

Zeit mich selbst zu fühlen

Lea-Sophie Schwarzat

Lea-Sophie Schwarzat

Zeit

mich selbst

zu fühlen

© 2025 Lea-Sophie Schwarzat
Coverdesign von: Lea-Sophie Schwarzat mit Canva
Satz & Layout von: Lea-Sophie Schwarzat

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: Lea-Sophie Schwarzat, Kal-
lieser Stieg 1b, 24568 Kaltenkirchen, Germany.

Instagram: lea.schwarzat_autorin
E-Mail: lea-sophie.schwarzat_autorin@outlook.de
Website: <https://www.lea-sophieschwarzat.de/>

Für all diejenigen, die mit psychischen Erkrankungen leben und sich eine Entstigmatisierung wünschen.

Für all diejenigen, die glauben, allein zu sein.

Für Mone.

E

Für mein jüngeres Ich.

Vorwort und Content

Note

Die Geschichte von Liv ist keine normale Liebesgeschichte und auch irgendwie kein richtiger Roman. Vielmehr beschreibt dieses Buch Livs Umgang mit der Erkrankung, aber vor allem, wie sie überhaupt immer weiter in die hineingerutscht ist.

Wer eine Liebesgeschichte erwartet, den muss ich leider enttäuschen. Hier gibt's zwar eine Menge Gefühl und Herzschmerz, aber einzig allein im Kampf mit einer Essstörung und Depression.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass diese Geschichte rein fiktiv ist und weder mein noch das Leben einer anderen Person beschreibt.

In „Zeit mich selbst zu fühlen“ werden folgende Themen behandelt, die möglicherweise triggern sein könnten:

Essstörung
Depression

Selbstverletzendes Verhalten
Erbrechen
Unfall
Tod naher Angehöriger
Mobbing
Missbrauch
Trauma

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Bitte sei während des Lesens achtsam und pass auf dich
auf.

Kapitel 1

Liv

»Liv, kommst du bitte? Wir müssen nun wirklich los«, ruft Katja durch unsere kleine Dreizimmerwohnung.

Ich stöhne. Ich habe verschlafen und bin nur mühsam aus dem Bett gekommen. Mein Kopf schmerzt und ich fühle mich unglaublich ausgelaugt. Meinem Körper fehlt einfach die nötige Kraft, um einen langen Schultag zu überstehen.

»Ich komme ja schon«, erwidere ich etwas lauter und verdrehe genervt die Augen, als ich in der Tür zu meinem Zimmer auftauche.

Seit knapp zwei Jahren lebe ich nun schon bei Katja und doch ist unsere Beziehung noch immer eine ganz besondere. Sie hat sich auch in den letzten vierundzwanzig Monaten nicht verändert und wir sind uns so vertraut, dass wir uns oft ohne Worte verstehen. Trotzdem weiß ich, dass der Weg bis dahin nicht leicht war. Nicht selten habe ich Katja angelogen und meine wahren Gedanken sowie Gefühle gekonnt vor ihr versteckt.

Obwohl ich mittlerweile sechzehn bin, verbinde ich mit meiner Adoptivmutter noch immer etwas ganz Besonderes. Ich muss Katja meist nur ansehen, wenn es mir nicht

gut geht und schon hilft sie mir. Genauso ist es mit meiner Therapie gewesen. Jedes Mal, wenn es mir danach schlecht ging, hat Katja mich aufgebaut und war für mich da.

Mittlerweile habe ich diese Zeit erfolgreich überwunden und halte mich an die vielen Methoden, die ich in der Therapie gelernt habe. Immer häufiger sind meine Lippen von einem Lächeln gezeichnet, das mich durch den Tag begleitet. Trotzdem spüre ich zunehmend, dass Katja seit ein paar Tagen verstärkt auf mein Verhalten achtet.

An manch einem Morgen steht Katja in meinem Zimmer und wartet darauf, dass ich nach dem Aufwachen wirklich das Bett ver lasse. Wir beide spüren die tristere Stimmung. Dunkle Wolken ziehen sich durch den Raum und meine Vergangenheit wirkt so nahe wie schon lange nicht mehr.

Morgens komme ich schwerer aus dem Bett, worüber Katja sich mit Sicherheit den Kopf zerbricht, was aber auch kein Wunder ist. Unter meinen Augen zeichnen sich tiefe Ringe ab und oft wirke ich ziemlich schlaftrig. Fast so, als hätte ich die ganze Nacht kein Auge zugemacht.

Auch an diesem Morgen habe ich mir viel Zeit gelassen und trödle, wenn es darum geht, mich fertigzumachen und zu frühstücken. Katja scheint das ungewohnte, zurückhaltende Verhalten von mir nicht einschätzen zu können. Ich bin ihr immerhin dankbar, dass sie mich nicht überfällt. Ich brauche meinen Raum und das kann ich nicht, wenn sie mich ständig an Dinge erinnert.



Während der gesamten Autofahrt schaue ich nachdenklich aus dem Fenster. Die Häuser der Stadt ziehen an mir vorbei und ich warte darauf, dass wir endlich auf die Autobahn fahren. Ich will das triste Grau des Asphaltes beobachten. An jedem Tag kann ich mich darin verlieren und meinen Gedanken nachhängen. Auf der Autobahn gibt es nichts anderes, das mich ablenken kann.

So auch an diesem Morgen, aber es war seit langer Zeit ein Tag, an dem ich meine Gedankenwelt nicht einschätzen kann. Ich fühle mich von allen Eindrücken überfordert, was mich schnell an meine Emotionsgrenze bringt. Wie aus dem Nichts ist mir zum Weinen zumute oder ich will eine Scheibe einschlagen. Ich weiß nicht einmal genau, warum ich mich plötzlich so schlecht fühle. In den letzten Tagen habe ich immer mal wieder bemerkt, wie sehr der Alltag an meinen Kräften zehrt, und wie schnell ich müde wurde.

Mein Blick fokussiert das Glas, das sich vor mir erhebt, und ich stelle mir bildlich vor, wie ich meine gesamte Wut gegen diese Scheibe wende. All die Scherben, die dabei um mich herumliegen würden, beruhigen mich und für einen Moment überlege ich, eine aufzuheben, um sie immer bei mir zu haben.

Mit der Zeit habe ich Symptome festmachen können. Ich merke, wenn meine Stimmung kippt und ich mich antriebslos fühle. Ganz im Gegensatz zu vor ein paar Jahren, als ich noch nichts davon benennen konnte. Manchmal ist es wie ein großes schwarzes Loch, das sich vor mir erhebt und mir den Boden unter den Füßen wegreißt. Mittlerweile kenne ich aus meiner ersten, tiefen Krise vor zwei Jahren Momente, die solch eine Phase triggern. Trotzdem bin ich der festen Überzeugung, dass es dieses Mal anders ist. Ich rede mir ein, dass es einfach nur

ein schlechter Tag ist. Morgen wird die Welt schon wieder ganz anders aussehen und nichts ist ein Grund, sich Sorgen zu machen.

Mit zusammengekniffenen Augen beobachte ich die vorbeifahrenden Autos. An diesem Tag gibt es nichts, auf das ich mich freue. Es ist der letzte Schultag, bevor ich mit meiner Klasse eine Woche auf Klassenfahrt fahren werde. Es ist die erste Ausfahrt mit meinen neuen Klassenkameraden und ein sehr seltsamer Gedanke.

Normalerweise freue ich mich immer auf diese Ausflüge, aber dieses Mal ist alles anders. Ein unwohles Gefühl durchfährt meinen Körper, wenn ich an die Klassenfahrt denke, und ich habe den Eindruck, keinen Bissen mehr herunterzubekommen. Mir wird heiß und kalt zugleich und alle Härchen auf meinen Armen stellen sich auf. Für einen Moment überlege ich sogar, mit Katja darüber zu sprechen. Normalerweise können wir über alles reden, aber ich weiß nicht, wie ich mich erklären soll.

Im letzten Jahr habe ich mir eigentlich einen guten Rhythmus angewöhnt, mit dem ich durch den Tag komme und dabei genügend Mahlzeiten zu mir nehme, ohne nach einem strikten Essplan zu essen. Damals habe ich bestimmt tausend Esspläne mit meiner Therapeutin Frau Becker entwickelt, sodass sie mir noch heute zu den Ohren raushängen. Und obwohl mein Essverhalten mit jeder Woche besser geworden ist, waren diese Pläne noch Monate über meine Therapie hinaus an meiner Seite. Es war zum Verrücktwerden. Nichts lief so, wie ich es mir vorgenommen habe und oft musste Katja mich sogar an die Mahlzeiten erinnern.

Obwohl ich mir in den letzten Wochen keine Gedanken über mein Essverhalten gemacht habe, lässt die bevorstehende Klassenfahrt mein Herz schneller schlagen. Ich bin

überzeugt, dass es keine geregelten Tagesabläufe geben wird, die meinem eigenen ähneln. Auch heute erinnere ich mich manchmal noch daran, dass ich gemeinsam mit Katja wochenlang an einem Tagesrhythmus gearbeitet habe, nur damit ich mich nicht gehen ließ und in den Tag lebte.

Die Klassenfahrt verunsichert mich so sehr, dass ich immer wieder überlege, nicht mitzufahren. Meine Klassenlehrerin Frau Hofer weiß zwar von meiner Vergangenheit und ist in meine psychischen Erkrankungen eingewieht, doch diese will ich auf keinen Fall weiter mit ihr thematisieren. Diese Frau soll nicht noch mehr Details aus meinem Privatleben wissen. Mit jedem weiteren wird es mir schwerer fallen, mich ganz normal zu verhalten und mein Leben zu genießen. Es ist mir unangenehm, wenn andere von meinen Erkrankungen wissen und diese Phasen miterleben. In solchen Momenten will ich einfach allein sein.

Und noch schlimmer ist der Gedanke, dass ich mir zunehmend mehr Sorgen um meine beste Freundin Mia mache. Unweigerlich taucht in mir die Frage auf, ob Hannah und Paula sich damals genauso gefühlt haben. Eine Träne rinnt aus meinem Auge und ich muss schmerzlich daran denken, wie die beiden mich abgewiesen haben, nachdem ich ihnen die Wahrheit erzählt habe. Zum ersten Mal in meinem Leben mache ich mir ernsthafte Sorgen um die Gesundheit eines Menschen, der mir etwas bedeutet.

»Liv, was ist los mit dir?«, durchbricht Katja meine Gedankengänge.

»Nichts, aber muss ich nächste Woche wirklich mit an die Ostsee? Ich möchte nicht auf Klassenfahrt fahren«, fange ich lustlos mit dem Thema an und wende meinen

Blick nicht vom Fenster ab.

Ich habe bereits einige Male mit Katja darüber gesprochen. Mit jedem Tag, mit dem ich der Anreise näherkomme, schlägt mein Herz unkontrolliert schneller. Nicht nur meine Vergangenheit, sondern auch Mias Verhalten tragen dazu bei.

»Warum möchtest du nicht mehr mit? Du hast dich anfangs so gefreut«, hakt Katja nach.

Ich spüre ihren Blick für wenige Sekunden auf mir ruhen und bin mir sicher, dass sie mich besorgt mustert.

Ich will ihr in die Augen sehen und von meinen wahren Ängsten erzählen, aber kein Wort gleitet über meine Lippen. Sie sind wie zugeklebt.

»Liv, ich frage dich das jetzt ganz direkt: Ist etwas vorgefallen? Hast du wieder Schwierigkeiten mit deinen Mitschülern oder dir selbst?«

Katjas Stimme wirkt weich, aber zugleich kann ich ihr ein Zittern entnehmen. Obwohl Katja nur das Beste für mich will, greife ich die Worte ein wenig vorwurfsvoll auf. Woher nimmt sie sich das Recht, mich auf meine Probleme mit mir selbst anzusprechen?

»Nein, ich möchte einfach nicht mit«, erwidere ich schulterzuckend und mustere Katjas Gesichtsausdruck ganz genau.

Mittlerweile weiß ich gar nicht mehr so genau, warum ich so abgeneigt bin, doch ich habe immer weniger Lust auf die nächste Woche. Mit meinen neuen Mitschülern komme ich so weit zurecht, sie haben mich liebevoll aufgenommen, aber fünf Tage mit ihnen zu verbringen, löst ein Schauern in mir aus. Meine Geschichte soll meine eigene bleiben, doch ich habe Angst, dass auf der Klassenfahrt irgendetwas schieflaufen würde. Meine Narben und auch mein schwieriges Verhältnis zum Essen dürfen niemandem auffallen. Meine Angst ist so groß, dass ich

Furcht habe, mitzufahren. Was, wenn ich in eine unangenehme Situation gerate? Niemand soll von meiner schwierigen Vergangenheit erfahren. Was passiert, wenn meine Mitschüler mich verurteilen – gar mit anderen Augen sehen?

Katja

»Wir reden heute Abend noch mal in aller Ruhe darüber, aber mir wäre es wirklich lieb, wenn du mitfährst. Du bist in deiner neuen Klasse aufgegangen und zu einem fröhlichen Mädchen geworden. Ich würde es schade finden, wenn du dir die Klassenfahrt entgehen lässt. Weißt du, Liv, diese Reisen waren in meiner Schulzeit das Schönste überhaupt.«

Ich spreche mit einer ruhigen Stimme. Als ich mich an diese schöne Zeit erinnere, gerate ich für einen kurzen Moment ins Schwärmen. Mir wird warm ums Herz und ich erzähle Liv von einem Abend, an dem ich zu lange mit meinen Klassenkameraden weg gewesen bin. Meine Lehrerin hat damals nach einer Standpauke ein Auge zugedrückt. Es war ein Moment, den ich niemals vergessen werde.

Als ich auf den Parkplatz steuere, an dem ich Liv immer raus lasse, halte ich das Auto an und drehe mich zu meiner Adoptivtochter. Ich will Liv mit allen Mitteln überzeugen, dass ihr diese Klassenfahrt eine Menge Spaß machen wird und sie sich nicht fürchten braucht. Mittlerweile ist sie zu einem selbstbewussten, starken Mädchen geworden, dem man von außen nicht mehr ansieht, dass sie mal kurz vor dem Ende ihres Lebens gestanden hat

und beinahe aufgegeben hätte.

Sie wagt sich an neue, unbekannte Sachen heran, auch wenn sie ihr zu Beginn meist Angst entgegenbringen. Genauso hat sie sich getraut, vor der gesamten Klasse einen Vortrag zu halten, obwohl ihr vor diesem Augenblick speiübel gewesen war. Und das ist nur einer von vielen Gründen, warum ich so unglaublich stolz auf meine Tochter bin.

»Wir sehen uns nachher wieder«, verabschiedet ich mich und fahre auf den Lehrerparkplatz.

Wir haben diese Routine weitergeführt, die wir mit unserem ersten privaten Tag begonnen haben. Ich lasse Liv auf einem Parkplatz am Straßenrand raus und sie läuft die letzten Meter zur Schule. Denn, auch wenn die Lehrer mittlerweile alle über die Adoption informiert sind, wissen ihre Mitschüler nichts. Vor ihren Klassenkameraden wollte Liv das weiterhin verstecken. Niemand sollte wissen, dass ich sie aufgenommen und adoptiert habe.

»Ich möchte aber wirklich nicht mit«, setzt Liv erneut an, doch ich lasse das Thema ruhen.

»Wir sprechen heute Abend darüber. Jetzt haben wir beide erst mal Unterricht. Zerbrich dir nicht den ganzen Tag den Kopf, wir finden eine Lösung, mit der es dir besser gehen wird.«

Ich weiß nicht, wie ich mit Livs Ängsten umgehen soll. Deshalb nehme ich mir vor, mit ihrer Klassenlehrerin zu sprechen, während Liv im Unterricht sitzt. Ich hoffe, durch meine Kollegin Tatjana ein paar Informationen zu bekommen. Vielleicht hat sie eine Idee, was mit meiner Adoptivtochter ist, oder hat mitbekommen, ob in der Klasse etwas vorgefallen ist.

Ich weiß, dass ich Liv mittlerweile so nahestehе, dass ich nicht mehr jedes kleinste Detail mitbekomme, was auf

ein Problem hindeuten könnte. Livs Klassenlehrerin kennt ihre Schwierigkeiten, aber wir haben nie so wirklich darüber gesprochen.

Seit Liv nicht mehr in meinem eigenen Unterricht sitzt, habe ich innerhalb der Schule weniger mit meiner Tochter zu tun, was Liv recht war und ich schweren Herzens akzeptiere.

Die Beratungsgespräche, die wir früher in der Schule geführt haben, gibt es in dieser Art und Weise nicht mehr. Alles ist viel persönlicher geworden. Wir sitzen oft zu Hause am Tisch und unterhalten uns. Auch hier spricht Liv Probleme an, falls sie welche hat. Aber es ist nicht mehr so wie damals. Liv kann nicht auf mich zu gehen, wenn es sich in ihren Augen um eine banale Sache handelt.

Vieles macht sie auch heute noch mit sich selbst aus und lässt mich denken, es sei alles gut, was ihr manchmal zum Verhängnis wurde.

Kapitel 2

Liv

»Liv, da bist du ja endlich. Warum kommst du bloß immer so spät? So haben wir morgens überhaupt keine Zeit mehr zum Quatschen. Dabei habe ich doch so tolle Neuigkeiten für dich«, begrüßt Mia mich und verhaspelt sich, während sie spricht.

Ich bleibe abrupt vor dem Haupteingang stehen und drehe mich um. Mia hat wieder einmal vor dem Eingang auf mich gewartet. Ich kann ein Strahlen in ihren Augen erkennen und weiß sofort, dass meine beste Freundin am gestrigen Abend nicht zu Hause gewesen und stattdessen betrunken war. Ihr Verhalten ist immer geheimnisvoller und ich habe große Mühe, mich mit der neuen Mia anzufreunden. Es ist ein Geheimnis, das ich nicht verraten darf, auch wenn es mir dadurch wieder besser gehen würde.

»Wir können in der großen Pause reden. Ich möchte jetzt erst mal in den Unterricht«, erwidere ich mit kühler Stimme und wende meinen Blick ab, während ich ins Schulgebäude gehe.

Für einen Moment denke ich, Mia würde mich nur noch benutzen und mit mir reden, weil ich ihr Geheimnis

kenne. Doch diesen Gedanken schiebe ich schnell wieder zur Seite, denn ohne Mia habe ich niemanden mehr. Sie ist immer etwas Besonderes für mich gewesen. Sie ist die Einzige, die mich direkt in der neuen Klasse vor eineinhalb Jahren angesprochen hat. Zusammen sind wir nach wenigen Wochen zu einem unschlagbaren Team geworden, das ich genau in diesem Moment schmerzlich vermisste. Ich denke betrübt daran und schlucke meine aufkeimenden Tränen tapfer herunter. Unsere Freundschaft hat sich mit einem einschneidenden Ereignis verändert. Meine beste Freundin hat einen Jungen kennengelernt. Mit diesem Tag hat sich alles bewegt. Seitdem habe ich das Gefühl, für Mia nicht mehr wichtig zu sein.

Mia bemerkt meine Sorgen gar nicht und scheint meine Worte kaum wahrzunehmen, aber ich spüre diese Veränderung jeden Tag aufs Neue – es ist wie ein schmerzhafter Stich direkt ins Herz. Immer wieder begrüßt meine beste Freundin mich überschwänglich und ich weiß sofort, was am Vorabend geschehen ist.

Es hat begonnen, als Mia ihren Freund Sam kennengelernt hat. Von einem auf den anderen Tag hat es nur noch ihn gegeben und es fällt mir schwer, den richtigen Weg einzuschlagen, denn er ist kein Junge aus dem Jahrgang. Sam ist mit seinen zwanzig Jahren mehr als drei Jahre älter als Mia. Die beiden sind aufeinandergetroffen, als wir spazieren waren. Wie aus dem Nichts hat meine beste Freundin sich zu ihm hingezogen gefühlt und ihn einfach angesprochen. Vor allem aber hat er nur zwei Dinge im Kopf – Alkohol und Partys. Und Mia lässt sich von ihm leiten, als wäre es das Normalste der Welt.

Ich glaube mit jedem Tag mehr, dass ich Mia an ihn verlieren werde. Ich kenne das Geheimnis und weiß, was er

mit meiner besten Freundin macht – ich befürchte bereits Mias Abhängigkeit von Sam. Aber genauso groß ist meine Angst, mich jemandem anzuvertrauen. Mit diesem Schritt würde ich Mia komplett verlieren. Mia vertraut Sam mehr als mir – ihrer langjährigen Freundin. Und allein diese Tatsache reißt mein Herz ständig entzwei.

Wenn ich nur ein einziges Wort sage, fängt alles von vorne an. Mia wird mich im Stich lassen und ich stehe wieder allein da. Meine Erkrankungen werden mich einholen und mein Leben kontrollieren. Noch mal will ich all das nicht durchmachen. Die Magersucht hat mich über ein Jahr begleitet, genauso wie die Klinge. Nie wieder möchte ich mich selbst verletzen. Mia würde mich verurteilen, besonders, wenn ich sie verraten würde. Sie würde meine Geschichte zum eigenen Schutz verwenden.

Während die Gedanken in meinem Kopf wieder Achterbahn fahren, setze ich mich schweigend auf meinen Platz im Klassenraum. Nichts wird mehr so sein, wie es einmal war. Mein Leben wird immer anders sein. Nur weiß bisher kaum jemand davon und das soll auch so bleiben. Ich bin nicht bereit, meine Geschichte mit meinen Mitmenschen zu teilen.

Wie aus dem Nichts habe ich das Gefühl, dass alle Augenpaare auf mich gerichtet sind und jeder mich ganz genau mustert. Ein kalter Schauer durchfährt meinen Körper und ich versuche, mich abzulenken, indem ich meine Sachen aus dem Rucksack zusammensuche.

Wieder bilde ich mir ein, dass die anderen meine Narben und meine Vergangenheit erkennen würden. Dabei weiß niemand aus der Klasse, was in meinem Leben passiert ist, nicht einmal Mia. Sie kennt meine Erfahrungen nur in kleinen Teilen, trotzdem hat sie immer zu mir gehalten.