

GEZEICHNETE SEELEN

Unsichtbar werden

Ich erinnere mich genau, wie ich allein in meinem Zimmer saß und zu mir selbst sagte: Irgendetwas stimmt überhaupt nicht mit dir. Mir wurde das ganz plötzlich bewusst. Es war nicht wirklich greifbar, aber ich konnte es tief in mir fühlen. Ich hatte das Gefühl, meine Welt ist schwarzweiß, während die anderen in einer farbenfrohen, bunten Welt lebten. Es ist seltsam, aber ich hatte niemals das Gefühl, irgendwo hinzu zu gehören. Ich hatte zwar Freunde in der Schule, und da waren die Lehrer. Aber egal, ob im Klassenzimmer oder zu Hause – ich fühlte mich immer wieder ausgeschlossen. Ich hatte Phasen, in denen ich Fressattacken hatte und abführte, und Phasen, in denen ich fast nichts aß. Es gab auch Tage, an denen ich gar nichts zu mir nahm. Ich wollte tatsächlich abnehmen, aber nicht, um in meine Kleider zu passen oder um besser auszusehen. Ich wollte einfach verschwinden. Ich wollte immer weniger Platz in der Welt beanspruchen. Ich wollte unsichtbar werden. Ich wurde unglaublich gut darin, mir für die Außenwelt eine Maske aufzusetzen, weil ich nur so in ihr existieren konnte. Ich musste der Welt ein Gesicht zeigen, das angepasst war, und ich beherrschte es meisterhaft, dieses Trugbild von mir aufrechtzuerhalten. Hätte jemand meine Gedanken gehabt oder in meiner Haut gesteckt, dann hätte er gehört oder gesehen, dass ich schreckliche Angst habe, dass ich das alles nicht aushalte, dass ich furchtbar einsam bin und es niemandem sagen kann. Aber all das konnte niemand erkennen. Als ich versuchte, durch Schlafen meinen Zustand in den Griff zu bekommen, hatte ich schon bald das Gefühl, dass der Schlaf mich kontrollierte. Es war, als hätte ich Medikamente genommen, ich konnte um nichts in der Welt die Augen offenhalten und wach bleiben. Ich hatte ziemlich oft brutale Alpträume: Ich bin wieder und wieder zur obersten Stufe der Treppe in meinem Elternhaus gegangen und hab mich runtergestürzt. Doch der Aufschlag war nie heftig genug. Also musste ich die Stufen wieder raufgehen und mich wieder runterstürzen, wieder und wieder, die ganze Nacht. Ich hatte jahrelang denselben Traum. Wenn einem das alles bewusst wird, dann will man handeln: mein Leben zu beenden, mich umzubringen wäre doch so einfach. Doch genau das nicht zu wollen und die Entscheidung zu treffen, wirklich leben zu wollen und das Beste draus zu machen – das ist so viel schwerer.

Nicole

Immer und immer (und immer) wieder...

Als ich ungefähr zwölf oder dreizehn war, hat meine Mutter bemerkt, dass ich bestimmte Dinge wieder und wieder gemacht habe. Ich wusste nicht, warum. Ich fand mich schon etwas seltsam, aber ich dachte, dass ich eben so bin.

Am schlimmsten war es, wenn ich das Haus verlassen wollte. Weil ich alles kontrollieren musste, bevor das Haus verlassen habe. Ich bin hoch gegangen und habe in meinem Zimmer die Fenster kontrolliert und alle Lichtschalter. Dann bin ich ins nächste Zimmer und hab die Fenster und Lichtschalter kontrolliert. Dann hab ich im Badezimmer das Fenster, die Wasserhähne und alles andere kontrolliert, das ein Unglück verursachen könnte. Dann hab ich dasselbe im Zimmer meiner Mutter gemacht und so ging das jeden Morgen in jedem Zimmer. Wenn ich das Haus verlassen hatte, stand ich manchmal bis zu zwei Stunden davor und habe die Tür kontrolliert. Ich bin immer weggegangen und dann wieder zurückgekommen. Und wenn ich es endlich in die Schule geschafft hatte, dann hab ich irgendwann im Unterricht gedacht: „die Haustür!“ und ich musste nach Hause. Ich hab den Lehrern gesagt, „ich muss nach Hause, ich muss nach Hause“. Ich habe meine Mutter angerufen und gesagt, „ich glaube, ich habe die Tür offen gelassen“. Sie sagte dann, „Du weißt, dass Du sie nicht offen gelassen hast!“ Aber ich musste nachsehen und wieder zurückfahren.

Acht. Ich würde sagen, Acht ist meine Zahl. Die einzige Zahl, die ich mag und der ich vertraue. Ich mag gerade Zahlen. Aber auch wenn die Sechs gerade ist, mag ich sie nicht, weil sie aus zwei Dreien besteht. Alles musste aus Achten bestehen. Ich habe achtmal gegen meine Zähne geklopft. (Klopfen) Acht. Ich hatte eine Phase, in der ich immer blinzelte. Ich musste etwas achtmal anblinzeln, dann etwas anderes ansehen und wieder achtmal blinzeln. Auch im Fernsehen. Wenn ich jemandem in die Augen sehen wollte, musste ich achtmal blinzeln. Ein Teil von mir glaubte das tun zu müssen. Viel zu sehr.

Aber da war auch ein anderer Teil in mir. Mein normales Ich in meinem Kopf hat gesagt: „Sei nicht so dumm. Das ist wirklich absolut lächerlich und so dumm.“ Ich habe immer mit mir gerungen und mir gesagt: „Hör auf!“ Aber manchmal geht das nicht. Es ist nicht so, dass einem eine Stimme im Kopf sagt: „Du musst das tun!“ Es ist, als ob man von jemandem dazu gezwungen wird. Und er zwingt einen immer wieder. Und er pflanzt Dir diese Gedanken in Deinen Kopf, die Dir befehlen, etwas immer wieder zu tun...oder es passiert etwas oder etwas fliegt in die Luft oder geht in Flammen auf.

Als ich jünger war, so gerade im Teenageralter, und ins Bett gegangen bin, da hatte ich immer Angst. Denn auch wenn ich wusste, dass alles abgeschlossen war, hatte ich Angst, dass jemand eindringen und mir und meiner Mutter etwas antun könnte.

Einige wollen nicht zugeben, dass sie darunter leiden und einige wissen es gar nicht, und denken, sie sind sonderbar, (kl. Zög.) aber das sind sie nicht. Sie brauchen nur jemanden, der ihnen hilft. Sie müssen verstehen lernen, warum sie so sind, was schief läuft und wie sie damit umgehen müssen.

Danny