

das magazin am samstag



MENSCHEN

Sebastian Madsen: Schrei, wenn du kannst

Seine Band aus der Provinz ist nach drei Jahren reif für die Top Ten. Ein Gespräch mit dem Sänger über Durchhaltestrategien. **Seite M3**



LEBEN

Himmelfahrtskommando: Doktorin der Rolltreppe

Andrea Mihm hat über Rolltreppen promoviert und Erstaunliches herausgefunden: Früher gab es nach der Fahrt manchmal Brandy. **Seite M5**



ONLINE

„Herzrasen“ gibt es ab sofort täglich

Herzrasen: Mehr als nur Papier und jetzt täglich neu. Online unter www.rp-online.de/herzrasen und www.bbvn-net.de/herzrasen. **Seite M8**

Mein Herzrasen

Unser Magazin für **junge Erwachsene** beginnt mit drei Menschen, die über ihre Herzrasen-Momente berichten: vom **Glück** des Haarewaschens, von einer **offenen Haustür** in dunkler Nacht, vom Rotweinflecken auf dem Trikot des Schwarms.



FOTOS: NICOLAS BALCAZAR, DYLAN THOMPSON, PRIVAT

Washtag

Wie Finn-Ole Heinrich das Glück in den Händen hielt.

An einem Sonntag lernte ich das Glück in der unmöglichsten Situation kennen. Im Zivildienst habe ich einen Mann betreut, der unter Amyotrophe Lateralsklerose litt. Das ist eine Krankheit, die in kurzer Zeit alle Nervenbahnen zerstört. Der Künstler Jörg Immendorff ist daran im vergangenen Jahr gestorben. Der Mann wurde künstlich beatmet und per Magensonde ernährt. Sprechen konnte er auch nicht mehr, bloß die Pupillen noch einigermaßen kontrolliert bewegen. Meine Mutter meinte damals zu mir, dass sie in einer solchen Situation lieber sterben würde.

Dann kam der Tag, als ich zum ersten Mal mithilfe ihm die Haare zu waschen. Seine Frau, die Hausangestellte, die Pflegerin und ich haben ihn dazu in einen speziellen Rollstuhl verfrachtet. Ich stand neben ihm, hielt seinen Kopf über dem Waschbecken und gleichzeitig die Handtücher und Plastikfolien, die verhindern sollten, dass Wasser oder Seife in sein Gesicht oder am Körper entlang liefen. Das hat sicher zwei Stunden gedauert. Der Mann war groß und schwer, deshalb war es ziemlich anstrengend. Und dann immer diese Angst, ich könnte seinen Kopf fallenlassen und er sich das Genick brechen. Doch viel wichtiger war ein anderer Gedanke: Krass, der genießt das gerade. Das warme Wasser, die Massage, der Duft, die vielen Hände und Menschen und die Erlösung, dass die Kopfhaut nicht mehr juckt. Das hat mich sehr beeindruckt, wie jemand in einer solchen Lebenslage noch bereit ist, einer so banalen Alltagshandlung Genuss und Freude abzutrotzen. Ich habe ihn selten so entspannt gesehen. Geschlossene Augen, rosafarbenes Gesicht, keine Falten. Wir haben das dann jeden Sonntag gemacht, und jeden Sonntag brachte mir der Mann, den ich pflegte, bei, dass Glück nie unmöglich ist.

Finn-Ole Heinrich ist 25, lebt als Autor in Hannover und hat zuletzt den Roman „Räuberhände“ veröffentlicht.



Nacht in Angst

Was der Schlüssel von Katja Peglow mit einem Serienmörder zu tun hat.

Der letzte Sommer meiner Schulzeit hätte auch der letzte Sommer meines Lebens sein können. Meine Familie war für zwei Wochen in den Urlaub gefahren, den Hund hatte sie mitgenommen. Für mich bedeutete das lange, einsame Nächte, in denen ich nach jedem Gang aufs Klo den Kleiderschrank auf Serienkiller durchsuchte.

Dann dieser eine Abend. Eine Freundin bringt mich nach einem Discobesuch nach Hause. Es ist halb vier, der Himmel ist rabenschwarz. Ich steige aus dem Wagen und suche nach dem Haustürschlüssel. Auf halber Strecke stelle ich fest: Der Schlüssel ist weg. Zurück zur Freundin? Die ist längst über alle Berge. Jemanden anrufen? Kein Guthaben auf dem Handy. Bei den Nachbarn klingeln? Die haben einen Zweitschlüssel, aber auch eine Schwangerschaft im neunten Monat. Vielleicht ist die Terrassentür nicht abgeschlossen. Auf dem Weg dorthin fällt mein Blick auf die Haustür. Panik, Verwirrung, Panik: Der Schlüssel steckt im Schloss. Von außen. Und ich bin fünf Stunden fort gewesen. Es hilft alles nichts. Ich gehe ins Haus. Ich mache nicht den Fehler wie in den Horrorfilmen und gehe die Treppe hinauf, sondern direkt in die Küche. Dort schnappe ich mir das größte Küchenmesser, das ich finden kann, und gehe ins Wohnzimmer. Von dort aus kann ich besser in den Garten fliehen. Ich schalte den Fernseher ein und sehe mir alle nur erdenklichen Talkshow-Wiederholungen an. Kein Auge mache ich zu, aus Furcht, dass jemand aus dem Keller oder dem Schrank stürzen könnte. Immer wieder diese unheimlichen Geräusche aus dem Keller. Der Trockner? So also fühlt sich Todesangst an. Erst als die Sonne aufgeht, falle ich erschöpft in mein Bett.

Wenn wirklich jemand gekommen wäre, vielleicht hätte ich zugestochen.

Katja Peglow ist 25 und hat in ihrer Abschlussarbeit lieber über Groupies als Horrorfilme geschrieben.



Rotweinschwein

Warum Kerstin Petermann das falsche Trikot wusch.

Bei allem, was mit unerwideter Liebe zu tun hat, geht am Ende immer einer ohne Würde nach Hause. Zum Beispiel ich. Ich war in einen Arbeitskollegen beim Radio verliebt, so richtig verliebt. Er war natürlich in Silke verliebt. Ich heiße nicht Silke. Eines Sonntags erzählt er mir, dass er sich sein Lieblingstrikot vom FC Sachsen mit einem Rotweinfleck versaut hat. Ich töne „Ach, kein Problem, gib her. Ich mach das für dich.“ Wenn er mir schon nicht aus Liebe um den Hals fallen will, dann soll er es wenigstens aus Dankbarkeit tun, weil sein geliebter FC Sachsen wieder fleckenfrei ist.

Nicht nur, dass ich ihm jetzt also sein Trikot wasche. Ich muss mir dafür erst mal etwas einfallen lassen. Denn das Teil ist natürlich weiß und aus sensiblem Stoff. Ich hatte ja gehofft, dass Salz und Zitrone reichen würden. Das kenne ich. Das habe ich zu Hause. Aber auch nach zehn Stunden einweichen ist der Fleck noch genauso rot wie vorher, und ich darf mir an einem Sonntagnachmittag überlegen, wo ich einen Fleckentferner her bekomme, damit er sein Trikot wie versprochen am Montag wieder hat. Nach zwei Stunden Suchen kann ich dann das Trikot mit einem professionellen Fleckentferner bearbeiten. Für fünf Euro muss der diesen Fleck aber auch wirklich raus bekommen. Ich zittere, als ich das Trikot einweiche und das Pulver dazu gebe. Und das ist das eigentlich Würdelose daran. Es ist nicht mein Trikot. Ich habe den Fleck nicht gemacht. Er wird mir nicht mal wirklich dankbar sein. Und die fünf Euro bekomme ich auch nicht wieder. Aber ich habe tatsächlich Angst, dass dieser Fleck nicht raus geht.

Der Fleck geht raus, mein Arbeitskollege sagt danke. Er fällt mir nicht um den Hals. Nach ein paar Tagen bin ich froh, dass ich nicht Silke heiße.

Kerstin Petermann ist 26 und wäscht mittlerweile für den Richtigen die Trikots.

