

## 42 Schritte

Ich schlafe viel. Sehr viel.

Tagesbestleistung 42 Schritte. Der Weg zum Bad und wieder zurück. Mehr geht nicht.

Dunkle Momente. Graue Stunden. Pechschwarze Tage. Manchmal zeichnet die Klinge rote Linien auf weiße Haut.

Die drei Ps: Psychiater. Psychopharmaka. Psychotherapie. Mit ihrer Hilfe soll ich mein Leben wieder in Schwung bringen. Schnell gibt es eine Diagnose: Burnout. Doch unter der Oberfläche brodelt es weiter.

Es wird schlimmer. Die Spirale dreht sich weiter nach unten. Mein Mann übernimmt alles. Die Kinder. Den Haushalt. Die Arbeit. Und mich. Er will mir helfen – und ist zum Zuschauen verdammt.

Meine innere Stimme sagt: *Du bist eine Last.*

Gedanken, alles zu beenden, streifen meinen Kopf, besuchen mich wieder und wieder. In guten Momenten kann ich darüber lachen. In schlechten Momenten muss man mich halten, aufbauen, vor mir selber schützen.

Die Medikamentendosis wird erhöht.

Ich stehe wieder auf.

Gehe duschen.

Fahre in die Stadt.

Treffe Menschen.

Rede, rede, rede.

Die Gedanken werden weniger.

Ich gehe ins Museum und lese wieder. Lese ein Buch nach dem anderen. Eine lang vergessene Leidenschaft, die zu neuem Leben erwacht.

Ich verändere mich. Sichtbar. Zum ersten Mal färbe ich meine Haare. Nicht rot, nicht schwarz, nicht blond. Regenbogenbunt.

Ich traue mich, endlich ich selbst zu sein.

Erfülle mir Wünsche und gönne mir Gutes. Lasse mich tätowieren, besuche Konzerte und hüpfе, springe, tanze – frei von Angst vor Bewertung.

Der Inhalt meines Kleiderschranks verändert sich mit mir. Alles das nicht mehr passt, nicht mehr zu mir gehört, fliegt raus. Neues darf einziehen und seinen Platz finden. Im Kleiderschrank – und im echten Leben.

Ich entdecke mich neu.

Setze mich an erste Stelle. Lerne meine Bedürfnisse zu erkennen und für sie einzustehen, statt sie zum Wohle anderer zurück zu stellen.

Ich werde stärker. Kämpferischer. Kompromissloser.

Zum ersten Mal frage ich mich, wie ich mein Leben leben will und erlaube mir ehrlich zu Antworten. Nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen.

Angst und Zweifel begegnen mir noch immer. Vor gar nicht allzu langer Zeit waren sie meine ständigen Begleiter. Immer bereit zu fragen, wie das denn alles funktionieren soll, warum ausgerechnet ich das können sollte. Heute kommen sie immer seltener vorbei. Vollgepackt mit ihren Fragen, die nur den einen Zweck kennen. Doch mittlerweile bin ich bewaffnet.

Hoffnung beginnt mich zu begleiten. Manchmal ganz leise und kaum zu spüren, doch sie bleibt an meiner Seite. Wenn ich einmal stehen bleibe, treibt Leidenschaft mich an und bewegt mich. Und ich trage die Gewissheit in mir: Wenn es dieser Weg nicht ist, dann wird es einen anderen geben.

Ich versuche etwas Neues.

Nehme Worte, Gedanken und Gefühle, meine Interessen, mein Wissen und meine Neugier – und bringe sie aufs Papier. Ich schreibe. Ich male. Möchte mich mitteilen, mich zeigen – verletzlich und offen. Möchte bewegen, begeistern, berühren.

Ich stelle mich meiner Angst.

Der Angst vorm Scheitern, vor Bewertung, vor Ablehnung. Angst vor dem Weg der vor mir liegt. Ein Weg der noch verborgen scheint – neu und ungewiss. Aber ich weiß, was ich am Ende des Weges finden werde.

Mich.

Tagesbestleistung waren einmal 42 Schritte.

Heute zähle ich nicht mehr.

Ich gehe einfach los.