

# Laura's Gedanken

Welt

1.) Müde, es scheint als liefe immer dasselbe Gespräch in meinem Kopf. Gedanken geprägt von Angst, Unsicherheit, dem Gefühl der Bedrohung. Dem Folgen Bilder die ich nicht im Kopf haben will...aus einer längst vergangenen Zeit und doch so präsent.

Das Gefühl es einfach ablegen zu können, doch scheint ein Teil von mir sich zu sehr daran zu fesseln. Sag, werde ich jemals wissen was früher geschah und ein Leben in Freiheit führen können? Ich wünsche es so sehr und doch ist die Vorstellung beängstigend. Es ist ja auch so, dass diese Gefühle mich fast immer begleitet haben und naja, eine Lücke hinterlassen würden.

2.) Ich suche den Einen, der mich von der Angst befreit, mein Herz im Takt schlagen lässt. Kein Zweifeln mehr, keine Dunkelheit um meine Seele. Ein Herz voller Liebe und Hoffnung, die kleine Jule (so heißt mein inneres Kind) auch vom Schmerz befreien können. Innerlich am Zittern, obwohl objektiv gesehen, von außen betrachtet, kein Grund dazu besteht. Das Schreiben fällt bei dem Zittern schwer. Ich will das alles nicht mehr, kann das normale Leben nicht normal führen. Zu viel und zu laut im Kopf...

3.) Im Kopf zu laut, zu viele Gedanken, Gespräche die sich zwischen mich und die Außenwelt stellen. So real erscheinen, dass mir die Welt "da draußen" fast surreal erscheint, unwirklich. Tage vergehen so im Nebel, ohne emotionalen Bezug zum Erlebten. Keine wirkliche Erinnerung an gestern, vorgestern, letzte Woche. Gespräche, wie fanden sie tatsächlich statt, wie dreht es sich mein Gehirn zurecht? Verunsicherung, Sicherheit scheint verloren. Funktioniere ich nur oder lebe ich? In diesen Zeiten schwer zu sagen. Verloren in einer eigenen Welt, lebendiger als die Wirklichkeit, und doch nur Fiktion. Kein Gefühl von Halt, beim Nachdenken, in der Stille fühlt sich der Boden instabil an. Treibe umher wie auf einer Eisscholle. Ein paar Tage später, Flashbacks ziehen mich zurück in die Vergangenheit, verunsichern zutiefst. Mein Herz schlägt, ist viel zu schwer. Spannung in der Brust macht es schwer zu atmen. Bilder im Kopf und die Angst lassen Ereignisse in der Außenwelt beinahe trivial erscheinen. Wie könnt ihr über Schuhe, das Wetter etc. sprechen, wenn meine Welt quasi bedroht ist? Ich ertrage diese Themen aktuell nicht. Jule (so heißt mein inneres Kind) schlägt Alarm, doch ist es kaum möglich sie zu beruhigen, oder scheint zumindest so. Kann mir jemand den Weg hier raus zeigen, helfen die Mauern einzureißen, um das Rätsel der Vergangenheit zu lüften? Die Unwissenheit scheint immer schwerer zu wiegen.

4.) Schwer liegt die Vergangenheit auf Herz und Seele. Bilder die Anspannung und Stress mit sich bringen. Es liegt Jahre hinter mir, doch scheint es aktuell zu sein. Präsent wie in den Zeiten als es geschah, ich machtlos ausgeliefert war. Kannst du mir den Weg hier raus zeigen und mich ans Licht führen? Ich sehe einer Welt voller Möglichkeiten voller Möglichkeiten und Farben entgegen doch scheint der Weg dahin blockiert. Blockiert von Angst sowie Handlungsunfähigkeit. Wieder Wände um mich gezogen, zum Schutz vor dem Ausbruch der Tränen, die von innen drücken. Angst, dann zusammen zu brechen, von den Erinnerungen geflutet zu werden. Doch allein diese Mauern, Schutzwände, aufrecht zu halten,

→ Den Kontakt zu mir verloren Spüre nur die Traurigkeit in mir, Tränen brennen hinter den Augen, stärker als jemals zuvor. Es ist schwer mich auf die Ereignisse drumherum zu konzentrieren und die Stille wirkt unerträglich. Gibt das Gefühl fast durchzudrehen, Gedanken an eine Klinge, die über meinen Arm gleitet, machen sich bemerkbar. Verloren zwischen innen und außen, wie abgekapselt. Möchte wieder festen Boden unter meinen Füßen spüren, wissen wer ich bin. Reflektiere mich, denke nach, doch verschwimmt damit alles nur noch mehr. Die Erkenntnis, das "Ich" ist nur eine Konstruktion auf Sand gebaut.

→ Montag morgen, Unterricht. Ich sitze am Schreibtisch, mein Kopf ist voll, fühle mich abwesend, die Traurigkeit lenkt ab, lässt alles unwichtig erscheinen. Ein Leben wie im Nebel, drängen sich Erinnerungen an die Oberfläche? Ist die Kiste einen Spalt geöffnet geworden? Und wenn ja, wie geht es dann weiter? Folgt die Klarheit oder der Schock? Erleichterung oder Überforderung, oder weder noch? Was auch immer, der aktuelle Zustand kann so nicht bleiben. Viel zu lange trage ich den Ballast, die Geheimnisse mit mir herum. Drehe mich im Kreis, ohne wirklich vorwärts zu kommen. Ich hasse es, werde wütend auf mich, der lang erkämpfte Frieden mit mir gerät ins Wanken.

→ Mein Kopf ist zu voll mit Gedanken, Gesprächen, Erinnerungen. Es schafft eine Distanz zur Außenwelt, doch ist auch der Zugang nach innen versperrt. Was schlummert unter der Oberfläche, warum fehlen immer noch Erinnerungen? Es fühlt sich an wie funktionieren, aber nicht wirklich lebendig sein. Ich will nur, dass es aufhört, die Lasten leichter werden. Klarheit haben, doch die Erkenntnis der Subjektivität legt einen Nebel über mich. Wer bin ich, wie bin ich, Fragen, auf die ich kaum noch Antworten finde. Wahrheit und Schein haben keine klare Grenze mehr. Damit verliert Vieles auch an Wichtigkeit oder Bedeutung. Die Welt ist so viel größer als Geld, Konsum, soziale Regeln uns klar machen. Trotz diesem Wissen, nein eher der Erkenntnis, schaffe ich es nicht mein Leben entsprechend zu gestalten. Wo anfangen, was ändern? So bleibe ich einfach stehen, mit einer Seele voller Träumen und Hoffnungen. Stagnation, so verhasst sie auch ist, scheint ein Begleiter zu sein. Die Tür zur Veränderung verschlossen, kein Schlüssel zur Hand.

→ Innere Rebellion Fühle mich eingesperrt in mir, als hätte das Innere Kind keinen Platz zum Atmen, leben. Möchte schreien, toben, um mich schlagen, gegen die Mauern rebellieren. Doch ist die Kontrolle zu stark, um mich zu wehren, so bleibe ich hilflos bewegungslos zurück.

Mit einem Herz voller Spannung, Knoten im Bauch, ohne den Auslöser zu kennen. Nur Verwirrung im Kopf... Verloren in meiner eigenen Welt. Ich kenne den Weg nicht mehr und doch geht es vorwärts, um zu funktionieren, am Spiel weiter teilzunehmen. Denn was, wenn ich einfach stehen bleibe, den Anforderungen der Welt nicht mehr gerecht werde? Ich sehe dieses Spiel als oberflächlich an, habe längst erkannt, wie falsch es im Grunde ist, und doch bin ich Tag für Tag wieder dabei. Nun, außer den Tagen, die ich in meiner Welt leben darf. Auch, wenn diese keine Ordnung in meine innere Welt bringen.

Die Probleme sind einfach immer da, egal wo ich bin oder hingeh. Nur fällt deren Belastung unterschiedlich schwer aus.

→ Ich suche ein Zuhause für meinen unruhigen Geist, meine Kreativität und Gedanken. Ich finde in der Leistungsgesellschaft keinen Platz dafür, kann mich nicht einbringen. Ich muss mich rumschlagen mit Arbeit, Schule, pünktlich aufstehen usw. Stehe zwischen den Ansprüchen, um Geld zu verdienen und meiner Welt. Es braucht eine Finanzierung für meine Interessen, doch wird Arbeiten dann eher zum Lebensinhalt. Ich passe nicht in euer System, oder empfinde es zumindest so. So viele Interessen, Hobbys, aber wie lässt es sich zum Lebensinhalt, gewissermaßen meiner Bestimmung machen? Dieser Widerspruch bleibt bislang ungelöst, oder fehlt mir nur der Mut zur Umsetzung?

→ Das Kind in mir Ich spüre deine Lebendigkeit, Lebensfreude in manchen Momenten. Die Energie aufs Leben zuzugehen, es zu umarmen. Tief unter der Oberfläche eingeschlossen und doch so deutlich. Dann gibt es Momente, in denen du voller Angst in der Ecke sitzt. Angst etwas falsch zu machen, Angst vor Verletzung nicht zu genügen. Auch in diesen Momenten sehe ich dich und deine Lasten. Du kannst dir sicher sein, ich versuche mein Bestes, um auf deiner Seite zu sein und dich nicht länger allein zu lassen. Als Team können

wir es schaffen und sind nicht mehr alleine. Du kannst lernen, dass jetzt neue Regeln gelten und wir in Sicherheit sind. Ich hab dich lieb!!

→ Rebellion gegen die Mauern um mich, das Gefühl des Eingesperrt seins, zurückgelassen mit den Erinnerungen und der Angst.

Der Wunsch/Drang Aggression gegen mich zu richten, erfüllt meinen Körper doch

ist gehemmt. Das Kind in mir möchte sich zusammengekauert in eine Ecke verziehen. Allein sein, es fehlt der Halt und die Geborgenheit. Nur wird es still um mich, wird es im Inneren umso lauter. Ich habe die Angst nicht, ich bin sie. Zumindest fühlt es sich so an. Ändert sich das Problem, oder nur die Betrachtungsweise? Oder bedingt es sich gegenseitig? Wie auch immer, ich will nur hier raus.