8.11.

Das ist das Nicht-finden der Worte. Das ist die Müdigkeit. Das ist der Entschluss, zu keiner Party mehr zu gehen, die das Schreiben raubt. Das ist Diebstahl, die eine andere Art. Die andere ist der achtsame Griff, die Augen vorsichtig auf den Verkäufer gerichtet, der unter dem Schal seinen Namen verliert. Es gibt verschiedene Weisen, eine weitere: die vorwurfsvollen Blicke in der S-Bahn, wenn ein Kind zu laut schreit, für diese Form unserer Gesellschaft. Es ist alles auf diese Art zu laut, jedes Wort.

Die Schlaflosigkeit fürchtet sie genauso wie die falschen Entscheidungen, deren sie sich immer bewusst, immer unsicher ist.

Es fühlt sich an, als wäre es sieben Stunden später, also mitten in der Nacht, die hier nie dunkel ist

Der Ring um meine Stadt ist eine zweigleisige Spur, zwischen den Abschnitten Personenschäden.

Ich habe eine ganze Butterbrezel auf einmal in den Mund geschoben und fühle mich ein wenig schlecht deswegen

Dieses Müdesein. Schläft sich so vor mir hin, wimpert mich, klappend, klappt wenig.

9.11.

Der Zug ist zehn Minuten verspätet und ich zwanzig, das macht insgesamt vierzig Minuten, die meine schnellen Schritte, beinahe rennendes Gehen süß wirken lässt. Die Straße ist von Obstauslagen und Imbissbuden gesäumt. Ich frage mich, wer oder was ich ohne das Schreiben geworden wäre und ob ich vielleicht dann verstanden hätte, dass mein Wert nicht von meiner Leistung abhängig ist. Ob ich ohne das Schreiben hätte unglücklicher sein können, als ich es jetzt bin, separiert, durch die Bedeutung von Worten. Dass ich mir schreibend eine Art Käfig gebaut habe, weiß ich, aber ob ich ohne das Schreiben den Käfig aus anderem, weniger weichem Material gebaut hätte, weiß ich nicht. Ich warte noch immer auf das Versprechen des Alters, meine Entscheidungen weniger nachzudenken, zumindest im Nachhinein. Ich kann noch immer Phasen nicht von Charakterzügen unterscheiden und traue mich nicht, das Vergehen zu wünschen, weil ich selbst nicht vergehen möchte. Ich sitze in der siebten Ringbahn, zähle ab dem Zeitpunkt des Verpassens und betrachte Menschen, um wieder die Freude zu finden,. Der Mann erklärt seinem Kind, dass es nicht schlimm sei, ab und an spucke er eben Blut. Das Kind hat einen Plastikbeutel mit Cola und Zigaretten, die noch für den Vater sind. Der Vater sagt, todkrank, aber das wäre nicht schlimm und sein keuchendes Husten unterscheidet sich nicht von dem pflichtbewussten Lachen. Sie steigen in Sonnenallee aus, eine Haltestelle vor Neukölln. Ich liege am Zürichsee, liege dort immer, wenn ich eine therapeutisch angelegte Imaginationsübung mache, ich liege dort. Meine Beine an der Hüfte abgeknickt zu einer Entspannungsübung, das Blut läuft mir in den Kopf, sammelt sich dort. Es schmeckt süßlich. Ich bin noch nie am Zürichsee gewesen, war einmal bloß in Zürich, nackt im Fluss gebadet und als mir die Strömung des Flusses auffiel, bereits abgetrieben. Jemand hat mir seinen Schal geliehen, es war Winter und die Straßen laternenhell, aber Schweiz: jedes Licht funktioniert.

+

12.11.

Der Kloß, der in mir sitzt, ist viel zu groß, daran ersticke ich. Ich kenne so viel Gründe für den Kloß, doch Fakt ist, keiner stimmt.

13.11.2024

Ich weiß nicht und weiß nicht und verstehe es nicht. Ich muss daran denken, dass es einfach sein sollte und dass ich nichts für kann, wofür, für eben. Ich muss daran denken, dass ich alles verdient habe und dass die Reaktion mancher Menschen, die mir unverständlich, die mir schmerzhaft, derer ich nicht weiß, nicht verstehe, ich muss daran denken, dass das ein Problem von ihnen und nicht von mir ist. Ich denke. Ich denke, dass ich wertvoll bin und großartig, mache einen Kopfstand und bin stolz darauf.

Meine gesamte Selbstunsicherheit liegt in der Liebe. Die Paarlosigkeit, das Einzeltum, die Unfähigkeit von Nähe weitet sich aus, spannt sich, ein Netz über das Ganze. Ich schwärme, schwärme aus, kein Einziger bleibt hängen, das Netz ist fragil, ist rissig, sich selbst jedes Materials unsicher, es stolpert. Ich stolpere vor dem Bahnhofsplatz, wenn ich wieder ein Tier mit vier Beinen sehe, die Köpfe in stille Gespräche, die Hände exklusiv verschränkt. Ich inkludiere mich nicht, ich exkludiere nichts, ich. Ich spüre, wie es besser wird, ich spinne mein Netz enger, ich überrede mich, nichts zu brauchen, ich kann die Nähe nicht. Ich glaube, eines Tages werde ich nahe sein.

14.11.2024

Das mit dem Unglück ist kein Gleichgewicht, es ist ein Spiel, das in Bewegung gerät, dass sich aufschaukelt, höher schaukelt, immer weiter. Es nimmt an Fahrt auf, an Geschwindigkeit, an Ereignissen, es häuft sich heran, der Böse steckt in den Kabeln, der Schlüssel im Schloss abgebrochen, die Arbeit nicht angenommen, das Notwendige woanders, ich woanders, ich weiß nicht. Mit einer fast neutralen Verwunderung, Bewunderung, was denn noch passieren kann, könnte, immer weiter, immer mehr, alles so lose.

Ich schaue nach vorne, ein Stuhl, eine Jacke, lose darüber, aus der Tasche ragt.

17.11.

Wenn ich die Zeit habe, alles zu tun, dann muss, will, kann ich doch schreiben, anstatt mir Möglichkeiten im Inernet zurechtzulegen

19.11.2024

abhängig von den Vitaminbrausetabletten geworden, wie andere Heroin

Prickeln auf der Zunge

Bauchblubbern. wann hatte ich das letzte Mal verliebheitsgefühle?

Bin nicht verliebt, mag nicht, schätze bloß. Kribbeln von Vitamin C

20. 11.

Mein Kopf macht ein Knacken, ein Drehen, ein Ziehen bei verschiedenen Richtungen.

Mein Kopf ist müde. Es verlangt ihm nach einer Decke, einer Decke, einer Decke, bitte.

21.11.

Es gibt da zu viel Angst. Zu viel Entscheidungen, die ich aus Zweifel nicht beschlossen habe. Ich erinnere Schweden und dass ich Angst hatte vor 6G, ich erinnere Angst, Angst, zu oft das Gefühlt, nicht gut genug zu sein. Das Mädchen in der Serie hatte keine Angst, nur Wut, so viel an Wut, ich habe diese Serie, die ganze Nacht geschaut, bis ich mir nicht mehr sicher war, ob wahr oder geträumt. Ich habe Angst vor dem Zuviel, Zuviel Essen, zuviel Sport, zuviel an allem, ich habe Angst. Immer Ja sagen, denn dann geht nichts schief und zuletzt haben es alle geschafft, die nur selbstbewusst genug waren.

1.12.

Ich würde in einem fremden Tagebuch lesen und Angst haben, weil ich zu wenig fühle. Ich stecke in dieser Freundschaft fest und weiß nicht, wie ich sie erklären soll, ich fühle mich kalt. Ich möchte Nähe zu Menschen empfinden und tue mich schwer daran, manchmal habe ich das Gefühl, ich lebe wie durch eine Unklarsichtsfolie, als ob ich also zwischen allem und mir so viel anderes habe. Manchmal lasse ich es an mich heran, oft nicht. Ich habe das Gefühl, oft weinen zu müssen, als wäre in mir eine große Schüssel mit Traurigkeit und eine große Schüssel, die übersprudelt und ich kann das gemäßigt sein nicht. Entweder bin ich innen ganz froh und freudig an allem oder so dunkel und einsam und kalt. Ich habe die Normalität nie gelernt und wenn es dunkel ist, bedaure ich es. Ich kann durch Schreiben regulieren, aber nicht alles, ich kann mich dunkel schreiben, manchmal. Ich habe Angst, Phil zu verletzen, weil ich ihm doch offensichtlich so viel bedeute und er mir ja auch viel bedeutet, aber eben nicht auf die richtige Art. Was ich an Phil mag: seinen Enthusiasmus, dass er nicht Ja sagt und mitmacht, dass wir dieselben Interessen haben, wenn es Sport und Natur betrifft, das er lieb ist und immer hilfsbereit, dass er sozial ist und gut mit Leuten umgehen kann, dass er sich immer Mühe gibt. Was ich nicht so mag, ist dass ich manchmal das Gefühl habe, er will mich zu sehr beeindrucken, ich glaube, ich finde Selbstbewusstsein ungeheuer attraktiv und Phil ist ein lieber Golden Retriever, der es allen recht zu machen versucht. Was ich an mir nicht mag, ist mein Urteilen, meine Erwartungen und dass ich nicht so locker bin, eher angespannt, ich glaube, daran möchte ich arbeiten. Chill mal, denke ich, es ist oke. Ich kann von Menschen nicht die Welt erwarten, von anderen genauso wenig wie von mir.

Wie verliebt man sich in jemanden, wenn man es sich wirklich wünscht? Wie gelangt man zu dieser Anziehungskraft, wie man sie aus Büchern und jugendlichem Schwärmen kennt, als man sich der Anwesenheit einer Person in dem Raum so sehr bewusst war, als man noch eine gewisse Spannung gespürt hatte?

Vielleicht lasse ich mich gerade nicht darauf ein, ich halte Abstand, ich habe Angst, ihm falsche Versprechungen zu machen, aber das ist doch das Gegenteil von probieren. Ich habe Angst vor Nähe.

16.12.2024

Bin müde, ich muss schlafen, ich weiß nicht, was ich machen soll. Heute: Kryptografie lernen (für den Fall dass), Feature Selection lernen (für den Fall dass), für den Fall dass mache ich alles.

Was ich sonst machen könnte: schreiben (für den Fall dass glücklich), reflektieren (für den Fall dass gesund), Zeit für mich, für den Fall, dass ich mich wichtig nehme. Ich habe heute Nacht eine Buchidee geträumt, zwei Mädchen, eine Freundschaft, eine Abwendung, eventuell Rassismus (gegenüber anderen bloß), daheim sind die Tische gedeckt, die Schränke gefüllt, im Traum war mein Schreibstil schön.

18.12.2024

Ich war bouldern und es war schön und es gibt zu wenige Themen, die mich noch interessieren, denn mein Kopf weiß nicht mehr als die Wohnungssuche und als die Suche nach einer Masterarbeit, das sind weltliche Sorgen und die Welt liegt so schwer auf mir, so schwer kann ich mir gar nichts anderes vorstellen. Die Idee, dass diese Traurigkeit nicht unbedingt ortsgebunden ist, sondern sich mitnehmen lässt.

20.12.2024

Aus Dingen, die mich kaum berühren, mache ich größere Dinge. Ich mache, ich gebäre Leid. Und wenn ich weiß, dass ich positiver sein sollte und mehr lachen sollte und dass ich so viel erreicht habe, worauf ich stolz sein kann, dann spare ich das Wissen aus und fokussiere auf das Nicht. Also das Nicht-Haben, das Nicht-Sein, das Nicht-Können. Ich fokussiere auf die Traurigkeit. Ich habe vorhin am Bahnhof ein Buch eingelesen, wir leben in den Gedanken anstelle der Realität. Ich bin jetzt satt. Ich fahre zu meiner Familie. Ich freue mich auf meine Eltern und meinen Bruder. Ich wünsche mir, dass Nähe wichtiger wird.

Aus einem Stolz heraus traurig.

29.12.2024

Ich möchte so viel aus diesem meinem Leben

ich möchte so viel schönes hier erleben

und das kannst du mir nicht nehmen

und das werde ich mir geben

ich möchte so viel aus diesem meinem Leben.

Heute war ich wandern, ich habe für mich gesorgt.

Meine Eltern sind so wie immer, ich halte es nicht aus, ich fühle mich in Fesseln liegend, in Rollenbilder gesteckt, ich darf hier nicht sein.

Ich bin anders als sie, ich liebe das Leben, ich bin ein Wildfang, ein Energiebündel, ich denk zu viel über alles und handle von außen betrachtet impulsiv. Ich bin leicht unglücklich und leicht glücklich, an manchen Tagen fehlt mir das Gleichgewicht, falle ich heraus.

30.12.2024

Ich habe ein Pasti was auch immer und ein Pistaziencroissant gegessen. Ich merke, dass die ED viel präsenter ist, als ich es wahrhaben will, dass meine erste Reaktion sich darauf bezieht, später gesünder/Protein zu essen etc.

Ich merke, dass ich mich gerne bewege, aber dass ich auch nicht so frei davon bin, ob ich dies aus Freude oder anderem mache.

Ich muss mich mehr challengen, zuhause mit Blätterteig Croissants backen oder einen Kuchen aus dem Schokobuch backen und ihn auch selbst essen. Mit Butter und Zucker backen und es genießen. Spontan für das Teure/Fettige entscheiden und genießen!

Heute morgen war ich schwimmen und es war wunderschön. Dann war ich wandern und es war wunderschön. Dann hatte ich Hunger und habe geweint. Dann habe ich gegessen und es war okay. Dann habe ich Angst vor der Masterarbeit, Angst vor der Zukunft, Liebe zur Zukunft, Angst vor Einsamkeit, Sehnsucht nach Freiheit, Diskomfort mit meinen Eltern, dann bin ich wieder ein Kind, dann reiße ich mich zusammen, dann erkläre ich mich als Opfer, dann als Geschenk. Ich habe eine Gabe, das ist das Schreiben, ich habe fünf Jahre meines Lebens mit dieser SCheißED herumgetan, das hat so viel Energie gefressen, wie konnte mir das passieren? Jetzt beginnt mein Leben.

NEUJAHR:

1. Mut! Immer Ja-sagen, das tun, was du weniger magst, dass tun, was dir gruseliger erscheint, LEBEN

2. Reisen! Wenn es eine Möglichkeit gibt, breche aus! Buche den Flug nach Schweden, den Nachtzug, achte nicht auf den Schlaf, denn je mehr du auf Dinge achtest, desto mehr Energie werden sie fressen!

a. Schweden! Malmö. Uppsala.

b. Ich war noch nie in Hamburg. Köln. Stralsund. Stettin. Schwerin. (Am Wochenende möchte ich mehr unterwegs sein). Leipzig.

3. Kreativ sein. Mehr Poetryslams besuchen!

4. Mehr Calm-Me-Zeit

5. Mehr Menschen kennenlernen. Mehr Zeit in Freundschaften investieren.

6. Sport: Klettern. Bouldern. Noch nicht joggen.

7. Spanisch lernen.

Freuliste: Lyrik!

19.1.

Also 19 Tage nachdem das neue Jahr begonnen hatte, ich glaube nicht an dessen Abschnitte.

19 Tage und ich fühle mich mehr angekommen, ich schreibe mehr. Auf der Festplatte dieses Laptops und natürlich auch gesichert liegt ein halber Roman, an dem zu arbeiten ich auszögere, aber auf was Neues lasse ich mich auch nicht ein.

Ich würde gerne.

Schreiben über eine Geschichte, die meine so gar nicht ist, weil ich weder im Krieg gelebt habe, noch kriegsbelastet bin und auch sämtliche Probleme mir fremd sind. Alkohol.

Über den Wunsch nach Kontrolle könnte ich schreiben, aber ich glaube es ist schon so viel geschrieben worden. Ich habe eine Hauptperson, vielleicht autistisch, die ihr Leben kontrolliert.

Eine Autistin, also. Unauffällig. Angepasst gewesen. Zielorientiert. Ich hatte alles, sagt sie, mein Tag war ein Spielbrett, jedes Feld besetzt. Erst als das Brett auf dem Boden lag und die Figuren unter dem Schreibtisch, unter dem Bett verstreut, begriff ich, das man auf einem vollen Brett keinen einzigen Zug machen kann.

Ich möchte also eine Autistin, die ihr Leben lang funktioniert hat.

Die Autistin soll ein Loch finden, ein Loch in der Wohnung, ein Loch in dem Zimmer, dass sie sich mit der älteren Schwester teilt, die immer da gewesen ist und jetzt nicht mehr.

Wo die Schwester ist, weiß man nicht, aber sie haben keinen Kontakt.

Sie könnte tot sein oder ausgezogen, die Autistin stellt sich die Schwester vor, weggelaufen, sie stellt sich die Schwester an einem anderen Ort vor.

Das Loch breitet sich aus, es wird größer.

Es frisst sich quasi durch das Zimmer.

Irgendwann erkennt sie, dass sie das Loch braucht, dass sie selbst dieses Loch ist.

Das Loch dehnt sich an ihre eigenen Grenzen heran.

Das Loch ist schön, aber furchteinflößend. Zuletzt betritt sie es.

20.1.

Habe das genommen, dass ich nicht so wollte und dass mich nicht gut fühlen lässt. Beginne zu kreisen um hätte und wäre, aber eine Sache war gut: Durch das Nehmen der schlechtesten Option, stelle ich mich dem, bei dem ich Angst vermute. Das andere wäre einfach gewesen, daher war die Wahl perfekt!

24.1.

Ich habe diesen Kloß in mir und die Oberfläche ist maximal gespannt. Sie bricht auseinander, die ganze Zeit, und immer wieder fällt sie wieder zusammen, damit sie aufs Neue brechen kann.

Aber Challenge: Croissant und es macht mir wenig aus!

06.02.

Ich schreibe, weil ich gerade nichts anderes kann. Es ist viel passiert. Masterarbeiten abgelehnt, ich mich an andere Arbeiten angelehnt, ich gefallen. Ich habe einen Feindfreund umarmt und mich einen ganzen Tag lang gut gefühlt, ich habe nicht geschlafen, ich habe Schmerztabletten genommen, weil ich den Schmerz zu kennen glaube, ich habe übertrieben. Ich bin gleichgültig geworden, aber nichts gilt mehr. Ich kapsele mich aus von der Welt und baue mir eine Haut, durch die ich meine, dass nichts dringt, aber meine Tränen dringen trotz allem nach draußen und wieso ist das hier so nass. Ich war schon lange nicht mehr schwimmen, weil ich mir dessen Einfachheit nicht sicher bin, einfach so schwimmen gehen und nicht zu Angst haben, mein Körper könnte davon schwimmen. Ich weiß nichts. Ich habe Angst vor zu vielem und gleichzeitig bin ich furchtlos, das ist eine Frage der Angelegenheit. Mir scheint nichts gelegen zu sein, aber das Schlimmste: Mir scheint mein Optimismus ungelegen, verlegt habe ich ihn, vor zwei Jahren vielleicht in einer fragwürdigen Beziehung oder vor fünf in dem Beginn einer Krankheit, die ich vermeintlich zu brauchen schien. Oder aber in der Idee sich in Geschichten zu flüchten, die immer gut enden, weil ich heldenhaft eingreife oder von einem hübschen Helden gerettet werde. Es waren sehr, sehr konstruierte Handlungsabläufe. Vielleicht habe ich in diesen Geschichten ein Stückchen von mir vergessen, in mehreren viele kleine Stückchen sind zusammengefasst ein ganz schön großes Stück. Stücklos laufe ich nun, renne fast schon, bis mir einfällt, das Bewegung ja auch so einen Schatten hatte, umher, ich weiß nicht, wohin, was weiß ich schon.

Jetzt warte ich also einer Besserung, bin im Kopf zu müde, um die nächsten Tage nicht vollständig zu verschlafen, pumpe mir Adrenalin wie andere das Koffein in die Blutbahnen und hoffe und hoffe.

Ich warte. Ich warte und warte auf Besserung, also auf das Ende dessen, wie es jetzt ist, ich warte, dass jemand meine Hand nimmt, aber strecke sie nicht ganz aus, bin nicht greifbar. Bin doch mit dem Warten beschäftigt, nicht wahr?

Wie lange noch, das Warten? Ein Stück, zwei Stückchen, ein paar Minuten, vielleicht? Darf ich zwischendurch fragen?

09.02.2025

Ich schreibe im Cafe. Ich esse Kuchen, der nur Zucker und Fett ist und denke ein wenig daran. Das heißt: mehr und öfters Kuchen!

Die Akzeptanz dieses gebeulten Bauches und dieser Falte aus Fett als eine Schutzschicht und einen positiven Teil meines Körpers fällt mir schwer. Irgendwo tief sitzt die Idee des Körpers als eine flache Fläche, die sich jemand, der meinen Körper nicht einmal kannte, ausgedacht hatte. Er hat gelogen. Meinem Körper geht es besser als alle fünf Jahre zuvor. Ich bin dankbar für ihn und gebe ihm, wonach er verlangt. Kuchen.

Ich lese alte Chatverläufe, die jetzt wieder wichtiger werden. Aber mein Gehirn soll sich damit nicht beschäftigen. Ich bin frei. Vielleicht wird’s ja Freundschaft.

10.02.2025

Ich bin sooo glücklich gerade irgendwie. Mein Magen purzelbaumiert. Ich habe ein Thema, hoffe ich. War mit Henning kurz bei Ulf und das war schön. Ich bin ein sprudelnder Mensch. Ich kann alles, was ich mir vornehme, weil ich das Leben liebe. Nie wieder vergessen: Ich liebe das Leben. Deswegen Scheiß auf, was auch immer, ess den Apfelstrudel und kauf dir was du brauchst. Nehme dir die Waldzeit und mach nen Kopfstand im Büro!

13.02.2025

Übermüdetistmanmüder und weniger gut drauf.

Weil ich jetzt weiß, dass du eine blaue Jacke hast suche ich nach ner blauen Jacke dabei mag ich dich ja gar nicht mehr.

18.02.

Ich habe und achte auf mein Leben. Wenn Menschen mich nicht dabei haben wollen, dann ist das schmerzhaft, aber sagt mir auch, dass ich diese Menschen nicht brauche, um glücklich zu sein.

24.02.2025

Ich habe erst gesagt, dass ich gehe, aber die Vorstellung in einer Menschenmenge zu stehen, schwitzig und eng, Kopfweh vertrieben nein verdrängt, unterdrückt durch zu laute Musik in den Ohren und ich weiß doch, ich weiß doch, dass ich eigentlich lieber daheim bleibe.

Ich denke über mich nach und über diesen Körper, wie er wächst und wächst und mit dem Wachsen nicht aufhören will, er wächst einfach weiter und die 36 passt nicht mehr und die 38 auch nicht, sie kneift an den Beinen. Ich wachse aus mir heraus, mein Ich wächst aus mir heraus. Dieses Ich will groß sein, du darfst es nicht dick nennen, sage ich dem Spiegel, nenne es groß, nenne es lebendig, nenne es am Leben sein. Dieses Ich darf so groß werden wie es will.

Aber: sagt die Vernunft: wie viel Zucker braucht das Ich um groß zu werden, wie viel Palmfett und wie viel Schokolade, frittiertes, abgestandenes Öl in der Dönerbude und gezüchtete Aromastoffe in der Milchschnitte. Die Vernunft sagt, du darfst doch essen, aber tu es in Maßen, das sei Völlerei, das du hier betreibst. Die Vernunft sagt, geh raus und spaziere und wandere durch den Wald, denn der Wald tut dir gut.

Und ich sage der Vernunft, sie sei nicht vernünftig, aber ich sage es leise, denn sicher bin ich mir nicht.

26.02.2025

Ich beginne mit dem Drang des Schreibens, der von tief innen herauswill. In mir sitzt eine Erfahrung, die Kindheit vielleicht, denn wer definiert die Dauer einer Erfahrung. Dieses Ineere schreibt sich aus, ich schreibe über die Mutter. Der Löffel nähert sich der Stelle mit dem Mandelmus, zuckt zurück, denn das Beste hebt man sich zum Schluss auf. Ich stand an dem Gleis.

03.03.2025

Und schon wieder sitze ich hier, obwohl ich nicht sitzen muss, prokrastinierte die Zeit und das nicht einmal schön, das Essen sitzt tief im Magen und es gibt hundert Dinge, die mir wichtiger sind. Schreiben (aber ich fürchte den Wortmangel), neueMenschen, neue Sprachen, Yoga und ein Handstand, der Wald und Bewegung, los, steh auf, lebe!

09.03.2025

Es ist meine Entscheidung, wie glücklich ich bin, meine Entscheidung, wie ich den Tage beginne, ob ich konkret gesagt: Dinge google, die nicht wichtig sind, oder ob ich schreibe, ob ich mehr in mich hinein tue, als da wohl ist.

Heute entscheide ich mich froh zu sein.

10.03.2025

Mein Körper passt mir nicht mehr. (bewusste Doppeldeutigkeit, er steht mir nicht, ich will ihn so nicht?). Ich klebe kleine bunte Kinderpflaster auf den Bauch, als Zeichen, dass er heilt. Ich gebe die Kontrolle ab, esse und weine, esse und weine, sehe an mir herunter, sehe diesem Bauch bei seinem Wachstum zu, als wäre er kein Teil von mir.

Ich habe Angst, ich schäme mich.

Die Scham entstammt meinem eigenen Körperbild, das die Menschen in fester einteilt, ich schäme mich für und wegen des Bildes und grenze mich selbst aus.

Ich möchte mich von der Familie loslösen. Wenn ich nicht angenommen werde, gehe ich en Jahr wandern.

Ich glaube, ich muss mein Körpergefühl verbessern. Mich selbst fragen, ob ich wirklich Hunger habe etc.

05.04.

Manchmal, also jetzt, denke ich, ich kann das gar nicht. Mir fehlt die Zeit, aber habe ich Zeit, fehlt mir die Struktur, die Übersicht, alles was. Ich möchte in dem Ding 2 über ein Mädchen schreiben, das Angst und Traurigkeit und vielleicht auch Autismus hat. Ein perfektes Mädchen, dessen Welt einbricht. Ich möchte die Sorgen dieser Zeit einfangen. Ich möchte eine Entschuldigung einer Freundschaft schreiben, weil sie im Stich gelassen wurde. In dem Ding 1 muss ich alles überschreiben. Das Mädchen muss logischer werden.

Gleichzeitig muss ich eine Masterarbeit schreiben. Naja.

Nach außen gut, aber ich struggle noch mit Körperbild und welche Lebensmittel gut etc.

Die Wurzel ist Selbstwert, Selbstliebe, Selbstbewertung

Entscheidungen treffen hängt mit Wurzel zusammen -> Selbstunsicherheit

Abends Essen -> Thema alleinsein, kompensation, Gedanken ausschalten, Ablenkung

In 6 Monaten sein -> fein, damit allein sein; selbstbewusst; Liebe, tiefere Freundschaften

Baum -> ich säge alle Äste ab -> ich muss die Wurzel, Selbstwert, angehen

Was hält mich davon ab? Wieso mache ich meine Muster? Wie ist dieser Baum?

Intuition zurück finden -> Raum dafür schaffen

So what? Bewertung auflösen

• Wenn ich belastende Muster erkenne -> dann reinschauen, welche Bedürfnisse sind gerade nicht erfüllt, wie fühle ich mich in dem Moment? Einsamkeit, für was ist das Essen in dem Moment die Lösung

Ich esse einen Toast und niemand außer mir isst. Alle scheinen satt, nur ich nicht. Im Kopf gehe ich Gründe durch, warum ich das darf. Aber Tatsache ist doch, ich habe eben Hunger.

24.04.

Einen Satz mitgelesen: the women embraced and held themselves gazing into each other’s eyes as the gladiators ran their swords through them.

26.04.2025

Es scheint alles gelöscht worden zu sein. Ich scheine nachholen zu müssen, ausholen, abholen. Ich muss gleichzeitig so vieles schreiben, weil es, weil ich, geschrieben werden muss, das geht nicht anders. Da ist dieser Drang mit Sprache zu arbeiten, ich rede ihn mir ein, man redet ihn mir aus, man redet ihn mir ein, ich rede ihn mir aus, ich möchte, ich will doch einfach bloß Gedichte schreiben, wer hat die Arbeit erfunden, der, dem sie keine Freude bereitete, der nannte es Arbeit. Und ich sage, ich arbeite, dabei bereitet es mir Freude, was ist diese Gleichzeitigkeit der Sprache für ein Konstrukt, in dem Pflaster den Schutz einer Wunde und ein hartes Asphaltstück, ein hartes Pflaster meint, an dem wir uns Knie und Körper und Inneres aufschlagen. Ich muss, nein ich möchte, einfach das ungerichtete Schreiben wieder zelebrieren, also, das mir selbst zuhören nämlich. Ich fühle gerade diese Liebe, diese Verzweiflung, ich kann doch nicht anderes schreiben, wenn mir nicht anderes diese Nähe zu meinen Emotionen wie diese Nähe zu mir selbst verschafft, ich, stelle fest, kann nur schreiben und mit der Angst der Ablehnung im Rücken, verspreche ich mir, aber kann es mir nicht versprechen, weil ich eben doch zu sehr in dem Bürgertu hänge, in der kapitalistischen Welt, in dem Du musst, du musst, du musst, arbeiten geld verdienen familie ich will auch kinder du musst dich unterordnen, dem was ein glückliches leben ausmacht und dieses glückliche leben will ich doch auch, wie kann ich mir also versprechen keine entscheidungen gegen das schreiben zu treffen wenn ich abgelehnt werde und sich der weg leichter anfühlt, weil dann niemand sagen wird du hättest du solltest doch du musst doch. Ach, ach, ach, was muss ich. Ich muss antworten und mich entscheiden darf ich das noch einmal aus dem bauch betrachten aber der bauch ist ein walross das hab ich immer schon geahnt und jede aushungerung war bloß der gedanke, braucht es literatur eigentlich, also braucht es meine stimme, denke ich nachts, denn eigentlich gibt es genügend stimmen und statt zu denken braucht es andere brauche ich andere wirklich denke ich eher braucht man ich brauche ich mich wirklich und beginne in bester absicht die ausrottung meiner selbst.

Gestern schrieb ich über die gleichzeitigkeit von emotion, dass also meine glücklichkeit im selben moment wie meine wehmut existieren kann. Ich werfe die geschichte weg die mein schreibstil nicht ist eine rudimentäre wenn doch in seiner richtung auf bloß mich begeisternde und reinste form des schreibens eben weil sie meine spielwiese. Ich glaube wenn ich jede entscheidung aus den fingern betrachte, mehrere seiten lang, vermag ich sie womöglich so zu treffen dass ich. Nein, näher nachdenkend vermag ich nicht, weil immer die reue ein teil ist von mir, weil die reue der selbsthass ist aber heute, selbstliebe, hörst du?

27.04.2025

Gestern war ein voller Tag, dessen fülle ich anfangs fürchtete, schließlich vertraute ich meinem Körper und meinem Geist weniger zu. Dadurch jedoch, dass ich die größte Freude empfand, das alles, das ich tat mit Begeisterung geschah, gelang es mir nicht nur den tag zu durchstehen sondern ich gleichzeitig zu lieben. Ich war auf zwei Geburtstagen (Dirk, Olli), unterhielt mich blendend, schmiedete einen Plan, die Welt zu retten (Smilla, Paul), lachte und lachte und war so kommunikativ, so selbstbewusst, dass ich lebte.

Heute werde ich Gedichte schreiben.

28.04.2025

Das Aufstehen noch in Erwartung, danach die Konfrontation mit dem Laptop. Immer wieder das Zusammenreißen, einfach nur durch, einfach nur irgendwie Stand halten. Bitte hilfe. Die Traurigkeit kommt hier und jetzt, weil ich nicht kann, nicht weiß, dem so müde bin, dabei bin ich doch so privilegiert, ich muss bloß die Zeit vergehen lassen, schmück sie mit Blumen wie man den Sorg schmückt. Ups, wie morbide.

30.04.2025

Was passiert gerade. Ich nehme nicht mehr teil. Ich höre mir die Produktivität der anderen als Fingerschlag auf der Tastatur an und bin nicht mehr dabei. Ich versuche die Traurigkeit zurückzuhalten. Ich muss ihr schreiben, aber kann nicht. Ich muss, aber kann nicht. Ich fühle mich bewegungslos.

07.05

Ich betrachte Dinge, die ich nicht betrachten sollte, also zum Beispiel ein abgelaufenes für immer und alte Herzen, ich betrachte in dem Wissen, dass ich traurig werde dadurch, dass nichts dass man im Vergangen schön fand noch immer schöne gefühle hervorruft, ich betrachte in dem Vertrauen, dass solche Sachen eben sind, ich betrachte, beachte mich nicht.

Ich glaube ich bin härter geworden und realistischer, dabei ist das schon eine Lüge, kann man nicht sagen, ich würde jetzt an eine andere Realität glauben, der nämlich des Enttäuscht werden könnens.

15.5.

In der Therapie sprachen wir darüber, dass ich Menschen/Gruppen an Menschen oft ins Verhältnis zu mir stelle: interessanter als/hübscher als… Sobald ich dies tue, zeige ich diesen Menschen nicht mehr mich, sondern werde unsicher, schüchtern, werde zum Kind.

Außerdem sprachen wir darüber, wodurch das kommen kann, dass ich so ein schlechtes Selbstbild habe. Ich übte, laut den Satz zu sagen: „Ich bin wütend auf dich Darius und mitfühlend mit mir, dass du mich als wie ein Schwein aussehend bezeichnet hast, weil ich dies aufgenommen und daran geglaubt habe. Ich verspreche mir solche Dinge nicht mehr zu glauben und mir auch nicht selbst zu sagen, sondern mir mit Liebe zu begegnen.“

Was sonst noch los ist: Es fällt mir wieder schwerer Geld auszugeben, gerade auch in Bezug auf die Schweiz. Ich merke, dass ich sparsamer werde. Wenn ich versuche, das logisch zu begründen, liegt es daran, dass ich glaube, das alle nun erfolgreich und arbeitend werden, während ich mir nichts sicher bin. Es kann aber auch daran liegen, dass ich mich wieder mehr restriktiere oder das mein Lebensstil gerade einfach deutlich teurer ist.

Ich fühle mich sehr, sehr wohl in Potsdam, ESN ist wirklich toll und mit Max und Johanna verstehe ich mich voll gut. Außerdem würde ich eigentlich wieder mal daten.

Ich habe Angst in der Schweiz mich selbst wieder in so eine Außen/Expatposition zu bringen.

Ich habe auch Angst vor der Masterarbeit.

16.5.

Der Tag gestern begann mit mir als lebenslustig. Er endete mit dem Fahrrad. Ich mag Phil halt doch irgendwie. Er ist eine super tolle Person und ich hätte das haben können, aber habe einfach nicht die Anziehung. Ist das nicht dumm? Ich hätte so vieles mit ihm machen können. Ich habe Wehmut, nach dem Vielleicht. Er ist lieb und jetzt wo ich ihn wieder nicht haben kann, bedeutet er mir wieder mehr. Er hat Crushs auf andere Mädchen. Ich habe in seinem Tagebuch gelesen, ich weiß das war nicht gut, aber letztendlich hat es mir selbst geschadet. Ich bin ihm merkwürdig egal. Er meint, ich nehme vieles als selbstverständlich und ich glaube er hat recht. Keine Ahnung, kurz geschlafen, viel gedacht, irgendwie sehr fertig. Ich habe das Gefühl, es sei ein Muster: wenn ich jemanden haben könnte, interessiert mich diese Person nicht mehr so sehr, wenn nicht, bedauere ich alles und bereue viel. Phil geht es auch nicht so gut, und ich glaube, ich müsste/könnte ihm helfen, aber irgendwie rückt er auch weg von mir. Ich weiß nicht. Vielleicht sollte ich mit ihm reden und dann zu Nina. Ich möchte seine Freundschaft behalten, ich möchte eigentlich auch keine Beziehung mit ihm, hmm vielleicht doch, ich weiß nicht. Ich möchte seine Zuneigung. Ich mag, dass man mich mag. Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle!.

Ich glaube, nein sicher, hat er Mädchen, die sich für ihn interessieren und für die er sich interessiert und ich fühle mich so allein.

Verantwortung. DU hast das selbst so gewählt. Was wäre, wenn es nicht so wäre? Keine Ahnung.

Ich schreib jetzt mal die MA und verdränge die Gefühle!

22-05-25

Eine falsche Entscheidung getroffen. Naja, muss Verantwortung übernehmen und das beste daraus machen… Ich kann heute Abend baden. Malen

Der Abend wurde noch toll. Ich habe Sport gemacht und Spökball gespielt, saß im Pub und habe so gelacht, dass ich nicht aufhören konnte. Ein Mädchen aus Kopenhagen kennengelernt.

25-05-25

Die letzten Tage unsozial, für mich gebraucht, nur für mich. Ich möchte einfach keine Menschen, bin super müde und bisschen traurig. Ich möchte diese Tage gemütlich sein. Vielleicht liegt es an der Blutspende oder meiner Periode, aber diese Tage müssen mir gehören. Ich bin gerade nicht lustig sondern melancholisch.

Ich schreibe ein Gedicht, dass sich nicht schreiben lässt.

Wann warst du das letzte Mal zufrieden und wann hast du Hab dich lieb gesagt,

wann hat das angefangen, mit den Gedanken, wann hast du zum letzten Mal nicht gedacht.

Ich weiß nicht,

du.

In konzentrierter Eile, fokussiert,

die Hast beiläufig mit der Hand umschlossen,

hasten, verhaspelts dich fast,

rastest nicht, was

ist dir noch wichtig?

Wir schauen uns Bilder Monets an,

die wir nur des Namens wegen schön finden,

denn eigentlich brauchen wir Kunst

die uns aufweckt, Stacheldrahtzahn, symbolisch durchgeschnitten

und Rechstradikale Graffitis, über die wir die Köpfe schütteln

und sagen, ach wie traurig ist die Welt,

das ist die Kunst, die uns gefällt.

Einen Hang Depression,

weil wir selber depressiv

Aufruhr, Weiter, Demos, Philosophie,

wir trinken den Wein, aber Dichter sind wir nie,

wir lesen die Faust anstatt sie zu benutzen und sind stolz darauf,

weil wir wissen,

das Gewalt keine Lösung ist.

Wir sind klüger als klug, beinahe Einstein

posten Hashtags auf Insta

und Stories wie Krieg nein,

wir supporten die

wir supporten

Tagesschau rein.

damit nichts sich zu wichtig ist.

Jag skrev en text

och jag gör det i svenska men är rädda föratt min svenksa är inte bästa,

men jag har lärt mig manga ganger, att man maste inte vara perfekt.

ibland tänker hon bara

en sekund

vad som kunde har hänt om sina mamma var inte sä modig

om nya hemmet var inte varlig

att ta dem att akta

hon ochsa titta där soch veta

att sina mamma ä

Alter Schwede,

gammla svenska

är en uttdryck vi använda

när vi berömma nagon

eller om vi är förundrat

vi säger Alter Schwede

eller Alter Schwede.

Q32dvVdyZrLs\_p-r4WbU

24.07.25

Wir betrachteten mein Gefühl, nicht auszureichen, eine latente Grundstimmung, ich wäre nicht gut genug, die ich gelernt habe, hinter Humor, hinter übersprudelnder Glücklichkeit, verrückten Gedanken, zwischen meinem Schreiben versteckte. Dieses Gefühl, dass ich als Traurigkeit wahrnahm, allein in einem Raum zu sein, in dem auch andere sind, in dem ich nicht sein darf, in dem ich nicht bin. Wir betrachteten das Gefühl, nicht zu genügen.

Begleiteten es zurück, begegneten der Traurigkeit, begegneten dem Leistungsdruck, immer wieder, immer wieder zu viel, immer wieder die Note, die Zahl, ein Beleg für meinen Wert.

Begegnungen, die keine Berührungen wurden, sondern Streifzüge, ein zu schnell gesenkter Blick, in dem Glauben mit geschlossenen Augen sieht man mich nicht, mit geschlossenen Augen erkennt man ihn nicht, diesen Betrug, den ich mit meinem Wert begehe.

Wir betrachteten nicht, aber hätten betrachten können, diese Beziehung, in der ich mehr gab, mich gab, als ich nahm, weil ich meinte, es gehörte so, weil ich meinte, es müsse so sein, weil ich nicht Stopp sagte, sondern im Bett nur dachte: Ist das hier gut genug? Bin ich, bin ich gut genug. Und mir selbst ein Nein gab.

Wir betrachteten die Essstörung, die Suche nach Anerkennung, weil ich zumindest im Essen diese Kontrolle beherrschte, weil ich auf ungesunde Weise gesund war, weil ich darin gut war. Weil ich darin gut war, meinem Körper sein Grundbedürfnis zu verweigern. Es ist ein Rausch. Es ist eine Sucht.

Wir betrachteten und dachten, entwirrten selbstsabotierende Gedanken, enttarnten Vergleiche mit denen, die beliebter, sichtbarer, eigentlich vor allem glücklicher waren.

Wir näherten uns der Kindheit und ich spürte die Traurigkeit, ich spürte sie unten im Magen, spürte sie auch noch ein Stück darüber. Aber die Traurigkeit ist ein Klumpen und Klumpen steigen nicht auf. Sie setzen sich fest. Wir näherten uns der Kindheit, ich erinnere mich nicht mehr an vieles, wer war da und wer war nicht da und war ich es, die eine Umarmung verweigerte und warum, wem gegenüber.

Ich lächelte und die Traurigkeit verschwindet, das weiß ich, immer verschwindet sie, wenn ich lächle und jetzt im Sommer ist es einfach zu lächeln, weil ich ein Großteil Baustellen entweder abgebaut oder verdrängt habe, weil ich die offensichtlich, überirdisch verlaufenden Wege freigeräumt habe, weil ich ein Großteil meines Lebens zurückbekommen habe.

Und trotzdem sitzt da noch Traurigkeit.

Und trotzdem betrachten wir die Vergleiche.

Und trotz allen Stolzes, ist da noch immer dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Und sie fragt nach der Kindheit. Ich unterbreche. Sie unterbricht meine Unterbrechung, und fragt: hat er dich geliebt?

Ich weine.

Ich weine und kann es nicht halten und wir sind beide gleichermaßen überrascht, weil ich nie, nie hier geweint habe, weil ich es einfach nicht geschafft habe, zu weinen, denn zu weinen, heißt einzugestehen, dass ich mich nicht geliebt fühle. Ich weine wieder, während ich das schreibe.

Wir betasten Situationen, sie fragt nach seinen, nach deinen, Papa, Eltern, ob sie dich geliebt haben, ob du geliebt wurdest, ob du dieses Gefühl hattest. Ich glaube nicht.

Und ich weiß, du kannst nichts dafür, emotionale Vernachlässigung hast du dir nicht ausgesucht, aber du hast gewählt, diese zu verdrängen, du hast dich dafür entschieden, sie weiterzugeben, anstatt zu sehen und zu verarbeiten. Du hast gearbeitet und warst nicht da.

Natürlich weiß ich, ich weiß, dass du mich liebst, dass du alles, wirklich alles für mich tun würdest, dass wenn du sagst, ich dürfe nicht machen, was ich will, sondern stattdessen einen Beruf ergreifen, der in diesem Moment nicht zu mir passt, wenn du versuchst mein Leben zu kontrollieren, wenn ich als Kind die stolz meine guten Noten präsentiere, dann weiß ich, dass du es gut für mich meinst.

Aber ich fühle nicht, dass du mich liebst. Ich kann mich nicht erinnern, dass du mich in den Arm genommen hast, dass du mich auf die Stirn geküsst hast, dass du mir gesagt hast, wie sehr du mich liebst. Weißt du, ich kann mich nicht an das Gefühl erinnern, von dir geliebt zu sein. Das alles ist nur Wissen. Ich möchte, dass du mir sagst, ich darf weinen. Dass du nicht sagst, ich solle mit normaler Stimme mit dir reden und nicht so hysterisch sein, wenn ich traurig bin. Ich möchte, dass du an mich glaubst, auch wenn ich etwas studiere, dass du nicht studieren würdest. Ich möchte, dass du an mich glaubst, egal welche Entscheidung treffe. Ich möchte das Gefühl haben, dass du mich liebst, ich möchte, dass du in Therapie gehst, weil diese emotionale Gewalt, die dir zugefahren ist, nicht deine Schuld ist, aber was du daraus machst, dass ist deine Verantwortung, genauso wie es meine ist, zu wissen, ich bin gut genug und ich werde geliebt und ich muss nicht jede Liebe anzweifeln, nur weil ich deine nicht fühle.

Wir treffen uns an der Wand, die es gilt, nach oben zu kommen und er bringt mir bei, was es gilt über das Sichern zu wissen. Bevor ich lerne, wie man hinunterkommt, lerne ich, wie man nach oben steigt. Das man die Arme lang machen soll und den Körperschwerpunkt möglichst weit unten lassen soll, dass es weniger anstrengend sei, so. Er meint, in den Beinen hätte ich mehr Kraft, die Arme seien immer schwächer. Die Arme und der Kopf. Ich steige also aus meinem Bein an der Wand hoch, die Arme krallen, aber haben keine Kraft, der Kopf hat Kraft, aber die will nicht nach oben.

Es ist ein warmer Tag, wir tragen kurze Shorts und Tanktops, einen BH trage ich nicht, trage ich selten. Wir reden, wie man in warmer Luft miteinander redet, wir lachen, weil man an heißen Tagen weniger weint. Um zu weinen, bräuchten wir Schatten, ein Bett und Laken, mit welchen wir uns vor allem anderen und auch einander verbergen könnten. Wir lachen über die Differenzen wie die Gemeinsamkeiten, aber von ersteren gibt es mehr.

Ich berühre die Spitze des Felsen, ich hänge dort mehr, als ich im Seil hänge. Dem Seil zu vertrauen heißt auch dem Metall zu vertrauen und dem, der dort unten steht. Ich sage

3.8.25

Milchreistage.

Die Geborgenheit in sich allein sein.

Der Körper scheint nur nach einer Anstrengung zu ruhen.

Manchmal kann ich das nicht mehr.

Immer und immer sozial sein.

Immer und immer nicht einsam.

Immer und immer nicht allein sein.

Immer gehört werden wollen.

Immer eine Stimme brauchen.

Wie kannst du das? Fragt er, fragt sie, fragt niemand, denn niemand weiß, dass das Lächeln manchmal zwar leichtfällt, aber bricht, wenn es zuhause auf die Fliesen fällt.

Dass ich mich nicht gut nicht überfordern kann, aber leicht überfordert fühle, dass ich viel zu einfach einfach gar nichts fühle, weil ich im Kopf bin, im Kopf steck und würde ich fühlen, dann würde ich am Boden liegen und mein Herzschlag ist die Waschmaschine, die im Schleudergang eine vergessene Münze gegen die Waschmaschinenwand wirft.

Das Wochenende war schön und mein Körper wird zum Inhalt, den man von Gefäß zu Gefäß giest, von Tag zu Tag. Es ist Unsinn, denke ich, zu denken, der Körper sei eine Vase und von uns bewohnt. Er ist eine Vase, die uns einschränkt, aber er ist auch das Innen, dass von uns, also unseren Gedanken, gesteuert, verlegt, misshandelt, beachtet, ungeachtet wird. Ich glaube, in der Verschmelzung von Körper und uns, wenn wir also ein Gefühl werden, wenn es keine Vase mit Leere oder Fülle mehr gibt, dann sind wir eins. Dann müssen wir glücklich sein.

Okay bisschen mehr was wirklich war:

Mama war hier, es war super schön, haben sehr viel erledigt, zwei Brillen gekauft, Kletterzeug, geredet, auch darüber, dass Papa nie Liebe zeigte und so. Es tat gut darüber zu sprechen, aber ich möchte sie auch nicht zu sehr belasten. Sie wirkt so fragil manchmal und ich habe auch Angst um sie. Ich spüre gerade sehr viel Liebe. Ich bin gerade sehr in Ruhe mit mir.

Johanna hat mir spontan geschrieben ob ich mit aufs Fritz Open Air in Potsdam komme, ich sagte ja, ich trank Cola und Alkohol, ich aß Pommes mit Ketchup, ich lachte, ich war gut drauf, ich fühlte die Musik, ich bin heimgefahren und habe mich wunderbar gefühlt.

Ava aus Kanada und Lara aus Italien im Cafe getroffen, war nett, Lara freut sich glaub sehr mich zu kennen. Hab ihr gesagt, ich besuche sie mal in Italien.

Der Typ mit dem ich gebumbled habe, schrieb, dass ich einen bleibenden, positiven Eindruck hinterlassen habe und das freut mich voll.

Ich glaube Menschen mögen mich, dann wenn ich mich selbst mag.

Ich möchte mich mit Liebe umgeben. Ich möchte in Selbstliebe sein.

Es fällt mir noch bisschen schwer auf meinen Körper vs auf mein verlangen, dinge zu tun, zu hören.

Ich möchte mehr in Ruhe kommen, mein Körper mag kein Stress.

06.08

Aber ich glaube ich bin krank, mein Kopf schmerzt, seit Stunden in diesem Bett den Tag zu bewusst erleben, als ich ihn erleben möchte.

Dem Mann, in den ich ein bisschen verliebt bin, abgesagt, er schreibt, ich sei toll, ich solle mich ausruhen, ich möchte ihn am Wochenende sehen, mit ihm in einem Zelt zwei Nächte verbringen, ich möchte seinen Körper an meinem spüren, nur dafür muss mein Körper funktionieren.

Ich bin in ihn verliebt, nein, sagen wir es so: ich schwärme ein wenig für ihn und sollte ein wenig weniger für ihn schwärmen, aber bald bin ich weg und von Weg schwärmt es sich weniger gut.

Ich möchte ein neues Projekt beginnen, ich warte, dass wieder so eine Stimme entsteht, dass sich mir eine Person aufdrängt, vielleicht einer, der etwas verloren hat und eine, die etwas verlpren hat und in den Bergen,, in den Bergen finden sie es sich wieder in den Bergen findet man möglicherweise vieles wird, sagte er. Sie war sich nicht sicher, ob er sich meinte, sich selbst dort wiederzufinden, über 3000m, wo es nur Moose und Fels gab, alles kantig war.

Heim sagte er.

Geheimnis. Unheimlich, verheimlicht. Ich verheimliche mein Heim, wenn ich es mit weiteren Silben unbewohnbar mache.

In den Bergen, sagt er, findet man möglicherweise wieder, was man verloren hat, und sie fragt sich, ob er damit sich meint, weil man ab 3000m doch neben Gestein bloß Inneres finden kann.

Er sagt, das sei wie mit dem Zuhause. Fügt man dem Heim weitere Silben hinzu, wird es unheimlich, verheimlicht, geheimnisvoll, aber wie geborgen wohnt man darin?

Um das Innere zu finden, muss man die Schichten abtragen, Vorsicht, ein Schild warnt vor Lawinengefahr wie Geröll und beide verharren sie kurz in der Bewegung, bevor sie den Blick wieder dem Weg zuwenden.

Er sagt, er würde gerne eine Gams sehen, aber nicht einmal ein Vogel zeigt sich am Himmel, sie scheinen das einzige Stück Leben zu sein, kurz kommt es ihr wie Verantwortung vor, dann wie Freiheit.

Der Hang ist steil und die Markierung beschränkt sich auf wenige rote Striche an den Steinen, die noch nicht herabgerutscht sind, vielleicht ist unter ihnen ein anderer Weg mit den restlichen entstanden, den jemand anderes später oder früher gegangen ist. Je länger sie über die Zeit nachdenkt, desto mehr fühlt sie sich betrogen.

Hier oben gibt es keine Zeit, sagt er, nur dich. Wenn du schwer an ihr trägst, musst du aufhören, Zeit zu sein. Sie nickt, dabei findet sie seine Worte zu groß für die Fragilität seiner Person, eine kurzfristige und nicht lang verharrende Abneigung, die dem eigenen Stolz entspringt. Die Gletscher, denkt sie bei sich, die kennen die Zeit, aber sie freut sich nicht, bei dem Gedanken doch recht zu haben.

Oberhalb des Hangs spielen sie „Ich sehe, was du nicht siehst“ mit Gesteinsfarben und fühlen sich beieinander wohl.

Was hast du verloren, fragt sie ihn, und er kann es nicht in Begriffe fassen, ein dumpfes Gefühl, sagt er, und stellt dieselbe Frage. Sie denkt an die Kindheit und das Aufwachsen und an Zustimmungen, die keine waren, aber der Versuch etwas konkret zu formulieren, missrät. Man kann auch finden, was man nicht verloren hat oder nicht verloren weiß, in diesem Moment ist es eine Freiheit, weder emotional noch anders verpflichtet zu sein. Einer von ihnen sagt, dass verpflichtet das falsche Wort ist, es hört sich zu passiv an.

09.08.2025

Ich weine, weil ich mich einsam fühle und dann bekomme ich eine Nachricht, dass Menschen an mich denken und weine, weil ich mich so gemocht fühle und gleichzeitig so einsam und in meinen Kopf geht das nicht rein. Dass Menschen, die ich gar nicht so gut kenne, mir schreiben, ich kann das und sie würden fest an mich denken, und dass ich mit so präzisem Blick die Winkel fixiere, die besonders dunkel sind.

10.08.

Ich möchte mehr für mich da sein. Immer wieder denke ich an Dinge, deren Gedanken mir nicht gut tun. Ich möchte bei Menschen sein, bei welchen ich eben nicht sein kann.

Ich mache mir Gedanken und glaube sie auch. Ich denke so viel, dass mein Kopf pocht, da wohnt ein kleiner Hammer aus Holz, mit roten und gelben Linien und dieser Hammer klopft und klopft gegen die Seitenwand meiner Stirn.

Ich denke und ich denke und ich kann das nicht mehr.

Ich mache mir Sorgen, habe eine so große Angst vor der Einsamkeit, habe selbst dann das Gefühl, einsam zu sein, wenn ich es gar nicht bin, wenn ich bloß alleine bin.

Ich kann die Ruhe schlecht. Und gehe ich zu Menschen habe ich so viel Energie, ich bin wach, lebenslustig, ich stelle gute Fragen und kann Gespräche führen, viel besser als früher. Aber ich weiß nicht, wie ich in gesundem Zustand alleine bin, ich kann die Ruhe nicht, es gibt immer und immer so viel zu tun, so viel kann ich tun, ich vergesse es auf meinen Körper zu hören, wenn er sagt, er sei müde, weil oft geht es eben trotzdem.

Ich möchte schreiben. Ich möchte eine Person, über die ich schreiben kann.

Ich schreibe ein Gedicht.

Ein Mann steht in der Bahn und weiß nicht, wo er aussteigen soll. Sie gehen an ihm vorüber und niemand schaut ihm in die Augen, aber jeder ins Gesicht.

Ein Mann steht in der Bahn und war Kind.

Es beginnt mit dem stechenden Gefühl,

den Körper verlegt zu haben.

Ihn noch zu sehen, während die Bahn langsam anfährt,

wie er am Gleis steht und sucht.

Luftwurzeln aus Erdachtem,

die sich erst im Regen

als Luft enttarnen.

Eine Katze am Fensterbrett und sie schläft.

Katzen müssen immer schlafen, die Augen wie Monde,

sie haben keine Augenringe

Sie nicht zu füttern, sie nicht zu gießen,

die Katze schläft am Fensterbrett den Rausch aus, den sie träumte.

Ihre Halbmonde sind im Wachstum, wenn man sie von außen durch das Milchglas sieht.

Jemand hat ihr ein Laken auf den Rücken gelegt,

bedruckt mit Enten aus Plastik,

die sie nachts von Ufer zu Ufer jagt.

Die Katze ist so alt wie die Straße

und mancher Tage so groß wie ein Haus.

Nachts entzündet sich manchmal

die Pflanze des Nachbarns am Fenster,

man sieht wie Schatten die Wand betasten,

einander, das Kissen und Federn in der Luft verharren.

Nichts möchte sinken, nichts fallen, die Wände halten die Ohren geschlossen.

Es ist eine Blume, die jeden Monat treibt,

aber bevor sie blüht, glühen die Blätter,

Hej,

ich schreib gerne Karten an Menschen, die ich schätze, zu schätzen gelernt habe, oder Briefe, je nach Länge und Motivation. Genauer, schreibt man Briefe nie nur für die andere Person, sondern auch für sich, es ist ja eher ein Ausdruck von sich selbst, ähnlich dem Tagebuch und im weitesten Sinne auch einer Therapie. Oder Selbstdarstellung, kommt auf den Inhalt an.

Wehmut, jemand meinte letztens, ob ich wehmütig sei und ich dachte erst, welch schönes Wort, aber eigentlich nicht. Wehmut ist doch eher eine Wehangst, denn würde ich sagen, dass es weniger Mut braucht, nach hinten zu blicken auf das was man vermisst, als nach vorne, auf das, was kommt. Ich bin trotzdem wehmütig, wehängstlich, wehsentimental oder so, dank der Menschen hier, von denen du einer bist.

Dieser Brief hat mehrere Motivationen.

Ich wollte Danke sagen.

Für das Klettern (abseilen und so), für die Gespräche, dass ich keine Angst mehr haben muss vor dieser körperlichen Nähe, dass ich Zeit mit dir verbringen konnte, die ich sehr schön fand.

Ich wollte sagen: Hey! Glaub an dich. Fühl an dich. Frag dich, wie es dir wirklich geht. Klavier und so.

Ich wollte anklagen: Ich finds schade, dass die Zeit so kurz war, auch wenn es vermutlich besser so ist, weil wenn sie länger gewesen wäre, hätte ich mich womöglich ein bisschen verliebt und das wäre wirklich unklug. Aber ich hätte trotzdem mehr mit dir geredet, also geredet im Sinne von geredet. Mit Worten und so. Also anderes Gespräch auch najs, aber einfach zu reden.. :9

Ich wollte sagen, wusstest du, dass ….

Achso und was noch. Danke für diese eine Nachricht, Mit der Bereicherung für andere Menschen. Irgendiwe ist es komisch. Wenn ich mit anderen bin (also Leuten miz denen ich mich wohlfühle, auch wenn ich sie teils kaum kenne) habe ich oft viel Energie. Daheim bin ich so müde. Ich kann schlecht ruhen.

Ahcso und noch was. Du meintest, es gäbe auch andere sympathische Menschen. Ja das gibt es sicherlich. Ist Zukunftsangst verwandt mit Wehmut?

Zuletzt: Einladung Schweiz. Würde mich wirklich freuen, dich zu sehen.

Ah und Bücher: Biographie Tove Ditlevsen. War ne coole Person glaube ich. Ich hab bisschen in „Kindheit und Jugend reingelesen“, das könnte dich vielleicht interessieren. Anne Weber hat nen sehr coolen Schreibstil, „Tal der Herrlichkeit“ oder so ähnlich. „Blutbuch“ der hat in Biel studiert. Empfiehlt sich aber eher anzuhören, ansonsten eher kompliziert zu lesen. Sachbücher: Im Grunde gut., und gerade les ich das „Ende der Ehe“, teilweise zu generell, also im Sinne Alle Männer sind Böse, aber trotzdem okay, bedingte Empfehlung. Wenn krank: Mio, min Mio, es ist so schön.

Was vergessen? Hmm. Ich schreibe gerne Briefe und beende sie ungerne. Es ist ja doch ein Gespräch, dass ich mit diesem fiktiven Du aufbaue, und wenn ich das Du mag, möchte ich das Gespräch nicht so gerne beenden (ich kann auch wirklich lange Sprachnachrichten machen, da hab ich aber ein schlechtes Gewissen.. ).

Achso, ich habe ein Gedicht geschrieben, am Wochenende, ich glaub Samstag, nachdem du hier warsz. Ist ziemlich runtergeschrieben, also naja literarisch vllt nicht ganz so wertvoll, aber ich habs auch eher für dich geschrieben oder für mich. Wenn man schreibt, schreibt man immer auch für sich.

Übrigens, grad angehört, Jonny Mahoro, Zwischenphase und ich lieb mich nicht.

Oh und paar Fragen habe ich noch:

Welche Farbe glaubst du bist du am ehesten, und welche glaubst du, dass die um dich glauben, das du bist?

Was wünschst du dir bei Sternschnuppen?

12.08.

Sich also doch verliebt zu haben, den anderen Menschen mit anderen Augen zu sehen, da nicht bloß einen Menschen zu sehen, sondern eine Verbindung, ihn zu übertreiben, sich das Vermissen traurig machen. Auf dem Balkon sitzen, sieben Uhr morgens, die Luft kalt an der Haut, aber nicht zu frösteln, im Gegenteil, sie kälter zu wünschen, so kalt, dass sich kein Gedanke mehr fassen lässt, das es endlich still wird. Sich eine Geschichte zu wünschen, in der man kein Protagonist ist, sondern schlafen kann, endlich wieder schlafen kann. Die Zunge auf den Lippen tragen, obwohl sie im Rachen stecken sollte, aber der, in den man sich doch verliebt hatte, der nahm ne Schere und schnitt sie hinaus.

Ich hab vergessen, wie sich das fühlt, so aufregend, so schön, so zu verzweifeln und ich weiß nicht, ich hoffe, in den Alpen könnte es anders sein.

Den Schmerz zulassen, um dann schreiben zu können, aber über Liebe möchte ich nicht schreiben, das hat jeder schon.

Ich möchte schreiben über den Wunsch Schlaf zu finden, über jemanden, der traurig ist und dann glücklich und der auch nicht weiter weiß, eine die, eine, die womöglich etwas oder jemanden verloren hat, vielleicht auch etwas oder jemanden, den sie gar nicht kannte, die Eltern des Vaters womöglich und dadurch den Vater, der ihr nie die Liebe gab.#

Ich beginne mit der Person.

Es ist dunkel, die Umrisse der Nacht malen sich schwarz auf schwarz, alles lässt sich darin sehen und ich sehe zu viel. Ich stehe an einem Fenster aus Milchglas, ich habe es geöffnet, habe vielleicht ein Loch hineingezeichnet oder geschlagen. Die Nacht ist kalt auf meiner nackten Haut, aber ich fröstele kaum, wünsche sie mir kälter. Ich breche auf, schreibe ich auf einen Zettel und lege ihn auf das Brett, der Wind greift ihn sich, behält ihn.

Weg, also einfach nur geradeaus, nicht stehen zu bleiben, nicht zu gehen, sich nicht in die Welt werfen, in die Welt springen, stürzen, nicht fallen, nie landen. Das Schwerelosigkeit bloß im Großen existiert ist eine Ungerechtigkeit, die nicht mehr hingenommen werden sollte. Am Balkon sitzen, vierter Stock, und zu lange hinunter in die Baumkrone starren, der Kastanie, von der man als Kind gestürzt ist. Aber gebrochen hat man sich nichts, weil man sich als Kind nie etwas brach, das fing erst an, als man sich anders nennen musste. Aber von Frau spricht noch immer nicht, eher Mädel, oder Ich.

Weg, aber die Tür verschlossen und weder Seil noch den Mut ohne Seil, den Lebensunmut kann man sagen, wie viel Mut braucht es, immer wieder gegen sich zu sein. Der Balkon gegenüber trocknet ein Handtuch, die ganze Nacht liegt es draußen und friert. Wenn man mit nassen Haaren an die frische Luft geht, erkältet man sich, das hat die Mutter gesagt, das erinnert man.

Weg, aber ein Foto an der Wand und ein Kontakt im Telefon und die Stimme jeden Sonntag, wie es geht, natürlich gut. Man hält sich fest daran, man glaubt daran, man hofft darauf, man weiß nicht, woher das kommt, das im Bauch, wie es dir geht, natürlich gut.

Weg, aber der Therapeut sagt, man würde das hinbekommen, er legt seine Hand auf diesen Bauch, seine Stimme, er fragst, wie es geht, man ist Beton. Kramen von Kisten, dritte Klasse, Kindergarten, Abendessen am gedeckten Tisch, Butter, Brot, einander gegenüber aber weg sitzen, Fotos betrachten von davor, als man also noch nicht, glücklich, lachen sie?

Weg, aber wohin?

Ich renne den Berg hinauf. Ich renne und lasse den Atem im Tal. Der Weg rennt mit mir, ich bewege mich kaum, die Bäume rennen mit mir, die Steine, die Zacken, dieselbe Formation. Ich, dieser Berg, aber wenn ich aufschaue, hat sich nichts verändert.

In dem Menschen steckt ein Loch. Ich schaue ihn mir an, weil sie sagen, ich bereue es womöglich, würde ich ihn nicht anschauen. Ich sehe den Menschen um das Loch nicht. So habe ich mir in der Kindheit schwarze Löcher vorgestellt, ich blinzele, damit ich nicht versehentlich hineinfalle. Ich kann die Wände des Loches sehen, als stünde ich bereits darin. Ein Loch braucht immer eine Fülle, es kann nicht im Nichts existieren, eine Zustandsänderung zur Umgebung muss stattfinden, aber dieses Loch ist so einnehmend, dass ich nichts von der Umgebung sehen kann.

Ich kneife die Augen zusammen, öffne sie wieder, sodass sie sich an die Dunkelheit gewöhnen, dass sie die Schemen erkennen. Schwarz auf schwarze Zeichnungen, man kann also alles hineinsehen oder nichts. Ich war keines dieser Kaugummiautomatenkinder, war dafür schon zu groß, aber stand oft vor dem Kasten am Dorfrand, der nicht funktionierte, vielleicht gar nie funktioniert hat. Die Rückwand war schwarz und jeglichen Inhalt muss jemand gestohlen haben, das Schloss war verbogen, hätte man dem Kasten einen Stoß mit dem Fuß gegeben, wäre die Tür aufgeschwungen. Ich erinnere mich, dass ich Angst hatte, dass die Tür aufschwingen würde, sie war größer als ich und der Kasten dahinter war schwarz. Wenn jemand mich hineinschubsen würde und die Tür zuschlagen, dann stünde ich in diesem Kasten, die Nase an der verkratzten Plastikwand, mein Atem würde kondensieren, sodass mich niemand dahinter sehen würde, man sähe bloß ein Milchglas. Ob der Kasten Spalte hat, durch die frische Luft zu mir gelangt, weiß ich nicht, aber im Zweifel denke ich nicht.

Auch jetzt diese Angst, als sich etwas auf meine Schulter legt, eine Hand schwer an Bedauern oder Zuneigung oder Abneigung, man weiß es nicht. Ich wanke einen Schritt zurück, möchte nicht in dieses Loch fallen, möchte ein wenig in dieses Loch fallen, sodass mich die Angst vor dem Loch verlässt.s

26.08.

In den Alpen gewesen.

Hendrik mögen und Philipp auch.

Am meisten: die Idee mögen, gemocht zu werden, eine Hand zu halten, körperliche Nähe und Gespräche, das Gegenteil von Einsamkeit.

Auch: die Menschen mögen.

Ich schreibe:

So fühlen sich Grenzen an: nachts keinen Schlaf finden, weil die Linie, die das Bewusste vom Unbewussten trennt, zu hoch ist. Pillen verschrieben, Baldrian, Meditation und autogenes Training, aber nichts erklimmt den Zaun, diese Linie. Zu hell, eine Schlafmaske, aber die Linie bleibt sichtbar, sie leuchtet nachts, diese Linie ist fluoreszierend. Ohrenstöpsel, Wachs tief in die Ohren geknetet, aber dieser Zaun summt, elektrisches Geräusch, dieser Zaun spricht deine Sorgen laut aus.

Was trennen Grenzen?

Eine Möglichkeit und eine vermeintliche, tatsächliche, womögliche Unmöglichkeit.

Eine Realität und eine andere, eine Option, eine Alternative.

Wohnung 1 und Haus 2.

Haus 2, denke es als Garten, grün, geblümt, aufgebauschte Zäune und Fassaden, weiß, feingeschliffen, Lotuseffekt, blaue Fensterläden, rücksichtsvoll zugezogene Vorhänge, sodass sich fremde Blicke nicht verirren können, verirren müssen. Rücksicht, wie in Hintersicht, Untersicht, also von oben, also der erste Stock schon unerreichbar, verstockt.

Wohnung 1, mehrstöckig, aber immer noch: unter, tiefer, tiefgelegt, Kellerkind, Spinnenweben, denke Wohnung 1 als unvollständige Sprache, ein geplündertes Alphabet, streiche Artikel, lasse Verben unkonjugiert, den Aufwand nicht, denke Umgebung von Wohnung 1 als Sprachvielfalt, multilinguales Gebrüll aus Küchenfenstern, dicht an dicht gelagerte und gleichzeitig gesprochene, gequetschte Halbtöne, denke dir Steine und Steine und bemüht zuversichtliche, vereinzelte Geranien, denke hoffnungsvoll buntes Kinderspielzeug nebst Glasscherben, über beides lohnt es sich nicht, barfuß zu laufen.

Haus 2, denke es morgens als sanfte, auseinandergezogene Lippen, gerade so weit, dass sich weiße Zähne-,Wortspitzen erahnen lassen, früh flüsternde Vögel, einen Kirschbaum, dessen Kerne das Haus weit auf die Straße spuckt. Weil das Haus das kann.

Wäre Haus 2 ein Tier, so eine Katze, eine Kaschmirkatze, die innerhalb von vier Wänden sich Freiheit an Fassaden zeichnet. Oder ein Hamster, der fetter und fetter wird, aber bloß im übertragenen Sinne, er trägt beinahe nichts.

Haus 2 steht auf, trägt Pyjama, hat zu Weihnachten schon immer Pyjamas bekommen, die zieht man so einem Haus von oben her an, die stülpt das Christkindl über Solarzelle und Dach. T-Shirt und Unterhose trägt Haus 2 bloß, wenn es sich wild und jung fühlen muss.

Aus einem Loch in der Wand sprudelt Milchschaum und entkoffeiniertes Braun, dort in der Wand schlagen Kobolde Milch auf und färben das Wasser, bis es bitter schmeckt.

Haus 2 berührt seine eigene Wand nicht.

Haus 2 wohnt in dem Körper aber spürt die Luft zu den Wänden, spürt sie weich, spürt sie warm, Haus 2 trägt Airbag.

Auch Airpods, Air Max, es air fryd sich, air, air, air, sprich das Wort oft genug aus, dann verliert es seine Bedeutung, dann spürst du keine Luft mehr, dann wird die Luft normal.

Haus 2 trägt Selbstverständnis wie eine Muttersprache.

04.09.2025

Also eine Geschichte suchen, also Figuren suchen, die Interaktion, das Wort passt nicht, das Zwischenfigurliche vielleicht, die Absagen hinnehmen, den Tag nicht hinnehmen, wie es sein kann, dass so ein Tag so schnell eilt, du tust zu viel, du, ich, welche Person bin ich, war ich, werde ich.

Neu in einer Stadt sein, die Wege mit dem Radl, das sich hier Velo nennt, einfahren, mich einfahren, einfinden, meinem Einsein nicht sicher sein, Einwerden wollen, ein Teil nämlich von dem Hier, Einleben, Vermisst werden wollen, Namen merken und meinen Namen gemerkt haben wollen.

Immer so müde sein.

Zuhause im Bett liegen und die Müdigkeit über mir. Wie wird man sie los? Bin ich erschöpft und muss mich ausruhen oder muss ich raus, raus, raus, immer weiter, bis der Körper wieder wach ist, aufgeweckt, eisschwimmen?

05.09.2025

Entweder Sonntag bis Dienstag wandern. Alleine, unbewirtete Hütten, die Hoffnung bei mir zu sein, ich zu sein, die Wanderung schön, der Abstieg einfach, die Fahrt jeweils 50 Euro, evtl Übernachtung. Dagegen: 9h Zug insgesamt., 100 Euro und mehr, was ist der Mehrwert, wie müde danach, sollte/könnte ich nicht eher Menschen kennenlernen mit welchen ich?

Oder: Wandern auf Tage verschieben, sonntags weiter in Biel sein, vielleicht klettern, 17, vielleicht kreativ sein am Montag, Dienstags nach EK fahren, 20, vllt menschen treffen, mehr ankommen?

090.09.

Schreiben åber die kindheit, aus der Perspektive eines Fremden, dem man einmal nahe, der man einmal war.

Ich schreibe: das Kind holt die Weben aus dem Keller, wickelt sie um einen Bleistift, es zupft Spinne für Spinne ab, setzt sie behutsam auf den Boden. Anfangs sind die Wickel klein, der Bleistift so dünn, die Miene darin muss so schmal sein, dass sie abbricht, benutzt man ihn. Jede Umrundung dickt ihn an, die Wickel sammeln sich in der Mitte, als wüssten sie eine Richtung. Das Kind steht barfuß auf dem Steinboden, aber es friert nicht. Es trägt eine Hornhaut an den Fußsohlen, die isolierend mit Kälte umgeht. Die Hose ist dem Kind zu klein, sie spannt, das Oberteil genauso. Das Kind ist schnell groß geworden.

Es hat die Kellertür nicht vollständig verschlossen. Durch einen schmalen Spalt dringt das Licht vom Treppenhaus in den Raum hinein, genügend Licht, das die abgestellten Gegenstände Schatten erzeugen. In dem Gesicht des Kindes sammelt sich keine Furcht. Es weiß bereits um Licht und Schatten und dass die auf den Boden oder an Wände geworfenen dunklen Stellen nicht böse sind. Es vergisst dieses Wissen gelegentlich, wird es immer

15.09.2025