



© 2025 Dennis Lorenz

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU
Produktsicherheitsverordnung:
impressumservice@tredition.com

**Die Maske,
die ich trug.**

Widmung

Für meine Kinder –
ihr seid der Grund, warum ich niemals ganz
aufgegeben habe.
Euer Lachen, eure Augen, eure bloße Existenz
haben mich immer wieder daran erinnert,
wofür ich hier bin.

Für meine Mutter –
die mir selbst dann den Rücken stärkte,
als ich selbst nicht mehr stehen konnte.
Du hättest mir dein letztes Hemd gegeben –
und oft hast du es getan.

Für meinen Vater –
von dem ich gelernt habe, was es heißt,
diszipliniert zu sein
und immer wieder aufzustehen.

Für meine Schwester –
die mich liebt, einfach so, wie ich bin.

Für meine Partnerin –
die den Mut hatte, mir die Wahrheit ins Gesicht
zu sagen.
Wie eine Stimme des Lebens,
die mich daran erinnerte, dass auch in mir noch
Wunden heilen wollen.

Und für all jene,
die geblieben sind,
als ich selbst mein Licht nicht mehr sehen
konnte.

Vorwort

*Die Maske, die ich trug – eine wahre Geschichte
über Schmerz, Mut und Liebe*

Ich weiß nicht, wo du gerade stehst.
Vielleicht tobt das Leben um dich – oder es ist
ganz still.
Vielleicht läuft alles, irgendwie. Oder gar nichts.
Vielleicht lachst du. Vielleicht weinst du.
Vielleicht fragst du dich, wann es endlich
leichter wird.
Oder ob überhaupt jemand sieht, wie es dir
wirklich geht.

Dieses Buch will nichts erklären.
Es will nicht lehren, nicht retten, nicht
rechtfertigen.
Es ist keine Heldengeschichte.
Es ist eine Wahrheit – meine. Eine, die ich lange
selbst nicht ertragen konnte.

Ich habe funktioniert. Gelächelt, obwohl in mir
alles brannte.
Ich war stark – oder sah zumindest so aus.
Ich war Vater, Partner, Freund.
Und doch so weit weg von mir selbst, dass ich
manchmal vergessen habe, wie sich ich anfühlt.

Ich trug viele Masken.
Die der Stärke. Der Kontrolle. Der
Unerschütterlichkeit.
Doch unter all dem: ein Mensch.
Verloren, verletzlich – und lange unsichtbar.
Nicht, weil niemand sehen wollte.
Sondern weil ich es selbst nicht zugelassen
habe.

Dieses Buch ist mein Versuch, das zu ändern.
Es ist mein tiefster Blick nach innen.
Ein Blick, den ich lange gescheut habe.
Und vielleicht ist es auch ein Ruf – an dich:
Wenn du dies liest, dann blicke mit mir hinter
die Maske.
Denn dies bin ich.
Dies ist mein Herz. Mein Schmerz. Meine
Wahrheit.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen
irgendwann innehältst.
Und spürst:
Du bist nicht allein.
Vielleicht – für einen kurzen Moment –
legst du deine eigene Maske ab.
Und erkennst,
dass auch hinter deiner Fassade ein Mensch
wartet,
endlich gesehen zu werden.

Denn wenn ich eines gelernt habe, dann das:
Das Leben verläuft nicht gerade.
Aber es ist ein Geschenk.
Vor allem dann, wenn wir den Mut haben, uns
selbst zu begegnen.
Vielleicht beginnt genau dort alles.

Dennis

Inhaltsverzeichnis

1. Ich liebe dich - sagte mein Gesicht.....	9
2. Papa kann nicht	13
3. Ohne Worte	17
4. Ein neues Leben - mit dem alten Loch	21
5. Ein Big Picture	25
6. Die Entscheidung	29
7. Zweite Haut	35
8. Der letzte Versuch	39
9. Nur das, was bleibt	45
10. Diesmal bleibe ich	51
11. Der Moment der Wahrheit	57
12. Ich will verstehen	63
13. Nie wieder gegen mich	69

1-Ich liebe dich – sagte mein Gesicht

Es war ihr Geburtstag.

Corona-Zeit. Keine Gäste, kein Trubel. Nur wir.

Ich wollte ihr trotzdem etwas schenken, das besonders war – etwas, das zeigt, wie sehr sie geschätzt wird.

Also bat ich Freunde und Familie, kurze Videobotschaften aufzunehmen.

Geburtstagsgrüße. Liebe Worte.

Ich wollte daraus ein gemeinsames Video schneiden – eine kleine Überraschung.

Und natürlich sollte auch ein Gruß von mir selbst dabei sein.

Ich setzte mich ins Wohnzimmer. Auf das Sofa, das sie lange vor unserer Zeit gekauft hatte.

Ich hielt das Handy in der Hand, aktivierte die Kamera.

Und sagte:

„Ich liebe dich. Ich bin so dankbar für dich. Du bist das Beste, was mir je passiert ist.“

Meine Stimme klang ruhig. Vielleicht sogar gefühlvoll.

Ich gab mir Mühe – nicht mit dem, was ich sagte, sondern mit dem, was man mir ansah.

Und während ich sprach, fragte ich mich:

Wird sie es mir glauben?
Wird irgendjemand merken, wie leer ich
innerlich bin?

Denn was niemand wusste:
Ich war selbst gespannt auf die Wirkung.
Ich war überrascht, wie gut ich funktionierte.
Wie überzeugend ich wirkte.
Und gleichzeitig erschrocken, wie wenig ich
noch fühlte.

Das Wohnzimmer war warm. Das Licht weich.
Die Kinder waren kurz im Nebenzimmer. Alles
war friedlich.
Aber in mir war Krieg.
Nicht laut. Nicht sichtbar.
Nur diese konstante, stille Abwesenheit in der
Brust –
als wäre ich selbst längst gegangen,
während mein Körper noch blieb.

Später, an einem anderen Tag, stand ich im Bad.
Tränen. Rotz. Atemnot.
Ich hielt mich am Waschbecken fest und hatte
keine Ahnung mehr, wer da in den Spiegel
schaute.
Dann wusch ich mein Gesicht. Ging zurück.
Und lächelte.
Niemand fragte.

Monate später, nach dem Unfall, als ich sagte,
ich wolle mich trennen,
sah sie mich an wie jemand, dem man plötzlich
den Boden unter den Füßen wegreißt.

„Aber... die letzten Monate waren doch
eigentlich schön“, sagte sie.

Und in meinem Kopf dachte ich nur:
Genau das ist das Problem.

Nachklang – Was ich damals nicht wusste

Heute, wenn ich an diesen Moment
zurückdenke, spüre ich fast mehr Mitgefühl als
Schmerz.

Nicht nur für sie – sondern auch für mich.
Ich sehe einen Mann, der verzweifelt versucht
hat, jemand zu sein,
weil er nicht mehr wusste, wie es ist, einfach zu
sein.

Ich glaubte, stark wirken zu müssen.
Ich wollte nicht enttäuschen. Nicht auffallen.
Nicht verletzen.
Und so formte ich Worte, die richtig klangen –
aber hohl waren.
Nicht, weil ich gelogen habe.
Sondern weil ich den Zugang zu meiner
Wahrheit verloren hatte.

Damals dachte ich, niemand merkt etwas.
Heute weiß ich: Die, die uns lieben, spüren oft
mehr, als wir glauben –
sie schweigen nur aus Angst, uns zu verlieren.

Und ich?
Ich habe mich selbst am deutlichsten gespürt in
dem Moment,
in dem ich mich am wenigsten erkannt habe.

2-Papa kann nicht

Juni.

Die Sonne schien.

Ich lag im Krankenhaus.

Ein sauberer Raum. Weiße Wände.

Ein Fenster, das in ein Leben hinausblickte, das
sich ohne mich weiterdrehte.

Ich hatte eine Firma.

Mitarbeiter. Verantwortung.

Und einen Fuß, der nicht mehr tat, was er sollte.

Der Arzt kam rein.

Weißer Kittel, kurze Sätze.

„Wenn Sie einigermaßen laufen können, haben
Sie die halbe Miete.“

Ich nickte. Sagte nichts.

Halbe Miete...

In meinem Kopf war das nichts.

Ein schlechter Deal, den ich nie unterschrieben
hatte.

Ich schaute aus dem Fenster.

Sommersonne. Vögel.

Menschen, die über den Hof liefen.

Und ich dachte nur:

Ich werde nie wieder mit meinen Kindern
rennen können.

Nie wieder über den Rasen jagen.

Nie wieder mit vollem Anlauf ins Tor springen,
nur um ihr Lachen zu hören.

Nie wieder dieses warme Ziehen in den Beinen,
wenn man losrennt, weil man fühlt – nicht weil
man denkt.

Ich stellte mir vor, wie mein Sohn mich fragt:

„Papa, rennen wir?“

Und ich antworten müsste:

„Geht nicht. Papa kann nicht.“

Und das war der Moment,
in dem nicht nur mein Fuß gebrochen war –
sondern etwas in mir selbst.

Ich war 29.

Und fühlte mich,
als hätte ich das Rennen für immer verloren.

Nachklang – Was mir dieser Moment genommen hat

Ich dachte, ich hätte nur meine Beweglichkeit
verloren.

Aber in Wahrheit verlor ich ein Stück Selbstbild.
Ein inneres Versprechen, das ich mir nie
ausgesprochen hatte –
dass ich als Vater immer stark sein würde.
Immer *können*.

Was mich damals lähmte, war nicht der Bruch
im Körper.

Es war das Gefühl,
meinen Kindern nicht mehr ganz gerecht
werden zu können.

Heute weiß ich:

Es ist nicht das Rennen, das zählt.

Es ist das Bleiben.

Das Mitfühlen. Das Aufrichtig sein.

Aber damals –

war das alles noch Lichtjahre entfernt.