine Schaufel. „Ich freue mich auch, dich zu sehen“, antworte ich verliebt. Liv ist meine absolute Traumfrau, und wäre ich nicht vor knapp zwei Jahren zufällig auf dieser verlassenen Landstraße entlanggekommen, hätte ich sie nie kennengelernt. Ich hatte einen Termin in Hamburg, Stau auf der Autobahn, dann gerade noch rechtzeitig die Abfahrt genommen und mich danach in der norddeutschen Pampa verfahren. Ein unschönes Telefonat mit einem meiner Mitarbeiter lenkte mich ungewollt ab. Daher verlor ich mich in der idyllischen Einsamkeit südöstlich von Hamburg. Jedenfalls stand sie da mit ihrem Auto am Straßenrand unter einer riesigen Linde – reglos vor Schreck, Tränen in den Augen, das Handy in der Hand. Aus dem Motorraum qualmte es bedenklich. Ist ja wohl klar, dass ein Gentleman da anhält und seine Unterstützung anbietet. Zumal mir alle bestätigen, dass ich mit meiner Erscheinung beruhigend auf andere wirke, da ich das Gefühl vermittele, als würde mich nichts im Leben umhauen können. Auch auf Livs Zustand hatte meine Aura sowie mein entschlossenes Eingreifen sofort eine positive Wirkung. „Sie sind ja mal mutig“,

meinte sie baff, als ich mit bloßen Fingern beherzt in den völlig überhitzten Motorraum griff und dem Schrecken ein Ende setzte.

21 Monate später steht dieselbe Frau mit einem breiten Grinsen im Garten unseres Häuschens auf Sylt. Alles also rundum prima in meinem Leben. Wenn da nicht diese komische Frage im Raum stehen würde: „Was machst du denn schon zu Hause?“ Trotz imposantem Äußeren – groß, breite Schultern, durchtrainiert – bin ich innendrin zart besaitet. Das soll jedoch keiner wissen. Außer Liv! Schließlich bin ich gut bezahlter Hotelmanager sowie ein gestandener Kerl Mitte dreißig. Die leisen Untertöne entgehen meinen feinen Antennen dennoch nicht. Ich rieche sofort, wenn undefinierbare Energien im Raum schwingen. So wie jetzt! In Sekundenschnelle analysiere ich die Lage. Denn wenn ich was kann, dann dynamisch zielorientiert Denken, Handeln, Umsetzen. „Mach mal langsam. Mit dir kann kein Mensch mithalten“, urteilte mein CFO in der Hotelzentrale in New York über diese Stärke. Ich brauche daher auch im aktuellen Denkprozess lediglich Millisekunden, um diesen zu einem Ergebnis zu führen: Liv liebt mich nicht mehr! Bestimmt ist es so. Sonst würde sie sich doch freuen, wenn ich nach einer 80-Stunden-Woche an einem heißen Samstagabend Anfang Juli endlich bei ihr aufkreuze. In



dem Augenblick legt sie die Schaufel ins Gras, läuft in ihrem dreckverschmierten Garten-Outfit auf mich zu und umarmt mich stürmisch. „Vorsicht, mein Anzug!“, rufe ich geistesgegenwärtig. Davon lässt sich Liv nicht abhalten und hinterlässt deutliche Spuren an meinem teuren Brunello-Cucinelli-Anzug. Okay, kaufe ich mir halt einen neuen. Da bin ich nicht so zimperlich. Was unter der Woche hart verdient wird, darf umgehend wieder in Form von coolen Klamotten, Sonnenbrillen, Armbanduhr und Schuhen in den Wirtschaftskreislauf zurückgeführt werden. So erkennt auch die Welt da draußen, dass ich es zu etwas gebracht habe. Liv stört der teure Anzug ganz und gar nicht. Sie knutscht mich an Ort und Stelle nieder. Das passt wiederum nicht zu meiner Theorie, sie könne mich eventuell nicht mehr lieben. Ohne weiter darüber nachzudenken, gebe ich mich der aufkommenden Leidenschaft hin, von der ich mehr als genug zur Verfügung habe. Nicht nur hinsichtlich Erotik. Wenn ich etwas tue, dann ganz oder gar nicht. Also erwidere ich Livs Kuss mit aller Liebe, die sich in meinem Herzen finden lässt. Und das ist ultraviel. Der Anzug ist mir inzwischen egal. Schnell knöpfe ich mein Hemd auf und vergesse dabei kurzzeitig, dass Frau Bärenfänger aus dem Haus nebenan von ihrem Dachfenster aus auf die wenigen Quadratzentimeter des Gartens blicken kann, auf denen wir soeben stehen. Der Rest unseres

Reiches ist nicht einsehbar. Das war mir beim Kauf des Objekts wichtig. Es soll ja alles perfekt sein in unserem ersten gemeinsamen Zuhause. Wenn schon alle Zelte in Berlin abbrechen und jobmäßig neue Sphären auf Sylt erklimmen, dann richtig! Ich bin sehr stolz auf dieses schicke Haus direkt am Meer und habe es damit allen gezeigt, die mir das niemals zutrauten. An diese unschönen Dinge meiner Vergangenheit möchte ich jetzt aber gar nicht denken. Da kochen schnell mal die Emotionen in mir hoch. Also konzentriere ich mich fokussiert wieder auf diese bezaubernde Frau in meinen Armen. Und das bewirkt augenblicklich eine erhöhte Ladung Testosteronausschüttung in mir. Gerade als ich Liv das Shirt vom Leib streifen will, erblicke ich Frau Bärenfänger am Dachfenster nebenan. Als hätte sie auf ihren Einsatz gewartet. „Lass uns reingehen“, flüstere ich meiner großen Liebe ins Ohr und kann kaum von ihr ablassen. Aber was sein muss, muss sein. Frau Bärenfänger muss nun wirklich nicht hautnah mitkriegen, wie sehr mich Liv um den Verstand bringt. Ich nehme sie deswegen flugs in meine starken Arme, trage sie an der letzten Reihe Kopfsalat vorbei in Richtung Terrassentür. Lasse dazu den alten Apfelbaum rechts des Gemüsebeets mit schnellen Schritten hinter mir. Leidenschaft kann nicht warten. Aus den Augenwinkeln sehe ich gerade noch das Herz mit unseren beiden Initialen, das Liv beim Einzug nach zu



viel Sektgenuss völlig beschwipst in den Baum ritzte. Beschwipst fühle ich mich aktuell auch, wenngleich aus anderen Gründen. Es dauert nur wenige Sekunden und wir sind auf der Terrasse angekommen. Die Situation wird immer schlimmer. Also diese Leidenschaft zwischen uns. Ich beeile mich daher, mit Liv auf meinen Armen durchs Wohnzimmer zu laufen und mit schnellen Schritten die Treppen hochzugehen. Vor lauter innerer Explosion stolpere ich und kann mich gerade noch abfangen. Bloß keinen Fehler mehr machen jetzt, danach einmal links abbiegen, vier Meter weiter geradeaus. Dann habe ich mit meiner Traumfrau das Schlafzimmer erreicht. Frau Bärenfänger ist vergessen und alles andere auch. Zumindest für diesen Augenblick.

Draußen fängt es bereits zu dämmern an. Keine Ahnung, wie lange wir hier nun schon im Bett liegen. Ich habe die Zeit vergessen und bin ganz schön hungrig. Liv liegt selig schlummernd neben mir. Sie ist so unfassbar schön und ich könnte sie stundenlang einfach nur anschauen, entscheide mich dann aber doch dafür, in der Küche nach etwas Essbarem zu suchen. Oder soll ich zuerst duschen gehen? Nee, lieber essen. Mir ist schon leicht übel vor Hunger. Leise winde ich mich aus dem Bett, schlüpfe in ein frisches Shirt sowie in eine Boxershorts. Dann schleiche ich mich aus dem

Raum und atme einmal tief durch. Es hat kaum abgekühlt bis jetzt. Ich liebe diese lauen Sommerabende und könnte jubeln vor Freude, als ich in der Küche ankomme. Vom Tisch aus lacht mich eine Gemüsequiche an, die auch kalt super schmeckt. Ich schaufle mir eine gute Portion auf einen Teller. Dazu ein Glas trockener Weißwein. Von der immer noch geöffneten Terrassentür dringt lautes Bellen in die Wohnküche. Bestimmt der lustige Toni, Promenadenmischung des Nachbarn Claasen, den man kaum je bellen hört. Außer der übergewichtige Kater der Frau Bärenfänger ist des Weges. Den kann hier keiner leiden. Das macht sich auch bei Toni bemerkbar, der das dem Kater lauthals bellend zu verstehen gibt, sofern er verbotenerweise die nachbarschaftlichen Grenzen überschreitet und in Tonis Reich aufkreuzt. „Schmeckts?“ Plötzlich steht Liv hinter mir. „Na du ... auch Hunger?“, frage ich sie lächelnd und schiebe ihr meinen Teller hin, ohne eine Antwort abzuwarten. „Oh, danke. Ja, und wie!“ Wir essen, genießen und schweigen – abwechselnd sie eine Gabel, ich eine Gabel. Natürlich hätte ich ihr schnell einen eigenen Teller holen können, finde das Essen dergestalt aber viel inniger. Das Schweigen dabei hat seinen eigenen Reiz. Also nicht so wie diese unsägliche Stille zwischen zwei Menschen, wenn die sich gegenüber sitzen und das Gespräch ins Stocken gerät. Um das Schweigen zu überbrücken, wird dann schnell irgend-

was Belangloses gequatscht. Ich bin gewiss nicht auf den Mund gefallen und selbst in solchen Situationen kann ich mich auf meine rhetorischen Fähigkeiten verlassen. In Gegenwart vieler Menschen fühle ich mich trotzdem nicht besonders wohl.

„Ich geh duschen. Magst du mitkommen?“, frage ich sie keck, nachdem wir schweigend fast die ganze Quiche verspeist haben. Unsere Dusche wäre selbst groß genug für eine halbe Fußballmannschaft. Platz ist also das kleinste Problem. Ich wollte schon immer eine große Dusche haben. Inklusive Beleuchtung in vier verschiedenen Farben, riesiger Regendusche-Funktion, Wasserfall und allem Pipapo. Daher habe ich mir genau eine solche einbauen lassen. „Du Nimmersatt“, antwortet sie grinsend. „Geh ruhig schon mal vor. Ich komme nach. Und vergiss nicht, das blaue Handtuch zu nehmen.“ Diese Aussage trifft mich wie ein Schlag. Damit wären die schöne Stimmung und das noch viel schönere Feeling dieses Abends dahin. Ich fühle mich, als hätte ich an eine 15 000 Volt starke Oberstromleitung gefasst – vor allem emotional. Es bewirkt, dass viele unterschiedliche Gefühle in mir aufkommen. Blöderweise alle gleichzeitig und krass intensiv. „Alles okay bei dir?“, fragt Liv erschrocken. Ich bemühe mich redlich, mir diesen Stromschlag nicht anmerken zu lassen. Doch bei derart viel Volt kippt selbst

der stärkste Typ aus den Latschen. Ich bin stark. Also normalerweise. Von einer Sekunde auf die andere fühle ich mich jedoch klein wie eine Maus und mindestens genauso schwach. Wahrscheinlich deswegen, da die Äußerung „... und vergiss nicht, das blaue Handtuch zu nehmen“ einen Film in mir hat abspulen lassen. Wie ich diese Art von Filmen hasse! Denn die laufen rein gefühlsmäßig ab und sind allesamt im Genre ‚Drama‘ zu verorten.

Ohne dass ich mich dagegen wehren kann, werde ich sofort zurückbeamt zu einem Tag im Oktober 1999. Es war ein Mittwochabend, und das weiß ich deswegen so genau, da ich Hockeytraining hatte und mit Superlaune nach Hause kam. Mein Trainer lobte mein taktisch kluges Spiel im Mittelfeld überschwänglich. Die gute Laune erledigte sich schnell. Ich vergaß, die Badezimmertür abzuschließen. Unverhofft stand mein Vater in unserem Bad. Ich war gerade mit Duschen fertig und wollte mich wieder anziehen. Meine Güte, wie peinlich, dass er mich nackig erwischte. Und dann auch noch mit frontaler Aussicht auf meinen Rücken! Der sah damals aus wie ein Streuselkuchen. Diese Akne kostete mich den letzten Nerv. Das reinste Spießrutenlaufen in der Umkleide beim Sportunterricht. „Welches Handtuch hast du benutzt?“, fragte er barsch. „Das blaue“, antwortete ich beschämt und

drehte mich schnell so hin, dass er meinen Rücken nicht mehr sehen konnte. „Pack das sofort in die Wäsche. Ich will die Scheiße nicht auch noch kriegen, die du am Rücken hast.“ Der Tag war damals für mich gelaufen. Die Tage, Wochen und Monate danach ebenso.

„Was soll der Scheiß mit dem ollen Handtuch?“ Huch! Habe ich das wirklich gesagt? Ich könnte mich dafür ohrfeigen, ist aber einfach aus mir herausgerutscht. „Was ist denn in dich gefahren?“ Liv erhebt sich von ihrem Stuhl. Ihre Augen blitzen dabei unheilvoll. Was das bedeutet, weiß ich inzwischen sehr genau: Sie ist wütend. „Sorry, ich meinte es nicht so.“ Schnell versuche ich, mein durcheinandergeratenes Innere wieder zu sortieren. Leider zu spät. Liv ist stocksauer und verlässt die Küche mit den Worten „Du hast sie ja nicht mehr alle!“ Und irgendwie hat sie damit nicht ganz unrecht.

Stille, Teil zwei. Dieses Mal gar nicht genüsslich, sondern richtig fies. Es ist Sonntag und wir sitzen gemeinsam am Frühstückstisch. Dabei herrscht eisiges Schweigen und ich werde das Gefühl nicht los, ich bin der Grund. Okay, ich bekenne mich schuldig. War gestern blöd von mir. Jedoch habe ich mich sofort entschuldigt und mehr kann ich nicht machen. „Wie lange willst du jetzt noch sauer sein?“ Mal zaghaft nachgefragt, denn dieser sinnlose Streit ist mir unangenehm. „Kommt ganz auf dich an!“ Aha, sie kann also noch reden. „Hey, ich habe mich bereits entschuldigt“, reagiere ich auf ihre Antwort. Womöglich eine Spur zu laut. Sie steht auf, stellt ihre Kaffeetasse in die Spüle und schaut mich nur an. „Meine Güte, so was kann doch mal passieren. Bitte nicht mehr sauer sein!“ Ich probiere es mit Betteln, da sich der Stich in meinem Herzen ziemlich schlimm anfühlt. Ich kann es nicht ertragen, wenn sie böse mit mir ist. „Kommt nicht wieder vor. Ich versprech’s. Indianer-Ehrenwort!“ Meine Tonlage hat inzwischen etwas von einem kleinen Jungen, der unbedingt und ganz dringend diesen Lolli an der Kasse bekommen will. Ist mir jetzt auch egal. Jedenfalls halte ich diese Eiseskälte zwischen uns kaum mehr aus. Eine ordentliche Portion Schokolade könnte vielleicht helfen, mein schlechtes Gewissen zu beruhigen. Ich achte sonst pingelig auf meine Ernährung. Bei Kummer greife ich dann allerdings schon