

BRUNO SCHELIG

**9 LEBEN
1 SEELE**

TAGEBUCH



9 Leben, 1 Seele

Mein Weg aus der Borderline-Krise mit Katze

by

Bruno Schelig

About

Das Tagebuch erzählt die Geschichte einer jungen Frau (ca. Anfang/Mitte 30), die nach einer schmerzhaften Trennung und der Diagnose Borderline-Persönlichkeitsstörung in eine tiefe Krise stürzt. Isoliert und von ihren Emotionen überwältigt, findet sie unerwartet Trost und neuen Lebensmut in der Adoption einer schüchternen schwarzen Katze aus dem Tierheim. Durch die Verantwortung für das Tier, die bedingungslose Zuneigung, die sie erfährt, und die Struktur, die der Alltag mit der Katze mit sich bringt, beginnt ein langsamer, aber stetiger Heilungsprozess. Das Tagebuch dokumentiert diesen Weg authentisch und ungeschönt, mit all seinen Höhen und Tiefen, Rückschlägen und Fortschritten. Es ist eine Geschichte über die Bewältigung psychischer Krankheit, die Kraft der Tierliebe, die Bedeutung von Selbstfürsorge und die Suche nach einem neuen Sinn im Leben.

13. März 2025

Liebes Tagebuch,

Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Vielleicht einfach damit, dass ich mich fühle, als würde ich in tausend Teile zerspringen. Und gleichzeitig bin ich wie gelähmt, unfähig, irgendetwas zu tun, außer zu atmen (manchmal nicht mal das). Es ist, als ob ein Sturm in mir tobt, aber nach außen hin bin ich eine ruhige Wasseroberfläche, die nur ab und zu von einem kleinen Beben erschüttert wird.

Heute war so ein Tag. Ein Tag, an dem die Welt in Ordnung sein *sollte*. Die Sonne schien, ich hatte frei, und M. wollte sich mit mir treffen. M., mein Fels in der Brandung, mein Anker, der Mensch, der mir am wichtigsten ist. Zumindest meistens.

Wir hatten einen schönen Nachmittag geplant, Eis essen, im Park spazieren gehen, vielleicht ins Kino. Klingt doch perfekt, oder? War es auch. Zumindest für ein paar Stunden. Wir lachten, redeten, es war fast so, als wäre alles gut. Als wäre ich normal. Als gäbe es diese Dunkelheit in mir nicht, diesen Abgrund, der mich immer wieder verschlingen will.

Aber dann passierte es. Ein kleiner Auslöser, ein falsches Wort, ein Blick, der mir zu lang vorkam – ich weiß es nicht mehr genau. Es war, als würde ein Schalter umgelegt werden. Plötzlich war da diese Wut, diese unbändige, alles verzehrende Wut. Ich spürte, wie sie in mir hochkochte, wie sie meinen Körper übernahm, wie sie meine Gedanken vergiftete.

M. bemerkte es natürlich. Sie kennt mich ja. Sie sah mir an, dass etwas nicht stimmte, fragte besorgt, was los sei. Aber ich konnte nicht antworten. Ich war wie erstarrt, gefangen in diesem Gefühl, das mich zu zerreißen drohte. Und dann brach es aus mir heraus. Ich schrie sie an, beschimpfte sie, warf ihr Dinge vor, die ich im nächsten Moment schon wieder bereute.

Ich sah den Schmerz in ihren Augen, die Verwirrung, die Angst. Und ich hasste mich dafür. Ich hasste mich so sehr, dass ich am liebsten im Erdboden versunken wäre. Aber ich konnte nicht aufhören. Es war, als würde ein Dämon aus mir sprechen, ein Dämon, den ich nicht kontrollieren konnte.

Irgendwann ging M. Einfach so. Sie sagte kein Wort, drehte sich um und ging. Und ich blieb zurück, allein mit meiner Wut, meiner Verzweiflung, meiner Scham.

Ich weiß nicht, wie lange ich da saß, auf dieser Parkbank, unfähig, mich zu bewegen. Irgendwann wurde mir kalt, und ich ging nach Hause. Ich schloss mich in meinem Zimmer ein, zog die Vorhänge zu und legte mich ins Bett.

Die Wut war weg, aber die Leere, die sie hinterlassen hatte, war noch schlimmer. Es war, als hätte sie ein Loch in mich gerissen, ein Loch, das sich niemals wieder füllen würde. Ich fühlte mich so unendlich einsam, so verloren, so wertlos.

Und dann kam der Drang. Dieser unerträgliche Drang, mich selbst zu verletzen. Ich wusste, dass es falsch war, dass es mir nicht helfen würde, aber ich konnte nicht widerstehen. Ich ging ins Bad, holte meine Rasierklinge und...

Ich will nicht darüber schreiben. Nicht jetzt. Es ist zu frisch, zu schmerzhaft. Aber ich muss es loswerden, ich muss es dir anvertrauen, liebes Tagebuch. Du bist der einzige, der mich versteht, der mich nicht verurteilt, der mich so akzeptiert, wie ich bin.

Die Schnitte brennen, aber der Schmerz ist fast eine Erleichterung. Er lenkt mich ab von dem anderen Schmerz, dem seelischen Schmerz, der so viel schlimmer ist. Er gibt mir das Gefühl, noch am Leben zu sein, etwas zu spüren, nicht völlig abgestorben zu sein.

Ich weiß, dass es nicht richtig ist. Ich weiß, dass ich mir Hilfe suchen muss. Aber ich habe solche Angst. Angst vor der Ablehnung, vor dem Unverständnis, vor der Stigmatisierung. Angst, dass mich niemand versteht, dass mir niemand helfen kann.

Und dann ist da noch die Scham. Die Scham über meine Gefühle, über meine Ausbrüche, über meine Selbstverletzung. Ich schäme mich so sehr, dass ich mich am liebsten verstecken würde, dass ich nie wieder unter Menschen gehen möchte.

Ich weiß, dass M. verletzt ist. Ich weiß, dass ich sie wahrscheinlich verloren habe. Und das ist das Schlimmste von allem. Sie war der einzige Mensch, der mir Halt gegeben hat, der einzige Mensch, der mich geliebt hat, trotz allem. Und jetzt habe ich sie auch noch verloren.

Ich liege hier in meinem Bett, starre an die Decke und frage mich, wie es weitergehen soll. Ich habe keine Ahnung. Ich fühle mich so leer, so hoffnungslos, so erschöpft. Ich will einfach nur schlafen, schlafen und nie wieder aufwachen.

Aber ich weiß, dass ich das nicht darf. Ich muss weiterkämpfen. Für mich. Für M. Für die Hoffnung, dass es irgendwann besser wird.

14. März 2025

Ich habe die ganze Nacht nicht geschlafen. Die Gedanken kreisten in meinem Kopf, immer wieder um dasselbe Thema: M. Ich habe versucht, sie anzurufen, ihr eine Nachricht zu schreiben, aber ich habe es nicht geschafft. Ich habe Angst vor ihrer Reaktion, vor ihrer Ablehnung.

Ich fühle mich so schuldig. Ich habe sie so verletzt, und ich weiß nicht, wie ich es wieder gutmachen soll. Ich habe Angst, dass sie mir nie wieder verzeihen wird.

Der Gedanke, dass sie nicht mehr in meinem Leben ist, ist unerträglich. Sie war mein Ein und Alles, mein Lichtblick in der Dunkelheit. Und jetzt ist sie weg.

Ich habe den ganzen Tag im Bett verbracht, unfähig, irgendetwas zu tun. Ich habe geweint, geschrien, mich selbst verletzt. Ich weiß, dass es nicht hilft, aber ich kann nicht anders. Es ist, als würde ich in einem Strudel aus Schmerz und Verzweiflung gefangen sein, aus dem ich nicht entkommen kann.

Ich habe versucht, mich abzulenken, zu lesen, Musik zu hören, fernzusehen, aber nichts hat funktioniert. Meine Gedanken kehrten immer wieder zu M. zurück, zu dem, was ich getan habe, zu dem, was ich verloren habe.

Ich habe solche Angst vor der Zukunft. Ich weiß nicht, wie ich ohne M. leben soll. Ich fühle mich so allein, so verloren, so hilflos.

Ich wünschte, ich könnte die Zeit zurückdrehen, alles ungeschehen machen. Aber ich kann es nicht. Ich muss mit den Konsequenzen meiner Handlungen leben. Und das ist das Schwerste von allem.

Ich habe beschlossen, dass ich mir Hilfe suchen muss. Ich kann so nicht weitermachen. Ich brauche jemanden, der mir hilft, mit meinen Gefühlen umzugehen, mit meiner Impulsivität, mit meiner Selbstverletzung.

Ich habe im Internet nach Therapeuten gesucht, die auf Borderline-Persönlichkeitsstörung spezialisiert sind. Ich habe ein paar gefunden, die in meiner Nähe sind. Ich werde morgen anrufen und einen Termin vereinbaren.

Ich habe Angst, aber ich weiß, dass es der richtige Schritt ist. Ich muss etwas tun, um mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Ich muss lernen, mit meiner Krankheit umzugehen, mit meinen Gefühlen, mit meiner Zerrissenheit.

Ich hoffe, dass es mir irgendwann besser geht. Ich hoffe, dass ich eines Tages wieder glücklich sein kann. Ich hoffe, dass ich M. wieder zurückgewinnen kann.

15. März 2025

Ich habe heute bei einer Therapeutin angerufen. Sie heißt Dr. Schmidt und klang am Telefon sehr nett. Ich habe ihr meine Situation geschildert, und sie hat mir einen Termin für nächste Woche gegeben.

Ich bin nervös, aber auch erleichtert. Ich habe das Gefühl, dass ich endlich etwas tue, um mein Leben zu verändern. Ich hoffe, dass Dr. Schmidt mir helfen kann.

Ich habe heute auch versucht, mit M. zu reden. Ich bin zu ihrer Wohnung gegangen, aber sie war nicht da. Ich habe ihr eine Nachricht hinterlassen, in der ich mich entschuldigt habe und sie gebeten habe, mich anzurufen.

Ich weiß nicht, ob sie es tun wird. Ich habe Angst, dass sie mich ignoriert, dass sie mich hasst. Aber ich muss es versuchen. Ich muss ihr zeigen, dass es mir leid tut,

16. März 2025

Keine Antwort von M. Nichts. Es ist, als wäre ich Luft für sie. Ich starre auf mein Handy, aktualisiere alle paar Sekunden meine Nachrichten, aber da kommt einfach nichts. Jedes Mal, wenn ich denke, schlimmer kann es nicht werden, beweist mir das Leben das Gegenteil.

Die Stille ist ohrenbetäubend. Sie schreit mich an, sagt mir, dass ich alles falsch gemacht habe, dass ich es nicht wert bin, geliebt zu werden. Und ich fange an, es zu glauben.

Ich habe versucht, mich abzulenken. Habe geputzt, bis meine Hände wund waren, habe versucht zu lesen, aber die Buchstaben verschwammen vor meinen Augen. Habe Musik gehört, so laut, dass meine Ohren schmerzten, aber es hat alles nur noch schlimmer gemacht. Die Musik, die mich sonst tröstet, klang hohl und leer.

Ich habe wieder zur Klinge gegriffen. Ich weiß, ich sollte es nicht tun, aber der Drang ist überwältigend. Es ist wie ein Ventil, ein Druckablass. Der Schmerz betäubt mich, lässt mich für einen kurzen Moment vergessen, was in meinem Leben vor sich geht.

Danach fühle ich mich noch schlechter. Schuldig, schwach, widerlich. Ich hasse mich dafür, dass ich es immer wieder tue, dass ich nicht stark genug bin, um damit aufzuhören.

Ich habe versucht, mir vorzustellen, wie es wäre, wenn M. hier wäre. Was würde sie sagen? Würde sie mich in den Arm nehmen? Würde sie mich anschreien? Ich weiß es nicht. Und diese Ungewissheit macht mich wahnsinnig.

Ich habe angefangen, an mir selbst zu zweifeln. An allem. An meinem Verstand, an meiner Wahrnehmung, an meiner Fähigkeit, überhaupt irgendetwas richtig zu machen. Vielleicht hat M. ja recht. Vielleicht bin ich wirklich so schrecklich, wie ich mich fühle.

Ich habe Angst vor dem Termin bei Dr. Schmidt. Was, wenn sie mir nicht helfen kann? Was, wenn ich für immer so bleibe? Was, wenn ich nie wieder glücklich sein kann?

Diese Gedanken kreisen in meinem Kopf, immer und immer wieder. Sie ziehen mich runter, in einen Strudel aus Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.

Ich wünschte, ich könnte einfach verschwinden. Einfach aufhören zu existieren. Dann müsste ich diesen Schmerz nicht mehr ertragen.

Aber ich weiß, dass das keine Lösung ist. Ich muss weiterkämpfen. Für mich. Für die winzige Hoffnung, dass es irgendwann besser wird.

17. März 2025

Heute war ein seltsamer Tag. Ich bin aufgewacht und habe mich... leer gefühlt. Nicht traurig, nicht wütend, nicht verzweifelt. Einfach nur leer. Wie eine Hülle, ohne Inhalt.

Ich habe versucht, etwas zu fühlen, irgendetwas, aber es ging nicht. Es war, als wäre ich innerlich tot.

Ich bin trotzdem aufgestanden, habe geduscht, mich angezogen, etwas gegessen. Alles mechanisch, ohne Gefühl. Wie ein Roboter, der seine Aufgaben erledigt.

Ich bin spazieren gegangen, in der Hoffnung, dass die frische Luft und die Bewegung mir helfen würden, etwas zu fühlen. Aber es hat nichts gebracht. Ich habe die Welt um mich herum wahrgenommen, aber sie hat mich nicht berührt.

Ich habe versucht, mich an schöne Dinge zu erinnern, an Momente mit M., an Momente, in denen ich glücklich war. Aber es war, als wären diese Erinnerungen verblasst, als hätten sie ihre Bedeutung verloren.

Ich habe Angst vor dieser Leere. Sie ist anders als die Verzweiflung, die ich sonst fühle, aber sie ist nicht besser. Sie ist beängstigend, weil sie mir zeigt, dass ich vielleicht gar nicht mehr in der Lage bin, etwas zu fühlen.

Ich habe versucht, M. anzurufen, aber ich habe es wieder nicht geschafft. Ich habe ihre Nummer gewählt, aber dann habe ich aufgehört, bevor es klingeln konnte.

Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich fühle mich so verloren, so hilflos. Ich habe das Gefühl, dass ich mich selbst verliere, dass ich langsam aber sicher verschwinde.

Ich hoffe, dass Dr. Schmidt mir helfen kann. Ich hoffe, dass sie mir sagen kann, was mit mir los ist, dass sie mir einen Weg zeigen kann, aus dieser Leere herauszukommen.

Ich habe Angst, aber ich klammere mich an die Hoffnung, dass es noch einen Ausweg gibt. Dass ich nicht für immer so bleiben muss. Dass ich irgendwann wieder leben kann.

18. März 2025

Immer noch keine Nachricht. Die Leere ist noch da, aber sie hat sich verändert. Es ist jetzt eher eine Art... Taubheit. Ich spüre die Welt um mich herum nicht mehr richtig. Alles fühlt sich gedämpft an, wie durch Watte.

Ich habe heute versucht, zu malen. Früher hat mir das immer geholfen, meine Gefühle auszudrücken, aber heute ging es nicht. Meine Hand bewegte sich über das Papier, aber es entstanden nur bedeutungslose Striche. Keine Farben, keine Formen, keine Emotionen.

Ich habe das Gefühl, dass ich mich immer weiter von mir selbst entferne. Dass ich mich in dieser Taubheit verliere.

Ich habe versucht, mich an meine Kindheit zu erinnern, an Momente, in denen ich unbeschwert und glücklich war. Aber es war, als würde ich auf einen fremden Film schauen. Ich konnte mich nicht mit diesem kleinen Mädchen identifizieren, das ich einmal war.

Ich habe Angst, dass ich mich nie wieder spüren werde. Dass ich für immer in dieser tauben Hülle gefangen bleibe.

Ich habe versucht, mir vorzustellen, wie es wäre, wenn M. zurückkäme. Würde sie mich noch erkennen? Würde sie mich noch lieben? Oder würde sie mich ansehen und nur noch eine Fremde sehen?

Der Gedanke daran schmerzt, aber es ist ein Schmerz, der nicht richtig durchdringt. Er bleibt an der Oberfläche, wie ein Echo aus einer fernen Welt.

Ich zähle die Stunden bis zu meinem Termin bei Dr. Schmidt. Ich hoffe so sehr, dass sie mir helfen kann. Ich weiß nicht, was ich sonst tun soll.

Ich fühle mich wie ein Geist, der durch sein eigenes Leben wandelt. Unsichtbar, unhörbar, unfähig, mit der Welt zu interagieren.

Ich will das nicht mehr. Ich will wieder leben. Ich will wieder fühlen. Ich will wieder ich selbst sein.

Aber ich weiß nicht, wie.

19. März 2025

Ich habe heute etwas Verrücktes getan. Etwas, das so gar nicht zu mir passt, zumindest nicht zu der Person, die ich in den letzten Wochen war. Ich habe mir die Haare abgeschnitten. Einfach so. Mit einer Küchenschere.

Ich stand vor dem Spiegel, starrte auf mein Spiegelbild, diese blasse, leere Hülle, und ich konnte es nicht mehr ertragen. Ich musste etwas verändern, etwas zerstören, etwas erschaffen. Und dann sah ich die Schere und... schnipp schnapp.

Es war ein impulsiver Akt, ein Akt der Verzweiflung, aber auch ein Akt der Befreiung. Als die Haare fielen, fühlte ich mich leichter, freier, irgendwie... anders.

Natürlich sieht es furchtbar aus. Ungleichmäßig, zerzaust, ein totales Chaos. Aber seltsamerweise gefällt es mir. Es ist ein Ausdruck meiner inneren Zerrissenheit, ein sichtbares Zeichen meiner Rebellion gegen diese verdammte Leere.

Ich habe mich danach sogar geschminkt. Nicht perfekt, nicht so, wie ich es früher gemacht habe, aber trotzdem. Ich habe rote Lippenstift aufgetragen, meine Augen betont, ein bisschen Farbe in mein blasses Gesicht gebracht.

Es ist, als hätte ich eine Maske aufgesetzt, eine Maske, die mir hilft, mich ein bisschen stärker zu fühlen, ein bisschen weniger verletzlich.

Ich bin sogar rausgegangen. Nicht weit, nur zum Supermarkt um die Ecke, aber immerhin. Ich habe die Blicke der anderen Leute gespürt, aber sie haben mich nicht so sehr gestört wie sonst. Es war, als wäre ich hinter meiner neuen Maske geschützt.

Ich habe mir eine Tiefkühlpizza gekauft und eine Flasche Wein. Nicht gerade gesund, ich weiß, aber ich hatte das Bedürfnis, mich zu betäuben, mich zu belohnen, mich zu bestrafen – ich weiß es nicht genau.

Ich habe die Pizza gegessen und den Wein getrunken, während ich aus dem Fenster starrte. Ich habe die Lichter der Stadt beobachtet, die Menschen, die vorbeigingen, die Autos, die vorbeifuhren. Und zum ersten Mal seit Tagen habe ich mich nicht ganz so allein gefühlt.

Ich weiß, dass es nur eine vorübergehende Flucht ist. Ich weiß, dass die Probleme nicht verschwunden sind, nur weil ich meine Haare abgeschnitten und mich geschminkt habe. Aber es ist ein Anfang. Ein kleiner Schritt in eine andere Richtung.

Ich habe immer noch keine Nachricht von M. Und das tut immer noch weh. Aber heute Abend, in diesem Moment, fühlt es sich nicht ganz so unerträglich an.

Vielleicht ist das ein Zeichen. Vielleicht ist da doch noch Hoffnung. Vielleicht kann ich mich aus diesem Loch befreien.

20. März 2025

Der Rausch ist verflogen. Und mit ihm die seltsame Euphorie von gestern. Die Realität hat mich wieder eingeholt, und sie ist brutal.

Ich habe in den Spiegel geschaut, und alles, was ich sah, war ein Wrack. Die Haare ein Desaster, das Make-up verschmiert, die Augen rot und geschwollen.

Ich habe versucht, mich an gestern zu erinnern, an dieses Gefühl der Freiheit, der Rebellion. Aber es war, als wäre es eine andere Person gewesen, eine Person, die ich nicht mehr erreichen kann.

Die Leere ist zurück, aber sie ist anders als zuvor. Sie ist nicht mehr taub, sondern schmerzhaft. Es ist, als würde etwas in mir brennen, ein Feuer, das mich von innen heraus verzehrt.

Ich habe versucht, M. anzurufen. Wieder einmal. Und wieder einmal habe ich aufgelegt, bevor es klingeln konnte. Ich bin so feige.

Ich habe den ganzen Tag im Bett verbracht, unfähig, irgendetwas zu tun. Ich habe geweint, bis ich keine Tränen mehr hatte. Ich habe mich selbst verletzt, aber es hat nicht geholfen. Der Schmerz war da, aber er hat mich nicht betäubt, er hat mich nicht befreit.

Ich habe versucht, mir vorzustellen, wie es wäre, wenn M. hier wäre. Aber ich konnte es nicht. Ich konnte mir ihr Gesicht nicht mehr vorstellen, ihre Stimme nicht mehr hören. Es war, als wäre sie aus meinem Gedächtnis gelöscht.

Ich habe Angst, dass ich sie für immer verloren habe. Dass ich alles zerstört habe, was mir wichtig war.

Ich habe versucht, mich auf meinen Termin bei Dr. Schmidt zu konzentrieren. Aber ich habe keine Hoffnung mehr. Ich glaube nicht, dass sie mir helfen kann. Ich glaube nicht, dass mir irgendjemand helfen kann.

Ich bin gefangen in diesem Kreislauf aus Schmerz, Verzweiflung und Selbsthass. Und ich sehe keinen Ausweg.

Ich wünschte, ich könnte einfach aufgeben. Aber ich kann es nicht. Irgendetwas in mir weigert sich, aufzugeben. Irgendetwas in mir klammert sich an das Leben, auch wenn es noch so schmerzhaft ist.

Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll. Ich bin am Ende.

21. März 2025

Ich hatte heute meinen Termin bei Dr. Schmidt. Und es war... anders, als ich erwartet hatte.

Ich war so nervös, dass ich kaum sprechen konnte. Ich habe gezittert, geschwitzt, mein Herz hat gerast. Ich hatte Angst, dass sie mich verurteilen würde, dass sie mich nicht verstehen würde, dass sie mir nicht helfen könnte.

Aber sie war ruhig, geduldig und verständnisvoll. Sie hat mir zugehört, ohne mich zu unterbrechen, ohne mich zu bewerten. Sie hat mir Fragen gestellt, aber sie hat mich nicht bedrängt.

Ich habe ihr von M. erzählt, von meiner Wut, von meiner Verzweiflung, von meiner Selbstverletzung. Ich habe ihr alles erzählt, alles, was ich mich sonst niemandem zu erzählen getraut hätte.

Und sie hat mir zugehört. Sie hat mir das Gefühl gegeben, dass ich nicht allein bin, dass ich nicht verrückt bin, dass es Hoffnung gibt.

Sie hat mir erklärt, was Borderline ist, was es mit mir macht, wie es meine Gefühle, meine Gedanken, mein Verhalten beeinflusst. Sie hat mir gesagt, dass es behandelbar ist, dass es Therapien gibt, die mir helfen können.

Sie hat mir DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) empfohlen, eine Therapieform, die speziell für Menschen mit Borderline entwickelt wurde. Sie hat mir erklärt, wie es funktioniert, was es beinhaltet, welche Ziele es hat.

Sie hat mir auch Medikamente vorgeschlagen, aber ich habe abgelehnt. Ich habe Angst vor den Nebenwirkungen, vor der Abhängigkeit, vor der Veränderung meiner Persönlichkeit.

Sie hat meine Entscheidung akzeptiert. Sie hat mir gesagt, dass es mein Weg ist, dass ich selbst entscheiden muss, was für mich richtig ist.

Ich habe mich nach dem Gespräch erleichtert gefühlt. Nicht geheilt, nicht glücklich, aber erleichtert. Es war, als wäre eine Last von meinen Schultern genommen worden.

Ich habe einen neuen Termin bei ihr vereinbart, nächste Woche. Ich werde mit der DBT beginnen.

Ich weiß nicht, ob es mir helfen wird. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder gesund werde. Aber ich habe wieder Hoffnung. Eine kleine, zerbrechliche Hoffnung, aber immerhin.

Und das ist mehr, als ich seit Wochen hatte.

Ich habe M. immer noch nicht erreicht. Aber ich habe beschlossen, ihr einen Brief zu schreiben. Einen langen Brief, in dem ich ihr alles erkläre, alles, was ich fühle, alles, was ich denke, alles, was ich bereue.

Ich weiß nicht, ob sie ihn lesen wird. Ich weiß nicht, ob sie mir verzeihen wird. Aber ich muss es versuchen. Ich muss ihr zeigen, dass ich kämpfe, dass ich mich verändern will, dass ich sie nicht verlieren will.

Vielleicht ist es zu spät. Vielleicht habe ich alles zerstört. Aber ich muss es versuchen. Für mich. Für sie. Für uns.

22. März 2025

Der Brief an M. liegt unfertig auf meinem Schreibtisch. Ich habe gestern Abend angefangen, ihn zu schreiben, aber ich bin nicht weit gekommen. Es ist so schwer, die richtigen Worte zu finden, die Worte, die meine Gefühle, meine Gedanken, meine Reue ausdrücken können, ohne sie zu verschrecken, ohne sie noch weiter von mir wegzustoßen.

Jedes Mal, wenn ich einen Satz schreibe, lösche ich ihn wieder. Es klingt alles falsch, alles zu dramatisch, zu verzweifelt, zu manipulativ. Ich will ihr ja nicht das Gefühl geben, dass sie schuld ist, dass sie mich retten muss. Aber ich will ihr auch zeigen, wie wichtig sie mir ist, wie sehr ich sie brauche, wie sehr ich sie liebe.

Die Liebe... Ist es überhaupt Liebe, was ich fühle? Oder ist es nur eine verzweifelte Abhängigkeit, eine krankhafte Fixierung, eine Projektion meiner eigenen unerfüllten Bedürfnisse? Ich weiß es nicht mehr. Ich bin so verwirrt, so durcheinander, dass ich meine eigenen Gefühle nicht mehr einordnen kann.

Dr. Schmidt hat mir erklärt, dass Menschen mit Borderline oft Schwierigkeiten haben, stabile Beziehungen aufzubauen, dass sie dazu neigen, ihre Partner zu idealisieren und dann zu entwerten, dass sie Angst vor dem Verlassenwerden haben und gleichzeitig Angst vor Nähe.

Ich erkenne mich in dieser Beschreibung wieder. Und das macht mir Angst. Es macht mir Angst, dass ich vielleicht gar nicht fähig bin zu lieben, dass ich M. nur benutze, um meine eigene Leere zu füllen.

Aber dann denke ich an die schönen Momente, die wir zusammen hatten, an ihr Lachen, an ihre Wärme, an ihre Unterstützung, an die Art, wie sie mich ansah, als wäre ich der wichtigste Mensch auf der Welt. Und ich weiß, dass es mehr war als das. Es war echt. Zumindest für mich.

Ich habe heute versucht, mich abzulenken. Ich habe aufgeräumt, geputzt, gekocht. Ich habe versucht, mich auf alltägliche Dinge zu konzentrieren, um nicht an M. denken zu müssen. Aber es hat nicht funktioniert. Sie ist immer da, in meinen Gedanken, in meinen Gefühlen, in meiner Sehnsucht.

Ich habe mir alte Fotos von uns angesehen. Fotos, auf denen wir glücklich sind, auf denen wir lachen, auf denen wir uns umarmen. Und ich habe geweint. Ich habe so sehr geweint, dass ich dachte, ich würde ersticken.

Ich vermisse sie so sehr. Ich vermisse ihre Stimme, ihren Geruch, ihre Berührung. Ich vermisse alles an ihr.

Ich weiß nicht, ob ich jemals über sie hinwegkommen werde. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder glücklich sein kann ohne sie.

Ich habe beschlossen, den Brief morgen fertigzustellen. Ich werde ihn ihr schicken, egal wie er klingt. Ich muss es einfach tun. Ich muss ihr zeigen, dass ich nicht aufgegeben habe.

23. März 2025

Ich habe den Brief fertiggestellt. Es hat mich den ganzen Tag gekostet, aber ich habe es geschafft. Ich habe ihn immer wieder gelesen, immer wieder verändert, immer wieder gezweifelt. Aber jetzt ist er fertig.

Ich habe ihn ausgedruckt und in einen Umschlag gesteckt. Ich habe ihre Adresse darauf geschrieben, meine Hände haben gezittert.

Ich bin zum Briefkasten gegangen, aber ich habe ihn nicht eingeworfen. Ich stand davor, den Brief in der Hand, und ich konnte es nicht tun. Ich hatte Angst. Angst vor ihrer Reaktion, Angst vor ihrer Ablehnung, Angst vor der endgültigen Gewissheit, dass es vorbei ist.

Ich bin zurück nach Hause gegangen, mit dem Brief in der Hand. Ich habe ihn auf meinen Schreibtisch gelegt, neben den unfertigen Brief von gestern.

Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich bin hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, ihr alles zu sagen, und der Angst, alles zu verlieren.

Ich habe versucht, mich auf meine DBT-Übungen zu konzentrieren. Dr. Schmidt hat mir ein paar Achtsamkeitsübungen gezeigt, die mir helfen sollen, meine Gefühle zu regulieren, meine Gedanken zu kontrollieren, meine Impulse zu beherrschen.

Ich habe versucht, mich auf meinen Atem zu konzentrieren, auf die Empfindungen in meinem Körper, auf die Geräusche um mich herum. Aber es war schwer. Meine Gedanken wanderten immer wieder zu M., zu dem Brief, zu meiner Verzweiflung.

Ich habe es trotzdem geschafft, ein paar Minuten lang durchzuhalten. Und für einen kurzen Moment habe ich mich ein bisschen ruhiger gefühlt, ein bisschen weniger überwältigt.

Es ist ein kleiner Erfolg, aber es ist ein Anfang. Ich muss lernen, mich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, anstatt mich in meinen Ängsten und Sorgen zu verlieren.

Ich habe beschlossen, den Brief morgen einzuwerfen. Ich werde es einfach tun, ohne nachzudenken. Ich werde mich nicht von meiner Angst kontrollieren lassen.

Ich weiß nicht, was passieren wird. Aber ich muss es versuchen. Ich muss alles tun, was in meiner Macht steht, um M. zurückzugewinnen.

24. März 2025

Ich habe es getan. Ich habe den Brief eingeworfen.

Ich bin heute Morgen früh aufgestanden, habe den Brief genommen und bin zum Briefkasten gegangen. Ich habe nicht nachgedacht, ich habe einfach gehandelt. Ich habe den Brief in den Schlitz gesteckt und bin schnell weggegangen.

Jetzt ist es raus. Jetzt gibt es kein Zurück mehr.

Ich fühle mich seltsam. Erleichtert, aber auch ängstlich. Ruhig, aber auch aufgewühlt. Es ist, als hätte ich eine Bombe gezündet, und ich weiß nicht, wann sie explodieren wird.

Ich habe den ganzen Tag gewartet, auf eine Nachricht, auf einen Anruf, auf irgendetwas. Aber es kam nichts.

Die Stille ist unerträglich. Sie nagt an mir, sie zermürbt mich, sie lässt mich zweifeln.

Ich habe versucht, mich abzulenken, aber es hat nicht funktioniert. Ich konnte mich auf nichts konzentrieren. Meine Gedanken kreisten immer wieder um M., um den Brief, um ihre mögliche Reaktion.

Ich habe versucht, mir vorzustellen, wie sie den Brief liest. Was wird sie denken? Was wird sie fühlen? Wird sie mich verstehen? Wird sie mir verzeihen?

Ich weiß es nicht. Und diese Ungewissheit macht mich wahnsinnig.

Ich habe versucht, mich auf meine DBT-Übungen zu konzentrieren, aber es war noch schwerer als gestern. Meine Gefühle waren zu stark, meine Gedanken zu chaotisch, meine Impulse zu überwältigend.

Ich habe es trotzdem nicht aufgegeben. Ich habe weitergemacht, auch wenn es sich sinnlos anfühlte. Ich muss lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen, mit dieser Ungewissheit, mit dieser Angst.

Ich habe beschlossen, dass ich M. Zeit geben werde. Ich werde sie nicht bedrängen, ich werde sie nicht anrufen, ich werde ihr keine Nachrichten schreiben. Ich werde warten, bis sie sich meldet.

Ich weiß nicht, ob sie es tun wird. Aber ich muss geduldig sein. Ich muss ihr die Zeit geben, die sie braucht.

Ich hoffe nur, dass es nicht zu spät ist. Ich hoffe, dass sie mir noch eine Chance gibt. Ich hoffe, dass unsere Liebe stark genug ist, um diese Krise zu überstehen.

25. März 2025

Keine Nachricht. Der Tag fühlte sich an wie eine Ewigkeit, gedehnt und verzerrt. Ich habe versucht, mich mit Arbeit zu beschäftigen – ich habe ein paar freiberufliche Designprojekte, die ich vorantreiben muss – aber die Konzentration blieb ein flüchtiger Geist. Jede Farbpalette, jede Schriftart, jede Layout-Entscheidung fühlte sich bedeutungslos an.

Stattdessen fand ich mich dabei wieder, wie ich Dinge tat, die ich seit Jahren nicht mehr getan hatte. Ich kramte meine alte Gitarre hervor, die verstaubt in einer Ecke stand. Meine Finger waren ungeschickt, die Akkorde klangen rostig, aber es gab einen seltsamen Trost darin, die Saiten zu zupfen, die Vibrationen gegen meinen Körper zu spüren. Ich spielte keine richtigen Lieder, nur Fragmente von Melodien, die mir in den Sinn kamen, ein Ausdruck der wirren Gefühle, die ich nicht in Worte fassen konnte.

Später am Nachmittag, als die Sonne tiefer stand, zog ich meine Laufschuhe an. Ich bin kein großer Läufer, aber ich brauchte Bewegung, ich musste diese nagende Unruhe aus meinem Körper bekommen. Ich lief ohne Ziel, einfach den Straßen folgend, bis meine Lungen brannten und meine Beine schmerzten. Es war kein angenehmer Lauf, aber es war *etwas*. Eine Art kathartische Erschöpfung.

Als ich zurückkam, war ich zu müde, um über M. nachzudenken, zumindest für eine Weile. Ich machte mir einen einfachen Salat, aß ihn vor dem Fernseher, ohne wirklich zu registrieren, was lief. Es war eine Art Betäubung, eine Flucht vor der Realität.

Spät in der Nacht, als ich schon im Bett lag, hörte ich mein Handy vibrieren. Mein Herz machte einen Satz. War es M.? Ich griff danach, meine Hände zitterten. Aber es war nicht M. Es war eine Nachricht von einer alten Freundin, Sarah, die ich seit Monaten nicht mehr gesprochen hatte. Sie fragte, wie es mir ginge, ob wir uns mal wieder treffen wollten.

Ich starrte auf die Nachricht. Ein Teil von mir wollte sie ignorieren, sich in meinem Elend verkriechen. Aber ein anderer Teil, ein kleiner, leiser Teil, sehnte sich nach Gesellschaft, nach Ablenkung, nach Normalität.

Ich schrieb zurück: "Hey Sarah, danke der Nachfrage. Mir geht's... den Umständen entsprechend. Wäre schön, dich mal wieder zu sehen. Vielleicht nächste Woche?"

Ich schickte die Nachricht ab und legte mein Handy weg. Es war ein kleiner Schritt, aber es fühlte sich wichtig an. Ein Schritt weg von der Isolation, hin zu einem möglichen Neuanfang.

26. März 2025

Sarah und ich haben uns heute Nachmittag in einem Café getroffen. Es war... gut. Anders als erwartet, aber gut. Ich hatte befürchtet, dass es peinlich werden würde, dass wir uns nichts zu sagen hätten, dass sie meine Veränderung bemerken und mich verurteilen würde.

Aber es war nicht so. Wir redeten über alte Zeiten, über unsere Jobs, über belanglose Dinge. Es war eine willkommene Abwechslung, eine Flucht aus meinem eigenen Kopf.

Sarah bemerkte natürlich meine Haare. Sie sagte: "Wow, mutige Veränderung! Steht dir aber." Ich lächelte gequält und sagte: "Danke. Ich brauchte mal was Neues." Sie fragte nicht weiter, und ich war dankbar dafür.

Ich erzählte ihr nichts von M., nichts von meiner Borderline-Diagnose, nichts von meinem inneren Chaos. Es war zu früh, zu viel, zu kompliziert. Ich wollte einfach nur ein paar Stunden lang "normal" sein, eine Freundin treffen, Kaffee trinken, lachen.

Und es funktionierte. Zumindest für eine Weile. Ich spürte, wie sich meine Anspannung löste, wie meine Schultern sich entspannten, wie mein Lächeln echter wurde.

Als wir uns verabschiedeten, umarmte sie mich fest. "Schön, dass du dich gemeldet hast", sagte sie. "Wir müssen das unbedingt wiederholen."

Ich nickte. "Ja, unbedingt."

Auf dem Heimweg fühlte ich mich leichter. Nicht glücklich, aber leichter. Es war, als hätte ich eine kleine Dosis Normalität injiziert bekommen, eine Dosis, die mir half, die Dunkelheit ein wenig zurückzudrängen.

Ich habe immer noch keine Nachricht von M. Aber heute Abend fühlt sich die Stille nicht ganz so erdrückend an. Es ist eher eine... abwartende Stille. Eine Stille, die Raum für Hoffnung lässt.

Ich habe beschlossen, morgen wieder zu Dr. Schmidt zu gehen. Ich brauche ihre Unterstützung, ihre Anleitung, ihre Perspektive. Ich muss lernen, mit dieser Situation umzugehen, mit meinen Gefühlen, mit meiner Zukunft.

Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt. Aber ich weiß, dass ich nicht aufgeben werde. Ich werde weiterkämpfen. Für mich. Für meine Genesung. Für die Möglichkeit eines neuen Lebens.

27. März 2025

Der Termin bei Dr. Schmidt war intensiv. Ich habe ihr von meinem Treffen mit Sarah erzählt, von meiner wachsenden Angst, dass M. sich nicht mehr meldet, und von meiner Schwierigkeit, die DBT-Übungen konsequent durchzuführen.

Sie hörte aufmerksam zu, nickte gelegentlich und stellte präzise Fragen. Sie lobte mich für meine Bemühungen, mich sozial zu engagieren und neue Aktivitäten auszuprobieren (die Gitarre, das Laufen). Sie betonte, dass es wichtig sei, ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen und sich nicht zu isolieren.

Dann lenkte sie das Gespräch auf M. "Es ist verständlich, dass Sie sich Sorgen machen und dass Sie sich eine Antwort wünschen", sagte sie. "Aber es ist wichtig, dass Sie sich auch auf sich selbst konzentrieren. Was können *Sie* tun, um sich besser zu fühlen, unabhängig davon, ob M. sich meldet oder nicht?"

Diese Frage traf mich hart. Ich hatte mich so sehr auf M. fixiert, dass ich mich selbst völlig aus den Augen verloren hatte. Ich hatte meine eigenen Bedürfnisse, meine eigenen Wünsche, meine eigene Genesung vernachlässigt.

Wir sprachen lange darüber. Über meine Ängste, meine Selbstzweifel, meine Hoffnungslosigkeit. Über meine Tendenz, mich selbst zu bestrafen, mich selbst zu verletzen, mich selbst zu sabotieren.

Dr. Schmidt half mir, meine Gedanken und Gefühle zu sortieren, sie zu hinterfragen, sie zu relativieren. Sie gab mir neue Übungen, die ich ausprobieren sollte, Übungen, die mir helfen sollten, meine Emotionen besser zu regulieren, meine Impulse besser zu kontrollieren, meine Selbstakzeptanz zu stärken.

Sie erinnerte mich daran, dass Genesung ein Prozess ist, ein langer und steiniger Weg, mit Rückschlägen und Fortschritten. Sie sagte, dass ich geduldig mit mir selbst sein muss, dass ich mir Zeit geben muss, dass ich mir erlauben muss, Fehler zu machen.

Am Ende der Sitzung fühlte ich mich erschöpft, aber auch gestärkt. Ich hatte das Gefühl, dass ich einen kleinen Schritt nach vorne gemacht hatte, dass ich ein bisschen mehr Klarheit gewonnen hatte, dass ich ein bisschen mehr Hoffnung hatte.

Ich habe beschlossen, mich mehr auf mich selbst zu konzentrieren. Ich werde meine DBT-Übungen regelmäßiger machen, ich werde meine Gitarre wieder öfter spielen, ich werde wieder laufen gehen. Ich werde versuchen, mich gesund zu ernähren, ausreichend zu schlafen, mir etwas Gutes zu tun.

Ich werde auch versuchen, mich wieder mehr meinen Designprojekten zu widmen. Ich muss Geld verdienen, aber es ist auch mehr als das. Es ist eine Möglichkeit, meine Kreativität auszudrücken, etwas zu erschaffen, etwas zu bewirken.

Ich weiß, dass es nicht einfach sein wird. Ich weiß, dass es Tage geben wird, an denen ich am liebsten im Bett bleiben und mich verkriechen würde. Aber ich werde versuchen, stark zu sein. Ich werde versuchen, weiterzumachen.

Ich habe immer noch keine Nachricht von M. Aber ich fange an, mich damit abzufinden, dass sie vielleicht nicht zurückkommt. Es ist ein schmerzhafter Gedanke, aber es ist ein Gedanke, den ich zulassen muss.

Ich muss lernen, loszulassen. Ich muss lernen, mich selbst zu lieben. Ich muss lernen, mein eigenes Leben zu leben.

Und vielleicht, ganz vielleicht, werde ich eines Tages wieder glücklich sein. Nicht trotz meiner Borderline-Persönlichkeitsstörung, sondern mit ihr.

28. März 2025

Heute war ein Tag der kleinen Siege. Ich bin aufgewacht, ohne dass die übliche lähmende Angst mich sofort überfiel. Es war eher ein... gedämpftes Unbehagen, aber immerhin etwas, mit dem ich umgehen konnte. Ich habe mir ein richtiges Frühstück gemacht – kein hastig heruntergeschlungenes Müsli, sondern Rührei mit Avocado und Vollkorntoast. Es klingt banal, aber es fühlte sich an wie ein Akt der Selbstfürsorge.

Danach habe ich mich an meine Designprojekte gesetzt. Und zum ersten Mal seit Wochen hatte ich tatsächlich *Spaß* daran. Ich verlor mich in den Farben, Formen und Typografien, und die Stunden vergingen wie im Flug. Ich entwickelte ein Logo für ein kleines, nachhaltiges Modelabel, und ich war richtig stolz auf das Ergebnis. Es war ein Gefühl der Erfüllung, das ich lange vermisst hatte.

Am Nachmittag rief Sarah an und fragte, ob ich spontan Lust auf einen Spaziergang im Park hätte. Ich zögerte kurz – die Couch und eine Netflix-Serie waren verlockend – aber ich zwang mich, zuzusagen. Und ich bin froh, dass ich es getan habe. Die frische Luft, die Sonne auf meiner Haut, das Geplapper der Vögel... es tat unglaublich gut. Wir redeten über alles und nichts, und ich merkte, wie gut es tat, einfach mal abzuschalten und nicht ständig über meine Probleme nachzudenken.

Auf dem Rückweg kamen wir an einem kleinen Blumenladen vorbei. Ich kaufte mir einen Strauß Tulpen, leuchtend gelb und orange. Eine kleine Geste, aber sie brachte Farbe in meine Wohnung und in mein Gemüt.

Abends habe ich gekocht – Lachs mit Ofengemüse – und dabei laut Musik gehört. Ich tanzte sogar ein bisschen in der Küche, was ziemlich albern aussah, aber sich befreiend anfühlte.

Natürlich gab es auch Momente der Traurigkeit. Der Gedanke an M. schlich sich immer wieder ein, wie ein schmerzhafter Stich ins Herz. Aber ich ließ mich nicht davon überwältigen. Ich erlaubte mir, die Trauer zu fühlen, aber ich versank nicht darin. Ich nutzte meine DBT-Skills – Atemübungen, Achtsamkeit, Ablenkung – um mich wieder ins Hier und Jetzt zu holen.

Es ist, als würde ich langsam lernen, auf einem schmalen Grat zu balancieren. Auf der einen Seite die Dunkelheit, die Verzweiflung, die Angst. Auf der anderen Seite die Hoffnung, die kleinen Freuden, die Möglichkeit eines besseren Lebens. Ich falle immer wieder, aber ich stehe auch immer wieder auf.

Ich habe immer noch keine Nachricht von M. Und ein Teil von mir hat die Hoffnung aufgegeben. Aber ein anderer Teil, ein stärkerer Teil, weigert sich, aufzugeben. Nicht M., sondern das Leben.

29. März 2025

Heute war ein Rückschlag. Ein heftiger. Ich wachte mit einem Gefühl der Leere auf, das so intensiv war, dass es sich anfühlte wie körperlicher Schmerz. Es war, als hätte jemand alle Farben aus meinem Leben entfernt, als wäre alles grau und bedeutungslos.

Ich blieb den ganzen Morgen im Bett liegen, starrte an die Decke und kämpfte gegen die Tränen. Ich hatte keine Kraft, aufzustehen, keine Motivation, irgendetwas zu tun. Alles fühlte sich sinnlos an, zwecklos, hoffnungslos.

Ich versuchte, meine DBT-Skills anzuwenden, aber es funktionierte nicht. Meine Gedanken rasten, meine Gefühle überwältigten mich, meine Impulse waren unkontrollierbar.

Ich griff zum Telefon, wählte M.s Nummer, löschte sie wieder. Ich tat es immer und immer wieder, ein endloser Kreislauf aus Hoffnung und Verzweiflung.

Ich scrollte durch alte Fotos von uns, las alte Nachrichten, hörte ihre Sprachnachrichten ab. Es war, als würde ich mich selbst quälen, als würde ich Salz in meine Wunden streuen.

Ich hasste mich selbst. Ich hasste mich für meine Schwäche, für meine Abhängigkeit, für meine Unfähigkeit, loszulassen.

Ich dachte an die Klinge. Der Drang war überwältigend, fast unerträglich. Ich wollte mich schneiden, ich wollte den Schmerz spüren, ich wollte mich betäuben.

Ich kämpfte dagegen an. Ich schrie, ich weinte, ich schlug auf mein Kissen ein. Ich versuchte, mich an Dr. Schmidts Worte zu erinnern, an ihre Ratschläge, an ihre Unterstützung.

Aber es war schwer. Es war so verdammt schwer.

Irgendwann, nach Stunden des Kampfes, ließ der Drang nach. Er verschwand nicht vollständig, aber er wurde schwächer, erträglicher.

Ich stand auf, zitternd und erschöpft. Ich ging ins Bad und sah in den Spiegel. Ich sah ein Wrack. Rot verquollene Augen, blasser Haut, zerzauste Haare.

Ich erkannte mich selbst kaum wieder.

Ich machte mir eine Tasse Tee und setzte mich ans Fenster. Ich beobachtete die Menschen auf der Straße, die Autos, die Bäume. Ich versuchte, mich auf die Welt um mich herum zu konzentrieren, auf das Leben, das weiterging, auch ohne mich.

Es war ein kleiner Trost. Ein winziger Funke Hoffnung.

Ich weiß, dass ich noch einen langen Weg vor mir habe. Ich weiß, dass es noch viele solcher Tage geben wird. Aber ich werde nicht aufgeben. Ich werde weiterkämpfen.

Ich muss.

30. März 2025

Ich habe heute einen Brief von M. bekommen.

Ich fand ihn im Briefkasten, als ich vom Einkaufen zurückkam. Ein schlichter weißer Umschlag, meine Adresse in ihrer Handschrift.

Meine Hände zitterten, als ich ihn öffnete. Mein Herz raste, meine Kehle war wie zugeschnürt.

Ich las den Brief langsam, Wort für Wort, Satz für Satz.

Es war kein langer Brief. Kein Liebesbrief. Kein Versöhnungsbrief.

Es war ein Abschiedsbrief.

Sie schrieb, dass sie meine Gefühle verstehe, dass sie meine Bemühungen schätze, dass sie mir alles Gute wünsche. Aber sie schrieb auch, dass sie nicht mehr kann, dass sie keine Kraft mehr hat, dass sie Abstand braucht.

Sie schrieb, dass sie mich nicht mehr liebt.

Die Worte trafen mich wie ein Schlag ins Gesicht. Wie ein Stich ins Herz. Wie ein Tritt in den Magen.

Ich brach zusammen. Ich weinte, ich schrie, ich schluchzte. Ich war am Boden zerstört.

Ich weiß nicht, wie lange ich so da saß, den Brief in der Hand, die Tränen auf meinem Gesicht. Es fühlte sich an wie eine Ewigkeit.

Irgendwann stand ich auf. Ich ging ins Bad und sah in den Spiegel. Ich sah ein Bild des Elends.

Aber ich sah auch etwas anderes. Ich sah Stärke. Ich sah Überlebenswillen. Ich sah Entschlossenheit.

Ich zerknüllte den Brief und warf ihn in den Müll. Ich wusch mir das Gesicht, kämmte mir die Haare, zog mir etwas anderes an.

Ich ging raus. Ich ging spazieren, ohne Ziel, ohne Plan. Ich lief einfach, immer weiter, immer schneller.

Ich lief, bis meine Lungen brannten, bis meine Beine schmerzten, bis meine Gedanken zur Ruhe kamen.

Ich lief, bis ich nicht mehr weinen konnte.

Ich lief, bis ich nicht mehr denken konnte.

Ich lief, bis ich nur noch *war*.

Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt. Ich weiß nicht, ob ich jemals über M. hinwegkommen werde. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder glücklich sein kann.

Aber ich weiß, dass ich leben werde. Ich werde überleben. Ich werde weitermachen.

Ich werde nicht zulassen, dass diese Krankheit, dass diese Liebe, dass diese Verzweiflung mich zerstört.

Ich werde kämpfen. Für mich. Für mein Leben. Für meine Zukunft.

Und vielleicht, ganz vielleicht, werde ich eines Tages wieder lachen können. Nicht trotz allem, was passiert ist, sondern *wegen* allem, was passiert ist.

31. März 2025

Die Nacht war ein einziger Albtraum. Bilder von M., Bruchstücke des Briefes, verzerrte Erinnerungen – alles wirbelte in meinem Kopf herum und raubte mir den Schlaf. Ich wachte mehrmals schweißgebadet auf, das Herz raste, die Angst schnürte mir die Kehle zu. Jedes Mal dauerte es eine gefühlte Ewigkeit, bis ich mich wieder einigermaßen beruhigt hatte.

Der Morgen graute, aber er brachte keine Erleichterung. Die Realität – M.s endgültiger Abschied – lastete schwer auf mir. Trotzdem zwang ich mich, aufzustehen. Ich machte mir einen starken Kaffee, in der Hoffnung, dass das Koffein die bleierne Müdigkeit vertreiben würde.

Ich starrte auf meinen Kalender. Eigentlich hätte ich heute einen Termin bei Dr. Schmidt gehabt. Ich überlegte, abzusagen. Wozu noch hingehen? Was sollte es noch bringen? M. war weg, die Therapie konnte sie mir nicht zurückbringen.

Aber dann erinnerte ich mich an Dr. Schmidts Worte: "Es geht nicht nur um M. Es geht um Sie. Um Ihre Genesung. Um Ihr Leben."

Also ging ich hin.

Die Sitzung war hart. Ich erzählte Dr. Schmidt von dem Brief, von meinen Albträumen, von meiner Verzweiflung. Ich weinte viel, aber es war anders als das hysterische Schluchzen der letzten Tage. Es war eher ein stilles, resigniertes Weinen.

Dr. Schmidt hörte geduldig zu, ohne mich zu unterbrechen. Dann sagte sie etwas, das mich überraschte: "Es ist in Ordnung, traurig zu sein. Es ist in Ordnung, zu trauern. Sie haben einen Verlust erlitten, und das braucht Zeit."

Sie erklärte mir, dass Trauer ein Prozess ist, mit verschiedenen Phasen, mit Höhen und Tiefen. Sie sagte, dass es wichtig sei, diese Gefühle zuzulassen, sie zu akzeptieren, sie zu verarbeiten.

Sie gab mir keine einfachen Antworten, keine schnellen Lösungen. Aber sie gab mir das Gefühl, verstanden zu werden, nicht allein zu sein, nicht verrückt zu sein.

Sie schlug vor, meine DBT-Übungen zu intensivieren, insbesondere die, die sich auf Achtsamkeit und Akzeptanz konzentrieren. Sie empfahl mir auch, ein Trauertagebuch zu führen, um meine Gefühle zu verarbeiten.

Ich verließ die Praxis mit gemischten Gefühlen. Die Trauer war immer noch da, aber sie fühlte sich nicht mehr ganz so erdrückend an. Es war, als hätte Dr. Schmidt mir einen kleinen Anker gegeben, an dem ich mich festhalten konnte.

Zu Hause angekommen, setzte ich mich an meinen Schreibtisch und holte ein leeres Notizbuch hervor. Ich begann zu schreiben. Nicht über M., sondern über meine Gefühle. Über meine Trauer, meine Wut, meine Verzweiflung, meine Hoffnungslosigkeit.

Es war schwer, aber es tat gut. Es war, als würde ich einen Teil meiner Last auf das Papier übertragen, als würde ich meine Gefühle aus meinem Körper herauslassen.

Ich schrieb lange, bis meine Hand schmerzte. Dann legte ich das Notizbuch weg und machte mir etwas zu essen.

Ich habe immer noch keinen Appetit, aber ich weiß, dass ich essen muss, um bei Kräften zu bleiben.

Ich weiß, dass es ein langer Weg sein wird. Aber ich werde ihn gehen. Schritt für Schritt. Tag für Tag.

1. April 2025

Ich habe heute versucht, mich abzulenken. Ich habe aufgeräumt, geputzt, Wäsche gewaschen. Ich habe versucht, mich auf alltägliche Dinge zu konzentrieren, um nicht an M. denken zu müssen.

Es funktionierte nur teilweise. Meine Gedanken wanderten immer wieder ab, zu ihr, zu dem Brief, zu unserer gemeinsamen Zeit.

Ich habe versucht, Musik zu hören, aber es war zu schmerzhaft. Jedes Lied erinnerte mich an sie, an uns, an das, was wir verloren hatten.

Ich habe versucht, einen Film zu schauen, aber ich konnte mich nicht konzentrieren. Die Handlung interessierte mich nicht, die Charaktere berührten mich nicht, die Dialoge drangen nicht zu mir durch.

Ich habe versucht, zu lesen, aber die Worte verschwammen vor meinen Augen. Ich konnte mich nicht auf den Text konzentrieren, meine Gedanken waren woanders.

Ich habe versucht, zu schlafen, aber ich konnte nicht einschlafen. Ich lag wach im Bett, starrte an die Decke und kämpfte gegen die Tränen.

Ich habe mich einsam gefühlt. So einsam, wie ich mich noch nie zuvor gefühlt hatte.

Ich habe Sarah angerufen. Ich brauchte eine Stimme, eine Ablenkung, eine Verbindung zur Außenwelt.

Wir redeten lange. Über alles und nichts. Über meine Situation, über ihre Probleme, über das Leben im Allgemeinen.

Es tat gut, mit ihr zu reden. Es tat gut, zu lachen, zu weinen, zu schweigen.

Sie hat mir zugehört, ohne mich zu unterbrechen, ohne mich zu bewerten, ohne mir Ratschläge zu geben.

Sie hat mir einfach nur zugehört. Und das war alles, was ich brauchte.

Nach dem Telefonat fühlte ich mich ein bisschen besser. Nicht glücklich, aber ein bisschen weniger allein.

Ich habe beschlossen, morgen wieder laufen zu gehen. Ich brauche Bewegung, ich brauche frische Luft, ich brauche einen klaren Kopf.

Ich weiß, dass es nicht einfach sein wird. Ich weiß, dass die Trauer immer wieder zurückkommen wird. Aber ich werde versuchen, stark zu sein. Ich werde versuchen, weiterzumachen.

Ich werde versuchen, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.

2. April 2025

Der Lauf heute Morgen war anders. Es war kein verzweifelter Versuch, vor meinen Gefühlen davonzulaufen, sondern eher ein... bewusstes Sich-Bewegen. Ich achtete auf meinen Atem, auf die Schritte, auf die Geräusche der Umgebung. Ich spürte die Sonne auf meiner Haut, den Wind in meinen Haaren.

Es war nicht einfach. Immer wieder kamen Gedanken an M., an den Verlust, an die Zukunft. Aber ich ließ sie vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Ich konzentrierte mich auf den Moment, auf das Hier und Jetzt.

Nach dem Lauf fühlte ich mich nicht euphorisch, aber ruhiger. Geerdeter.

Ich habe heute wieder an meinen Designprojekten gearbeitet. Es fiel mir immer noch schwer, mich zu konzentrieren, aber ich zwang mich, dranzubleiben. Ich stellte einen Timer und arbeitete in kurzen Intervallen, mit regelmäßigen Pausen.

Es war mühsam, aber ich schaffte es, ein paar Dinge zu erledigen. Und das gab mir ein kleines Gefühl der Zufriedenheit.

Am Nachmittag bekam ich eine E-Mail von einem neuen Kunden. Er hatte meine Arbeit online gesehen und war interessiert an einer Zusammenarbeit.

Ich war überrascht und erfreut. Es war ein kleiner Lichtblick, ein Zeichen dafür, dass das Leben weitergeht, dass es noch Möglichkeiten gibt, dass ich noch etwas zu bieten habe.

Ich antwortete auf die E-Mail und vereinbarte ein Telefonat für nächste Woche.

Ich weiß nicht, wie es weitergehen wird. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder richtig glücklich sein werde. Aber ich fange an, zu akzeptieren, dass das Leben aus Höhen und Tiefen besteht, aus Licht und Schatten, aus Freude und Trauer.

Ich fange an, zu akzeptieren, dass M. nicht mehr Teil meines Lebens ist.

Es ist ein schmerzhafter Prozess, aber es ist ein notwendiger Prozess.

Ich muss lernen, loszulassen. Ich muss lernen, mich selbst zu lieben. Ich muss lernen, mein eigenes Leben zu leben.

Und ich werde es schaffen. Irgendwie. Irgendwann.

3. April 2025

Heute habe ich etwas getan, das ich seit Jahren nicht mehr getan habe: Ich habe gemalt. Nicht professionell, nicht für ein Projekt, sondern einfach nur so, zum Spaß. Als Kind habe ich es geliebt, stundenlang mit Farben und Pinseln zu experimentieren, Welten auf Papier zu erschaffen.

Irgendwann im Laufe des Erwachsenwerdens war diese Leidenschaft verloren gegangen, begraben unter dem Druck der Arbeit, der Beziehungen, des Lebens.

Ich kramte meine alten Aquarellfarben hervor, die verstaubt in einer Kiste lagen. Die Farben waren eingetrocknet, die Pinsel steif, aber ich machte sie wieder gebrauchsfähig. Ich hatte kein bestimmtes Motiv im Kopf, ich ließ einfach meine Hand machen, was sie wollte.

Zuerst kamen nur ungeschickte Kleckse aufs Papier, Farbverläufe ohne Sinn und Verstand. Aber nach und nach entstanden Formen, Landschaften, abstrakte Gebilde. Ich verlor mich in den Farben, in den Texturen, in dem Gefühl des Pinsels auf dem Papier.

Es war eine Art Meditation, eine Flucht aus meinen Gedanken, eine Rückkehr zu einer einfacheren Zeit. Ich malte stundenlang, ohne auf die Uhr zu schauen, ohne an M. zu denken, ohne an irgendetwas anderes zu denken.

Als ich fertig war, betrachtete ich mein Werk. Es war kein Meisterwerk, aber es war *meins*. Es war ein Ausdruck meiner Gefühle, meiner Seele, meiner Kreativität.

Ich hängte das Bild an die Wand, gegenüber von meinem Bett. Es ist das erste, was ich sehe, wenn ich aufwache, und das letzte, was ich sehe, bevor ich einschlafe.

Es ist eine Erinnerung daran, dass es noch Schönheit gibt in der Welt, dass es noch Freude gibt in meinem Leben, dass es noch etwas gibt, das mich erfüllt.

4. April 2025

Ich habe heute einen Anruf von meiner Mutter bekommen. Wir haben kein besonders enges Verhältnis, aber sie erkundigt sich regelmäßig nach meinem Befinden. Ich hatte ihr vor einiger Zeit von meiner Borderline-Diagnose erzählt, aber nicht von der Trennung von M.

Ich zögerte, ihr davon zu erzählen. Ich wollte sie nicht beunruhigen, ich wollte nicht ihre mitleidigen Blicke, ihre besorgten Fragen ertragen.

Aber dann entschied ich mich, ehrlich zu sein. Ich erzählte ihr alles. Von M., von dem Brief, von meiner Trauer, von meiner Therapie.

Sie hörte geduldig zu, ohne mich zu unterbrechen. Dann sagte sie etwas, das mich überraschte: "Ich bin stolz auf dich."

Ich war perplex. Stolz? Worauf? Auf mein Versagen? Auf meine Verzweiflung? Auf meine Krankheit?

"Ich bin stolz darauf, dass du kämpfst", sagte sie. "Dass du nicht aufgibst. Dass du dir Hilfe suchst. Dass du versuchst, dein Leben wieder in den Griff zu bekommen."

Ihre Worte berührten mich. Es war das erste Mal seit langer Zeit, dass ich so etwas wie Stolz in ihrer Stimme hörte.

Wir redeten noch lange. Über meine Kindheit, über ihre eigenen Ängste und Sorgen, über das Leben im Allgemeinen.

Es war ein gutes Gespräch. Ein ehrliches Gespräch. Ein heilsames Gespräch.

Nach dem Telefonat fühlte ich mich leichter. Nicht glücklich, aber leichter.

5. April 2025

Ich habe heute einen Ausflug gemacht. Ich bin raus aus der Stadt, aufs Land gefahren. Ich brauchte eine Veränderung der Umgebung, eine Pause von den vier Wänden, die mich an M. erinnerten.

Ich fuhr zu einem See, den ich als Kind oft besucht hatte. Ich setzte mich ans Ufer, schloss die Augen und atmete tief ein. Die Luft war frisch und klar, der Himmel blau und weit, die Sonne warm auf meiner Haut.

Ich hörte das Plätschern der Wellen, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes in den Bäumen.

Es war friedlich. Es war beruhigend. Es war heilsam.

Ich blieb lange dort sitzen, einfach nur da, ohne etwas zu tun, ohne etwas zu denken. Ich ließ die Natur auf mich wirken, ließ ihre Schönheit in mich eindringen, ließ ihre Ruhe mich umfassen.

Ich spürte, wie sich meine Anspannung löste, wie meine Gedanken zur Ruhe kamen, wie meine Gefühle sich beruhigten.

Ich spürte, wie ich ein Teil der Natur wurde, ein Teil des Lebens, ein Teil des Universums.

Ich spürte, dass ich nicht allein war.

Ich spürte, dass ich stark war.

Ich spürte, dass ich leben wollte.

Auf dem Rückweg hielt ich an einem Bauernhofladen an und kaufte frisches Gemüse, Obst und Eier. Ich beschloss, mir ein richtig gutes Abendessen zu kochen.

Ich kochte mit Liebe, mit Sorgfalt, mit Genuss. Ich schnitt das Gemüse in kleine Stücke, würzte es mit frischen Kräutern, briet es in Olivenöl an.

Ich deckte den Tisch, zündete Kerzen an, stellte eine Vase mit Blumen auf.

Ich aß langsam, bewusst, jeden Bissen genießend.

Es war das beste Essen, das ich seit langer Zeit gegessen hatte.

Es war ein Essen, das mich nährte. Nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Seele.

6. April 2025

Heute ist Sonntag. Ein Tag, der früher für M. und mich reserviert war. Wir haben lange geschlafen, ausgiebig gefrühstückt, sind spazieren gegangen, haben Filme geschaut, haben gekuschelt.

Die Erinnerung daran schmerzt, aber ich lasse sie zu. Ich unterdrücke sie nicht, ich verdränge sie nicht, ich bekämpfe sie nicht.

Ich erlaube mir, traurig zu sein. Ich erlaube mir, zu weinen. Ich erlaube mir, zu vermissen.

Aber ich erlaube mir auch, nach vorne zu schauen. Ich erlaube mir, zu hoffen. Ich erlaube mir, zu leben.

Ich habe heute meine Wohnung umgestaltet. Ich habe die Möbel verrückt, die Bilder umgehängt, die Dekoration verändert.

Ich habe M.s Sachen weggeräumt. Ihre Fotos, ihre Bücher, ihre Kleidung. Ich habe sie in eine Kiste gepackt und in den Keller gestellt.

Es war ein schwerer Schritt, aber es war ein notwendiger Schritt. Ich muss Platz schaffen für Neues, für mich, für mein Leben.

Ich habe meine Wohnung in *meine* Wohnung verwandelt. In einen Ort, der mich widerspiegelt, der mich unterstützt, der mich inspiriert.

Ich habe mir neue Bettwäsche gekauft, in leuchtenden Farben. Ich habe mir neue Kissen gekauft, mit fröhlichen Mustern. Ich habe mir neue Pflanzen gekauft, mit grünen Blättern.

Ich habe meine Wohnung in eine Oase verwandelt. In einen Ort, an dem ich mich wohlfühle, an dem ich mich sicher fühle, an dem ich ich selbst sein kann.

Ich habe heute Abend ein langes Bad genommen. Mit viel Schaum, mit ätherischen Ölen, mit Kerzenlicht.

Ich habe meine Haut gepflegt, meine Haare gewaschen, meine Nägel lackiert.

Ich habe mich um mich selbst gekümmert. Ich habe mir selbst Liebe geschenkt. Ich habe mir selbst Wertschätzung entgegengebracht.

Ich bin nicht mehr die Person, die ich war, als ich M. kennenlernte. Ich bin nicht mehr die Person, die ich war, als M. mich verließ.

Ich bin eine neue Person. Eine stärkere Person. Eine mutigere Person. Eine lebendigere Person.

Ich bin auf dem Weg. Auf dem Weg der Heilung. Auf dem Weg der Selbstfindung. Auf dem Weg des Lebens.

7. April 2025

Ich habe heute eine Entscheidung getroffen. Eine große Entscheidung. Eine, die mein Leben verändern wird.

Ich habe beschlossen, mir ein Haustier anzuschaffen.

Die Idee kam mir gestern Abend, als ich in meinem neu gestalteten Wohnzimmer saß. Es war gemütlich, es war schön, aber es fehlte etwas. Leben. Wärme. Gesellschaft.

Ich habe lange darüber nachgedacht. Ein Haustier ist eine große Verantwortung. Es braucht Zeit, Aufmerksamkeit, Pflege, Geld.

Bin ich bereit dafür? Kann ich das schaffen? Mit meiner Borderline-Störung, mit meinen Stimmungsschwankungen, mit meiner Trauer?

Ich habe mit Dr. Schmidt darüber gesprochen. Sie war begeistert. Sie sagte, dass ein Haustier mir helfen könnte, meine Einsamkeit zu überwinden, meine Gefühle zu regulieren, meine Verantwortung zu stärken, meine Selbstliebe zu fördern.

Sie sagte, dass ein Haustier mir eine Aufgabe geben könnte, einen Sinn, eine Struktur.

Sie sagte, dass ein Haustier mir Liebe geben könnte. Bedingungslose Liebe.

Und das ist es, was ich brauche. Liebe.

Ich habe mich im Internet informiert. Über verschiedene Tierarten, über ihre Bedürfnisse, über ihre Vor- und Nachteile.

Ich habe überlegt, ob ich mir einen Hund, eine Katze, einen Vogel, einen Hamster, ein Kaninchen, ein Meerschweinchen anschaffen soll.

Aber dann wusste ich es. Ich will eine Katze.

Ich habe schon immer Katzen geliebt. Ihre Unabhängigkeit, ihre Eleganz, ihre Sanftheit, ihre Verspieltheit.

Ich habe mich entschieden, eine Katze aus dem Tierheim zu adoptieren. Ich will einem Tier ein Zuhause geben, das es verdient hat.

Ich habe das örtliche Tierheim angerufen und einen Termin vereinbart.

Ich bin aufgeregt. Und ängstlich. Und glücklich. Und unsicher.

Es ist ein Gefühlschaos. Aber es ist ein gutes Gefühlschaos.

8. April 2025

Ich war heute im Tierheim. Es war überwältigend. So viele Tiere, so viele Schicksale, so viele traurige Augen.

Ich ging durch die Reihen der Käfige, sah mir die Katzen an, las ihre Beschreibungen.

Es gab junge Katzen, alte Katzen, scheue Katzen, zutrauliche Katzen, schwarze Katzen, weiße Katzen, getigerte Katzen, gefleckte Katzen.

Ich konnte mich nicht entscheiden. Sie waren alle so süß, so liebenswert, so bedürftig.

Dann sah ich sie.

Sie saß in einer Ecke ihres Käfigs, zusammengerollt, den Kopf auf den Pfoten. Sie war klein, zierlich, mit schwarzem Fell und leuchtend grünen Augen.

Ich blieb vor ihrem Käfig stehen. Sie hob den Kopf und sah mich an.

Es war Liebe auf den ersten Blick.

Ich weiß, es klingt kitschig, aber es war so. Ich spürte eine Verbindung zu dieser Katze, eine Seelenverwandtschaft.

Ich fragte eine Tierpflegerin nach ihr. Sie erzählte mir, dass die Katze Luna heißt, etwa ein Jahr alt ist, gefunden wurde, als sie noch ein Kätzchen war, und sehr schüchtern ist.

Ich durfte Luna in einen separaten Raum mitnehmen, um sie besser kennenzulernen. Ich setzte mich auf den Boden, und sie kam zögernd auf mich zu.

Sie schnupperte an meiner Hand, ließ sich streicheln, schmiegte sich an mein Bein.

Sie schnurrte. Ein leises, zartes, beruhigendes Geräusch.

Ich wusste, dass Luna *meine* Katze war.

Ich füllte die Adoptionspapiere aus, bezahlte die Gebühr, kaufte ein paar Sachen für Luna – ein Katzenklo, Futter, Spielzeug, einen Kratzbaum.

Ich durfte Luna gleich mitnehmen.

Ich fuhr mit Luna nach Hause. Sie war während der Fahrt ruhig, saß in ihrer Transportbox und miaute nur gelegentlich.

Zu Hause angekommen, öffnete ich die Transportbox. Luna kam zögernd heraus, erkundete vorsichtig die Wohnung, versteckte sich unter dem Sofa.

Ich ließ sie in Ruhe. Ich gab ihr Zeit, sich einzugewöhnen, sich sicher zu fühlen, sich zu Hause zu fühlen.

Ich setzte mich auf den Boden, in einiger Entfernung von ihr, und redete leise mit ihr.

Ich erzählte ihr von mir, von meinem Leben, von meiner Hoffnung, dass wir Freunde werden.

Ich nannte sie nicht mehr Luna. Ich nannte sie *Schatten*. Weil sie schwarz ist wie die Nacht, und weil sie mir aus meinem Schatten helfen soll.

Schatten kam nach einer Weile unter dem Sofa hervor. Sie fraß ein bisschen, trank etwas Wasser, benutzte das Katzenklo.

Dann kam sie zu mir. Sie sprang auf meinen Schoß, rollte sich zusammen und schnurrte.

Ich streichelte ihr weiches Fell, spürte ihren warmen Körper, hörte ihr beruhigendes Schnurren.

Ich fühlte mich glücklich. Nicht euphorisch, aber glücklich.

Ich fühlte mich friedlich. Nicht sorglos, aber friedlich.

Ich fühlte mich geliebt. Nicht bedingungslos, aber geliebt.

Ich habe Schatten. Und Schatten hat mich.

Wir sind nicht allein.

9. April 2025

Schatten taut auf. Sie ist immer noch schüchtern, aber sie wird mutiger, zutraulicher, verspielter.

Sie folgt mir auf Schritt und Tritt, beobachtet mich, lernt mich kennen.

Sie schläft in meinem Bett, am Fußende, zusammengerollt wie eine kleine schwarze Kugel.

Sie weckt mich morgens, indem sie mir sanft über das Gesicht leckt oder mit ihrer Pfote an meiner Wange stupst.

Sie spielt mit ihren Spielzeugen, jagt Wollknäuel, klettert auf den Kratzbaum.

Sie schnurrt, wenn ich sie streichle, wenn ich mit ihr rede, wenn ich sie einfach nur anschau.

Sie gibt mir Liebe. Und ich gebe ihr Liebe.

Es ist eine einfache Liebe, eine unkomplizierte Liebe, eine reine Liebe.

Es ist eine Liebe, die heilt.

Ich habe heute mit Schatten gespielt, gelacht, getobt. Ich habe mich lebendig gefühlt, kindlich, unbeschwert.

Ich habe vergessen, traurig zu sein. Ich habe vergessen, einsam zu sein. Ich habe vergessen, krank zu sein.

Ich habe einfach nur *gelebt*.

Ich habe heute für Schatten und mich gekocht. Ich habe Hühnchen mit Reis und Gemüse gemacht. Für Schatten ohne Gewürze, für mich mit Kräutern.

Wir haben zusammen gegessen. Schatten aus ihrem Napf, ich von meinem Teller.

Es war gemütlich. Es war schön. Es war normal.

Ich habe heute Dr. Schmidt angerufen und ihr von Schatten erzählt. Sie war begeistert. Sie sagte, dass Schatten ein Geschenk des Himmels sei.

Sie sagte, dass Schatten mir helfen würde, zu heilen.

Sie sagte, dass Schatten mir helfen würde, zu leben.

Ich glaube, sie hat Recht.

Ich habe heute Abend mit Schatten gekuschelt, auf dem Sofa, vor dem Fernseher. Wir haben einen Tierfilm geschaut. Schatten hat interessiert zugeschaut, ihre Ohren gespitzt, ihre Augen geweitet.

Ich habe mich geborgen gefühlt. Ich habe mich sicher gefühlt. Ich habe mich zu Hause gefühlt.

Ich habe Schatten. Und Schatten hat mich.

Wir sind nicht allein.

Wir haben einander.

Und das ist alles, was zählt.

15. April 2025

Eine Woche ist vergangen, seit Schatten in mein Leben getreten ist. Eine Woche voller kleiner Wunder, voller stiller Freude, voller langsamer Heilung.

Die Routine mit Schatten tut mir gut. Das Aufstehen, Füttern, Spielen, Kuscheln – es gibt meinem Tag Struktur, es gibt mir einen Grund, aus dem Bett zu kommen, es gibt mir etwas, worauf ich mich freuen kann.

Ich habe gemerkt, dass ich weniger grüble. Meine Gedanken kreisen nicht mehr ständig um M., um den Verlust, um die Vergangenheit. Schatten lenkt mich ab, sie fordert meine Aufmerksamkeit, sie bringt mich zum Lachen.

Ich habe angefangen, wieder mehr auf mich selbst zu achten. Ich gehe regelmäßig laufen, ich koche gesunde Mahlzeiten, ich pflege mich, ich lese, ich male.

Ich habe sogar wieder angefangen, an meinen Designprojekten zu arbeiten. Die Kreativität fließt wieder, die Ideen sprudeln, die Motivation ist zurück.

Ich habe das Telefonat mit dem neuen Kunden geführt. Es lief gut. Er war sehr angetan von meinen Entwürfen und hat mir einen Auftrag erteilt.

Ich bin stolz auf mich. Stolz darauf, dass ich nicht aufgegeben habe. Stolz darauf, dass ich gekämpft habe. Stolz darauf, dass ich lebe.

22. April 2025

Heute war ich mit Schatten beim Tierarzt. Routineuntersuchung, Impfung, Chipkontrolle.

Schatten war tapfer. Sie hat sich untersuchen lassen, ohne zu murren, ohne zu kratzen, ohne zu beißen.

Die Tierärztin war sehr zufrieden mit ihr. Sie sagte, dass Schatten gesund und munter sei, dass sie sich gut entwickelt habe, dass sie ein Glücksgriff sei.

Ich war stolz auf Schatten. Stolz darauf, dass sie so mutig war. Stolz darauf, dass sie so lieb war. Stolz darauf, dass sie *meine* Katze war.

Auf dem Rückweg vom Tierarzt hielt ich an einem Park an. Ich setzte mich auf eine Bank, Schatten in ihrem Korb neben mir.

Ich beobachtete die Menschen, die Tiere, die Natur.

Ich sah Kinder, die spielten, lachten, tobten. Ich sah Paare, die Händchen hielten, sich küssten, sich liebten. Ich sah alte Menschen, die auf Bänken saßen, redeten, schwiegen.

Ich sah das Leben. In all seinen Facetten, in all seinen Farben, in all seiner Schönheit.

Ich spürte, wie sich mein Herz öffnete. Ich spürte, wie sich meine Seele weitete. Ich spürte, wie sich mein Leben füllte.

Ich spürte, dass ich Teil des Lebens war. Ein kleiner Teil, aber ein wichtiger Teil.

Ich spürte, dass ich dazugehörte.

29. April 2025

Ich habe heute einen Brief bekommen. Von M.

Ich war geschockt. Ich hatte nicht damit gerechnet, jemals wieder von ihr zu hören.

Ich zögerte, den Brief zu öffnen. Ich hatte Angst vor dem, was darin stehen könnte. Angst vor neuen Verletzungen, Angst vor alten Gefühlen, Angst vor der Vergangenheit.

Aber dann siegte die Neugier. Ich öffnete den Brief.

Es war kein langer Brief. Nur ein paar Zeilen.

M. schrieb, dass es ihr leid tut. Dass sie mich nicht verletzen wollte. Dass sie mich immer noch liebt.

Sie schrieb, dass sie in Therapie ist. Dass sie an sich arbeitet. Dass sie versucht, ihr Leben in den Griff zu bekommen.

Sie schrieb, dass sie mich vermisst. Dass sie hofft, dass ich glücklich bin. Dass sie mir alles Gute wünscht.

Ich las den Brief mehrmals. Ich weinte nicht. Ich schrie nicht. Ich tobte nicht.

Ich fühlte nichts. Oder vielleicht doch. Eine Mischung aus Trauer, Erleichterung, Gleichgültigkeit, Akzeptanz.

Ich legte den Brief weg. Ich werde ihn nicht beantworten.

Ich habe M. vergeben. Aber ich habe sie auch losgelassen.

Sie gehört der Vergangenheit an. Ich gehöre der Gegenwart an. Und der Zukunft.

6. Mai 2025

Ich habe heute Geburtstag. Ich bin 30 Jahre alt geworden.

Ich habe keine große Party gefeiert. Ich habe nur Sarah eingeladen. Und Schatten natürlich.

Wir haben zu dritt gegessen, getrunken, geredet, gelacht.

Es war ein schöner Abend. Ein ruhiger Abend. Ein friedlicher Abend.

Sarah schenkte mir ein Buch. Ein Buch über Achtsamkeit.

Schatten schenkte mir ihre Liebe. Ihre bedingungslose Liebe.

Ich schenkte mir selbst ein Versprechen. Das Versprechen, weiterzumachen. Das Versprechen, zu kämpfen. Das Versprechen, zu leben.

Ich bin nicht geheilt. Ich bin nicht perfekt. Ich bin nicht immer glücklich.

Aber ich bin auf dem Weg. Auf dem Weg der Besserung. Auf dem Weg der Selbstliebe. Auf dem Weg des Lebens.

Ich habe gelernt, mit meiner Borderline-Störung zu leben. Ich habe gelernt, meine Gefühle zu akzeptieren. Ich habe gelernt, meine Grenzen zu setzen.

Ich habe gelernt, mir selbst zu vertrauen. Ich habe gelernt, mir selbst zu vergeben. Ich habe gelernt, mich selbst zu lieben.

Ich habe Schatten. Und Schatten hat mich.

Wir sind nicht allein.

Wir haben einander.

Und wir haben das Leben.

Das Leben ist nicht immer einfach. Das Leben ist nicht immer schön. Das Leben ist nicht immer fair.

Aber das Leben ist wertvoll. Das Leben ist einzigartig. Das Leben ist lebenswert.

Ich bin dankbar. Dankbar für jeden Tag. Dankbar für jede Erfahrung. Dankbar für jede Liebe.

Ich bin bereit. Bereit für alles, was kommt. Bereit für alles, was geht. Bereit für alles, was ist.

Ich bin.

Und das ist genug.

(Ende)

Impressum

Texte © Copyright by
Bruno Schelig Mühlenkamp 17 40229 Düsseldorf theschelig@googlemail.com

Bildmaterialien © Copyright by
Bruno Schelig

Alle Rechte vorbehalten.

<http://www.neobooks.com/ebooks/bruno-schelig-9-leben-1-seele-ebook-neobooks-AZWR6KnQFrk9WW9LyFIH>