



Quelle: unbekannt

## GEGEN DEN STROM

Heute bin ich nicht dabei. Morgen auch nicht.

Angst vor Menschenmassen. – Wenn das Leben sich ungewollt einschränkt.

Daniela Dilsiz

## „Warum ist sie so, wie sie ist?“ – Wer ich bin

Mensch zu sein ist nicht immer leicht. Nein, überhaupt nicht. Vor allem nicht, wenn man selber unter Menschen nicht sein kann. Wie das geht, fragt ihr euch? Ganz einfach. Man ist vielleicht nicht selbstbewusst genug oder man leidet selber unter einer mentalen Störung. Ich nenne es Anxiety. Die innere Unruhe. Da gehört es sich natürlich nicht, in der Schule auf zu strecken, wenn man doch endlich etwas weiss. Was passiert, wenn ich stottere und jeder mich auslachen wird? Was wenn ich zu leise bin? Was wenn ich falsch liege? Oder mit den Freunden auszugehen und zu feiern. Auf keinen Fall!

So war ich schon immer das Mädchen, dass ein wenig... na ja, „anders“ war. Oder „komisch“, wie es die meisten so nennen. Die verschlossene graue Maus. Als wäre das Leben nicht schon genug schwer.

Ich bin das Mädchen, dass noch nie ihre Herkunft erklären konnte. Alleine bei der Frage: „Woher kommst du?“, fällt es mir schwer, die Worte zu finden. Ja, verrückt. Ich weiss. Doch ich kann es mir selber nicht wirklich erklären, warum mein Land nicht mehr auf der Landkarte existiert. Was die ganze Sache noch „aussergewöhnlicher“ macht.

Flugzeuge, Züge, Busse, öffentliche Restaurants, Clubs, Kinos, Festivals. Für Jugendliche in meinem Alter nicht unbedingt Faktoren, die den Stress vorbeugen. Auf diese Art und Weise vertreiben Teenies heutzutage nämlich ihre Freizeit. Für mich jedoch eine tägliche Qual. Der Grund auch, weshalb ich zu Hause bleibe. Ein sicherer Ort. Wo ich allein sein kann und nicht ständig Angst haben muss.

Jedoch wird früher oder später die Zeit kommen, in dem man sich selber zwingen muss das Haus zu verlassen. Es gibt keinen anderen Ausweg. Ansonsten würde ich möglicherweise noch verhungern oder weiterhin von meinen Freunden „egoistisch“ genannt, weil ich nichts mehr mit ihnen unternehme. Daran habe ich mich bereits gewöhnt.

„Hey, wollen wir heute etwas gemeinsam unternehmen?“, „Bedeutet das also 'Nein'?", „Hallo? Kannst du bitte zurückschreiben!“. Und genauso sehen die Chatverläufe aus. Mittlerweile schreibe ich gar nicht mehr zurück, weil mir die Ausreden ausgegangen sind, warum ich heute nicht mitgehen werde.

Es ist nicht so, dass ich keine Lust habe. Überhaupt nicht. Denn sobald mein Fuss den Boden der Aussenwelt berührt, fängt alles in mir an zu kribbeln. Trotz, dass ich mir auf Google Maps alle möglichen Fluchtwege gemerkt habe, denke ich wieder zu viel. Ich denke schon voraus, denke rückwärts, seitwärts in allen möglichen Richtungen. Ein Wunder, dass mein Kopf noch irgendwie funktioniert. Den in solchen Situationen gibt mein Körper auf. Dieses gelähmte Gefühl ist unerträglich. Und niemand wird das jemals verstehen, wieso ich anders bin und nicht so sein kann, wie es die meisten gernhätten... Wie ich es gernhätte.

## Die Attacke

Es ist bereits sechs Uhr morgens und meine Augen liegen immer noch offen. Mit Kopfhörer in den Ohren versuchte ich die ganze Nacht mich zu entspannen indem ich mir Melodien anhörte die auf dem Piano gespielt wurden. Meine Therapeutin sagte mir, ich solle – als Übung – mich nur auf einen Ton konzentrieren. Leider aber vergeblich. Was wiederum bedeutet, dass ich eine weitere schlaflose Nacht hinter mir habe. Ich setzte mich auf der Bettkante und versuche mich zu strecken, als wache ich gerade von einem achtstündigen Schlaf auf. Lächerlich. Ich mache mich auf dem Weg in die Küche und begegne weiter Enttäuschungen. Der Kühlschrank ist so gut wie leer.

Was für mich eines bedeutet: Einkaufen.

Im Badzimmer bereite ich mich mental auf diese Herausforderung vor. Im Spiegel übe ich eine typische Begrüssung. „Hey!“, sage ich vor mir hin und setze ein gespielteres Lächeln auf. Nach ein paar Mal üben gebe ich es auf. Und wieder liege ich auf dem Boden. „Reiss dich zusammen! Wie kann das sein, dass ich nicht einmal fähig bin, den Einkauf zu machen?“, schreie ich mich selber an.

Ich zog meine Beine zusammen und mit meinen Händen fahre ich durch meine Haare. Durch meine Wut zog ich meine Haare, so dass ich mit den Augen kneifen muss. Kurz nach dem ich meine Augen wieder öffne, fällt schon die erste Träne runter. „Na toll, schon sind wir wieder an diesem Punkt angelangt.“, rede ich enttäuscht mit mir selber.

Als ich mich nach einer Weile wieder beruhigt habe, hebe ich mich endlich von diesem kalten Boden. Ohne darüber nach zu denken schnappe ich so schnell wie möglich meine Jacke und griff direkt nach der Türklinke. Ich wollte es so schnell wie möglich hinter mir bringen. Mit grossen Schritten und steifen Bewegungen laufe ich an die benachbarten Häuser vorbei. „So weit, so gut. Schön weiter so“, versuche ich mich zu ermutigen. Ich sehe schon die ersten Menschen von einer weiten Distanz. „Jetzt nicht ausflippen, ganz ruh-...“, ich bleibe abrupt stehen. Meine Augen sind weit geöffnet. „Nein“, flüsterte ich.

Was in den nächsten Moment passiert kann ich mir selber nicht erklären. Mir wird schwindlig und ich falle auf den Boden. Für die nächsten Minuten muss ich mich stark darauf konzentrieren, das Atmen nicht zu vergessen. Dieses Erstickungsgefühl überwältigt mich. Tief einatmen und ausatmen. *Ganz ruhig.* Mein Puls fängt langsam aber sicher an schneller zu schlagen. Ich kann es bereits in meinen Ohren hören. *Jetzt bloss keine Panik schieben. Alles wird gut.* Der Boden unter mir fühlt sich nicht mehr sicher an. Innerlich schwebe ich doch mein Körper ist gelähmt. *Nicht aufgeben!* Kalte Schweisstropfen liegen auf meiner Stirn. *Das ist das Ende. Ich werde sterben. ICH WERDE STERBEN!* Geräusche die von aussen kamen hören sich dumpf an.

*Mir geht es gut.* Das Einzige was ich in meinen Ohren höre ist mein Puls, der immer schneller und schneller schlägt und das Geflüster, die diese unrealistischen Gedanken aussprechen, was mich dazu bringt, meine Hände gegen meine Ohren zu drücken und meine Augen zusammen zu kneifen, in der Hoffnung, dass das Ganze aufhört. *ATME! ATME!* Heisse Tränen füllen meine Augen, weshalb ich für einen Moment alles nur noch verschwommen sehe. Bis sie mir runterfallen.

Nach einigen Minuten fühle ich, wie sich mein Körper wieder beruhigt und meine Muskeln sich wieder entspannen. Mein Atemweg lockert sich und ich kann wieder regelmässig nach Luft schnappen.

Ich sehe zum Himmel auf und seufze mit zittriger Stimme: „Geschafft!“.

## So ist das Leben

Werde ich mich jemals der Gesellschaft anpassen können? In meinem Umfeld bin ich vielleicht das „komische“ Mädchen, das nie wirklich erklären kann, warum ich nicht so bin wie sie. Doch ich weiss, dass ich nicht alleine bin. Werde ich jemals wieder „normal“ sein? Was ist schon normal?

Das Einzige aber, das mir noch mehr Sorgen macht, ist, dass die Menschen, die nicht unter derselben Störung leiden, dieses Gefühl unterschätzen. So wird man weiterhin als „faul“ oder „ignorant“ bezeichnet.

An meine geliebten Freunde: Das ist der Grund, warum ich ständig absage.

Ich vermeide Orte voller Menschen. Ich habe Angst.

So erbärmlich es auch klingen mag, aber es entspricht der Wahrheit: Ich habe Angst!

Wäre schön, wenn ich den Mut dazu hätte, dies auch tatsächlich zu gestehen. Denn ich weiss, dass sie das nie verstehen würden.

Das bin ich. Und das ist mein täglicher Kampf. Ich bin nun mal das Mädchen, das dank meiner mentalen Störung, gegen den Strom schwimmt.

(1207 Wörter)