

Nach der Klinik

Das bin ich, ich tue immer das Falsche, ich versuche es gar nicht erst, egal was ich tue, es ist immer falsch. Ich schnüffel mich durch eine weinerliche Phase – seltsam, ich schwebe, oh gottverdammte Scheiße ich ...

(Kerry Hulmes Unterm Tagmond)

schwebe über mir. Ich stehe neben mir, schaue mir selbst beim Leben zu, schaue mir selbst beim Fühlen zu. Ich versprach dir weiterzuleben, aber im Augenblick überlebe ich nur. Mir wird klar, will ich mein Versprechen halten, muss ich etwas ändern. Ich muss stolz auf das Erreichte sein, stolz auf mich sein. Doch halt, ich habe gelernt, dass „muss“ gibt es nur in der Negation. Ich darf stolz auf das Erreichte sein und auf mich. Ich muss nicht immer das Falsche tun, aber ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Ich darf Neues ausprobieren. Ich darf mich verändern. Es ist nicht egal, was ich mich entscheide, aber eine Entscheidung, die ich heute treffe, muss ich nicht morgen wieder treffen.

Ich darf leben, ich darf lachen. Ich darf mich auch ab und zu durch eine weinerliche Phase schnüffeln. Und ja, ich darf auch von Zeit zu Zeit neben mir stehen und schweben. Es ist nur wichtig, dass ich mir erlaube wieder herunterzukommen.

Ich gehe hinaus auf die Straße. Mit jedem Schritt den ich mache, schwebe ich ein bisschen weniger. Mit jedem Fuß, den ich vor den anderen setze bin ich ein Stückchen näher bei mir. Ich habe Angst vor dem Leben ohne dich, ich habe Angst vor der Depression. Ich habe Angst vor der Angst. Und doch nur wer Angst hat kann auch mutig sein.

Andrea