

Ippo ni Yoko

Seto x Jou

Von MAC01

Kapitel 107: Einen Schritt zur Stressbewältigungsübung

Das ist doch völliger Stumpfsinn. Was soll das bringen. Wir sitzen hier bestimmt schon fünf Minuten und mein Streuner sagt mir immer wieder im ruhigen Ton, dass ich ganz ruhig bin. Er möchte, dass ich diesen Satz wiederhole, aber ich komm mir dabei vor wie ein Depp. Dann werde ich auf einmal gegen die Schulter geboxt. Entsetzt blick ich ihn an und reib mir die Schulter. Der Schlag hat nicht weh getan, aber ich bin es nicht gewohnt, dass er... handgreiflich wird.

Ich soll aufhören mit denken und nur auf seine Stimme hören. Nur zu gern würd ich ihn gerne darauf hinweisen, dass denken ein Prozess ist, der automatisch abläuft und nicht einfach so abgestellt werden kann. Doch ich denke, dass würde nur zu einer Wiederholung des Angriffs auf meine Schulter führen. Doch was soll ich machen. Was er fordert ist für mich nicht möglich. Meine Gedanken sind immer da... wenn nicht beruflich, dann mit meinem Bewältigungsprozess.

Katsuya seufzt und meint, dass wir nicht die richtige Position haben. Sanft drückt er gegen meine Brust und bringt mich auf dem Rücken zu liegen. Er nimmt meine Hände und positioniert sie neben meinem Körper, dann krabbelt er zu meinem Kopf, bettet diesen auf seine Knie und sagt mir, dass ich jetzt locker lassen und nur auf seine Stimme hören soll. Ich soll meine Augen schließen und ich schau ihn fragend an. Dann schließe ich meine Augen. Ich bin bei ihm gut aufgehoben.

Immer wieder wiederholt er den gleichen Satz. Sanfter Tonfall. Aber die Wiederholung nervt. Dennoch hört er nicht damit auf. Schließlich nimmt er meine Hände und legt sie mir auf den Bauch. Ich solle so tief einatmen, dass ich dabei meine Hände mit meinem Bauch nach oben stemme. Erst entspannen, jetzt... meine Hände mit dem Bauch nach oben stemmen?

Da kommt wieder von ihm dieser Satz. Also, ich bin ruhig... arg, jetzt denke ich diesen vermaledeiten Satz sogar schon. Egal jetzt, ich soll meine Hände beim Einatmen mit dem Bauch in die Höhe stemmen. Krieg ich hin. Also atme ich ein und... merke das der Atem wo ganz anders landet. Mein Brustkorb bewegt sich, aber nicht mein Bauch. Sicherlich hab ich nicht tief genug eingeatmet. Also gleich noch mal... ausatmen und tief einatmen... doch wieder hebt sich mein Brustkorb. Wie soll das gehen? Das ist

bestimmt so eine Übung, bei der man das Ziel niemals erreichen kann.

Katsuya meint sanft, ich soll mal kurz den Kopf heben und ihm zuschauen. Ich tu, wie er mir heißt und er legt sich neben mich. Erst mit den Armen neben dem Körper, er schließt die Augen, dann hebt er seine Hände auf den Bauch und atmet tief ein und... sein Bauch stemmt mit Leichtigkeit die Hände in die Höhe und als er ausatmet, sinken die Hände auf dem Bauch liegend, wieder mit nach unten. Er wiederholt es zwei, drei Mal. Verdammt... also doch kein unerreichbares Ziel?

Ich lege mich wieder auf den Rücken, schließe meine Augen und bin ruhig... Scheißsatz. Aber scheinbar gehört er zur Übung... Also: Ich bin ruhig. Dann heb auch ich meine Hände auf den Bauch und atme ein. Tief ein. Tiefer. Und tatsächlich hebt sich mein Bauch etwas. Aber ich muss mich voll darauf konzentrieren, dass ich wirklich richtig tief einatme.

Also konzentriere ich mich darauf richtig zu atmen und tatsächlich gelingt es mir nach wenigen Atemzügen die Hände mit dem Bauch weiter hoch zu stemmen. Und tatsächlich stellt sich in mir eine nicht gekannte Ruhe ein. Ich fühle mich schwer und meine, dass meine Arme warm werden. Ich atme wieder ein und spüre, wie ich langsam wegdrifte. Und dann, dann wird es dunkel um mich.

Als ich meine Augen wieder auf mache bin ich alleine. Ein Blick auf die Uhr verrät mir, dass ich fast eine ganze Stunde geschlafen habe und wir kurz vor zwölf haben. Ich setz mich auf und fühl mich eigentlich ganz gut. Fit und erholt. So gut hab ich mich schon lange nicht mehr gefühlt. Also schwing ich meine Beine aus dem Bett, schlüpf in meine Hausschuhe und verlasse unser Zimmer.

In der Eingangshalle erfüllt ein aromatischer Duft die Luft. Er riecht wirklich gut. Also steige ich die Stufen hinunter ins Erdgeschoss und wende mich dann der Küche zu. Als ich die Schwingtür passiere steht nicht nur mein Streuner in der Küche, sondern alle. Sie sind alle gemeinsam am Kochen. Als Katsuya mich sieht kommt er sanft lächelnd zu mir und küsst mich sanft. Ich erwidere den Kuss.

Schließlich bezieht mich Katsuya auch ins Kochen mit ein, doch als ich sehe, was er da kocht... wird mir wieder mulmig im Magen. Westliches Essen. Ich dachte mein Streuner wüsste, dass ich dieses Zeug nicht mag. Da flüstert er mir ins Ohr, ich soll tief einatmen und meinen Satz denken. Meinen Satz? Etwa der 'Ich bin ruhig'-Satz? Ich versuche einzuatmen und meinen Bauch sich heben zu lassen, doch es will mir nicht gelingen. Ich versuch es noch einmal, doch wieder gelingt es mir nicht.

Sanft legt mir Katsuya eine Hand an die Wange und meint, dass wir noch ein paar Übungen brauchen, bis ich es auch so kann. Dann lächelt er mich an und bittet mich den Tisch zu decken. Ich nicke und tu, um was er mich gebeten hat. Am Tisch, etwas abseits von den anderen schließe ich meine Augen. Mental wiederhole ich den Satz zwei, drei Mal und atme dann ein. Ich kann nicht spüren, ob ich gerade mit der Brust oder dem Bauch atme. Also leg ich meine Hände auf den Bauch, atme nochmal ein und... nichts... Vielleicht hat mein Streuner recht und ich brauch mehr Übung.

Dann atme ich noch einmal tief ein und meine Hände werden ein wenig - nicht viel -

von mir weggedrückt. Meine Augen gehen auf und ich bin von mir selbst überrascht. Meine Hände wurden gerade von meinem Bauch ein ganz kleines Stückchen weggedrückt. Irgendwie freu ich mich Mega darüber. Pah... ein paar Übungen... ich bin Kaiba Seto...!

Ich hab mit 15 Jahren meinem Adoptivvater seine Firma weggenommen, um ihm seiner Macht zu berauben. Da wird so eine Atemübung ja wohl nicht das Problem sein! Dieses Gefühl des Triumphes fühlt sich super gut an.