

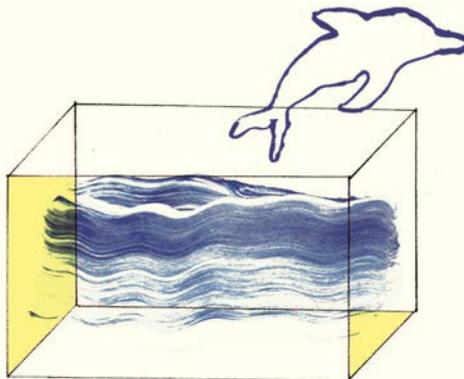
Leseprobe aus *Harte Schale, Weichtierkern*,
Travnické und Szyszka, ISBN 978-3-407-75645-9
© 2022 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75645-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75645-9)



Wenn jemand im Internet besonders tief sinnig sein möchte, was das Menschsein angeht, und betonen, was für ein Wunder dieses Leben nicht ist, dann sagen die Leute gerne: Wir sind aus Sternenstaub gemacht. In Wahrheit ist ein guter Teil von uns eher aus ganz gewöhnlichem Hausstaub, zu dem der Mensch ja auch ständig wieder zerfällt. An Besen und Schaufel hat bei sich selbst aber wohl noch nie jemand gedacht.

(Ich habe eine Hausstauballergie.)

Viel beeindruckender ist doch (aber auch so viel schwieriger zu erklären): Dass wir wandelnde Meerwasser-Aquarien sind. Denn: Jede Zelle von uns hat das Leben eingefangen, so wie es entstanden ist, im Ozean, und dieser Mini-Aquarienhaufen hat sich auf Beine gehievt wie Arielle und seinen Lebensraum verlassen, nur um von da an konstant gegen die Schwerkraft anzukämpfen. Kein Wunder, dass man sich die ganze Zeit über so fühlt, als würde man auseinanderfallen. Nur, das lässt sich schlecht zu einem inspirational quote zusammenfassen. Wasser und Salz. Man sollte vorsichtig sein mit dem Weinen.



~~Liebes Tagebuch!~~



Man schreibt in ein **Tagebuch**, als schreibe man AN ein Tagebuch, an einen guten Freund, und dabei schreibt man gleichzeitig IN diesen Freund hinein, und damit fängt mein Problem schon an.

Mein Therapeut hat mir aufgetragen, am Ende eines jeden Tages, also abends, alles aufzuschreiben, was mich beschäftigt, ich habe gesagt, ich hasse Tagebuch, darauf hat er gesagt, es muss ja kein Tagebuch sein, aber was bitte ist das dann.

(Gerade nachgesehen, im Duden steht: Buch, Heft für tägliche Eintragungen persönlicher Erlebnisse und Gedanken. Persönliche Gedanken! Täglich! Also: Tagebuch.)

Selbst schuld, was muss ich dem Therapeuten auch erklären, dass es mir schwerfällt, darüber zu sprechen, dass ich dann immer etwas vergesse, mich ablenken lasse oder mich in Details verliere. Ob ich lieber schreibe, hat er gefragt, und ich habe an die vielen Chatverläufe denken müssen und Ja gesagt, weil es ja auch stimmt, dass es für mich einfacher ist, wenn die Leute nicht körperlich vorhanden sind.

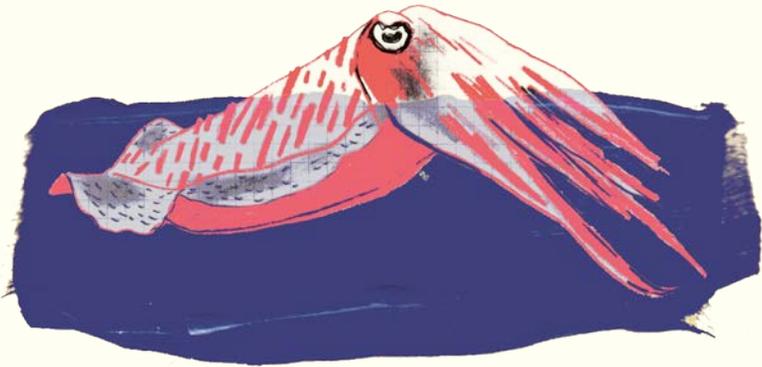
Die Idee, ein Tagebuch zu führen, ist eigentlich superberuhigend: sich jeden Tag abends, um die gleiche Uhrzeit vor dem Schlafen hinzusetzen, immer das gleiche schöne gebundene Notizbuch zur Hand zu nehmen, mit dem immer gleichen schönen Stift und der immer gleichen schönen Schrift einen Eintrag darin zu machen, fein säuberlich nach Datum sortiert. Zufrieden seufzend das Buch zur Seite zu legen. Einschlafen. Beruhigend. Bis man dann wirklich eines führen möchte. Dann ist man zu müde, dann vergisst man und schon gibt es an manchen Tagen keine Einträge. Dann verschreibt man sich, dann geht der Stift nicht an, schon sieht die Seite hässlich aus, abgesehen davon, dass man ohnehin keine schöne Handschrift hat. Dann muss man mittendrin zu einem anderen Stift wechseln. Dann ärgert einen der Eintrag vom letzten Mal, dann reißt man die Seite raus. Dann fehlt eine Seite.

Und dann ärgert man sich jedes Mal über die fehlende Seite. Dann muss man ein frisches Tagebuch beginnen, mit der frischen Hoffnung auf dieses ach so beruhigende Ritual.

Es ist ja nicht so, dass ich keine Zeit hätte. Im Gegenteil: Es ist Samstagabend und ich habe viel zu viel Zeit. Mit beinahe siebzehn Jahren sollte man Samstagabend nicht zu viel Zeit haben. Im Gegenteil. Wenn ich wenigstens schlafen könnte. Wenn ich nicht schlafen kann, soll ich schreiben, hat der Therapeut gesagt. Aufschreiben, was mich beschäftigt, es festnageln am Papier, damit es sich nicht in meinem Kopf drehen kann, als Gedankenstrudel. Die guten, die schlechten, die seltsamen. Darum die Sternenstaubsache.



Liebe Fabi,
du bist im Grunde ganz okay, und
es ist definitiv nicht deine Schuld,
dass der Marco so ein Trottel ist,

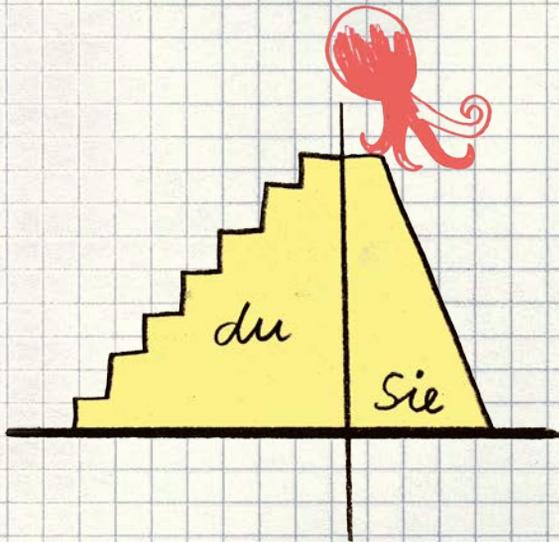


Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, hat er diesmal gesagt, als wäre das etwas Neues. Dabei lässt uns das irgendein new age hipster überambitionierter Kumpellehrer oder -lehrerin jedes Jahr garantiert einmal machen. Oder schreiben Sie einfach darüber, wo Sie jetzt stehen, in Ihrem Leben.

Der Herr Psychotherapeut und ich, wir sind per Sie. Das mag ich. Nicht weil mir das Sie so gefallen würde, sondern weil ich mit dem Du manchmal so meine Probleme habe. Das Du ist wie ein Treppchen, auf das die Leute steigen, um einen von oben herab zu behandeln. Das Sie hat ein zu steiles Gefälle, davon rutschen sie ab.

Mein Name ist Fabi, und ich bin in Therapie. (Als wäre das hier eine Selbsthilfegruppe.) Nein, das stimmt nicht, ich werde nicht therapiert, ich werde diagnostiziert. Meine Familie weiß davon nichts, ich bezahle das selbst, von meinem Ferialpraktikumslohn, meine Familie soll davon nichts wissen, weil sie davon nichts wissen will. In meiner Familie ist man nicht komisch, und wenn man komisch ist, ist das normal, und wenn man meint, nicht normal zu sein, dann zerdenkt man das nicht alles so, übertreibt nicht mal wieder,

*sondern stellt man sich
gefälligst nicht so an,
Fabienne!*

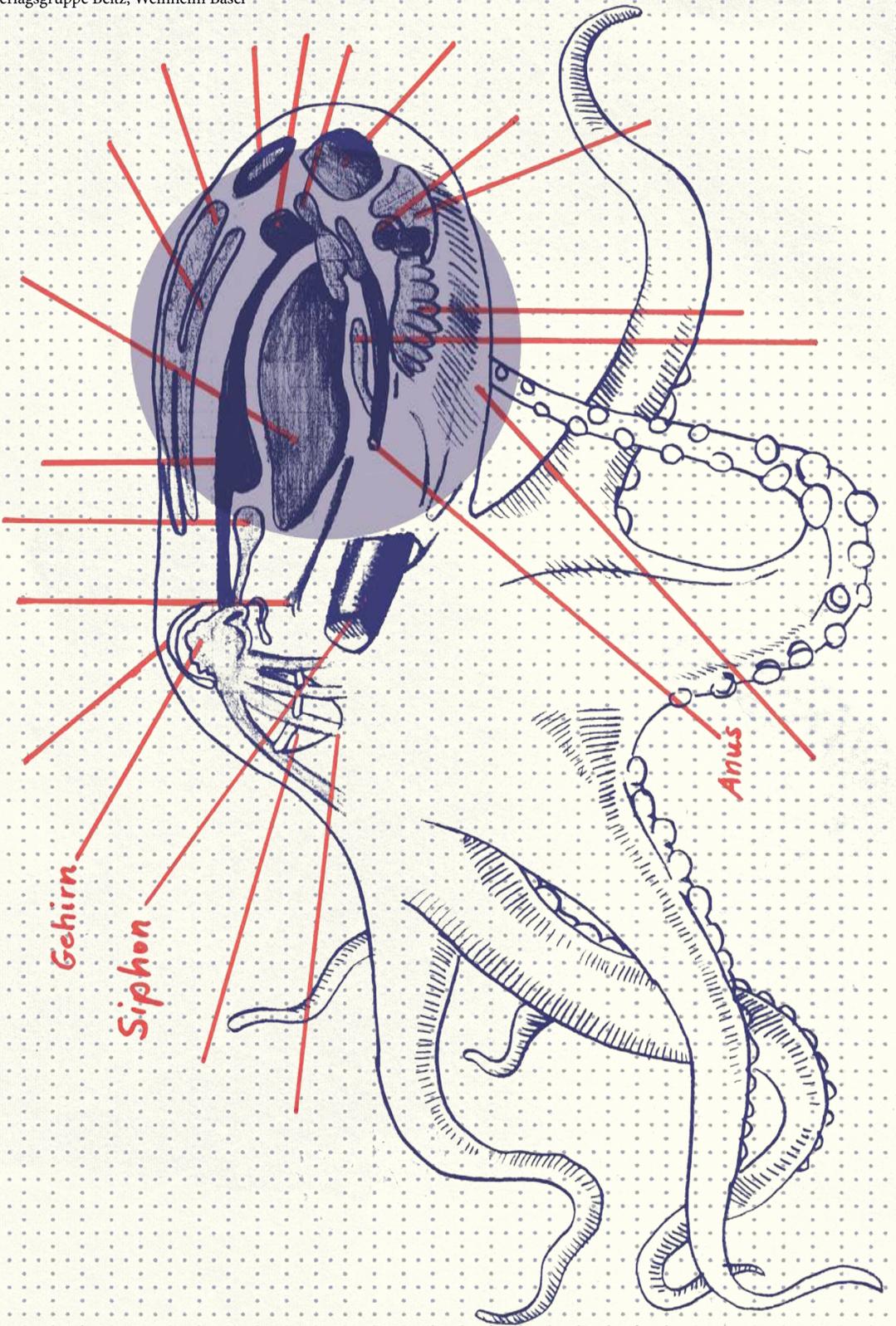


Oder schreiben Sie für eine bestimmte Zeit, sieben, acht, neun Minuten, ohne den Stift abzusetzen, einfach, was Ihnen einfällt. Und wenn Ihnen nichts mehr einfällt, dann wiederholen Sie den letzten Satz.

*Und wenn Ihnen nichts mehr einfällt,
dann wiederholen Sie den letzten
Satz,*

Dass die Diagnostiziererei nun doch ein bisschen eine Therapie ist, das ist tatsächlich Marcos Schuld. Also in der Hinsicht, dass Marco sich von mir getrennt hat, nicht ich mich von ihm. Weil sich somit nicht nur Marco von mir getrennt hat, sondern sein gesamter Freundeskreis. Nicht dass das auch meine Freunde und Freundinnen gewesen wären, weil wenn ich gut wäre im Freunde haben, dann müsste ich nicht zur Diagnostik. Aber weil es eben weniger auffällt, dass man selbst keine Freundinnen hat, wenn man die vom Partner mitbenutzen kann, und nun sind meine Stieffreunde alle weg, und auf einmal fällt mir das Alleinsein auf, wie es einem nie auffällt, wenn man nicht alleine sein müsste, ja sogar positiv auffällt, wenn man gerade nicht allein sein kann.

Sie können auch die Technik des **Mindmapping** verwenden, also Ihr Hauptproblem in die Mitte eines Blattes schreiben und die verschiedenen Folge- und Teilprobleme darum herumgruppieren.



„Ich wollte Müsli zum Frühstück essen“

„Zu Schokoladenmüsli
passt nur Erdbeer- oder
Heidelbeerjoghurt“

Raffi hat meinen

„Ich musste Marmeladensemmeln
essen und Marmeladensemmeln sind ein
Sonntags- und urlaubsfrühstück, ich fühle
mich schlecht, wenn ich an normalen
Tagen Marmeladensemmeln frühstücke“



„Mein Vater hat gesagt, ich solle nicht so ein Drama wegen eines Joghurts machen, der Kühlschrank wäre voll“

„Ich habe Raffi angeschrien“

Joghurt gegessen.



„Mit Wären beinahe die Tränen gekommen wegen eines Joghurts“

„Meine Mutter hat mich angeschrien, weil ich Raffi angeschrien habe“

Meine Mutter sagt, sie versteht nicht, warum ich so bin, wenn doch Ferien sind. Sie versteht nicht, dass ich immer so bin. Sie versteht noch weniger, dass Ferien die Sache irgendwie noch schlimmer machen.

Einerseits bin ich froh, dass Ferien sind, denn das bedeutet, dass ich Marco nicht auf dem Schulflur sehen muss. Und da ist auch immer diese Angst vor dem ersten Schultag in unserer kleinen Klasse, 21 Leute, da bleiben viele freie Tische, und wenn man Pech hat, sitzt man allein. Wenn es sich nicht ganz natürlich ergibt, dass sich jemand neben mich setzt, oder wenn die Sitzordnung nicht einfach wieder so ist wie letztes Jahr –

(Bitte lass die Sitzordnung einfach genauso sein wie letztes Jahr!!!)

Andererseits würde die Schule andere Leute dazu zwingen, mich zu umgeben (nein, ich habe das nicht falsch herum geschrieben, ich sehe mich nicht gezwungen, mich mit Leuten zu umgeben, die Leute sollen bloß mich umgeben, dann ist alles gut!). Seit der Job vorbei ist, muss ich auch nicht mehr zu einer bestimmten Zeit aufstehen, ich schlafe also, wenn es hell ist, und kaum wird es dunkel: Bin ich wach. Das Bett, in dem ich tagsüber eingekuschelt in der Hitze und beim Geräusch der Rasenmäher kein Auge offen halten kann, ist auf einmal ganz falsch. Es ist zu heiß, es ist zu weich, es ist zu leise. Ich lese alle Timelines aller Social Media Apps dieser Welt. Ich scrolle durch die endlose Liste an Videos und Bildern, die die anderen aus ihren Urlauben posten, von den Partys, vom See. Die lachenden Gesichter zu zweit, zu dritt, zu viert, zu viert.

Ich stehe auf und trinke Wasser. Ich stehe auf und gehe aufs Klo. Sobald der Morgen dämmt und draußen die ersten Autos

vorbeifahren, schlafe ich ein. Als hätte ich Angst, aufzuhören zu existieren, wenn die anderen nicht wach sind, wenn niemand an mich denkt.

*(Als würde jemand an mich denken,
nur weil er wach wäre, Oder sie.)*

Sie sind sehr reflektiert, hat er zu mir gesagt, mein Psychologe.

Der Herr Psychotherapeut ist nämlich gar keiner, wie ich dachte, er ist auch kein Psychiater, sondern „Klinischer Psychologe“, und gefunden habe ich ihn im Internet.

Viele Menschen verwechseln Psychotherapeuten, Psychiater und Psychologen.

Psychologe ist, wer Psychologie studiert hat. Der Unterschied zwischen den anderen beiden sind die Medikamente, wenn ich das richtig verstanden haben.

Mein Psychologe hat es mir mit einem Witz erklärt, der ungefähr so ging: Ein Mann hat eine Depression und er geht zum Psychologen, und der sagt, ganz klar, eine Depression, gehen Sie damit doch zum Psychotherapeuten, und dann geht der Mann zum Psychotherapeuten, und der meint, puh, Depression, da gibt's jetzt kein allgemeines Rezept dafür, kommen Sie doch wöchentlich vorbei, aber nach einigen Wochen fühlt der Mann sich immer noch nicht besser und darum geht er zum Psychiater, und der Psychiater sagt, ah, Depression, hier haben Sie ein Rezept. Ich bin ziemlich schlecht im Witzeerzählen.

Sie können es zum Anfang auch mit **Listen** versuchen, wenn Ihnen das mehr liegt. Beschreiben Sie sich selbst in 10 Worten.

- 1, Listenverliebt
- 2, Sechzehn
- 3, Mittelgroß
- 4, Mitteldick
- 5, Brünett
- 6, Blass
- 7, Braunäugig
- 8,

Wenn du aus Versehen die Anfangsbuchstaben der Wörter in deiner Liste in den Summen 1, 1, 2, 3 hast auftreten lassen (L, S, M, M, B, B, B), und du weißt, dass du als Nächstes 5 Wörter mit demselben Anfangsbuchstaben finden müsstest, damit die Fibonacci-Folge perfekt ist, und das die Übung ad absurdum führen würde ... Lassen wir das mit der Selbstbeschreibung.

Ad absurdum, was soll das heißen, höre ich schon wieder jemanden fragen, was du immer für Wörter verwendest,

kannst du nicht normal reden,
echt.