

29. März 2023

Ich spüre den inneren Druck, wie er sich in meinem gesamten Körper ausbreitet und die Gedanken nach Selbstverletzung überhand nehmen. Ich bin ein Luftballon, gefüllt mit Wasser, bereit zu platzen. Ich will dieses Leben nicht mehr. Ich will mich nicht mehr so fühlen. Habe ich nicht alles gegeben, um nie wieder in solche Situationen zu geraten? Und doch habe ich keinen Einfluss auf diese.

Ich steh' von meinem Stuhl auf, gehe in Richtung Badezimmer, dort in einem der Schränkchen befinden sich die Rasierklingen. Noch bevor ich mich selbst verletze, spüre ich die Sehnsucht danach. Die Lösung auf alles, und doch würde alles beim Alten bleiben. Nichts würde sich davon lösen. Die Klinke in meiner Hand, ich bleibe stehen, erinnere mich an den Borderline-Dreh. Habe ich dort nicht selbstbewusst und hoffnungsvoll über das Leben mit Borderline gesprochen? Soll das nun meine endgültige Wahrheit sein? Vor der Kamera über meinen Fortschritt reden, und sich dann hinter verschlossenen Türen erstmal ritzen – Verdammt!

Ich ziehe die Badezimmertür hinter mir zu und laufe zurück zu meinem Stuhl. Der Wasserfall an Tränen ist nicht aufzuhalten. Meine Hände zittern unkontrolliert. Wie gerne würde ich mir jetzt mein Gesicht zerkratzen oder meinem Kopf schlagen. Ich möchte schreien, meine Wut an jemanden auslassen. Ich rufe meine beste Freundin an. Ich merke, wie meine Persönlichkeit zwiegespalten ist, ich möchte mir helfen lassen, und gleichzeitig tobt diese Kälte in mir, die sich an meiner Freundin auslassen will. Sie hebt nicht ab. Ich sitze wie ein Häufchen Elend auf meinem Stuhl. Selbstverletzung ist definitiv keine Option mehr. Ich muss stark bleiben, wenn nicht für mich, dann für die Zuschauer, die das Video sehen werden. Aber alleine schaffe ich es nicht, diesem inneren Druck standzuhalten. Ich rufe meinen besten Freund an. Auch er geht nicht dran. Meine Gedanken werden radikaler.

*Du bist alleine, keiner ist für dich da. Komm schon, ein kleiner Schnitt, was ist schon dabei? Niemand wird davon je erfahren. Du willst es doch auch. Du wirst eh nichts in diesem Leben erreichen, du kämpfst und kämpfst, aber es ist ausweglos. Das Leben schlägt dich jedes Mal zu Boden. Lass den Schmerz doch einfach fließen!*

Mein Telefon klingelt und reißt mich aus meinen zerstörerischen Gedanken. Es ist Wolf, mein bester Freund. Ich erkläre ihm, wie ich mich gerade fühle und entschuldige mich im Voraus, falls meine kalte Seite etwas Provozierendes sagen sollte. Größtenteils bin ich in Angriffsmodus, doch ein kleiner Anteil von mir selbst ist noch in mir. Er hatte einmal die Bekanntschaft mit meiner Borderline-Persönlichkeit gemacht. Die, die vor seinen Augen gegen die Wand hämmerte, ihn beleidigte und die Freundschaft beenden wollte. Diese kalte Seite an mir, die keinen braucht und alle von sich wegstößt. Nach solchen Anfällen folgte dann meistens das große Schamgefühl. Aber er ist dennoch geblieben. Irgendwie hat er gelernt, es nicht an sich heranzulassen, was ich von mir gebe, wenn ich nicht Herrin meiner Worte bin.

Wir erörtern gemeinsam mein Problem und er gibt wieder einmal weise Worte von sich. Ich merke, wie mein Puls sich beruhigt, der Atem sich stabilisiert und die Gedanken an Selbstverletzung davon ziehen wie Wolken. Wolf hilft mir enorm, mich selbst reflektieren zu können, und jetzt wo ich wieder klar im Kopf bin, erkenne ich gewisse Muster zu meiner Vergangenheit. Meine größte Schwäche sind unzufriedene Menschen, die ihre Macht missbrauchen und sich über mich stellen. Mir das Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein geben. Genau dann kommt jenes Gefühl aus der Vergangenheit, aus meiner Kindheit, hoch und explodiert wie ein Vulkan. Und alles, was es hinterlässt, ist verbrannte Erde. Ich werde wahrscheinlich noch öfters solchen Situationen ausgesetzt, solange bis ich daraus gelernt habe. Und bis dahin muss ich meine aufgestauten, überschwappenden Emotionen in den Griff kriegen.

Alles im Leben ist eine Entscheidung. Auch selbstdestruktives Verhalten. Gebe ich mich dem Impuls hin oder kämpfe ich dagegen an? Wie wirst du dich entscheiden?