06:30 Uhr … ihr Wecker klingelt. Sie schlägt ihre braunen Augen auf und starrt in die Dunkelheit. Einen kleinen Augenblick hat sie Hoffnung, doch diese wird im nächsten Moment zerstört. Ein, vielleicht zwei Minuten sind seit dem Aufwachen vergangen und da ist es wieder: „Gargamel“. Ein Gefühl, das sich langsam anbahnt und in ihrem Bauch festsetzt. Manchmal klettert es bis in ihre Kehle hoch, aber heute nicht. Heute ist einer dieser Tage, an dem sie es einfach nur in ihrem Bauch spürt. Sie bleibt noch eine Weile liegen und überlegt, ob sie die Kraft und Hoffnung aufbringen kann, um aufzustehen.

06:45 Uhr … sie hat es an den Küchentisch geschafft. Ihre Geschwister sind schon längst fertig mit dem Frühstück, sie fängt gerade erst an. Still und heimlich versucht sie sich einzureden, dass es durch das Essen besser wird. Sie nimmt einen Bissen und noch einen und noch einen und – es wird nicht besser. Spätestens hier weiß sie, dass es den gesamten Tag andauern wird. Eigentlich wusste sie es schon beim Aufstehen. Sie wusste, es würde sie den gesamten Schultag begleiten. Langsam, mit gemischten Emotionen aus Wut, Trauer und vor allem Hoffnungslosigkeit schleppt sie sich ins Badezimmer.

07:00 Uhr … kaltes Wasser trifft ihr Gesicht. Das Zähneputzen gibt ihr wieder Zeit zum Nachdenken. Zeit, in der sie lieber nicht mit ihren eigenen Gedanken allein sein möchte: Was ist, wenn ich es nicht schaffe? Das Gefühl ist anders als sonst. Bin ich krank? Muss ich heute wieder zu Hause bleiben? Was werden die anderen über mich denken? Meine Noten verschlechtern sich. Niemand wird es verstehen. Was ist, wenn ich mich übergeben muss? Der Gedankenstrudel treibt ihr eine Träne in ihre Augen. Sie betrachtet sich traurig im Spiegel: früher einmal habe ich mich über einen Schultag gefreut. Ich habe mich über das Busfahren gefreut, über meine Freunde, über die hellen Sommertage, vor allem über Ausflüge und Verabredungen. Heute ist von dieser Freude nichts mehr übrig, denn das Gefühl der Freude wurde durch ein stetiges Angstgefühl ersetzt.

07:15 Uhr… sie verlässt das Haus und wagt sich nach draußen. Ihr ständiger Begleiter? Gargamel. Wie ein Schatten begleitet er sie auf Schritt und Tritt. Sie geht zum Auto, wartet auf ihre Geschwister und startet den Motor. Der Weg zur Schule hat begonnen. Wieder einmal ist es zu still. Auch die Musik, die sie so sehr mochte, kann sie nicht ablenken. Selbst ein Gespräch mit ihren Geschwistern, hält sie nicht davon ab, sich Gargamel zu widmen. Es ist ein ekliges Gefühl. Die trockene Übelkeit sitzt ihr immer noch tief im Bauch. Von außen kann man es ihr nicht ansehen. Das Einzige, was man wahrnehmen könnte, ist, dass sie ihre Lebensfreude verloren hat. Kein Lächeln ziert ihr wunderschönes Gesicht. Kein Leuchten in den Augen, als direkt vor ihr die Sonne aufgeht und die Welt in ein wunderschönes Rot taucht. Sie bemerkt den Sonnenaufgang nicht einmal… viel zu sehr ist sie in ihrer Angst gefangen.

07:30 Uhr… sie erreicht die kleine Nebenstraße ihres Schulgebäudes. Von ihr aus sind es nur zwei Minuten Fußweg zum Gebäude. Sie kennt die Eingänge ganz genau, weiß wo

sie langgehen muss und vor allem wann. Ihre Geschwister sind bereits ausgestiegen, nur sie bleibt in dem leeren Auto zurück. Wieder stille, wieder Gedanken, wieder Übelkeit, wieder Tränen. Gargamel ist natürlich nicht verschwunden.
Jetzt beginnt der Teil, in dem sie sich fragt, ob sie wieder nach Hause fahren soll. Ob sie aufgeben soll. Sie überlegt... die ersten zwei Stunden hat sie Mathe. Es ist die Oberstufe. Mathe ist demnach wichtig, zumal es einer ihrer Leistungskurse ist. Sie versucht auszusteigen, doch kann es nicht.
Der Matheraum liegt im Erdgeschoss. Wenn sie zum Haupteingang reingeht, könnte man sie von dort aus sehen. Daher müsste sie den Seiteneingang wählen. Wenn sie den Raum betreten würde, würden sie alle ansehen. Sie könnte nicht nach zwei Minuten wieder aufstehen und gehen, da es ihr zu unangenehm wäre. Wenn Gargamel sie komplett einnehmen würde, müsste sie schnell rausrennen. Das wäre peinlich. Außerdem ist der Weg zum Seiteneingang viel zu lang. Was ist, wenn sie sich übergeben müsste? Auf dem Flur sitzen auch Schüler. Zum Haupteingang kann sie nicht raus, da würden ihre Klassenkameraden sie sehen. Sie müsste also sitzen bleiben, sobald sie den Raum beträte.
Das kann sie nicht.

08:00 Uhr ... die Stunde hat seit 15 Minuten begonnen.
Sie ist traurig. Ihre Augen sind gerötet, über ihre Wangen laufen Tränen. Sie fühlt Hoffnungslosigkeit und Sehnsucht nach einem Leben ohne Gargamel. Sie wünscht sich so sehr, dass es aufhört. Sie wünscht sich ein normales Leben. Sie glaubt aber nicht mehr daran.
Manchmal, wenn alles zu schlimm ist, denkt sie darüber nach es einfach zu beenden. Ins Leere Schwarz zu tauchen und nichts mehr fühlen müssen. Vor allem der Übelkeit entfliehen.

09:20 Uhr ... die ersten beiden Stunden sind vorbei. Der Schulhof füllt sich mit Schülern. Die meisten springen, rennen, lachen, quatschen und scheinen einfach glücklich zu sein. Sie hingegen hat sich kein Stück bewegt. Ihr ständiger Begleiter ist ebenfalls noch an Ort und Stelle. Sie versucht sich einzureden, dass sie nicht krank ist. Dass ihre Übelkeit nur vom Kopf kommt.
Nach ein paar weiteren Gedanken hat sie sich dazu entschlossen erstmal aus dem Auto zu steigen. Sie atmet tief durch und gelangt durch Nebenstraßen an die hintere Seite der Schule. Zu groß ist die Angst von anderen gesehen zu werden. Sie lehnt sich an das Geländer und hofft niemandem zu begegnen. Links und rechts von ihr stehen Wohnhäuser. Wieder einmal fragt sie sich, ob ihr Leben je wieder zur Normalität zurückkehren wird.

09:40 Uhr... die Hofpause ist zu Ende. Sie hat jetzt zwei Freistunden. Es beruhigt sie zu wissen, dass sie nicht in einem Raum sitzen muss, sondern im Flur und so jederzeit

gehen kann. Somit macht sie sich auf den Weg ins Schulgebäude. Sie setzt sich an den Tisch, der am nächsten zum Ausgang steht. Nun beginnt sie mit ihren Schulaufgaben. Nach einiger Zeit kommen Klassenkameraden vorbei und fragen, ob sie nicht auch Lust hätte mit zum Penny zugehen, um was Süßes zu holen. Innerlich traurig über ihre Entscheidung schüttelt sie ihren Kopf und wünscht den anderen viel Spaß. Zu groß ist die Angst, dass ihre Übelkeit schlimmer wird und sie sich übergeben könnte.

11:15 Uhr … die Klingel ertönt und damit beginnen 15 Minuten Pause. 15 Minuten, in denen sie sich überlegen kann, ob sie es in die nächsten zwei Deutschstunden schafft oder nicht. 15 Minuten voller Menschen um sie herum. Sie versucht sich durch Unterhaltungen abzulenken, doch nichts funktioniert. Gargamel bleibt weiterhin in ihrem Bauch sitzen – stur und mit voller Wucht.

11:30 Uhr … sie hat es in den Unterricht geschafft. Meistens sind es nur Textaufgaben, kombiniert mit Stillarbeit. Sie hasst Stillarbeit. Jeder würde sie hören, wenn sie den Raum verlassen würde.
Heute ist zum Glück Gruppenarbeit angesagt. Doch bevor sie sich darüber freuen kann, kündigt Frau Urlaub an, dass jede Gruppe am Ende der Stunde eine Präsentation über das jeweilige Thema halten muss. Früher hatte sie diese Dinge geliebt. Dadurch hat sie unteranderem ihre besten Noten verdient. Heute drückt sie sich vor Präsentationen.
Die gesamte Zeit der Gruppenarbeit ist sie mit ihren Gedanken wo anders. Sie beenden die Aufgabe und wollen gerade wieder in den Klassenraum gehen. Sie nicht, sie kann nicht. Sie kann nicht gehen, nicht präsentieren, nicht den Mut aufbringen gegen ihre Angst zu kämpfen. Sie bleibt zurück.
Das Traurige ist, dass es niemanden interessiert. Niemand merkt, dass sie wegbleibt. Niemand fragt, wie es ihr geht. Dabei würde sie sich so sehr wünschen, dass es jemanden gibt, der sie sieht und ihr hilft. Von selbst kann sie nicht auf ihre geliebten Menschen zugehen. Das Verständnis fehlt.

13:05 … der Gong ertönt und damit ist die sechste Stunde zu Ende. Normalerweise hat sie jetzt Schluss. Doch heute hat sie zehn Stunden. Vor ihr liegen noch Biologie und Sport. Jetzt hat sie erstmal 45 Minuten Mittagspause. Sie muss etwas essen. Wenn sie nichts isst, dann wird ihr durch das Hungergefühl noch übler. Sie packt ihre Brotdose aus und beißt einmal rein. Ihr ist so schlecht, dass sie gar nicht weiteressen will. Sie möchte nur noch nach Hause. Doch das geht nicht. Schon letzte Woche hatte sie in Biologie und Sport gefehlt. In Sport sogar ganze zwei Wochen.

13:45 Uhr … schwer und müde schleppt sie sich zum Biounterricht. Der Raum liegt im Erdgeschoss, direkt neben einem Ausgang. Sie beruhigt sich mit den Gedanken, dass sie einfach gehen kann und ihr Kurs nur aus 12 Schülern besteht.

In der heutigen Stunde experimentieren sie. Leider kann sie sich nicht darüber freuen oder entspannt sein. Gargamel hat sie nicht verlassen, nicht für eine Sekunde.

15:15Uhr … nur noch Sport, dann kann sie nach Hause. Allerdings hat sie schon beim Verlassen des Bioraumes beschlossen, dass sie nicht mitmachen möchte.
Gerade haben sie Basketball im Sportunterricht. Durch die Anstrengung und das viele Laufen wird ihr noch übler. Direkt zu Beginn der Stunde geht sie zu ihrem Lehrer und gesteht mit feuchten Augen, dass sie sich nicht gut fühle und deshalb nicht mitmachen könne. Er hat zum Glück Verständnis und lässt sie gehen.
Doch auch er fragt nicht nach. Fragt nicht, warum sie jetzt schon das dritte Mal nicht mitmachen, kann. Es macht sie furchtbar traurig.

15:20 Uhr … der Schulhof ist leer. Sie atmet kühle Luft ein. Am Ende des Schulhofs bleibt sie stehen. Sie schaut den Autos auf der Straße vor ihr nach. Die Rücklichter verschwimmen durch ihre Tränen. Wann wird es aufhören? Sie trägt Gargamel schon so lange als Last mit sich rum. Sie kann sich gar nicht mehr erinnern, wie sich ein Tag anfühlt an dem es ihr gut geht. Sie weiß nicht mehr, wie es ist, sich auf Unternehmungen zu freuen. Sich darauf zu freuen rauszugehen. Sich zu freuen, wenn ein heißer Sommertag bevorsteht. Sie weiß nicht mehr, wie sich echte Lebensfreude anfühlt.
Ihr kommt der Gedanke, dass das ganze Prozedere morgen erneut beginnt. Es wird genauso sein, wie seit Monaten. Es wird immer und immer wieder passieren. Das Gefühl wird immer wieder da sein.
Sie wird nicht aus dem Kreislauf entfliehen können. Jeden Tag dasselbe Gefühl. Jeden Tag mit Angst aufwachen, mit Angst schlafen gehen, mit Angst leben. Es ist zermürbend, es frisst dich auf, es lässt dich langsam von innen sterben. Es lässt dich fühlen, als wärst du in einem Raum gefangen, aus dem es einfach keinen Ausweg gibt. Keinen Ausweg, außer es selbst zu beenden.

Sie hatte versucht mit ihrer Familie zu reden, doch niemand scheint es, scheint sie zu verstehen. Sie solle sich nicht so anstellen. Sie solle positiver denken. Sie solle sich nicht so herein steigern. Sie sei zu sentimental. All das musste sie sich schon anhören. Doch nichts von dem macht es besser. Nichts von diesen Kommentaren hilft.

Ein Platz beim Psychologen ist nicht frei. Dabei hatte sie ihren ganzen Mut zusammengenommen und angerufen. Leider eine Absage nach der nächsten.
Was soll sie nur tun?

15:30 Uhr … während sie in Gedanken versunken an der Straße steht und sich von Herzen wünscht, dass sie einfach nur gesehen wird, bemerkt sie gar nicht, wie ein Auto an ihr vorbeifährt. Der Fahrer sieht sie an und überlegt kurz. Er wendet bei der

nächstbesten Gelegenheit und hält direkt vor ihrer Nase. Die Fensterscheibe geht nach unten.

“Hey, ist alles in Ordnung bei dir?” Es ist ihr Englischlehrer.
Sie muss nicht lange überlegen. Sie schüttet ihr ganzes Herz aus, spricht offen über ihre Angst.

16:00 Uhr … endlich hat sie jemand gesehen. Endlich ist da etwas Licht am Ende.
Endlich scheint es einen anderen Ausweg zugeben.