

# Die Oyo-Chroniken – Leere Welt

Beitrag zur Shortie-Challenge „Kreisläufe“ auf [hoertalk.de](https://hoertalk.de)

**!!! Inhaltswarning: Selbstverletzung und Suizid !!!**

## Die Rollenliste:

## Charakteraussprache in der beigefügten Audio-Datei

**OYO** → Junger Drachenprinz mit freundschaftlicher Aura (**spreche ich selbst, 13 Takes + Lied**)

**ABMIS** → Junger Greif mit extrem starken Emotionen (**männlich, 43 Takes + Lied**)

**LIAM** → Geisterhafter Wächter, der Abmis zurechtweist (**männlich, Kind, 24 Takes**)

**ASAFUM** → Edler Greifenvater mit aufbauender Art (**männlich, 7 Takes**)

**IBARAS** → Liebevolle Greifenmutter mit sanfter Art (**weiblich, 8 Takes**)

**OFF-STIMME** → Unterstreicht Geschichte aus dem Off (**neutral, 13 Takes**)

**Ambiente einer Höhle, Wind heult leise, ABMIS atmet schwer und verzweifelt**

01 / OFF-STIMME: Da stand er, unser Greif. In seiner kleinen... feuchten... dunklen Höhle mitten im kunterbunten Silberwald. Weiße Federn. Trübe Augen. Blasse Aura. Ganz alleine stand er da, im fahlen Licht von draußen. Sein Name war Abmis.

***Stark verhallte Töne sind leise zu hören – Blitzschlag, Schreie, Häuser stürzen ein***

02 / OFF-STIMME: Als Letzter seiner Art hatte Abmis kein leichtes Leben. Die Welt war bewohnt von Drachen, Zentauren, Kobolden und Einhörnern. Familien. Da gab es für ihn keinen Platz.

***Stark verhallte Töne – Knacken einer Eierschale, Regen, Gewehrschuss***

03 / OFF-STIMME: Hass. Gewalt. Verachtung. Dinge, die Abmis spürte. Physisch und seelisch. Wieder. Und wieder. Und wieder! Dinge, die er zu betäuben versuchte, indem er... schlitzte. Wieder. Und wieder. Und wieder! Ohne Erfolg...

***Stark verhallte Töne – Leute brüllen, Lachen, Schläge, Klinge schlitzt wiederholt, ABMIS wimmert***

04 / OFF-STIMME: Es war zu viel für ihn!

***Kurze Stille in der Höhle, Puls ist leise zu hören, Pillendose wird langsam geöffnet***

05 / ABMIS (schreit verheult): Aaaahhhhhhrrrrrrrrrrrrrrrrrr...!!!

**ABMIS** schluckt diverse Male, röchelt und würgt wieder und wieder für etwa 20 Sekunden, diverse Döschen und Flaschen werden geöffnet, fallen zu Boden, Pillen klappern

06 / OFF-STIMME: Pille um Pille wanderte in seinen Schnabel. Tropfen um Tropfen. Schluck für Schluck. Wieder. Und wieder. Und wieder. Und immer immer immer wieder! Es brannte. Schmerzte! Zerriss ihn von innen! Aber es war das Richtige. Das einzig Richtige. Denn Abmis wusste – alle hatten sich genau das von ihm gewünscht. Das Stechen. Das Brennen! Den Schmerz!!!

**ABMIS übergibt sich zweimal, hustet, windet sich auf dem Boden, Atem versagt ihm langsam. Schlagen von Flügeln nähert sich draußen, rennende Schritte in die Höhle**

07 / OYO (besorgt): Abmis? Abmis...? (Schreit geschockt) ABMIS!!! NEIN!!!

08 / OFF-STIMME: Die Welt um Abmis wurde farblos. Genau wie seine Seele. Während Oyo, der liebevolle Drachenprinz wie in Zeitlupe auf ihn zugerannt kam.

**Ambiente verschwimmt immer mehr, bis es ganz abklingt**

09 / ABMIS (ohne Atemluft, leise): Oyo...? Hilf... mir... (Stimme bricht weg)

10 / OFF-STIMME: Abmis... atmete nicht mehr.

...

**Ambiente von sanftem Wind, Vögel zwitschern**

11 / ABMIS (kommt langsam zu sich): Urrghhh... was...? Wo... wo bin ich? (Stöhnt leicht) Ist das... ist das der Himmel? (Leicht hoffend) Bin ich zuhause?

**ABMIS richtet sich leicht ächzend auf, blickt sich um**

12 / ABMIS (staunt): Wow... das ist... wunderschön hier. Alles ist so... friedlich. (Lacht verzückt) Als gäbe es nichts, wovor man sich fürchten muss...

**Langsame Schritte über weichen Grund**

13 / ABMIS (fasziniert): Der Boden ist so weich. (Atmet tief ein) Boah... und es duftet nach Beeren. Das... das ist ein Paradies...!

**Abmis läuft eine Weile**

14 / ABMIS (überlegt): Ich frage mich, ob alle nach dem-- (will „nach dem Tod“ sagen, korrigiert sich rasch) ...ob alle diesen Ort irgendwann bereisen, oder nur diejenigen, die ein gutes Herz hatten.

**Abmis läuft erneut eine Weile**

15 / ABMIS (erstaunt): Nanu? Was ist denn das da vorne? Sieht aus wie... wie... wie ein Tisch? (Nähert sich etwas) Tatsächlich. Ein Tisch. Mit einem Stuhl davor. (Zieht Luft ein) Hhhh, und da steht jemand! (Verwundert) Wer ist denn das? Das ist auf jeden Fall (seufzt) kein Greif...

**Abmis nähert sich weiter, LIAM summt leise die Melodie von „Kommt ein Vogel geflogen“**

16 / ABMIS (verwirrt): Ist das nicht...? Das ist doch... Liam! Oyos kleiner Bruder!

**Abmis erreicht Tisch, Summen klingt langsam aus**

17 / ABMIS (vorsichtig): Liam? Bist... bist du das?

18 / LIAM (trocken, leicht ungehalten): Was machst du hier?

19 / ABMIS (überrascht von Tonfall): Äh... wie, was mache ich hier?

20 / LIAM (weiter): Das frage ich DICH, Abmis. Du hast hier nichts zu suchen.

21 / ABMIS (stammelt): Ich... äh, was? Was geht hier vor sich?!

22 / LIAM (seufzt, dann ruhig): Setz dich, Abmis. Und nimm dir ein Glas Wein, wenn du möchtest.

***Stuhl wird gerückt, Weinflasche geöffnet und zwei Gläser eingeschenkt***

23 / LIAM (neutral): Zum Wohle, junger Greif.

24 / ABMIS (verwirrt): Äh... danke. Aber... aber... warum...?

25 / LIAM (ruhig, aber bestimmt): Du musst sehr verwirrt sein, Abmis. Hör mir einfach zu und genieße den Wein.

26 / ABMIS (unsicher): Okay...?

***ABMIS nimmt Schluck Wein, schmatzt prüfend, nimmt dann zwei weitere Schlucke***

27 / LIAM (erklärt ruhig): Ich nehme an, du wunderst dich über mein Auftreten. Dann sei beruhigt. Ich bin nicht der echte Liam aus dem Drachenreich. Ich bin nur eine Erinnerung von dir.

***Lautes Fingerschnipsen und magisches Klingeln, Liam verwandelt sich in Oyo***

28a / OYO (leicht amüsiert): Wenn ich wollte, könnte ich auch in Gestalt von Oyo mit dir sprechen...

***Erneutes Schnipsen und Klingeln, Oyo wird wieder zu Liam***

28b / LIAM (ruhig, vollendet Satz): ... aber für dieses Gespräch habe ich mir Liam ausgesucht.

29 / ABMIS (vorsichtig): Aber... wer bist du denn dann? Also, wenn du keine Gestalt annimmst?

30 / LIAM (lacht mysteriös): Dann bin ich Alles und Nichts. Materie und Antimaterie. Im Grunde der ganze Ort um dich herum, der Tisch... der Stuhl, auf dem du sitzt... der Wein, den du gerade trinkst... aber für dich bin ich gerade einfach nur Liam.

31 / ABMIS (leicht verkniffen): Dass du der Wein bist, hättest du nicht unbedingt sagen müssen...

32 / LIAM (ruhig): Wie auch immer – du bist hier jenseits von Leben und Tod, Abmis. An einem Ort der Besinnung. Des Umdenkens!

33 / ABMIS (betrübt, aber leicht hoffnungsvoll): Also bin ich tot?

34 / LIAM (ernst): Noch nicht, Abmis. Noch nicht!

35 / ABMIS (seufzt, dann leise): Schade...

36 / LIAM (wird plötzlich laut): Nein, Abmis! Das ist NICHT schade! Das ist überhaupt nicht schade!

37 / ABMIS (ängstlich): N-nicht...?

38 / LIAM (wieder leiser, streng): Ganz im Gegenteil. Es ist eine Chance für dich, die du nutzen wirst!

39 / ABMIS (ängstlich): Eine Chance?

40 / LIAM (ernst): Oh ja. Eine Chance, deine Sichtweise zu ändern.

41 / ABMIS (erschrocken): Was... was soll das heißen?

42 / LIAM (atmet durch, ruhig und bestimmend): Du gehst jetzt zurück und fängst nochmal von vorne an.

## **Weingläser und Stuhl werden umgerissen**

43 / ABMIS (panisch): **Nein! Nein!!! Das geht nicht! Das kann ich nicht!** (Emotionen überfallen ihn) **Bitte schick mich nicht zurück! Bitte! Ich ertrag das alles nicht länger!**

44 / LIAM (bleibt ruhig): **Ruhe! Du wirst zurückgehen, Abmis. Und nochmal von vorne beginnen.**

45 / ABMIS (bricht heulend zusammen): **Nein! Lass mich einfach sterben und gut ist! Ich will nicht mehr! Es ist genug!** (Schreit wild) **Und du weißt ganz genau, weshalb!**

46 / LIAM (ernst): **Ja, das weiß ich. Aber es ist keine Entschuldigung. Und kein Grund, hier zu sein.**

47 / ABMIS (hysterisch): **Alle hassen mich! Ich werde ausgestoßen und mit Füßen getreten! Jeden Tag! Wieder und wieder! Keiner ist für mich da, jeder wünscht mir nur das Schlechteste und mein ganzes Leben ist ein Trümmerhaufen!** (Schreit) **Warum lebe ich dann überhaupt noch?! Es hat doch absolut keinen Sinn mehr!!!** (Weint)

48 / LIAM (mitfühlend, trocken): **Ich bemitleide dich wirklich für deine Dummheit, Abmis.**

49 / ABMIS (völlig außer sich): **DUMMHEIT?!?** (Atmet schwer und stoßweise)

50 / LIAM (ernst): **Ja. Dummheit. Weil nämlich jedes einzelne Wort von dir nicht stimmt. Glaubst du wirklich an das, was du da sagst? Dass es niemanden gibt, der für dich da ist?** (Atmet durch) **Dann sieh mal her...**

**Magisches Portal öffnet sich, Oyo ist hallend aus der Ferne zu hören, **ABMIS keucht geschockt****

51 / OYO (schreit verzweifelt): **Wach auf, Abmis! Bitte wach wieder auf! Bitte!!!** (Atmet panisch, weint)

52 / LIAM (wehmütig): **Schau dir Oyo an. Wie verzweifelt er ist. Wie er Tränen vergießt. Wie er alles versucht, dich aufzuwecken.** (Ernst) **Glaubst du, er würde das tun, wenn du ihm nichts bedeuten würdest?**

**ABMIS Atmen wechselt zu weinendem Stoßen und Schniefen**

53 / LIAM (ruhig): **Und er bedeutet dir AUCH etwas, oder? Du weißt, dass Oyo dich mag und dir zuhören würde. Aber du hast nie mit ihm über deine Schmerzen geredet, weil...** (fordert Abmis auf, weiterzureden)

54 / ABMIS (vertränt, vollendet Satz): **Weil... weil ich... ihn nicht mit meinen Problemen belasten wollte. Ich hatte Angst, dass er... dass er mich deswegen hasst. Es betrifft ihn ja überhaupt nicht.**

55 / LIAM (fest): **Und DA ist der Fehler, Abmis! Schätzt du Oyo wirklich so ein? Dass er dich hasst, weil dir etwas Sorgen bereitet? Ernsthaft?!?**

56 / ABMIS (wimmert): **Selbst wenn nicht, er kann mir doch auch nicht helfen! Mir kann keiner helfen!**

57 / LIAM (ruhig): **Das sagst du einfach so. Aber woher weißt du das, wenn du dir nicht helfen LÄSST?**

**ABMIS holt Luft, um was zu sagen, atmet seufzend und zitternd wieder aus**

58 / LIAM (ruhig): **Siehst du? Du weißt es nicht. Aber du wirst es herausfinden...**

**Windrauschen wird stärker, verschluckt nach und nach gesamtes Ambiente**

59 / ABMIS (erschrocken): **Was... was ist das? Was passiert hier? Liam???**

60 / LIAM (ruhig): **Da ist noch jemand, der mit dir sprechen möchte...**

...

**Durchgehendes Windrauschen, Puls und Herzfrequenz-Monitor sind leise im Hintergrund**

61 / ABMIS (keucht zitternd): **Hallo? Liam?** (Kurze Pause, dann weinerlich) **Irgendjemand? Hallo...?**

**Flügelschlagen setzt ein, Stimmen hallen von oben**

62 / ASAFUM (ruhig): **Abmis...**

63 / ABMIS (erschrocken, ängstlich): **Wer ist da? Zeig dich!**

64 / IBARAS (ruhig, sanft): **Wir sind es, Abmis.**

65 / ABMIS (abgeschreckt): **Wer ist „wir“?**

**Magisches Glitzern setzt langsam ein**

66 / OFF-STIMME: Da stand er, unser Greif. In seinem großen... warmen... hellen Paradies, mitten im nachtschwarzen Wolkenmeer. Weiße Federn. Goldene Augen. Strahlende Aura. Zusammen mit seinen Eltern stand er da, im sanften Licht von oben. Sein Name war Abmis.

67 / ASAFUM (betrübt): **Mein Junge... was ist nur mit dir passiert?**

68 / IBARAS (betrübt): **Ein großer, starker Greif... der sich umbringen will...**

69 / ABMIS (weint): **Mutter... Vater...!!! Ich...** (Stimme bricht weg)

70 / IBARAS (sanft): **Oh Abmis, es tut mir so leid. Ich wünschte, wir würden uns unter schöneren Umständen treffen – und nicht in einer Zwischenwelt des Todes.**

71 / ABMIS (gebrochen): **Bitte... nehmt mich mit euch. Lasst mich nicht alleine. Nicht nochmal!**

72 / ASAFUM (ruhig): **Bedaure, Abmis... wir wissen von deinen Ängsten und wir sehen, dass du Schmerzen hast. Aber du musst weitermachen! Egal, wie aussichtslos es dir erscheint, es gibt immer einen anderen Weg als diesen.**

73 / IBARAS (ruhig, aufbauend): **Du bist tapfer, Abmis. Und du hast Freunde. Oyo, Liam, Basil... Du kannst mit ihnen sprechen und sie werden dir helfen.**

74 / OFF-STIMME: Als Letzter seiner Art hatte Abmis ein aufregendes Leben. Die Welt war bewohnt von Drachen, Zentauren, Kobolden und Einhörnern. Freunde. Da gab es auch für ihn einen Platz.

75 / ABMIS (schnieft verzweifelt): **Ich kann das nicht... ich kann das nicht...!!!**

76 / ASAFUM (bestimmt): **Du KANNST das, mein Sohn! Du musst es nur versuchen und daran glauben. Die Welt um dich herum ist groß und bunt. Vielleicht bist du anders als die anderen, aber das macht dich doch nicht weniger besonders.** (Verschmitzt) **Und gerade WEIL du ein Greif bist, bist du etwas ganz Besonderes.**

77 / ABMIS (matt): **Was ist denn daran so besonders? Ich bin der Letzte einer gesamten Spezies! Nach mir kommt da nichts mehr! Wofür lebe ich denn dann? Da gibt es nichts!**

78 / IBARAS (ruhig): **Für deine Freunde, Abmis. Und dafür, was sie in dir sehen. Sie sehen einen liebenswerten, aufgeweckten Greifen, mit dem sie zusammen Spaß haben, mit dem sie Abenteuer erleben und mit dem sie ihre Sorgen teilen können. Und dasselbe solltest du auch in ihnen sehen. Sie kümmern sich um dich, wenn du dich ihnen mitteilst.**

79 / OFF-STIMME: Freundschaft. Zuneigung. Ehrlichkeit. Dinge, die Abmis teilte. Physisch und seelisch. Wieder. Und wieder. Und wieder. Dinge, die er nicht wahrgenommen hatte, weil er... schlitzte. Wieder. Und wieder. Und wieder. Beinahe mit Erfolg...

80 / ASAFUM (ruhig): **Bitte gehe zurück ins Leben, Abmis. Es ist niemals zu spät dafür.**

81 / ABMIS (schnieft): **Nein... ich will euch nicht nochmal verlieren. Ich vermisse euch so sehr...**

82 / IBARAS (bedauernd): Wir dich auch. Aber unsere Zeit ist vorüber. Du hingegen hast noch viele, viele Jahre vor dir. Und mit ein kleines bisschen mehr Vertrauen wird alles gut, Abmis. Vertraue deinen Freunden und dir selbst. Dann kannst du ALLES schaffen. Also bitte – gehe zurück. Tu es für uns.

83 / OFF-STIMME: Es war noch nicht vorbei für ihn!

**Windrauschen wird lauter, statisches Knistern setzt langsam ein**

84 / ASAFUM (ruhig): Oyo hat es geschafft. Du wachst auf, Abmis.

85 / IBARAS (traurig, sanft): Wir müssen gehen. Du hingegen bekommst eine zweite Chance.

86 / OFF-STIMME: Die Welt um Abmis wurde hell, Genau wie seine Seele. Während sich seine Eltern wie in Zeitlupe von ihm entfernten.

**Ambiente verschwimmt immer mehr, bis es ganz abklingt**

87 / ABMIS (flüstert schwach): Nein... bitte bleibt bei mir. Bitte...

88 / ASAFUM (noch einmal fest): Sei tapfer, Abmis! Du wirst eine Lösung finden!

89 / IBARAS (ruhig): Pass auf dich auf...

90 / OFF-STIMME: Abmis... atmete wieder.

...

**Erneut Ambiente der Höhle, OYO rüttelt Abmis, ist zunächst dumpf zu hören, wird zunehmend klarer**

91 / OYO (verzweifelt): Komm schon, Abmis! Bitte bitte wach auf! BITTE!!! Lass mich nicht alleine! Abmis...

**ABMIS atmet ruckartig ein, röchelt und hustet, als hätte er längere Zeit keine Luft bekommen**

92 / OYO (schreit erschrocken): Abmis?!? (Weint) Oh Abmis! Abmis...!!!

93 / ABMIS (atmet schwer, schwach): Oyo... Oyo? (Weint heftig, atmet unkontrolliert) Oyo.....!!!

94 / OYO (weiter): Abmis... was machst du denn für Sachen? Mein Gott...

95 / ABMIS (weiter): Es... es tut mir so leid. ES TUT MIR SO LEID!!!

96 / OYO (weiter): Nein, Abmis. Mir tut es leid. Dass ich so blind war. Wie konnte ich nicht sehen, was mit dir los ist? Was bin ich für ein Freund?!? (Hält ihn) Komm erst mal her. Ich halte dich. Ich bin da. Shhh... shhh...

**ABMIS Atem wird ruhiger, nur noch teils durch Schluchzen unterbrochen**

97 / OYO (etwas ruhiger): Oh Abmis... du hast mir einen solchen Schrecken eingejagt. Basil hat mich alarmiert, weil nach deinem letzten Besuch sämtliche Arzneimittel fehlten. (Stimme zittert) Ich wollte nur nach dir sehen und dann lagst du da völlig reglos auf dem Boden und überall waren diese Verpackungen und du... Ich dachte, du wärest tot!

98 / ABMIS (vertränt, leise): Ich konnte einfach nicht mehr, Oyo. Mir tut alles nur noch weh... ich hab nur noch das Gefühl, verachtet zu werden, dass mich niemand liebt... (weint wieder) ich hab... ich kann...

99 / OYO (sanft, schnieft): Ich verstehe dich, Abmis.

100 / ABMIS (ungläubig, schnieft): Du... verstehst mich?

101 / OYO (ruhig): Mh-hm. Bevor Liam geboren wurde, ging es mir oft sehr schlecht, vor allem wegen Vater.

Ich wurde oft niedergemacht, ausgeschlossen und geschlagen. Ich hatte das Gefühl, nichts wert zu sein, trotz meinen Pflichten als Drachenprinz. Aber ich redete mit Basil darüber und lernte von ihm, die guten Seiten zu sehen. Das zu schätzen, was man hat. Und dass es sogar normal ist, im Leben düstere Phasen zu haben. (Lacht kurz) Und als dann Liam zur Welt kam und ich mich um ihn kümmerte, habe ich begriffen, wie wichtig ich anderen bin und dass es immer jemanden gibt, der für mich da ist. Und das gilt auch für dich, Abmis.

102 / ABMIS (schnieft, vorsichtig): **Wirklich?**

103 / OYO (ernst): Vater wird durchdrehen, weil ich heute eigentlich einer royalen Sitzung beiwohnen sollte. Stattdessen sitze ich nun hier bei dir, weil du mir in dem Moment wichtiger bist. Natürlich bedeutest du mir etwas, Abmis. Und auch Liam oder Basil. Darum bitte ich dich, Abmis – mach so etwas nie wieder! Bitte!

104 / ABMIS (weint wieder): **Ich war so ein Dummkopf! So ein verdammter Dummkopf! Und wenn du nicht gewesen wärest, wäre ich jetzt...** (Atmet wieder zitternd)

105 / OYO (sanft): Ist schon gut, Abmis. Du bist am Leben. Und das ist erst mal das Wichtigste. (Leicht aufbauend) **Bleib erst mal bei mir liegen und beruhige dich. Und nachher gehen wir zusammen zu Basil und erzählen ihm von deinen Ängsten. Er kann dir ganz bestimmt helfen. Okay?**

106 / ABMIS (schnieft): **Okay... Oyo.** (Hält sich an ihn, wird ruhiger) **Danke, dass du für mich da bist. Bitte lass mich nicht alleine.**

107 / OYO (ruhig): **Ich lass dich nicht alleine, Abmis. Ich bin immer für dich da. Versprochen.**

**Ambiente klingt langsam aus, es folgt das Lied „Abmis“ (Seite 8) mit **ABMIS** und **OYO****

# Ende

Story & Skript von STORYoshi

# **Abmis – (feat. Abmis & Oyo)**

Tief im Drachental liegt der Silberwald.  
Hier leb' ich schon lange Zeit in trister Einsamkeit.  
Meine Federn strahlen weiß und meine Klauen zerschneiden Eis.  
Doch eines bleibt oft ungesehen – und das sind meine Tränen.

Viel zu oft erinner' ich mich an die Zeit, die längst verstrich.  
Wo es noch viele Greifen gab, blickend aus der Luft hinab.  
Diese aber sah ich nie, denn viel zu früh verstarben sie!

Damals lag ich noch im Ei und lauschte in die Dunkelheit.  
Ein Sturm zog auf und Stimmen drangen leise durch die Eierschalen.  
Meine Angst entspannte sich. Die Stimmen, sie beruhigten mich.  
Wie ich in sanften Schlummer fiel, wurd' draußen alles totenstill.

Abmis, mein Freund, schau nach vorn und hab Mut.  
Durch deine Adern fließt Fabelwesenblut.  
Du gehörst zu uns und wir sind da, wenn du uns brauchst.  
Kein Grund, dich zu schämen, wenn du uns Ängste anvertraust.

Häufig wünschte ich, mich gäb' es einfach nicht.  
Manchmal war ich schlimm verletzt, doch meistens durch mich selbst.  
Finsternis umgibt mein Herz. Gefühle steigen himmelwärts.  
Sie wehen durch meinen Traum-Abyss, wo nichts zu finden ist.

Durch die Höhle hallt mein Weinen. Ein Ende könnt' so einfach sein.  
Es wäre nur ein kurzer Stich. Doch was kommt dann? Ich traue mich nicht...  
So grab' ich mich im Dunkeln ein und alle Welt lässt mich allein.

Wie die Eierschale brach, bin ich im Silberwald erwacht.  
Ich war so ängstlich und verloren – als Letzter meiner Art geboren.  
Leise rief ich ihre Namen, als plötzlich jemand zu mir kam.  
Ein Waldzweig. Er sah freundlich aus und gab mir bei sich ein Zuhause.

Abmis, mein Freund, schau nach vorn und sei stark.  
Auf dunkle Nächte folgt stets ein heller Tag.  
Dieser Weg ist falsch und wird auch nie der rechte sein.  
Auch wenn es dir schlecht geht, glaub mir – du bist nicht allein.