

Sarah Nittka

Die
SEHNSUCHT

zu



Autobiographie

Es braucht viel Mut und Kraft, als kleines Kind die ersten Schritte zu gehen. Und auch, wenn es dabei mal zu Boden fällt, steht es wieder auf und hat keine Angst vor dem nächsten Schritt. Es liebt die Erfahrung, die großartige Welt im Alleingang aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen. Im Erwachsenenalter ist das allerdings nicht mehr so kinderleicht. Wenn die Vergangenheit einem den Boden unter den Füßen weggerissen hat und man nur noch am Schweben ist und alles verloren hat, dann kann der nächste Schritt nach vorne zur größten Hürde im Leben werden. Denn die innere Dunkelheit erschwert einem die Sicht ins Licht und so kann man sich schnell auf dem Irrweg wiederfinden, der dann zum Stillstand führt. Aber irgendwann ist die Zeit reif, das Gehen wieder neu zu erlernen, um den Weg zu sich selbst zu finden. Wenn ich jetzt nicht endlich aufhöre mein größter Feind zu sein und meinen inneren Krieg nicht beende, dann habe ich umsonst gelebt. Mein Leben ist ein Geschenk Gottes und so sollte ich es auch liebevoll wertschätzen. Ich will Frieden mit mir schließen, auch wenn es ein einsamer Alleingang wird und ich noch keine Ahnung habe, wie oft und wie lange ich dabei noch zu Boden falle. Ich muss mich an den Moment erinnern, wie ich als Kleinkind mutig genug war, meine ersten Schritte alleine zu gehen. Auch wenn ich damals noch keine schweren Gepäcklasten zu tragen hatte, ist es im Prinzip fast das Gleiche. Ich möchte herausfinden, was mir mein Leben noch zu bieten hat, wenn ich bereit bin neue Wege zu gehen. Um neue Türen zu öffnen und hindurchzugehen brauche ich verdammt viel Mut und Stärke, was ich jetzt noch nicht besitze. Gründe dafür gibt es einige....

Mein Herz hat schon in frühester Kindheit sehr viele Risse bekommen. Ganz gewiss sind auch einige Teile weggebrochen und Löcher entstanden. Ich hatte noch keine Wahl, den richtigen Weg zu gehen. Da bin ich brav den fremdbestimmten Weg meiner Eltern mitgelaufen und habe dort gelernt, wie das Leben unter ständigem Alkoholkonsum scheinbar funktioniert. War die Liebe echt, die ich unter diesem Einfluss bekam? Als Kind dachte ich darüber ja nicht nach und alles, was um mich herum passierte, war von mir nicht beeinflussbar. Ich wurde nicht gesehen und eine tiefe Sehnsucht geliebt zu werden, machte sich in mir breit. Und ich tat viel für Liebe, denn ich hatte das Gefühl, durch Fleiß bekam ich Lob und Anerkennung – gleichgesetzt mit Liebe. Ich war ein sehr liebes, ruhiges und fleißiges Mädchen, habe immer mein Bestes gegeben, um so viel Aufmerksamkeit und Anerkennung wie nur möglich zu bekommen. Ich war stark und umso älter ich wurde, desto weniger weinte ich, denn das zeigte Schwäche und das wollte ich verhindern. Meine kindliche Freude verblasste immer mehr und sie blieb in mir vergraben. Aber dafür waren mir Ängste und Sorgen ins Gesicht gezeichnet und prägten mein Leben. Ich war unsicher mit anderen Menschen. Ich tat alles, was von mir verlangt wurde. Ich wurde zum Ja-Sager für Andere und sagte im gleichen Atemzug „NEIN“ zu mir selbst. Tage, Wochen und Monate sind vergangen, in denen ich mit schmerzhaften Erfahrungen und sexuellen Übergriffen traumatisiert wurde. Ich verlor mich immer mehr und von der Liebe, mit der ich einst geboren wurde, war nichts mehr in mir zu finden. Tief im inneren habe ich gespürt, dass die Liebe das Wichtigste gewesen wäre, was ich zum Leben gebraucht hätte. Aber ich konnte sie nicht finden, dafür nur erahnen und bekam ein falsches Bild von der Liebe. Ich konnte mich nicht lieben, weil ich nicht gelernt habe, wie Liebe funktionierte. Die Körperveränderungen in der Pubertät waren sehr befremdlich für mich und ich konnte und wollte mich weder sehen, noch spüren. Wer war denn eigentlich die Sarah? Das wusste ich einfach nicht, denn ich hab mich nie richtig kennen gelernt. Wie ein Schattenbild lief ich neben mir her. Die Suche nach Liebe war gescheitert. Ich sah mich nicht und verlor mich frühzeitig in Suchterkrankungen.

Das war scheinbar das Einzige, was ich finden konnte, um Halt und Sicherheit zu spüren. Aus den Erfahrungen meiner Kindheit konnte ich nun schöpfen und feierte Partys, wie jeder andere Jugendliche in meinem Alter. Immer bis zum Verlust der Selbstkontrolle und trotzdem dachte ich, ALLES im Griff zu haben. Viele Jahre später aber dann die Erkenntnis, dass unzählige Filmrisse, unkontrollierte Wutausbrüche, Schrei- und Heulattacken und Gewalt in der Partnerschaft alarmierende Signale für ein entstehendes Suchtproblem sind. Dazu gesellten sich noch Essstörungen, die mich 10 Jahre intensiv begleitet haben. Meine Gedanken damals im Alter von 15- 25 waren nicht krank – alles ganz normal, was ich da mache. Das machen doch fast alle schlanken Mädchen, sich herunterhungern oder Massen an Essen in sich hineinschaufeln, um dann alles wieder auszukotzen. Die Bulimie beherrschte mich 10 Jahre lang. Sie stand an erster Stelle, alles andere stand weit im Schatten, Familie und Freunde ganz weit weg von mir. Umso weiter, desto besser war es. Nichts habe ich mehr gesehen oder gefühlt, außer meine Bulimie war noch da für mich. Nur noch fressen und so schnell wie möglich, die volle Bauchladung zu Klo tragen und hineinkotzen. War das ein befreiendes Gefühl, wenn alles gut rausging und der Bauch wieder leer war. Nur paar Stunden später machte ich mir Gedanken über die nächste Fressattacke. Sie verlangte meine volle Aufmerksamkeit diese Sucht. Zudem war sie noch extrem kostspielig, wenn ein Wochenbedarf an Essen fast nur für einen Tag ausreichte. Zehn Jahre hatte sie mich in ihrem Bann, Tag für Tag das gleiche Spiel. Leider ist es dabei ja auch noch nicht geblieben und die Sarah kiffte sich zusätzlich gerne die Birne zu. Jahrelang immer schön gechillt und vernebelt in ihrer Scheinwelt, in der alles easy für sie ist. Und zum krönenden Abschluss puderte ich mir noch die Nase und mein Herz wund. Speed machte mich offener und selbstbewusster für Gespräche. Ich hielt mich für unerreichbar in meinem ferngesteuerten, wachen Zustand. Mir musste keiner mehr etwas vormachen, denn ich hatte mir nächtelang viel „Wissen“ angeeignet und wusste gefühlt über alles Bescheid. Gleichzeitig war ich auf dem Todesmarsch unterwegs. Jetzt war das Essen eh nebensächlich geworden und die eine Sucht löste die Andere ab. So leicht kann's gehen, dachte ich. Ich ging stetig eine Stufe tiefer, Schritt für Schritt in die Hölle. Das sah ich zu diesem Zeitpunkt aber nicht so. Für mich war endlich alles so klar mit dem Giftzeug, konnte nie genug davon bekommen. Ich hätte mich zwar nicht verkauft dafür, aber für eine Line so einiges gemacht. Es wurde immer dunkler in mir, am Abgrund einer tiefen Schlucht saß ich nun. Ich hatte NICHTS mehr, keine Freunde, keinen Job und meine gepuderte Beziehung war auch gescheitert. Wir haben uns gemeinsam hinuntergestürzt, sind am Tiefpunkt gelandet. Meine Familie konnte all die Jahre nur tatenlos zuschauen, wie ich mich fallen ließ. Was war aus mir geworden? War mir jetzt komplett alles egal? Ich wachte langsam auf. Brauchte ich jetzt doch Hilfe? Ich entschied mich im letzten Moment dann doch für eine Therapie mit 31 Jahren. Hilfe zur Selbsthilfe war das. Ich machte den ersten Schritt zwar mit Widerstand, sagte den ersten Antrittstermin ab, doch die zweite Chance nahm ich wahr. Widerwillig begab ich mich für 6 Monate in eine stationäre Einrichtung für Drogenabhängige und was sich dadurch in meinem Leben ändern würde, war mir zu dem Zeitpunkt keinesfalls bewusst. Kiffen und ab und zu mal wieder Speednächte, LSD, Pilze oder so sollte schon noch drin sein nach der Therapie und 6 Monate werde ich sicher nicht bleiben, dachte ich anfangs noch.

Als spirituell erleuchtetes göttliches Wesen, dachte ich, ich weiß doch eh schon Alles über mich und wie das Leben funktioniert. Liebe ist Alles und in voller Verbindung mit dem Universum startete ich die ersten psychologischen Gespräche. Ich dachte mein

Therapeut will mich wohl nicht verstehen und nimmt mich anscheinend nicht ernst. Das kann ja was werden und die Chemie passte im ersten Moment für mich auch nicht so recht. Ich war sehr deprimiert über das erste Gespräch. Dabei verstand ich nicht, was er mir mitteilen wollte. Von Sitzung zu Sitzung wurde mir bewusst, wie weit weg ich von mir selber war und wie viel Energie ich für meine Außenwelt verschenkte. Habe ich das letzte Jahr komplett die Realität ausgeblendet? Ich war doch das strahlende Licht in meiner spirituellen Welt, fühlte mich so verbunden mit Gott und meine liebende Seele bekam doch die richtigen Antworten. Jetzt kam ich wohl langsam erst wieder in die Realität zurück. Es wurde tiefgründig, unaufhaltsame schmerzhaft Gefühle stiegen in mir hoch. Und es wollte nicht aufhören. Ein Tränenmeer machte sich breit und ich wollte doch nur, dass es endlich aufhört. Es vor Augen zu haben, wie selbstzerstörerisch ich mich kaputt gemacht habe, war eine unglaublich erschreckende Tatsache. Oft gab es Momente, in denen ich die Hoffnung verloren habe, ob es jemals wieder gut werden wird. Kraftlos und mit fehlendem Mut sollte ich meine herzzerstörte Vergangenheit aufarbeiten. Den Schmerz ohne Betäubung zu spüren, war unerträglich und ich fragte mich immer wieder, wann meine Tränen ein Ende finden. Das war fast zu schwer zum Aushalten, lieber mal „schnell“ ins altbekannte Nasenloch reinziehen und Gefühle auf Knopfdruck ausschalten. Doch ich lernte es zuzulassen und meine Tränen als heilsam zu betrachten. Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf der Welt, unsere wunderschöne Pflanzenwelt wäre eine vertrocknete Wüstenlandschaft. Also bin ich sozusagen ein „fast“ toter Baum, der durch Tränen seine Wurzeln wiederbelebt und nach gewisser Zeit wieder zum Blühen beginnt. Alles braucht seine Zeit und schon bald werde ich meine Früchte tragen. Dann lohnt es sich für mich durchzuhalten und geduldig zu sein. Doch auf Station gibt es viele kranke Bäume, die wieder blühen und wachsen wollen. Als übersensibler und einfühlsamer Mensch, fühle ich mich oft zu sehr in das kranke Umfeld hinein, sauge die negativen Vibes wie ein Schwamm auf und komme in eine totale Reizüberflutung und bin von einem negativen Gedankenstrudel beherrscht, der mich fast in den Wahnsinn treibt. Das ist mein einprogrammiertes Verhalten seit meiner Kindheit, weil ich nie gelernt habe, mich selber zu spüren. Das Schreiben von Tagesrückblicken, in denen ich meine Gedanken und Gefühle auf Papier bringe und ich mein Selbst im besten Fall reflektiere, wurde für mich sehr bedeutend in der Therapie. Ich fand Gefallen daran, meinen Kopf leer zuschreiben und dann nach Tagesabschluss gedanklich frei schlafen zu gehen. Meine Gefühlslage sprang trotzdem jeden Tag im Zick-Zack und so kam es dazu, dass meine erste Therapie nicht die gewünschte Veränderung in mein Leben gebracht hatte. Denn ich war mehr Schein als Sein, noch viel zu stark angebunden an meine Vergangenheit, nur nicht an mich selbst.

Meine Tagebucheinträge

06.12.2021

„Nur ein paar Stunden und eine Streitsituation später, fühle ich mich wieder wie ein gefangener Mensch im Affenkäfig. Wie soll ich bloß noch Energie aufbringen und Stärke zeigen, damit ich eben nicht ausbreche und mit einem Joint meine innere Wut und meinen seelischen Schmerz zu lindern versuche? Ich funktioniere nur noch auf Sparflamme. Verloren in der Einsamkeit und Verslossenheit, baue ich eine verletzliche

Mauer um mich herum auf. Jeder unsinnige Streit verbraucht meine letzten Energiereserven auf. Dieses kranke Umfeld treibt mich fast wieder in den inneren Wahnsinn. Muss ich mir das noch länger geben? Die Antwort ist leider „ja“. Ich will es gut zu Ende bringen und werde das Leben draußen so wertschätzend und dankbar entgegen nehmen, wie noch nie zuvor. Denn nach sechs Monaten Therapiehölle wird es für mich draußen, trotz Coronamaßnahmen das Paradies auf Erden sein. Aber jetzt in diesem Moment fühle ich viel Kälte und Verlorenheit. Mir fehlt Wärme, Nähe und Geborgenheit. Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als dem passenden Partner für mich einen Platz in meinem Herzen zu schenken und das Licht gemeinsam stärker leuchten zu lassen.“

07.12.2021

„Und jetzt nur ein Tag später, kann ich meine Konsumgedanken nicht mehr kontrollieren. Eine schreckliche Albtraumnacht liegt hinter mir. Die Psychogruppe zum Thema Abhängigkeit, hat mich ernsthaft nervös gemacht, sodass ich am liebsten meine Tasche packen würde und mich am Wochenende einfach mal wieder fallen lasse. Sei es ein Joint zu rauchen, um vor allem auch meine Träume zu stoppen oder mich komplett „wegzubeamen“ in meine ach so geliebte Scheinwelt. Ist mir das Leben nüchtern doch zu trist und zu langweilig? Kann ich in Zukunft kontrolliert konsumieren? Diese Fragen kommen gerade in mir hoch und dann ist da diese Angst und Unsicherheit, wieder 10 Stufen hinunterzugehen und wieder diesen Platz als Patientin einer Suchtklinik einnehmen zu müssen, weil ich wieder den Faden verloren habe. Es ist und bleibt für mich die nächsten Jahre spannend. Das Suchtgedächtnis wird noch so lange präsent sein und es erstmal nicht mehr zu aktivieren nach jahrelanger Abhängigkeit, wird ein echter innerer Kampf, der sich jetzt momentan zum Scheitern anfühlt. Da hilft wohl nichts anderes, als sinnvolle Strategien zu entwickeln, die mich aus der jetzigen Lage wieder herausholen. Aber welche könnten das sein? Ich mache mir ernsthaft Sorgen um mich und mein Leben in freier Wildbahn. Da, wo die Versuchungen doch fast an meiner Haustür klingeln. Und in sechs Wochen bin ich austherapiert und momentan fühlt sich alles wieder so nah an, wie ganz am Anfang. Ich brauche jetzt viele Gespräche und hoffe, dass mir mein Therapeut etwas Klarheit verschafft und ich mir das Wochenende nicht hilflos ausgeliefert bin. Ein kleiner Lichtblick macht sich wieder breit und das therapeutische Verständnis für meine Situation war sehr hilfreich. Wenn man bedenkt, dass uns der Lockdown, der sich jetzt schon monatelang durch die Therapie zieht, vollkommen Realitätsblind macht, entwickle ich wieder ein Mitgefühl für mich, dass sich meine Gedanken ja deswegen auch nur noch im Kreis drehen. Ich sammle keine neuen Erfahrungen, kann mir die Veränderungen nur in meiner Fantasie vorstellen und dann ist es doch mehr als klar, dass mich der Mut zur Nüchternheit verlässt. Aber ich bin stark und großartig, weil ich die Zeit durchstehe und jetzt nutze ich das Wochenende, um mich beruflich neu zu orientieren. Dann mache ich während eines Spazierganges, der im gewissen Rahmen erlaubt ist, Fotos für ein Projekt und es wird sich so anfühlen, als ob ich ein freier Mensch wäre, der sein Leben so gestalten kann, wie er es möchte. Langsam steigt wieder ein freudiges Gefühl in mir auf, weil ich mein Leben nach der Therapie lebenswert gestalten kann mit all meinen positiven Vorstellungen, Fähigkeiten und meinen Lebenszielen.“

26.12.2021

„Der perfekte Tag, um meinen explosiven Kopf frei zu machen. Das war Weihnachten mal Anders... Der Heilig Abend noch so herzerfüllend, bis zur Bescherung. Danach Patienten nur noch unter sich – Drogenthemen von überall ! das war das Letzte, was ich gebrauchen konnte. Eine Stunde oder waren es doch zwei Stunden Sport, bringt ein klein wenig Besserung im Kopf. Die Sonne strahlt durch die Wolkendecke. Trotzdem drehe ich am Rad in diesem kleinen Kuhdorf. Mir fehlt gerade einiges zum Leben. Tag für Tag das gleiche Spiel. Ich komme mir vor, wie ein eingezäuntes Huhn, habe nur ein kleines Revier und komm nicht weiter, ob ich will oder nicht. Die Welt ist so riesig und ich habe nur diesen einen Schauplatz. Was fange ich jetzt mit meiner so kostbaren Lebenszeit an, wenn ich mich nur im Kreis drehen kann? Checkt denn keiner, dass der Mensch mehr braucht, um gesund zu werden? Langsam komme ich nicht mehr raus aus meiner depressiven Verstimmung - will ausbrechen, aber die Zeit ist leider noch nicht reif. Naja das Ende ist ja zum Glück in Sicht. Am 22.02.2022 beginnt für mich die richtige Blütezeit. Dann rette ich mich von der versunkenen Titanic auf ein neues Schiff. Endlich wieder FREIHEIT und viele neue Schauplätze. Dann mache ich mir die Welt, wie sie mir gefällt.“

Und dann kam die FLUCHT!

29.01.2022

„Vor genau zwei Wochen habe ich das Feld geräumt und die Therapiestation überstürzt verlassen. Ich vermisse jeden einzelnen Tag meines nüchternen Daseins. All meine Pläne für die Zukunft habe ich einfach über Bord geschmissen und nur noch das gesehen, was ich sehen wollte. Am ersten Abend gleich paar Bier und einen Joint – Die FREIHEIT genießen. Kotzübel endete der Abend für mich und ich wachte am nächsten Morgen mit einem widerlichen Gefühl auf. Zweifel machten sich in mir breit. Ich versuchte wenigstens mit ein wenig Struktur den Tag zu beginnen. Ein gesundes Müsli und einen morgendlichen Spaziergang, wie ich es gewohnt war. Ich schrieb Allen, dass es mir gut geht. Was anderes, wäre gleich ein Eingeständnis gewesen, einen Fehler gemacht zu haben. Ich wollte meine Ruhe und meinen Konsum frei entscheiden können – jetzt hatte ich genau das. Ein immer schlimmer werdendes Gefühl machte sich in mir breit, als ich bemerkte, dass mich das Kiffen immer noch nicht entspannte, sondern dicht machte. Das alte, unsichere Gefühl dabei war geblieben. Ich fühlte mich träge, niedergeschlagen und mit jedem Zug verlor ich mich mehr und schaltete mein Ich aus. War das nicht der Zustand den ich aus meiner Vergangenheit kannte und den ich durch Veränderung und Neubeginn loswerden wollte? Ok, ich dachte mir, dass ich es ja noch selbst steuern kann und einfach die Finger davon lasse, wenn ich eh weiß, dass es mir schadet. Der nächste Tag begann wieder mit einem morgendlichen Spaziergang, dann einkaufen, weiter Wäsche waschen und mal mit der Jobsuche beginnen. Gar nicht so einfach mit diesem schlechten Gewissen und miesem Gefühl im Magen. Es wollte mich einfach nicht mehr loslassen. Ich hatte keinen Plan, wie meine Zukunft in der Vergangenheit aussehen wird. Ich erkannte mich nicht mehr wieder. Jeder Schritt fühlte sich falsch an und ich bekam ein Zustand der Ohnmächtigkeit zu spüren. Ich wollte nicht mehr an diesem Ort sein, nach dem ich mich vor zwei Tagen noch so sehr gesehnt habe. Was habe ich mir angetan? Nach jeder halbwegs abgeschlossenen Tätigkeit, belohnte ich mich mit einem Joint. Warum kann ich diesen Zustand denn nicht genießen? Ich liege sinnlos herum und hab mich ins „off“ versetzt und bin durchflutet von negativen Gedanken. Eine tiefe Traurigkeit und Leere in mir. Jetzt in Freiheit und in meiner Stille bemerke ich plötzlich,

dass ich selber mein größtes Problem bin. Nach ständigem hin- und herüberlegen, fasste ich all meinen Mut zusammen und wählte die Nummer der Therapiestation, doch leider noch nicht meine erhoffte Rettungsnachricht. Ich fühlte mich so verloren innerlich wie äußerlich. Mein Kopf rauchte vor Fragen und Gewissensbisse. Der Kontakt mit der Therapiestation und die Nachricht über eine Wiederaufnahme am 21.02.2022 mit getroffener Vereinbarung beruhigen mich zunächst. Jeder Tag im Nebel vergeht schleppend. Aus der Einsamkeit heraus und auf der Suche nach Nähe und Zärtlichkeit, binde ich mich für 2 Wochen wieder an meine Exbeziehung an und reiße damit alte Wunden auf. Mein Herz blutet, als ich mich versuche loszureißen. All meine Arbeit, die ich in mein Vorwärtskommen hineingesteckt habe, mache ich mit Alkohol und Drogen kaputt und ich kann mich nicht zusammenreißen und habe keinen Antrieb es wieder zu verändern und loszulassen. Ich stecke fest, wie gefühlt noch nie in meinem Leben. Es ist ein beschämendes Gefühl, versagt zu haben und ich hasse mich für den Therapieabbruch. Jetzt stehe ich mit NICHTS da und habe meinen Neustart zurück ins Leben verpasst. Die Tage nach der Therapie haben mir ganz klar gezeigt, dass ich nicht bei mir bin und ich mich nicht spüren kann oder will.“

Zweiter Anlauf

22.02.2022

„Das zweier Datum, an dem ich die Therapie erfolgreich beendet hätte und in eine betreute WG gezogen wäre, wenn ich nicht die Flucht in die Abhängigkeit vorgezogen hätte. Stattdessen sitze ich seit gestern wieder hier drinnen. Ich liege im Bett und denke viel darüber nach, was falsch gelaufen ist in meiner viermonatigen Therapiezeit – was ich übersehen habe? Ich fühle mich sehr traurig, weil ich spüre, wie viel Schmerz, Wut und Hass in mir sind. Das bringt mich zum Weinen. Ich muss endlich aufhören, mich immer wieder an andere Menschen zu binden, weil ich noch nicht angefangen habe, mich an mich anzubinden. Wenn ich alleine bin, merke ich, wie schwer es mir fällt, liebevoll für mich da zu sein. Den schmerzhaften Teil in mir will ich am liebsten auslöschen, weil es sich für mich unmöglich anfühlt, dass sich etwas ändern wird. Es fühlt sich so an, als wäre ich mein ganzes Leben lang immer an der Leine gegangen. Ein angeleintes Leben ist nur nicht mein Leben. Ich hoffe, dass ich diesmal Licht ins Dunkel bringe und wenigstens mal damit anfangen die ersten Schritte auf MICH zuzugehen und aufhöre so starke Selbstzweifel und Angst zu haben, dass ich was falsch mache. Ich darf nicht darauf warten, dass mich jemand abholt und ich mich damit selber gleich wieder anbinde. Das Loslassen von „Beziehungen“ ist heute sehr präsent und das schwerste Thema für mich.“

23.02.2022

„Werde ich in diesem Leben jemals glücklich werden? Alles in mir fühlt sich nicht danach an. Kopf und Magen sind voller Sorgen und Probleme. Der Blick in den Spiegel ist kaum noch zu ertragen. Für Alles gibt es bekanntlich eine Lösung und ich würde mich am Liebsten in einer Wolke auflösen und friedlich dahinschweben. Ich komme mit mir nicht klar und mit Menschen um mich herum, habe ich auch Schwierigkeiten, weil ich so unsicher bin und kopflastig. Ein Fehler jagt den nächsten und ich traue mir bald kein Wort mehr zu reden – kann mich selber nicht mehr hören und sehen. Ein explodiertes Auto kann man auch nicht mehr reparieren. Also warum versuche ich es überhaupt noch

bei mir? Es macht grad alles nur noch schlimmer diesen inneren Stress und meine Negativität so intensiv zu spüren. Ich fühle mich fast nicht mehr lebensfähig – kann nur noch Atmen oder weinen. Die Welt und mein Leben sind mir einfach zu schwer.“

24.02.2022

„Egal wo ich bin, ich fühle mich befremdlich. Mein Krieg mit mir selbst lässt auch nicht nach. Das Ankommen fällt mir schwer. Wo ist mein Platz oder wo wird er sein? Ich fühle mich, wie ein ausgesetztes Waisenkind, das nicht weiß, wo es hingehört. Wann bin ich zu einem beschissenen Einzelgänger geworden? Zurück in die Hölle möchte ich auch nicht, drum bleibt mir nur der Blick nach vorne, der mich viel Überwindung und Kraft kostet. Am liebsten wäre mir immer noch die Auflösung von mir selbst – vom Winde verweht. Meine Leere und Traurigkeit mit dieser Scheinfreude zu überdecken, ist wohl kaum authentisch, aber ich kann mich bei Niemanden zeigen und losheulen. Dafür fehlt das Vertrauen. Ich werde mich wohl oft zurückziehen müssen, um meinen Schmerz zu verarbeiten, damit ich mit mir Frieden schließen kann. Das wird ein langer und harter Weg, aber ich bin bereit, ihn alleine zu gehen, weil meine Sehnsucht zu L(i)eben größer ist, als das Sterben. Es klingt zwar komisch, aber ich werde jetzt mit 31 Jahren versuchen die ersten Schritte wieder zu gehen, so wie ich es damals als Kleinkind einfach gemacht habe. Die kaputten Anteile in mir werden mich auf meinem neuen Weg begleiten - das ist OK.“