

Hinweis:

In diesem Buch schreibe ich radikal ehrlich über meinen Umgang mit Dissoziationen, Trauma-Erinnerungen (sexuelle Übergriffe z.B.), Auswirkungen einer schädlichen Partnerschaft, meiner atypischen Essstörung, aber auch die Möglichkeit, die eigene belastende Vergangenheit mit etwas Humor begreiflich zu machen.

Das bedeutet im Umkehrschluss allerdings auch, dass in diesem Buch haufenweise Trigger stecken können, wenn du selbst an einer (k)PTBS, einer Essstörung, einer emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung, selbstverletzendem Verhalten oder anderen psychischen Erkrankungen leidest.

Bitte achte gut auf dich und lies gegebenenfalls nicht alles.



Über die Autorin

Anne Krause, 1995 in Herdecke geboren, seit 2015 wohnhaft in ihrer Wahlheimat Münster, möchte einen Einblick in ihren Kopf und das Chaos aus Worten, Satzgefügen und Leerzeichen geben, wenn man psychisch erkrankt ist. Wenn sie nicht gerade in kreativen Ausbrüchen schreibt und zeichnet, um den Kopf wieder frei zu bekommen, verbringt sie viel Zeit mit ihrer Partnerin, in der Kletterhalle und in der Natur.

Anne Krause

krause Gedanken

Eine Sammlung aus Worten,
Satzgefügen und Leerzeichen.

© 2024 Anne Krause
Instagram: @krauselie
Illustration von: Anne Krause

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der
Autorin, zu erreichen unter: anne.krause1995@gmx.de

978-3-384-36695-5(Softcover)
978-3-384-36696-2 (Hardcover)

Für Jana -

weil du mir gezeigt hast,
was bedingungslose Liebe ist.
zu mir, zum Leben und zu
dir ❤

1

Wie soll man Nichts in Worte fassen?

Um ehrlich zu sein versuche ich gerade wieder einen Inhalt für die innere Leere zu finden, sodass ein Außenstehender eventuell verstehen kann. Denn irgendwie ist ständig alles greifbar nah und viel zu viel und plötzlich ist alles fremd, was nichts als Beängstigung und Chaos hinterlässt, was man selbst nicht versteht.

Mein Körper gleicht einer undefinierbaren Hülle, die platzt, weil zu viel passiert ist und gleichsinnig frage ich mich fragwürdig, wie es nur sein kann, dass er von der einen Sekunde zur anderen so leer ist. Sodass man verzweifelt sucht.

Egal wie sehr ich nun versuche in mich selbst hineinzuschauen: der Scheinwerfer leuchtet in endlose Dunkelheit. Er findet nichts zum Beleuchten außer der bodenlosen Leere. Ich treibe schwerelos davon und es wird immer leichter zu glauben, dass gar nichts da ist. So führt innere Panik dazu, dass man vom Außen Bestätigung braucht, keine Leere zu sein. Eine

krause Gedanken

Berechtigung zum Sein zu haben. Immer noch am Leben zu sein.

Der Gedanke hallt durch meinen Kopf, dass ich möglicherweise nur versuche auszuhalten und zu funktionieren. Vielleicht, weil jeder Körper eine Art Hülle für all die Gefühle und Emotionen ist, die sich durch das Chaos in deinem Kopf fressen. Er steht ständig unter Strom. Und ja, dein Körper spricht trotz Leere mehr, als du zu glauben vermagst.



2

Es ist zu viel. Zu laut. Im Innen und im Außen. Die Leere hüllt mich ein, wie eine warme Decke, die Sicherheit verspricht. Nur um sich im nächsten Augenblick aufzulösen. Die Wärme ist eine vorgegaukelte Scheinwelt, in der es sich besser aushalten lässt. Denn die Leere ist vertraut. Ich habe gelernt mich in die Leere zu flüchten.

Die letzten Wochen waren einfach zu viel. Es ist zu viel passiert. Im Innen und im Außen. Ein Mensch ist verschwunden. Er hat beschlossen zu gehen. Für immer. Die Vergangenheit hat mich eingeholt. Mal wieder. Ich dachte ich wäre schon weiter. Aber Übergriffe waren der Anfang meiner missbrauchten Vergangenheit. Und nicht das Ende. Das Kind in mir schreit um Hilfe. Doch die Schreie verhallen im Nichts. Und alles ist wieder da. Seine Hände an Orten, wo sie nicht sein sollten. Seine lallenden Worte in erdrückender Stille. Ganz nah an meinem Ohr. Seine Arme, die mich festhalten in Situationen, die kein Kind erleben sollte. Er nimmt mich ein. Dringt in mich ein. Fest. Schmerhaft. Widerlich.

Und der Alpträum wiederholt sich. Wieder und wieder. Es fällt mir so schwer. Das Heute vom Damals zu unterscheiden. Dabei sagt der Verstand, dass ich es eigentlich besser wissen müsste. Aber ich funktioniere nicht mehr. Alles verwischt und verschwimmt und alles ist schlammiges Grau.

Ich dachte ich wäre durch mit der Traumatherapie. Aber wenn man bedenkt, dass meine missbrauchte Vergangenheit über neun Jahre ihre Spuren in mir hinterlassen hat, wäre es da nicht leichtsinnig zu denken, dass es reicht eine Situation zu bearbeiten. Aber ich bin ein Meister im Verdrängen. Und ein Meister im Scheitern. Wie sagte mal jemand zu mir: „Ich kenne keinen Menschen, der so häufig gescheitert ist wie Sie und immer wieder aufgestanden ist.“. Mutmachend oder zerstörend? Das frage ich mich immer wieder.

Ich will weg. Einfach nur weg. Aus dem Innen in ein besseres Außen. Aber alles was da ist, ist die Leere.

3

Der neue Tag ist angebrochen. All die Helfer sind da. Doch die Nacht war dunkel. Und zu kurz, um zu verarbeiten. Ich bin so übervoll. Kurz vorm platzen. Und plötzlich ist sie wieder da: die Leere, die alles betäubt. Ich bin zu erschöpft, um mich der Angst zu stellen. Und der Frage, was aus der Zukunft wird. Denn alles ist Chaos. Ich will weg.

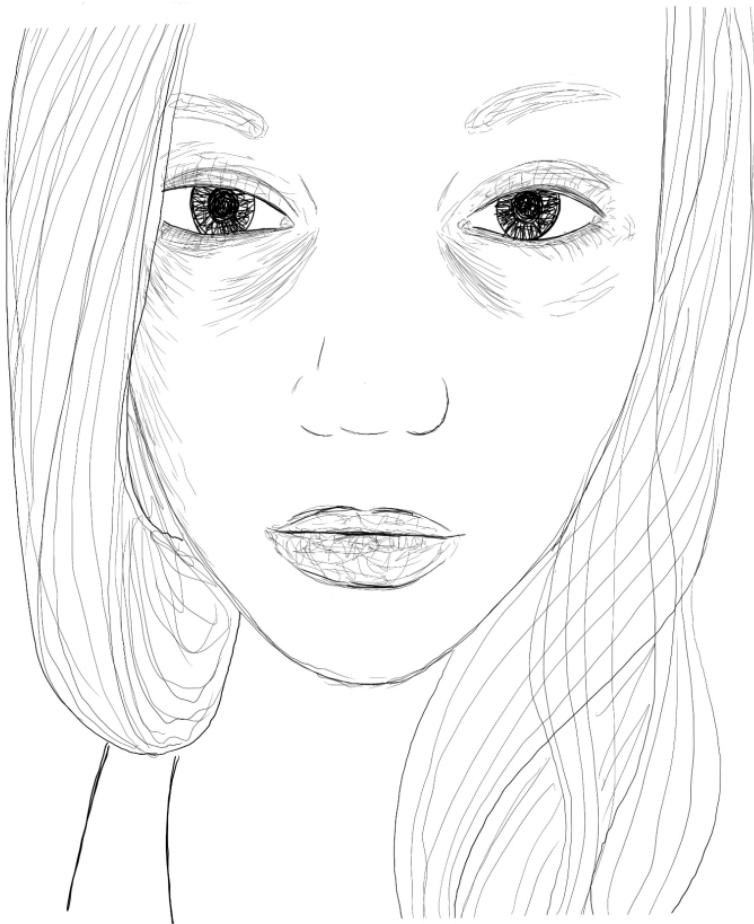
Flüchten. Ich bin auf der Flucht. Mal wieder. Auf der Flucht vor allem und jedem. Und vor allem mir selbst.

Ich kann nicht mehr. Ist das Chaos der Dunkelheit der Gedanken in Worte zu fassen? Sie beim Namen zu nennen? Und zu sagen, was die Stimmen in meinem Kopf mir zuflüstern? Sie klingen so vertraut. Und dahinter ist es ruhig und friedlich.

Aber ein Mensch ist verschwunden. Hat beendet, wo noch so viele Möglichkeiten waren. Wie können bei mir andere Regeln gelten? Ich habe manchmal das Gefühl, dass Verschwinden die einzige Option ist. Aber was würde ich hinterlassen?

C H A O S.

krause Gedanken



4

Mein Kopf ist ein Minenfeld. Und bei jedem falschen Schritt können Teile von mir explodieren. Oder implodieren. Wenn ich zu sehr blute, denke ich daran, das Leben abzubrechen, wie ein schlechtes Buch. Zwischen all den Trümmerhaufen durch Fehltritte schichten sich Leerstellen eng übereinander. Das nächste Scheitern kündigt sich an.

Die Scham, immer wieder am Leben zu versagen, brennt mehr, als sich Rasierklingen durch den Arm zu ziehen. Ich würde vieles dafür tun, mich endlich mal richtig zu fühlen. Im Innen und im Außen. Durch meinen Körper pulsiert die Gewissheit, dass ich nur eine Sache gut kann: verschwinden. Dieses Wissen zerbröckelt an meinem Dasein, aber es waren oft genug helfende Hände, Umstände und schlichtweg Glück die mich haben scheitern lassen. Ich bin noch da. Und es tut immer wieder weh.

Ich bin müde davon, meine Gedanken Anteilen zuzuordnen, als wären sie dadurch weniger real und bedrohlich. Vielleicht ist meine Angst,

dass mein Bewerter einfach nur der fucking Realist in mir ist, berechtigt.

Ich scheitere mich mein ganzes Leben voran und jeder Versuch an der Gesellschaft anzuknüpfen beweist mir, dass ich nirgendwo hingehöre. Bisher ist jeder rote Faden gerissen. Nicht weil ich krank bin, ich bin ein Systemopfer, dass im Selbstmitleid badet, statt von der Brücke zu springen oder sich endlich mal zusammenzureißen.

Mein Gehirn ist ein beängstigender Ort. Meine Gedanken sind blutverkrustet und ich kann nicht aufhören zu knibbeln. Gefühle wollen gefühlt werden, egal ob sie hilfreich oder angemessen sind. Aber ich bin müde. Ich will verschwinden. Bis nichts mehr übrig ist, was weh tut.

5

Das Atmen fällt schwer. Es überspült mich ein Tsunami. Graudunkelblau. Das Tosen der Wellen vermischt sich mit der Gischt zu einem undefinierbarem Brei. Unter Wasser ist alles still. Aber ich kann nicht atmen. Ich kämpfe,

breche durch die Oberfläche für einen Atemzug und gehe wieder unter.

Der Zustand ist abnormal. Aber seit ich vor vielen Jahren das erste mal überspült wurde, mein Alltag. Manchmal denke ich, es kommen nur noch Stürme. Ich bin erfahren, Stürme kann ich ohne Lebensgefahr überstehen. Aber das Meer ist unberechenbar. Das weiß man doch.

Wenn die Sonne in Balken durch die Wolken bricht, dann vergesse ich schon mal die Angst. Und wenn ein Lachen tief aus mir heraufdringt, denke ich auch mal, das Leben ist zu kurz um aufzugeben. Manchmal denke ich an meine Vergangenheit ohne zu zerbrechen.

Wenn das Wasser mich trägt und ich mich leicht fühle, dann fühlt sich Ertrinken unfassbar weit weg an.

Aber ich bin nie sicher.

Aber will ich damit leben?

Wir kämpfen alle mit unseren eigenen Monstern.

Ich weiß allerdings nicht, ob ich mit der Welt, dem Leben und meinen Monstern gleichzeitig dealen kann.

Ich habe es so satt, dass mein Leben so oft pausiert, weil ich einfach zu müde bin. Von

krause Gedanken

allem. Weil der Strudel aus dreckigen Erinnerungen mich in die Tiefe zieht. But here I am again. Schon wieder alles zu viel, schon wieder im Loch. Ich geh' dann mal klettern. Oder ich lass' mich fallen. Ich weiß es nicht.



6

Ich habe mich so sehr ans Wegrennen gewöhnt, dass es mir gar nicht mehr so vorkommt, als würde ich flüchten. Aber wenn der Strudel aus dreckigen Erinnerungen mich einholt und ich nach Luft ringen muss und gar keine Kraft mehr übrig habe, muss ich wohl einsehen, dass ich oft nichts anderes tue, als wegzurennen.

Ich denke eh oft, ich tue ja nur so, als wäre ich essgestört, depressiv, suizidal, dissoziierend, müde, emotional instabil, hochsensibel. Und dann erschlägt es mich, wenn ich realisiere, dass ich nicht aus meiner Haut, meiner Symptomatik raus kann. Es zwingt mich in die Knie. Obwohl ich doch nur so tue als ob.

7

„Sie werden Ihre Nische in der Gesellschaft finden, Frau Krause. Davon bin ich überzeugt.“ Ich würde Frau Brauns Überzeugung gerne teilen. Aber die Zukunft macht Angst. Ich habe Angst meinen Platz in der Gesellschaft nicht zu finden. Die letzten Jahre kommen mir vor, wie

defektes Memoryfoam. Ich dachte so oft, dass mein Plan gut ist. Dass ich gut gebettet in die Zukunft schreiten kann, doch jedes mal, wenn ich versucht habe, etwas zu verändern, zu korrigieren, neu anzufangen, dann ist aus einer perfekten Körperform ein riesiger Abdruck entstanden und da geblieben. Und es bleibt immer weniger weiche Masse, in die man sich weich gebettet fallen lassen kann. Also müssen die nächsten Schritte gut überlegt sein. Was ist, wenn es wieder eine Fehlentscheidung ist, ein falscher Plan? Die Illusion einer besseren Zukunft, die doch wieder nur einen weiteren schmerzhaften und harten Abdruck hinterlässt. Denn wenn man erst mal eingesunken ist, sich hin und her wälzt und wieder steht, dann ist man auf dem steinharten Boden angekommen. Dann ist nichts mehr weich. Vielleicht habe ich nur noch diesen einen Versuch, mich weich zu betten. Vielleicht halte ich mehr einfach nicht aus.