

ALBERT ESPINOSA  
Club der roten Bänder



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

»Im Krankenhaus gibt es echte Scheißtage. Aber es gibt auch Tage, an denen man richtig glücklich ist. Hier drinnen ist alles intensiver – die guten Gefühle und die schlechten. Heute ist ein guter Tag.«

Albert Espinosa kennt sich in der Welt der Krankenhäuser und der Chemotherapie aus. Denn im Alter von vierzehn Jahren erkrankt er an Knochenkrebs und wird zehn Jahre lang dagegen ankämpfen. Mit unerschütterlicher Energie und schwarzem Humor. Es mag makaber klingen, aber während er mit dem Tod ringt, lernt er das Glück neu kennen. Die Beobachtungen, die er während seines Klinikalltags macht – zum Teil auch schräge, ungewöhnliche Einsichten anderer »Todgeweihter« –, finden sich in diesem Buch. Keine Leidensgeschichte also, sondern ein leichtfüßiger Lebensbericht mit wundervollen Glücksmomenten.

## *Autor*

Albert Espinosa, geboren 1973, ist Autor, Schauspieler, Film- und Theaterregisseur und lebt in Barcelona. Sein Erstling wurde weltweit in über 20 Sprachen übersetzt und in mehreren Ländern höchst erfolgreich als TV-Serie verfilmt. Seither hat Albert Espinosa diverse weitere Romane und Sachbücher veröffentlicht.

ALBERT ESPINOSA

# CLUB DER ROTEN BÄNDER

GLAUB' AN DEINE TRÄUME,  
UND SIE WERDEN WAHR

Aus dem Spanischen  
von Sonja Hagemann

GOLDMANN

Die spanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel  
»El mundo amarillo. Si crees en los sueños, ellos se crearan« bei Grijalbo,  
Barcelona.

Dieser Titel ist auch unter dem Titel »Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt«  
im Goldmann Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Pamo House* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Oktober 2015

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2008 by Albert Espinosa

© Random House Mondadori S. A., 2008

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © VOX 2015, vermarktet durch RTL interactive GmbH,

Fotograf: Guido Lange

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

CC · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22176-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort zum »Club der roten Bänder« <i>von Albert Espinosa</i> .....	9
Vorwort: Achtung, in diesem Buch steckt Albert, wenn du erst mal damit anfängst, lässt es dich nie mehr los <i>von Eloy Azorín</i> .....	12
Meine Inspiration .....	16
Und was soll dieses Buch? .....	19
So geht's los ... Die Welt, in der ich lebe	
Woher stammt diese Welt? .....	25
Was ist denn meine Welt? .....	30

So geht's weiter ... Liste der Krebslektionen,  
die man aufs Leben anwenden kann

Die erste Entdeckung: Verluste sind positiv . . . . .	37
Die zweite Entdeckung: Das Wort »Schmerz« existiert gar nicht. . . . .	44
Die dritte Entdeckung: Nach dreißig Minuten werden Probleme lösbar . . . . .	51
Die vierte Entdeckung: Stell jeden Tag fünf gute Fragen . . . . .	57
Die fünfte Entdeckung: Zeig mir, wie du gehst, und ich sage dir, wie du lachst. . . . .	63
Die sechste Entdeckung: Wenn du krank bist, wird in deinem Leben alles kontrolliert und in deiner Krankenakte festgehalten – fürs Leben sollte es auch so etwas geben, eine Lebensakte . . . . .	69
Die siebte Entdeckung: sieben Tipps fürs Glücklich- sein . . . . .	77
Die achte Entdeckung: Dein größtes Geheimnis verrät am meisten über dich . . . . .	83
Die neunte Entdeckung: Spitz die Lippen und puste . . . . .	87

Die zehnte Entdeckung: Hab keine Angst vor dem Menschen, in den du dich verwandelt hast . . . . .	91
Die elfte Entdeckung: Finde heraus, was du dir gern ankuckst, und dann schau's dir einfach an . . . . .	96
Die zwölfte Entdeckung: Fang ab sechs an zu zählen . . . . .	100
Die dreizehnte Entdeckung: die Suche nach Süden und Norden . . . . .	106
Die vierzehnte Entdeckung: Hör dir mal zu, wenn du wütend bist . . . . .	109
Die fünfzehnte Entdeckung: positiv wichen . . . . .	112
Die sechzehnte Entdeckung: Das Schwierigste ist nicht, sich selbst zu akzeptieren, sondern alle anderen . . . . .	115
Die siebzehnte Entdeckung: die Macht der Gegensätze . . . . .	118
Die achtzehnte Entdeckung: zwanzig Minuten Winterschlaf. . . . .	123
Die neunzehnte Entdeckung: Such auch außerhalb der Klinik nach deinen Zimmernachbarn. . . . .	127
Die zwanzigste Entdeckung: Lust auf ein REM mit mir? . . . . .	134

Die einundzwanzigste Entdeckung: die Macht des ersten Mals . . . . .	138
Die zweiundzwanzigste Entdeckung: ein Trick, um niemals wütend zu werden . . . . .	142
Die dreiundzwanzigste Entdeckung: ein toller Kniff, um herauszufinden, ob du jemanden liebst. . . . .	146
Dreiundzwanzig Entdeckungen, um zwei Momente meines Lebens zu verbinden: mein vierzehntes und mein vierundzwanzigstes Lebensjahr. . . . .	149
So wird gelebt ... Zwischen Freundschaft und Liebe	
Über die Gelben. . . . .	157
Wie man seine Spiegelbilder findet und erkennt . . . .	181
Der Fragenkatalog. . . . .	192
Eine neue Dimension der Freundschaft. . . . .	203
Und zur Ruhe kommen ... Das gute Ende	
Die Angst vor dem Tod verlieren . . . . .	213
Ein letztes Wort noch . . . . .	224

## Vorwort zum »Club der roten Bänder«

Das Buch, das du hier in den Händen hältst, war die Inspiration für die Serie »Club der roten Bänder«, deren Urheber ich bin.

Sowohl das Buch als auch die Serie sind autobiografisch; sie erzählen von den zehn Jahren, während deren ich gegen den Krebs gekämpft habe. Ich hab dabei ein Bein, einen Lungenflügel und Teile meiner Leber verloren, aber ich war glücklich.

Die Figur des Leo, die so wunderbar von Tim Oliver Schultz dargestellt wird, ist mein Alter Ego. Alles, was er in der Serie durchmacht, hab ich selbst in der Realität erlebt – zehn Jahre voller Verluste, die letztlich aber auch ein Gewinn waren.

Dieses Buch habe ich vor der Serie geschrieben, der es nun als Ergänzung dient. Es bietet Antworten auf einige der Fragen, die dir beim Anschauen der Sendung vielleicht in den Sinn kommen. Außerdem hoffe ich natürlich, dass du seine Lektüre einfach genießt.

Ich find es wirklich super, dass die Serie in Deutschland ausgestrahlt wird, und dann auch noch mit so einer tollen Besetzung. An diesem Projekt haben so viele Leute mitgearbeitet und sich mit Leidenschaft eingebracht. Der Antrieb dahinter bei Vox war ohne Zweifel der engagierte Bernd Reichart. Fernsehsender mit Schneid brauchen mutige Menschen, und das ist für ihn wirklich die perfekte Definition.

Ich möchte auch allen deutschen roten Bändern danken: Tim Oliver Schultz, Luise Befort, Nick Julius Schuck, Damian Hardung, Ivo Kortlang und Timur Bartels.

An dem Tag, als wir uns kennengelernt haben, hab ich ihnen das echte rote Armband gezeigt, das ich an dem Tag bekam, als ich mit vierzehn mein Bein verloren hab. Diesen Moment werde ich nie vergessen, danke, dass ihr meinen Figuren, die ja in Wirklichkeit echte Menschen sind, so viel Liebe entgegenbringt.

Liebe Leser, ich hoffe wirklich, dass ihr viel Spaß mit dieser neuen Ausgabe meines Buchs habt, und dass ihr euch mal bei mir meldet.

Meine E-Mail-Adresse lautet:  
albertespinosa91@yahoo.es

*Albert Espinosa*  
*Barcelona,*  
*im September 2015*

Vorwort:  
Achtung, in diesem Buch  
steckt Albert, wenn du erst mal damit  
anfängst, lässt es dich nie mehr los

Albert hat den Wissensdrang von Sherlock Holmes, sieht aber eher aus wie Watson. Er ist immer derart zerknautscht und verwuschelt, dass man denken könnte, er hätte diesen Look zu Hause sorgfältig vorbereitet. Selbst beim Thema »Eitelkeit« ist er irgendwie anders.

Eins seiner liebsten Hobbys ist das Zusehen. Die Augen der anderen sind Fenster, durch die er ungefragt eindringt und sich alle Informationen besorgt, die er braucht. Sein emotionales Gespür ist beinah unfehlbar, und er durchschaut Menschen mit derselben Leichtigkeit wie der Scan-

ner an der Supermarktkasse den Strichcode. Und wenn er richtigliegt, weiß er mehr über dich als du selbst.

Albert ist schon mehrmals dem Tod von der Schippe gesprungen, deshalb strotzen seine Geschichten auch nur so vor Leben. Er ist hyperaktiv und schlägt sich lieber mal eine Nacht um die Ohren, als eine Erfahrung zu verpassen. Sein Verstand arbeitet in schwindelerregendem Tempo. Wenn du ihm irgendwas erzählen willst, dann muss deine Geschichte entweder sehr gut oder sehr kurz sein.

Aber verrät ihm lieber nichts über dich. Wenn du sein Interesse wecken willst, gib ihm stattdessen Gelegenheit, alles selbst zu entdecken. Das ist ein weiteres seiner Lieblingshobbys.

Er provoziert unheimlich gern, aber mit der Absicht, für Normalität zu sorgen. Ich sprach bei ihm für seinen letzten Film vor. Es ging um eine Szene in einem fiktiven Schwimmbad, ich hatte Albert gerade erst kennengelernt, und plötzlich schnallte er sich die Prothese ab. Das machte er mit solch unbefangener Selbstverständlichkeit, dass ich automatisch nach meinem Bein griff, um zu sehen, ob ich es vielleicht auch abnehmen konnte. Ich war total hysterisch, gab zwar vor, dass alles in Ordnung war, in Wirklichkeit machte mir der Anblick jedoch zu schaffen. Das entging Albert natürlich nicht, und dann sprach er plötzlich mit der gleichen Unbefangtheit, mit der er sich das Bein abgenommen hatte, über ein

Thema, das in seinen Filmen und seinem Leben immer wieder eine große Rolle spielt: das Wichsen. Und da machte es sofort Klick. Nun war das Vorsprechen vergessen, ich dachte nicht mehr an sein Bein oder daran, dass er der Regisseur war, und quatschte stattdessen mit einem Kumpel, mit dem ich etwas gemeinsam hatte.

Er mag aussehen wie ein Dreißigjähriger, aber in Wirklichkeit durchlebt er seit fünfzehn Jahren seine zweite Pubertät, und daher stammen seine erfrischende Art und seine Reinheit. Und deshalb glaubt er auch weiterhin fest daran, dass man alles erreichen kann, was man sich erträumt.

Alberts Stärke liegt darin, dass er niemals aufgibt. Und wenn gar nichts mehr hilft, verlegt er sich aufs Feilschen: Er hat ein Bein und einen Lungenflügel gegen das Leben eingetauscht. Er hat gelernt zu verlieren, um zu gewinnen. Und er geht aus dem Verlust gestärkt hervor. Er legt los, saugt sich mit Leben voll und schreibt Theaterstücke, Filme, Serien, Romane ... Und benutzt dabei gekonnt Humor, um uns ein Drama zu erzählen. Er führt die unmittelbare Realität mit unseren kühnsten Träumen zusammen, zeigt uns, dass es in Wirklichkeit nur emotionale Behinderungen gibt und wir in einer Gesellschaft leben, in der man Gefühle nicht teilt.

Albert spricht von einer Welt, die jeder von uns für sich erschaffen kann und die in der Farbe der Sonne erstrahlt:

die gelbe Welt. Das ist ein warmer Ort, an dem Küsse zehn Minuten dauern, Unbekannte deine engsten Verbündeten werden, Körperkontakt keine sexuelle Konnotation haben muss und Zuneigung etwas so Alltägliches ist wie der Gang zum Bäcker. Angst verliert dort ihre Bedeutung, der Tod betrifft nicht immer nur andere, und das Wertvollste ist das Leben. In dieser Welt ist alles an seinem Platz, so wie es dir am besten gefällt.

Und davon handelt dieses Buch. Es geht darin um Dinge, die wir fühlen, aber nicht zum Ausdruck bringen, um die Angst vor Verlusten, darum, uns genau zu kennen und jede Sekunde des Tages zu schätzen und zu achten. Lang lebe Albert!

*Eloy Azorín*  
*Schauspieler*

## Meine Inspiration

Gabriel Celaya war Ingenieur und Dichter. Ich bin Ingenieur und Drehbuchautor. Wir sind beide Linkshänder. Sein Gedicht »Autobiografie« hat etwas an sich, was mich packt, mir durch Mark und Bein geht. Das liegt wohl daran, dass er in diesem Gedicht seine Welt erschaffen hat. Seine Welt, die »Celaya-Welt«. Nichts fasziniert mich mehr als Menschen, die Welten erfinden.

Dieses Gedicht besteht aus vielen Verboten, Verboten, die ein Leben erschaffen. Verboten, die sein Leben bestimmt haben. Wenn wir all diese Verbote wegnähmen, dann würden wir dahinter sein Universum entdecken, wie er es sich vorgestellt hat. Wir haben hier also viele »Neins«, die wir beiseiteschieben müssen, um die »Jas« zu entdecken. Dieser Blick auf die Welt gefällt mir.

So wie Celaya in »Autobiografie« will auch ich dieses Buch in vier Bereiche unterteilen: »So geht's los ...«, »So geht's weiter ...«, »So wird gelebt ...« sowie »Und zur Ruhe kommen ...«. Diese vier Blöcke bilden seinem Gedicht nach unser Leben.

Falls ihr seine Verse noch nicht kennt, könnt ihr euch jetzt daran erfreuen:

## Autobiografie

Fass den Löffel nicht mit links. Nimm die Ellbogen  
vom Tisch. Falt die Serviette ordentlich.  
So geht's los.

Zieh die Wurzel aus dreitausenddreihundertdreizehn!  
Wo liegt Tanganjika? Wann kam Cervantes zur Welt?  
Wer tuschelt, bekommt eine Sechs.  
So geht's weiter.

Ein dichtender Ingenieur, finden Sie das etwa normal?  
Kultur ist doch nur Zier, und Geschäft ist Geschäft.  
Wenn du dieses Mädchen weiter triffst, dann lass dich  
hier nicht mehr blicken.  
So wird gelebt.

Sei nicht so verrückt. Sei höflich. Sei korrekt. Trink nicht. Rauch nicht. Huste nicht. Atme nicht. Genau, nicht einmal atmen! Nein sagen zu jedem Nein und zur Ruhe kommen: sterben.

*Gabriel Celaya*

## Und was soll dieses Buch?

Ich wollte immer schon von der gelben Welt erzählen, von meinem kleinen Reich, der Welt, in der ich lebe. Wenn du irgendwann einen meiner Filme siehst, eins von meinen Drehbüchern liest oder eine meiner Figuren unter die Lupe nimmst, dann wirst du darin etwas von dieser Welt entdecken. Und das ist die Welt, die mich glücklich macht. Die Welt, in der ich gern lebe.

Ich wollte immer schon ein Buch schreiben, aber mir wurden nur Titel wie »Den Krebs überwinden« oder »Wie man den Krebs besiegt« angeboten. Etwas in der Art hat mich aber nicht interessiert. Gegen Krebs hilft kein Buch, meinen Freunden aus dem Krankenhaus und allen, die mit dieser Krankheit kämpfen, würde so ein Titel ja wie Hohn vorkommen. Es gibt keine »Anti-Krebs-Tipps«, keine ge-

heime Strategie. Du musst dich auf deine Stärke besinnen, den Kampf aufnehmen und dich dabei führen lassen.

Deshalb fand ich es viel interessanter, ein Buch darüber zu schreiben, was der Krebs mich gelehrt hat – und wie man das auf das tägliche Leben anwenden kann. Und das will ich mit diesem Buch versuchen.

Für mich ist der Krebs etwas sehr Lebendiges, und man kann im Kampf gegen ihn so viel lernen, so viele Erkenntnisse gewinnen. Dann wird man irgendwann geheilt und kehrt in sein Leben zurück, wo man diese Lektionen anwenden kann.

Das hier ist kein Selbsthilfebuch, an so was glaube ich eigentlich nicht. Es handelt sich einfach um ein Buch, in dem ich Erfahrungen zusammentrage, die mir etwas gebracht haben.

Und es ist vor allem ein Buch, in dem ich von den »Gelben« rede, von dem Konzept, das dahintersteckt. Ich hoffe und wünsche mir, dass du dich nach der Lektüre dieser Seiten aufmachst, deine Gelben zu suchen. Das wäre für mich die schönste Belohnung.

Jetzt ist Sommer, wenn auch kein sehr warmer. Es ist Nacht, aber keine sehr dunkle. Ich trage meine Prothese (die für den Hausgebrauch), trinke eine kalte Cola und weiß, dass es nun an der Zeit ist, diese Welt zu Papier zu bringen. Und später ist dann Ende September (während ich

den Text Korrektur lese). Es ist kalt, es regnet, und ich stecke mitten im Dreh zum Kurzfilm »Destination Ireland« von Carlos Alfayate. Ich spüre, wie die Zeit rennt und die Geburt meines Buches immer näher rückt. Und ich hoffe, dass dieser Text uns als Gelbe vereint.

*Albert Espinosa*



Albert Espinosa

## **Club der roten Bänder**

Glaub an deine Träume, und sie werden wahr

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22176-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Der internationale Bestseller - die wahre Geschichte hinter der VOX-TV-Serie

Albert Espinosa ist vierzehn Jahre alt, als er an Knochenkrebs erkrankt. Doch statt zu resignieren, nimmt er den Kampf gegen die Krankheit auf. Mit fünf anderen „Todgeweihten“ gründet er den Club der roten Bänder. Gemeinsam finden sie heraus, wie Glückseligkeit wirklich geht. Albert ist davon überzeugt, dass eine Glücksakte viel wichtiger ist als eine Krankenakte mit Fieberkurve. Als sein Bein amputiert werden muss, veranstaltet er eine Abschiedsparty für das Bein. Seine Glücksregeln stecken voller Humor und Optimismus und zeigen: Glück, das nicht auf der Hand liegt, sondern sich erst auf den zweiten Blick zeigt, ist dafür umso intensiver.

Dieses Buch ist auch unter dem Titel "Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt" im Goldmann Verlag erschienen.