

AUSWEG GESUCHT 2020

Ich im Spiegel

Von Ann Murawski

Kaltes Wasser tropft auf mein Handgelenk und lässt meine Adern zu Eis gefrieren. Ich kann mich nicht mehr rühren, kann nicht mal mehr meine Hand wegziehen und sie von dem Schmerz befreien, den jeder weitere Wassertropfen auf meiner bleichen Haut auslöst. Ich liege auf dem Boden, den Blick in die schwarze Dunkelheit über mir gerichtet und spüre wie die Welt um mich herum langsam verschwindet. Wie die grausame Welt langsam vor meinen Augen verschwimmt und sich in Rauchschwaden auflöst. Mein Atem wird langsamer, flacher, so als würde ich gleich in einen tiefen Schlaf gleiten. Ich lasse die Augen zufallen und empfangen die mir so bekannte Dunkelheit mit der Gewissheit, dass bald alles vorüber ist.

Dass jetzt alles vorbei ist.

Es ist nichts vorbei. Rein gar nichts ist vorbei!

Ich reiße die Augen wieder auf, als ein weiterer Wassertropfen mein Handgelenk trifft. Der Schmerz lässt mich aufschreien, aber kein Ton verlässt meine Kehle und dringt nach außen. Entweder der dunkle Raum verschluckt meine Stimme, oder die Welt ist taub und kann mich einfach nicht hören. Ein weiterer Tropfen und ich bemerke, dass es kein Wasser ist, sondern Blut. Mein Blut.

Mein Blut tropft von oben auf mich herab und mit jedem Tropfen, der mich trifft, wird die Welt etwas stumpfer und der Schmerz etwas realer.

Und plötzlich ist das Blut überall, es prallt auf mich nieder wie eine Lawine, wie eine große Welle, die mich verschluckt und auf den Grund des Meeresbodens drückt, bis meine Glieder erschlaffen, meine Lunge aufgibt und mein Herz aufhört zu schlagen. Bis ich regungslos am Ende angekommen bin, und die Welle immer und immer wieder über mich herabrollt, um sicher zu gehen, dass es auch wirklich vorbei ist mit mir, dass sie mich wirklich gebrochen hat, diese verdammte Welt.

Das Blut ist in meinem Gesicht, auf meinem Bauch und in meinen Haaren. Es läuft meine Arme hinunter, durchtränkt meine Schuhe und Strümpfe, bis sie sich dunkelrot färben. Läuft mir in den Mund, den Rachen hinunter durch den Hals in meinem Körper, bis ich nur noch mein Blut bin. Ich bin mir sicher, dass ich einen Schrei höre, als mich die Welle bricht, aber ich kann nicht sagen, ob ich es selbst bin oder die Welt.

„Wieso hast du das getan?“

Ich weiß nicht wie oft ich diese Frage in den letzten Wochen zu hören bekommen habe, aber sie ist zum täglichen Programm in meinem Leben geworden. Ich bekomme diese Frage so oft gestellt, wie andere Menschen ein „Hallo“ oder ein „Auf Wiedersehen“ bekommen. Statt mich zu begrüßen höre ich diese Frage: „Wieso hast du das getan?“

Es ist nicht so, als ob ich keine Antwort darauf hätte. Ich habe sogar eine ziemlich gute Antwort darauf. Aber es geht niemanden etwas an. Also breche ich sie mit meinem Schweigen, so wie sie mich gebrochen haben.

„Wieso hast DU das getan?“ Will ich schreien. „Wieso hast DU NICHTS getan?“

Wieso hast du nichts getan?

Aber ich schreie nicht. Ich schweige in der Hoffnung, dass sie mich irgendwann in Ruhe lassen. Dass sie irgendwann sehen, dass es keinen Sinn hat nachzufragen, weil die Antwort immer die gleiche sein wird. Dass sie irgendwann einfach wieder das machen, was sie auch

vorher gemacht haben: Nichts.

Ich schweige, weil ich weiß, dass es nichts bringt. Und ich schweige auch, weil es für mich zu Ende ist. Die Welle hat meine Knochen gebrochen, mir meinen Willen geraubt und meine Seele in tausend Teile zersplittern lassen. Ich bin nichts mehr als eine leere Hülle aus Sand, die bei der kleinsten Berührung in sich zusammenfällt. Egal was sie mir erzählen, egal was sie versuchen, sie können mich nicht mehr zusammensetzen. Sie können mich zwingen zu leben, aber sie können mich nicht heilen.

Trotzdem starrt sie mich an.

Dort drüben, von der anderen Seite des Zimmers blickt sie mir aus ihren leeren, hoffnungslosen Augen entgegen und wartet darauf, dass ich endlich etwas unternehme. Dass ich gegen meinen Kopf ankämpfe, meine müden Glieder hebe und einfach... einfach...

Ich starre wütend zurück. Ich starre solange bis ich begreife, dass das Mädchen auf der anderen Seite des kahlen, weißen Zimmers ich bin.

Als ich das begreife, weiche ich zurück. Sie sieht ganz anders aus als in meiner schwammigen Erinnerung.

Ihre Haare hängen ihr wie Schlangen über die Schultern, ihre Haut ist beinahe durchscheinend und ihre Augen haben an Farbe verloren. Das, was mich allerdings am allermeisten erschreckt, sind die roten Narben, die sich ihren Arm hinaufschlängeln, so wie eine Art Blutvergiftung, die sich bis zum Herzen vorarbeitet.

Sie starrt mich an.

„Bist du jetzt zufrieden?“

Sie spricht mit mir. Mein anderes Ich spricht mit mir.

„Bist du jetzt zufrieden?“ Sie hebt beide Arme, streckt sie in die Höhe, als erwarte sie jeden Moment ins Licht zu fliegen.

„Darüber, dass ich noch nicht tot bin?“

Sie wendet ihren Blick wieder mir zu und lässt ihre Arme schlapp neben ihren Körper fallen. Sie ist eine Marionette, die ihre Gliedmaße, Gedanken und Worte nicht unter Kontrolle hat.

„Du willst doch nicht sterben, Kara. Du wolltest nie sterben.“

„Da hast du wohl etwas falsch verstanden.“ Ich will aufspringen, aber irgendeine unsichtbare Macht hält mich ans Bett gefesselt. „Ich will sterben. Ich wollte sterben. Ich hab es nur nicht geschafft. Und das hier, wird rein gar nichts daran ändern.“

Mein anderes Ich schüttelt belustigt den Kopf und fährt sich dann durch die langen, krausen Haare. „Ach Kara, wirklich. Du bist genauso naiv wie vorher. Der einzige Unterschied ist das hier.“ Sie fährt unsere Narben nach, die meine Rasierklinge und das Taschenmesser meines Bruders auf meiner weißen Haut hinterlassen haben und ein unglaublich stechender Schmerz durchzuckt meinen Körper. Ich greife instinktiv zu meinem bandagierten Arm und ziehe den dünnen Stoff meines Sweatshirts so tief nach unten, dass nur noch meine Fingerspitzen unter dem Gewebe hervorlugen.

Sie lächelt bei dem Anblick meines schmerzgefüllten Gesichtes. „Ich wusste doch, dass du noch fühlen kannst.“

Es ist wahr. Schmerz ist immer noch eines der Gefühle, die ich wieder erleben kann. Neben meinen alten Freunden Wut und Verzweiflung.

Als es anfing, als mein Leben eine Vollbremsung hingelegt hat und sich geweigert hat, weiter zu fahren, waren Freude und Glück, die ersten Gefühle, die meinen Körper verließen. Sie gingen mit meinem Vater, zogen in die neue Wohnung mit seiner Freundin und deren Sohn ein und ließen mich verbittert und einsam zurück.

Als nächstes folgten Vertrauen und Selbstachtung, als die Nacht im Club passierte, die sich nur noch schemenhaft und dunkel in meinen Erinnerungen befindet. Manchmal, sehe ich noch die grellen Lichter und höre die Musik, aber meistens, sind es nur dunkle Bilder und ein Schrei, der mir gehört. Meine Therapeutin sagt, dass Traumata vom Körper verdrängt werden, bis der Kopf wieder dazu in der Lage ist, damit umzugehen. Oft vergessen Patienten sogar komplett was geschehen ist und erleben die furchtbaren Ereignisse erst Jahre später in Form eines Déjà-vu's erneut.

Ich verdrängte aber nicht nur das Ereignis, sondern auch meine Gefühle, bis ich nur noch voller Schmerz, Trauer und Verzweiflung war. Irgendwo da unten, war auch noch ein bisschen Wut. Aber diese brodelte nur leise vor sich hin, bis sie durch die Dumpfheit meiner Gleichgültigkeit erstickt wurde.

Diese Gleichgültigkeit kam, als ich alles nicht mehr ertragen konnte. Meine Mutter und ihre Maske, mein Vater und sein Glück, mein kleiner Bruder, der nur heimlich in seinem Zimmer weinte und versuchte, weiterhin der perfekte Sohn zu sein.

Die Gleichgültigkeit übernahm mein Leben und meinen Körper, ließ mich in einen Dauerschlaf fallen, aus dem ich nur Nachts erwachen konnte, wenn alle anderen schliefen und ich wach lag, an die Decke starrte und wartete.

Und dann kamen die Gedanken. Ein Messer war nicht mehr nur ein Messer, sondern eine Chance. Auf ein Ende. Was gab es für mich noch in einer Welt, in der ich nur überleben konnte, wenn ich nichts fühlte.

An dem Tag, an dem ich es tat, saß ich neben meiner besten Freundin im Bus und sagte ihr: „Wenn du mir eine Knarre geben würdest, wäre es schneller vorbei.“

Sie sagte nichts. Sie wusste nicht was sie sagen sollte. Sie schaute mich nur an und ich schaute aus dem Fenster, um ihr verzweifertes Flehen nicht zu sehen.

Es wäre alles vorbei gewesen. Aber das war es nicht.

Als ich wieder aufwachte war ich hier. In der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Das erste Gefühl, das wiederkam, war die Verzweiflung. Ich war verloren und steckte fest. Und damit, kam die Wut.

Auf mich, auf meine Eltern, auf meine Familie und meine Freunde. Auf diese Welt und ihre Grausamkeit.

Und was mir am meisten an dieser Wut Angst machte, war dass es nicht das Schlimmste ist, was ich jemals gefühlt habe. Hass ist nicht das furchtbarste, beängstigende Gefühl der Welt.

Es ist Leere. Es ist das Nichts- Fühlen, was mich bricht.

Und ganz gegenwärtig: Schmerz.

Immer und überall. Die ganze Zeit.

„Du denkst du bist ein schlechter Mensch“, sage ich zu mir. „Du denkst du bist ein furchtbarer Mensch, weil du versucht hast deine Leere umzubringen. Deine Hülle zu vernichten. Aber wir sind nicht schlecht.“

„Woher willst du das wissen?“ Ich kann mich immer noch nicht bewegen. Es ist wie damals am Anfang, als ich mich gleich nach der Schule ins Bett gelegt habe, um zu Schlafen und ich bis in die späte Nacht hinein nicht mehr fähig war, meinen Körper zu bewegen.

„Weil ich du bin“, sagt sie. „Du kannst dich nicht dafür schämen, dass du gebrochen bist. Und auch nicht dafür, dass du all das getan hast. Du bist deswegen kein schlechter Mensch. Auf keinen Fall.“

Ich antworte nicht. Die Wut bleibt weiterhin in meinem Hals stecken, so als warte sie nur darauf, dass ich den Mund aufmache und sie hinausschreie. Ich kämpfe dagegen an und

versuche wieder nichts zu fühlen. Nichts fühlen, macht das Ende so viel einfacher.

„Du hast nicht versucht zu sterben, sondern nur dein Leben zu beenden. Das ist etwas anderes. Du hast dich missverstanden und unsichtbar gefühlt und bist dir sicher, dass das der einzige Ausweg ist.“

Die Wut gewinnt und kocht über. Lässt meine Organe schmelzen und mein Blut prickeln und meine Stimme schreien.

„Ich habe mich nicht unsichtbar gefühlt. Um ehrlich zu sein habe ich mich sogar sehr sichtbar gefühlt. Sehr sichtbar und komplett ignoriert! Keiner weiß, wie viel ich geweint habe! Und keiner weiß, wie viel ich nicht geweint habe, weil ich es nicht mehr fühlen konnte!“

Ich schreie vor mir selbst zurück, als ich die Stimme, meine Stimme, von den Wänden wiederhallen höre. Ich schreie nicht. Ich habe nicht geschrien seit diesem einen Tag.

Ich schaue mich selbst an.

„Ich weiß“, sage ich. „Ich weiß.“

Es dauert einen Moment bis ich merke, dass ich weine. Heiße Tränen laufen meine Wangen hinunter, brennen sich in meine Haut und geben meinem Herz den Schlüssel, zu all dem verborgenen Schmerz in mir. Zu all den Erlebnissen, all den Erinnerungen an diese Welt, an mein Leben, an mein Ende.

„Ist es nicht gemein? Man muss erst den Schmerz fühlen, damit man die Freude wieder erleben darf.“ Die Stimme wird leiser in der Ferne und bevor ich bemerke, dass ich mich selbst verlasse, bin ich schon lange verschwunden.

Alles was ich machen kann, ist still die Wand anzustarren, mit Tränen, die aus meinen Augen in mein Herz laufen.

Die Schluchzer durchschütteln meinen Körper und erlöschen erst, als ich nicht mehr kann und die Leere wieder empfangen.

Für eine Sekunde, spüre ich nichts und dann spüre ich alles auf einmal. Die Welle wäscht über mich rüber, hebt mich in die Luft, drückt mich nach unten, schleudert mich in die Höhe und lässt mich fallen, nur um mich wieder aufzufangen und zu erdrücken.

Ich springe auf, reiße mir mein Sweatshirt vom Leib und springe aus meiner Jeans. Ich rolle den Verband von meinem Arm und schmeiße ihn auf den Boden.

So stehe ich da, in Unterwäsche, in der Mitte des kalten, kahlen Zimmers und starre in den Spiegel. Ich sehe zuerst die roten Narben auf meinen Armen. Die fahle Haut und das leichte Pochen meines Pulses, gegen meinen Hals. Ich sehe meinen Körper. Meine Füße, Beine, mein Becken, Bauch, Arme, Hände, Finger, Schultern, Hals, Gesicht.

Ich schaue mich an.

Ich schaue in meine Augen.

Und weine.

Das was mich rettet, ist die Therapie und die Ablenkung von ihr.

Als ich eine Nachricht erhalte, weiß ich nicht, was ich zurückschreiben soll, aber irgendwann kommt ihr erster Brief und nach einigen Wochen, kommt sie mich besuchen.

Wir sitzen auf einer Picknickdecke auf dem Gelände der Klinik und sie erzählt mir all die Geschichten, die ich verpasst habe. Ich weiß, dass sich meine beste Freundin Sorgen macht aber sie gibt sich Mühe es zu verstecken, es nur gelegentlich anzusprechen, wenn wir telefonieren, wenn sie es nicht mehr aushält und sie einfach fragen muss.

Die meiste Zeit reden wir allerdings ganz normal miteinander. Über Schule, Freunde und Nachrichten.

Mich retten ihre Nachrichten, die mir zeigen, dass sie mich vielleicht noch nicht ganz

verstehst, aber weiß, wie es mir geht und sich um mich sorgt.

Meine Eltern machen mich wütend und verzweifelt, die Art wie sie sich ignorieren und nicht mit der Situation klarkommen.

Meine Therapeutin sagt, es ist ganz normal.

Aber als diese meinen Vater erzählt, durch einen Test hätten wir etwas Neues über meine persönliche Entwicklung herausgefunden und dieser nur mit den Worten abblockt: „Es interessiert mich nicht, ich bin nur hier, um über die neuen Medikamente zu reden“, ist die Wut so gegenwärtig, dass ich eine Woche lang nichts anderes fühlen kann.

Neben der Normalität durch meine drei engsten Freunde und die Hoffnung, dass vielleicht irgendwann wieder alles wie beim alten sein wird, helfen mir die anderen Patienten.

Sie sind wie ich. Oder eben wieder nicht.

Sie sind krank und verzweifelt und verloren. Aber sie verstehen es auch, wie es ist sich so zu fühlen und wie schwer es sein kann, da wieder rauszukommen.

Ich verbringe sechs Wochen in der geschlossenen Klinik, in der die normalen Patienten nur zwei bis drei Tage ausharren.

Ich bekomme Ergo- Bewegungs- Verhaltens- und Psychotherapie. Gruppentherapie, Kochgruppe und ein wenig Freizeit, um mit meinen Eltern oder Freunden zu kommunizieren.

Am Wochenende darf ich irgendwann nach Hause gehen.

Ich mache alle Test, die mir sagen, dass nur 1,64 Prozent aller Jugendlichen depressiver sind als ich.

Ich lese die Bücher, die meine Therapeutin mir empfiehlt, ich mache Hausaufgabe und gehe zur Klinikschule.

Ich blocke immer noch ab, auch auf die Bitten meiner Therapeutin und fühle mich immer noch furchtbar.

Aber ich fühle mich kein einziges Mal wieder leer.

Und an den guten Tagen, spüre ich sogar wieder die Freude.

Ich stehe vor dem Spiegel und schaue meine Narben an.

Mein anderes Ich schaut zurück.

„Das Mutigste, was ich getan habe, ist zu leben, als ich sterben wollte“, sage ich.