



Nora Belghaus
Hin und weg

Foto: Erik Irmel

Ein Waldbewohner, der Geduld lehrt

Ostern im Harz, diesem eigenwilligen Gebirge fast genau in der Mitte des Landes. Düster war er einst, wie der Schwarzwald, Fichten dicht an dicht. Fichten gepflanzt von uns Menschen, weil sie schnell wuchsen und sich ihr Holz gut verkaufen ließ. Heute sieht es hier anders aus.

Wir gehen auf eine Wanderung, mit leichtem Gepäck. Es ist Karsamstag, das ganze Land liegt unter einer Wolke Staub, den der Wind aus der Sahara Nordafrikas hierhergeblasen hat. Die Sonne scheint trüb wie durch eine Milchglas-scheibe, es ist, als würde es für immer dämmern. Wir stellen uns vor, die Zivilisation sei ausgelöscht worden, mit ein paar Ausnahmen, zu denen wir gehören, und verlaufen uns.

Wir biegen ein auf einen Rückweg, der wenig später in einer steilen Fläche endet. Ein Schlachtfeld. Ein Harvester hat hier Hunderte Bäume gefällt. Fichten, überstürzt geerntet von uns Menschen, weil unsere Klimaerwärmung ihnen die Kraft nahm, sich gegen den Borkenkäfer zu behaupten. In Baumzeit gerechnet, starben sie alle auf einen Schlag.

Wir kämpfen uns durch nördiges Brombeergestrüpp, laufen auf toten Ästen, lang und gebogen wie riesige Mammutszähne. Nur vereinzelt ragen noch ergraute Stämme in den Himmel. Sieht so die Apokalypse aus? Wir stellen uns vor, wie wir auf Nahrungssuche gehen, und stellen – wieder einmal – enttäuscht fest, dass wir hier seit Jahren kein Wild mehr erspäht haben.

Wir erreichen einen Forstweg, ein paar Meter entfernt stehen in einem Polter zivilisiert gestapelt die Reste der Blitzernre. Abenteuer vorbei, denke ich. Doch dann bewegt sich da was. Wie versteinert bleiben wir stehen. Hinter dem Polter kommt ein großes Tier mit grau-beigem Fell hervor, gemächlich, geräuschlos bewegt es sich von uns weg. Ein Luchs, ein echter Luchs! Wir schauen uns entgeistert an. Wir können es nicht fassen.

Plötzlich verändert sich der Blick auf die Welt, die uns da zu Füßen liegt. Der Luchs spaziert hier herum, weil wir Menschen eine Erkenntnis hatten. Dass es nicht richtig ist, dass der eurasischen Luchs vor etwa 200 Jahren heimatlos wurde und starb wie heute die Fichten. Dass wir ihn brauchen für ein intaktes Ökosystem. Anfang der 2000er-Jahre startete das Luchsprojekt im Harz, um die größte Wildkatze Europas wieder anzusiedeln. Es hatte Erfolg.

Wir folgen dem Luchs, bis er vom Forstweg in den Wald hüpf und verschwindet. Ja, in den Wald. Hier stehen sie noch, die Fichten. Und wie wir so weiterwandern, fallen uns hier und da kleine Lichtungen auf, wo junge Bäume nachkommen. Fichten und auch Buchen. Da fällt mir ein, dass ich neulich eine gute Nachricht las: die Dürre im Land sei überwunden.

herzensort

Überall kleine versteckte Zeichen

Noch sind die Hecken nicht blickdicht und die Sichtschutzzäune kahl. Kaum vorstellbar, dass das der gleiche Ort ist, der im letzten Sommer einer üppigen, saftigen Oase glich, verwunschen und grün. Doch kleine Zeichen verstecken sich überall im Garten, man muss nur genau hinsehen. Beim vorsichtigen Entfernen des Laubs finden sich im Staudenbeet zwischen schlafenden Marienkäfern und aneinandergeschnürrten Schnecken bereits die zarten, roten Triebe der Pfingstrose. Ein paar Schritte weiter quetschen sich die fleischigen Blätter der Fetthenne vorbei an den verholzten Stängeln vom Vorjahr. Und der Wein tut zwar noch so, als ob er schläft, aber er sammelt schon heimlich seine Kraft.

Die Aufbruchsstimmung ist ansteckend. Gleichzeitig ist der Garten der einzige Ort, an dem mich das Gefühl, dass es immer irgendwas zu tun gibt, nicht stressst. Ist ja (fast) alles freiwillig. Wenn sich am Ende des Tages dann noch die Amsel auf den höchsten Ast setzt und anfängt zu singen, zieht sich das Herz kurz zusammen – nur, um sogleich aufzugehen wie die bereits geblähten Knospen an den knorriigen Apfelzweigen.

Franziska Seyboldt



Nora Belghaus
Hin und weg

Wer hat Angst vor Glutamat?

Mononatriumglutamat steckt in vielen Lebensmitteln und erregt nicht nur die Umami-Geschmacksrezeptoren auf der Zunge, sondern auch die Gemüter. Woher der Stoff kommt und was dran ist an seinem schlechten Ruf

Von Enno Schöningh

Raketenpulver oder „Maria hilf“: So wird Glutamat unter Köch:innen auch genannt. Wenn die Suppe nach nichts schmeckt, dann sorgt Maria mit einem Wunder für Abhilfe. Und wenn es schnell gehen muss, dann fliegen die Gäste mit Hilfe von Raketenpulver ins Geschmacksumversum.

Glutamat erregt die Umami-Geschmacksrezeptoren auf der Zunge. Es verleiht Lebensmitteln, in denen es natürlich vorkommt, ihren herzhaften Geschmack, zum Beispiel Pilzen,

che weit verbreitete Alge Kombu dafür sorgte. Also nimmt der Chemiker sie mit an seinen Labortisch und zerlegt sie dort in ihre molekularen Bestandteile. Dabei entdeckt er Glutamat, das er kurz darauf als Mononatriumglutamat, kurz MNG, chemisch stabilisiert.

1909 beginnen der Chemiker Ikeda und der Unternehmer Saburo Suzuki dann mit der industriellen Produktion von MNG. Zunächst behandeln sie pflanzliche Proteine in einem

dien wurden später wissenschaftlich kritisiert, etwa weil die gespritzten Dosen weit über dem täglichen Konsum lagen. Außerdem waren die Studien nicht korrekt verblindet, das bedeutet, Ärzt:innen und Patient:innen wussten, wer eine echte Behandlung bekam und wer nur zur Kontrollgruppe gehörte.

Tatsächlich ist bis heute nicht einmal geklärt, ob es den Arzt Robert Ho Man Kwok wirklich gegeben hat. Unklar ist auch, inwieweit politische Spannungen zu Vorurteilen gegenüber der chinesischen Küche und

che des durchschnittlichen Konsums in Mitteleuropa.

Bei empfindlichen Menschen treten bei etwas mehr als 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag Symptome des sogenannten MSG-Symptomkomplexes auf: ein brennendes Gefühl im Nacken, Brustschmerzen, Übelkeit, Herzklopfen und Schwäche. Sehr hohe tägliche Aufnahmemengen korrelieren mit Kopfschmerzen, Insulananstieg und erhöhtem Blutdruck. Die EFSA betont außerdem, dass weitere Untersuchungen notwendig seien, um etwa zu hohe Aufnahmemengen für Säuglinge besser einschätzen zu können.



Nora Belghaus
schreibt hier
vorübergehend
als Vertretung
von Alina
Schwermer
übers Gehen,
Bleiben und
Reisebegegnungen.

Parmesankäse und Tomaten. Glutamat erregt aber auch die Gemüter, denn es lässt sich synthetisch herstellen und wird dann als Zusatzstoff in der asiatischen Küche und in der westlichen Welt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Tiefkühlkost, Gewürzmischungen oder Dosenuppen verwendet.

Dieses synthetische Glutamat kommt aus dem Labor und ist ein weißes Pulver. Das klingt nach Chemie. Und hin und wieder sieht man sogar „Wir verwenden kein Glutamat“-Aufkleber an den Fensterscheiben asiatischer Restaurants. Obwohl die chemischen Bausteine den natürlichen nachempfunden sind, hat das als Geschmacksverstärker zugesetzte Glutamat einen zweifelhaften Ruf. Warum ist das so? Und wie ungesund ist der Zusatzstoff wirklich?

Chemisch gesehen sind Glutamate die Salze der Glutaminsäure, die als nicht essentielle Aminosäure in allen Lebewesen vorkommt. Wenn Menschen, Tiere oder Pflanzen Glutaminsäure selbst herstellen, spricht man von endogenem Glutamat. Wird es einem Organismus von außen zugeführt, von exogenem Glutamat.

Die Geschichte von exogenem Glutamat beginnt zunächst harmlos: 1907 fällt dem Japaner Kikunae Ikeda beim Abendessen mit seiner Familie auf, dass die Suppe herzhafter schmeckt als sonst, und er vermutet, dass die in der japanischen Kü-

Extraktionsverfahren mit Salzsäure, doch der Ertrag dieser Methode ist begrenzt. Erst in den Fünfziger Jahren erobert MNG den Weltmarkt, mittlerweile wird es mit Hilfe einer effektiven Fermentationstechnik hergestellt. Kleiner Exkurs: Glutamat kommt in Lebensmitteln entweder an Proteine gebunden oder frei vor, nur das freie Glutamat sorgt für den intensiven Geschmack. Durch Fermentation und Reifung steigt der Anteil an freiem Glutamat. Das ist einer der Gründe, warum 18 Monate gereifter Gouda kräftiger schmeckt als junger Gouda.

Dann, im Jahr 1968, besucht der Arzt Robert Ho Man Kwok ein chinesisches Restaurant in den USA und klagt danach über Unwohlsein. Er verspüre Herzklopfen und ein Taubheitsgefühl im Rücken und Nacken, fühle sich schwach, so beschreibt er die Symptome in einem Leserbrief in der medizinischen Fachzeitschrift *The New England Journal of Medicine*. Leser:innen des Beitrags erinnern sich an ähnliche Erfahrungen, die *New York Times* greift das Thema auf, darauf werden in den USA erste wissenschaftliche Untersuchungen eingeleitet.

Menschen, die Glutamat zu sich genommen hatten, werden nach ihren Symptomen befragt, und Versuchsmäusen werden extrem hohe Dosen injiziert. Die Tiere erleiden daraufhin Hirnschäden. Die Methoden der frühen klinischen Stu-

damit gegenüber Glutamat geführt haben: In der Atmosphäre des Kalten Krieges war auch das kommunistische China in den Vereinigten Staaten ein Feindbild. Der Begriff „China-Restaurant-Syndrom“ machte damals die Runde und führt bis heute zu den „Kein Glutamat“-Aufklebern an Fensterscheiben asiatischer Restaurants.

Dabei gilt für Glutamat daselbe wie für Zucker und Salz: Die Dosis macht das Gift. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) veröffentlichte 2023 eine Einschätzung zur

Für Glutamat gilt
dasselbe wie für
Zucker und Salz: Die
Dosis macht das Gift

Verwendung von Glutamaten

als Lebensmittelzusatzstoffe, also der E-Nummern 620 bis 625. Das BfR orientiert sich dabei an der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), die die unbedenkliche tägliche Aufnahmemenge für solch exogenes Glutamat festlegt. Diese liegt seit 2017 bei 30 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Um diese Menge zu überschreiten, müsste ein 60 Kilo schwerer Mensch täglich mehr als 1,8 Gramm Glutamat als Geschmacksverstärker zu sich nehmen. Das wäre fast das Fünffache

Unter gelernten Köchen ist Glutamat indes verpönt, allerdings aus anderen Gründen: „Es gibt viele Köche, die Glutamat für Mist halten, weil man das Gleiche auch übers Kochen erreichen kann“, sagt Konrad Lenck, stellvertretender Küchenchef in der taz-Kantine in Berlin. Wer in der Branche etwas auf sich halte, erschaffe den Umami-Geschmack mit Austernpilzen, Tomaten oder hausgemachter Brühe.

„Doch am Ende entscheidet in vielen Betrieben der Zeitfaktor“, sagt Lenck, und viele Imbisse hätten nicht die Zeit, ihre Sauces so lange einzukochen, bis sie cremiger und intensiver schmecken. Im Zweifel werde schnell Brühpulver in die Sauce gegeben, mit dem gleichen Ergebnis. Er selbst habe während seiner Ausbildung in einem Zweistern-Restaurant gelernt, wo in einigen Gerichten Glutamat verwendet wurde, so Lenck.

Der Koch kennt die Diskussionen rund um das China-Restaurant-Syndrom. Er glaubt, dass viele asiatische Restaurants aus Angst vor Vorurteilen „Kein Glutamat“-Aufkleber an der Tür haben. Ob ein Gericht tatsächlich mit Glutamat gekocht wurde, merkt er dagegen schon beim ersten Bissen. „Man hat einen Speichelstrahl im Mund, der sonst nicht da ist.“ Wer das selbst testen will, sollte sein Essen einfach mal vor dem Würzen mit einer glutamathaltigen Fertigsoße probieren – und dann danach. Guten Appetit!

Bevor die Wände näher kommen

Als digitale Nomadin durch die Gegend reisen? Für unsere Autorin erst reines Überlebenskonzept, dann bewusst gewählter Alltag



Foto: Sven Krieger/
Auto Bild/
ullstein bild,
Montage: taz

Von Klaudia Lagozinski

An einem Donnerstag im Februar 2023 schreibe ich eine Nachricht an Thi. „Wo wohnst du noch mal?“ Thi und ich kennen uns aus Uppsala. Weil wir beide viel reisen, teilten wir uns dort für einige Monate ein Acht-Quadratmeter-Zimmer. Matratze links, Matratze rechts, Schreibtisch in der Mitte. Das letzte Mal gesehen haben wir uns in Kappadokien, jetzt studiert Thi in Italien. „In Piacenza“, antwortet sie. Ich öffne Google Maps: 525 Kilometer entfernt. Nicht weit. Eine Tagetour. Ich verabschiede mich von meinen Großeltern, setze mich in meinen gelben Van und starte den Motor.

Mal eben von Süddeutschland nach Norditalien zu fahren ist für mich keine Ausnahme, sondern Alltag. Seit mehr als zwei Jahren bin ich dauernd unterwegs. 2023 habe ich an mehr als 60 Orten übernachtet, manchmal waren es ein Dutzend im Monat. Ich war in Deutschland, Schweden, Finnland, Italien und der Schweiz. Habe im Van geschlafen, bei Freunden und bei Fremden auf der Couch, in Airbnbs und Hotels, in Zügen und am Flughafen und einmal auch auf dem Sofa im Büro. Warum ich mir das antue? Weil mir Stillstand nicht guttut. Weil dann die Gedanken zu laut werden – und zu dunkel.

Als ich in Piacenza ankomme, ist es hell und sonnig, es hat 20 Grad. Ich parke den Van und gehe zu This WG, sie kommt auf den Balkon, wir schauen uns an und lachen. Später umarmen wir uns lange. Während Wiedersehen bei mir starke Emotionen auslösen, tun es Abschiede nicht mehr. Ich habe mich daran gewöhnt, dass meine Freunde in Europa verstreut sind – einen Anruf, einen Flug oder einige Stunden Fahrt entfernt.

In den nächsten Tagen finden wir einen gemeinsamen Rhythmus. Wenn Thi zur Uni muss, fahre ich sie, parke in der Nähe und schreibe an meinem Masterexposé. Abends kocht sie Carbonara. An meinen Arbeitstagen sitze ich mit Laptop und Zigarette an This Küchentisch. Einmal fahren wir Richtung Süden, besuchen heiße Quellen in Saturnia und schlafen im Auto am Meer. Ich wohne hier zwar nicht, aber ich fühle mich auch nicht wie eine Touristin. Die perfekte Mischung für eine, die nicht diesen einen Ort hat, an dem sie sich zu Hause fühlt. Außerdem macht es mir Spaß, für eine Weile in eine andere Lebensrealität einzutauchen und zu schauen: Was will ich, was will ich nicht, was könnte ich wollen?

Früher habe ich das klassische Lebensmodell nicht hinterfragt. Ende 2019 lebe ich noch mit meinem Partner in Berlin, in einer Altbauwohnung zwischen Vintage- und Ikea-Möbeln. Dann streiten wir immer häufiger. Kurz bevor die Pandemie beginnt, endet die Beziehung. Zwar finde ich schnell ein WG-Zimmer, doch zur Ruhe komme ich nicht. Meine Gedanken rasen. Die Verarbeitung der Trennung, das Fehlen einer stabilen Familie, Ängste vor Armut und davor, dem Studium nicht gewachsen zu sein, Selbstzweifel: Es fühlt sich an, als würden mich die Wände meines Zimmers erdrücken.

Ich werde immer stiller. Weine immer öfter. Rauche immer mehr. Ruf die 116 117 an und lasse mich in eine Klinik einweisen. Drei Wochen bleibe ich dort. Die Gespräche mit anderen Depressiven stabilisieren mich, ich fühle mich verstanden und weniger allein. Zwischen Einzel- und Gruppengesprächen, Ergotherapie und Sport höre ich auf, mich zu fragen, ob ich weiterleben möchte, und beschließe, eine Reise zu planen. Ich will Abstand. Zu Berlin, zu den Dingen und den Orten, die all die Gedanken ungebremst auf mich einprasseln lassen. Ich will selbstbestimmt entscheiden, wann und mit wem ich über Erinnerungen spreche – und wann ich einfach einen unbeschwerteten Tag verbringe.

Bewegung, die zu Ruhe führt

Ich buche einen Zug nach Schweden. Will drei Wochen bleiben und bleibe fünf, weil ich über die Couchsurfing-Plattform immer wieder Menschen finde, die mich bei sich aufnehmen, mir einen Einblick in ihren Alltag gewähren. Meine Definition des Möglichen wächst. Ich lache wieder öfter. Energiegeladen kehre ich zurück nach Berlin – und merke nach zwei Wochen, dass mich die Depression zurück ins Bett und in die Selbstabwertung drückt. Also breche ich wieder auf.

Seither weiß ich: Erst, wenn ich mich bewege, wird es in meinem Kopf ruhig. Und: Sicherheit ist eine Illusion, aber Freiheit ist echt.

Zurück in Deutschland sehe ich auf Ebay-Kleinanzeigen einen VW T5, einen ehemaligen Postbus. 177.000 Kilometer auf dem Tacho, Beulen, Rost, fährt. Der Autoverkäufer und ich wissen, dass er den Wagen für mehr wegbekommen würde. Aber er akzeptiert die 3.000 Euro, weil ich ihm von meinen Zukunftsplänen erzähle – und von meiner Vergangenheit. Ab Mai 2021 bin ich fast dauernd unterwegs.

Ich toure durch Schweden und in den Norden Norwegens, besuche Familie in

Süddeutschland, fahre im Dezember 2022 über Frankreich nach Spanien und an Neujahr zurück nach Schweden, wo ich nach wie vor das Acht-Quadratmeter-Zimmer miete, das ich mir mit Thi geteilt habe – mein Anker, den ich Ende 2023 lösen werde, um komplett unabhängig zu sein, oder, wie ich es nenne: wahlwohnungslos. Meistens schlafe ich bei den Menschen, die ich besuche; manchmal im Van, manch-

bin, schöne Momente zu schaffen. Und wenn ich mir die Herausforderungen selbst stelle, fühlt sich ihre Bewältigung nicht wie Zwang an, sondern selbstbestimmt.

Berlin, Stuttgart, Stockholm, Sundsvall, Uppsala. Mittlerweile ist es April, und ich sollte meine Masterarbeit schreiben, doch der Kopf macht nicht mit. Wieder bin ich rastlos. Mich nur auf einen Kontext oder eine Gruppe zu verlassen, das kann ich nicht. Ich habe das nicht gelernt. Zwischen der Teenieschwangerschaft meiner Mutter und der Scheidung und den Alkoholproblemen meiner Eltern entwickelte ich als Kind kein Gefühl von Zuhause und Zugehörigkeit. Die Verbindung mit verschiedenen Menschen an verschiedenen Orten fällt mir leichter, als dauerhaft irgendwo zu bleiben. Also fahre ich nach Berlin, Södertälje und Lüneburg und besuche Anna-Lena, Shashank und Krzysiek.

Seit ich reise, ist mein Freundeskreis ziemlich international. Manchmal fragen Leute mich, ob ich mich nicht einsam fühle, so ganz ohne festen Lebensmittelpunkt. Aber ich würde mich eher einsam fühlen, wenn ich an einem Ort wäre und dann Freunde oft keine Zeit hätten und ich nicht regelmäßig neuen Input erhalten würde. Wenn man diejenige ist, die nur manchmal da ist, nehmen sich die Leute eher Zeit. Und: Allein sein ist eine Wahl, die ich manchmal treffe. Einsam sein ein Gefühl.

Meine Masterarbeit schreibe ich schließlich in Uppsala. Ich schließe mich ein, damit sich die Seiten füllen. Mitte Juli gebe ich sie ab und bin wieder mobil, frei.

„Warte nie mit Dingen, bis die Umstände optimal sind. Sie werden es nie sein.“ Diesen Satz höre ich in einem Podcast, als ich im Oktober überlege, wohin ich als Nächstes soll. Ich denke an den Kühlwasserbehälter und die pinke Flüssigkeit, die ich seit Wochen ständig nachfüllen muss. Die Vernunftentscheidung wäre, das Leck reparieren zu lassen. Doch wenn ich das mache, bin ich für einige Tage bis Wochen an einen Ort gebunden. Und das möchte ich gerade nicht, denn in zwei Wochen bin ich erst mal in Stockholm, als Stipendiatin bei der Zeitung *Dagens ETC*. Da muss ich meine Spontanreisen eh reduzieren.

Spontan buche ich eine Fähre nach Turku. Finnland! Ich war noch nie da, das Kühlwasser tropft, ich habe keinen Plan, wo ich pennen werde, und muss in fünf Tagen arbeiten. Let's go. Weil ich Nordschweden schön fand, ist mein Ziel Rovaniemi am Polarkreis. Dort, wo der Weihnachtsmann wohnt – und

ein finnischer Fotografiestudent, den ich vor zwei Jahren in Norwegen kennengelernt habe. Damals sagte er, ich könnte bei ihm unterkommen, wenn ich mal in Finnland bin. Über Instagram frage ich, ob ich für zwei Tage aufkreuzen kann. Er sagt Ja.

Manchmal überrascht es mich, wie selbstverständlich mich Menschen bei sich schlafen lassen. Dankbarkeit zieht sich durch diese Momente. Ich revanchiere mich, indem ich meine Gastgeber*innen zum Essen einlade, den Einkauf bezahle oder einen gemeinsamen Kinobesuch. Oder sie auf Kurztrips im Van mitnehme. Ab und zu bringe ich Süßigkeiten aus dem Land mit, in dem ich vorher war. Kochen hingegen mag ich einfach nicht – dafür räume ich gern auf, bringe den Müll raus, gieße die Blumen. Manchmal ergibt sich auch keine Gegenleistung. Dann bleibt es bei geteilter Zeit, Gesprächen und neuen Erinnerungen.

Eine Nacht bei minus 4 Grad

Auch ein kanadischer Fußballspieler in Turku, ein japanischer Architekt in Tampere und ein indischer Ingenieur in Kokkola lassen mich auf ihren Sofas übernachten. In Kannus und Oulu miete ich Airbnbs, um zu arbeiten. Die Straßen sind vereist. Meine Allwetterreifen bleiben nicht sofort stehen, wenn ich bremse. Wieder in Schweden übernachte ich bei minus 4 Grad an einer Tankstelle. In einem Rutsch die 852 Kilometer bis Stockholm zu fahren war doch ein zu ambitioniertes Ziel. Kurz vor der Tankstelle drehe ich die Heizung voll auf, um auch ohne Standheizung im Van warm einschlafen zu können. Als ich aufwache, ist es arschkalt.

Im November schlafe ich meist am selben Ort. Meine Zeit bei der *Dagens ETC* hat begonnen. Ich pendele fast jeden Tag 40 Minuten mit der Metro in die Redaktion, schreibe Texte. Doch je öfter ich abends zurück in dieselbe Wohnung komme, desto erdrückender wird es für mich. Es scheint, als würde ich mit der Zeit vergessen, dass ich jederzeit gehen kann, wenn es mir irgendwo nicht gefällt.

Also flüchte ich für ein Wochenende mit dem Nachtzug 1.300 Kilometer in den Norden. 16 Stunden Fahrt, die Aussicht wird immer weißer, die innere Anspannung lässt nach. Vier Stunden im Nationalpark wandern. Bin allein, genieße es. Dann 16 Stunden zurück. Was ich mittlerweile gelernt habe: Wenn das feste Bett und der feste Wohnraum fehlt, kann man sich darin nicht verkriechen. Deshalb fühle ich mich nie wirklich obdachlos, sondern sicher geborgen in der Ungewissheit.

„Manche Leute fragen mich, ob ich mich nicht einsam fühle, so ganz ohne festen Lebensmittelpunkt. Doch allein sein ist eine Wahl, die ich bewusst treffen kann“