

# ZERFICKT VOM LEBEN

UND TROTZDEM KEINE  
THERAPIE GEMACHT

4-

Ein Bericht aus der Tiefe

**NOAH SILBER**

### **Wichtiger Hinweis zum Wahrheitsgehalt dieses Buches:**

Dieses Werk basiert auf echten Gefühlen, echten inneren Zuständen und echten Verletzungen – aber nicht jede Szene ist exakt so passiert, wie sie hier erzählt wird. Einige Episoden wurden verdichtet, verzerrt oder bewusst verändert, damit man das Unsichtbare besser versteht: das Zittern, das Schweigen, die inneren Kämpfe.

Menschen, Orte und Abläufe wurden verfremdet.

Nicht, um die Wahrheit zu verzerrn –  
sondern um sie **lesbar zu machen.**

Wer sich wiedererkennt, sollte sich nicht angesprochen fühlen.

Wer sich angesprochen fühlt, sollte sich fragen, warum.

Der Autor – oder besser gesagt: der Junge, der mal war –  
dankt allen, die ihn geformt haben.  
Auch denen, die ihn zerbrochen haben.  
Vor allem denen.

Veröffentlicht unter dem Pseudonym **Noah Silber**,  
weil nicht alle Geschichten mit Klarnamen erzählt werden müssen.  
Aber ehrlich sind sie trotzdem.



# **Zerfickt vom Leben**

Und trotzdem keine Therapie gemacht

I

Noah Silber

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über die Adresse <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Impressum**

Verlag:

Colla & Gen Verlag und Service UG & Co. KG, Hauptstr. 65, 59439 Holzwickede

ISBN: 978-3-98578-974-0 (Softcover), 978-3-98578-973-3 (Hardcover)

Cover: Noah Silber

Autor: Noah Silber

Layout: Heribert Jankowski

Lekorat: Saskia Meyer



## **Widmung**

**Für alle, die zu laut fühlten, zu viel dachten und  
zu selten gehört wurden.**

Für die Unsichtbaren in überfüllten Klassenräumen,  
die Mitläufer wider Willen in einer Welt der Lärmer,  
für die Stillen, die sich durch Lächeln tarnen,  
und die Zarten, die täglich gegen  
den Panzer der Normalität kämpfen.  
Dieses Buch ist für euch.

Damit ihr wisst:  
Ihr seid nicht allein.

Und ihr wart nie das Problem.

**Dieses Buch enthält Inhalte, die psychisch belasten können.**

Es geht um Ausgrenzung, Scham, Kontrollverlust, familiäre Kälte,  
schulische Demütigung, Angst, Überforderung –  
und um das alles, was man irgendwann unterdrückt hat,  
damit es nicht explodiert.

Falls du selbst ähnliche Erfahrungen gemacht hast:  
Lies mit Abstand. Lies mit Atempausen.  
Oder leg es weg, wenn du merkst, dass es zu viel wird.  
Niemand muss das hier durchackern,  
nur weil es zwischen zwei Buchdeckeln steht.

Und für alle, die sagen „So schlimm war das doch alles nicht“ –  
nein, für dich vielleicht nicht.  
Aber hier geht's um jemand anderen. Punkt.

# *Inhaltsverzeichnis*

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Teil I: Frontalunterricht im Scheitern .....</b>	<b>15</b>
Der Brötchenkrieg: Samba im Kopf, Staub im Hals.....	16
Fresseball und andere Kriege .....	36
Klausurpanik und Kontrollverlust.....	56
Die Lehrerin, die Captain Future erschoss.....	76
Der Klassenkampf: Donner im Kopf, Beton in der Kehle .....	94
Klassenfahrt und Kollaps .....	110
Nummer. Körper. Angst.....	132
Die Abi-Vorprüfung: Zerfetzt vom eigenen Kopf.....	172
Der Junge, den niemand sah.....	196
<b>Teil II: Funktionieren lernen (und daran verrecken).....</b>	<b>200</b>
Protokoll eines stillen Selbstverrats .....	201
Flohmarkt, Vorstellung, Verstellung .....	202
Ich hätte das Geschenk gern zurückgegeben.....	226
Die erste Liebe: Masken, Sehnsucht und Kontrollverlust .....	228
Zwischenprüfung und Zwischenwelten: Leere in der Ausbildung	254
<b>Stefans Schlusswort .....</b>	<b>282</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>287</b>
Gebrauchsanweisung für Menschen wie Stefan .....	287
Das Manifest der Andersverdrahteten.....	290
Lese-Empfehlungen.....	292
FAQ – Was tue ich, wenn ich mich genauso fühle? .....	294
Glossar – Zerfickt vom Leben.....	296

***„Ich war nicht falsch. Ich war nur  
dort, wo niemand meine Sprache  
verstand.“***

*- aus einem stillen Dialog mit mir selbst*

## **Vorwort**

**W**illkommen.  
Aber bitte nicht wohlfühlen.

Dieses Buch ist keine Therapie. Es ist auch kein Ratgeber, kein Seelen-Streicheln und schon gar kein verdammter Selbsthilfe-Workshop in Buchform.

Es ist ein Blick zurück – durch zerkratzte Brillengläser, bei schlechtem Licht, mit angehaltenem Atem.

Es geht um ein Kind, das zu leise war, zu empfindlich, zu gedankenvoll – und zu oft mit einem „Stell dich nicht so an“ in die Welt geschickt wurde.

Ein Junge, der früh lernte, dass innere Kämpfe in der Außenwelt nicht zählen.

Der dachte, er sei kaputt, weil alle anderen lauter, sicherer, normaler wirkten.

Der gelernt hat, wie man funktioniert – aber nie, wie man dabei ganz bleibt.

Dieses Buch ist ein Sezierraum. Es erzählt Episoden aus einem Leben, das immer ein bisschen zu viel war – innen drin.

Und es gräbt tiefer: Nach jedem Kapitel zerlegen wir das Erlebte. Was war da eigentlich los? Warum hat eine blöde Bäckerei so viel Angst gemacht?

Was sagt Adler, wenn einer sich nie zugehörig fühlte? Was sieht Freud, wenn jemand stottert, rot wird und wegrennen will?

Was erkennt die moderne Psychologie in einem Kind, das lieber mit Planeten spricht als mit Menschen?

Du wirst in diesem Buch keine Lösungen finden. Aber vielleicht Antworten. Oder wenigstens ein „Fuck, ich bin nicht allein.“

Du wirst keine Kapitel finden, die gut enden – nur welche, die wahr sind.

Und du wirst merken: Es geht nicht darum, zu heilen. Es geht darum, zu verstehen, was kaputt gemacht wurde – und wer du geworden bist, trotz allem.

Wenn du also manchmal das Gefühl hattest, diese Welt sei zu laut, zu schräg, zu wenig für dich gemacht –

Wenn du nicht weißt, warum eine Schulklassie gefährlicher wirkt als ein Raubtierkäfig –

Wenn du lieber mit einer Schreibmaschine redest als mit Menschen auf einer Party –

Dann bist du hier richtig. Oder wenigstens nicht falsch.

## **Wer dieser Junge war (und ist)**

**I**ch war kein schwieriges Kind. Ich war nur eins, das mit dieser Welt nicht richtig klarkam. Ich war zu leise, zu empfindlich, zu gedankenvoll für den Lärm da draußen.

Meine Umgebung hielt mich für schüchtern. Später für kühl und berechnend. Ich hielt mich für kaputt.

Ich hatte mehr Fantasie als Freunde, mehr Fragen als Antworten, und mein größtes Talent war es, in einer Menschenmenge zu verschwinden, ohne auch nur einen Schritt zu gehen.

Ich roch alles. Ich hörte alles. Ich fühlte zu viel.

Wenn andere Kinder Ball spielten, dachte ich darüber nach, ob Hummeln Selbstmord begehen können.

Ich war hochsensibel, aber keiner wusste das damals. Ich war hochbegabt, aber das machte es nur schlimmer.

Denn ich war nicht der Überflieger, nicht der Wunderknabe. Ich war der Freak, der am liebsten in Ruhe gelassen wurde – und gleichzeitig verzweifelt dazugehören wollte.

Ich konnte stundenlang über das Universum nachdenken, aber keine drei Minuten Smalltalk ertragen.

Ich verstand die Regeln nicht, die zwischen Menschen gelten – ich spürte nur, dass sie mich nicht meinten.

Was ich wollte, war nicht viel: gesehen werden, ohne angeschrien zu werden.

Und wenn ich schon sprechen musste, dann wenigstens ohne dass meine Stimme zitterte.

Spoiler: Hat nicht geklappt.

Euer Stefan

## ***Teil I: Frontalunterricht im Scheitern***

# **Der Brötchenkrieg: Samba im Kopf, Staub im Hals**

## **I. Die Geschichte**

**I**ch spüre die Münzen in meiner Hand, kalt und scharfkantig. Zwei Mark, ein paar Kupferpfennige – fest eingeklemmt zwischen meinen klebrigen Fingern. Hol Brötchen, hat Mama gesagt. Jetzt stehe ich an der Haustür, und mein Herz klopft so laut, als hätte es sich in eine Trommel verwandelt. *Du schaffst das*, rede ich mir ein. Aber meine Knie zweifeln daran.

Die Straße zum Bäcker ist leer und doch fühle ich mich beobachtet. Jeder Schritt auf dem Bürgersteig hallt in meinen Ohren nach. Ich höre das Knirschen von Kies unter meinen Turnschuhen wie Donner. Im Kopf beginnt ein Samba-Rhythmus – bam-bam-bam, wild und ohne Pause. Mein Mund ist trocken, als hätte ich Staub geschluckt. Schluck. Kein Speichel, nur Kratzen im Hals.

„Nur Brötchen holen“, flüstere ich mir zu, die Stimme brüchig. Es ist doch nichts dabei. Andere Kinder machen das jeden Tag. Für mich ist es ein Marathon aus zehn Metern. Meine Hände sind feucht, das Geld rutscht beinahe heraus. Ich kralle die Finger noch fester darum. Wenn ich es verliere, kann ich gleich tot umfallen. Mama würde mich umbringen – nein, schlimmer: Sie würde *gucken*. Dieser Blick, als wäre ich zu nichts zu gebrauchen.

Der Bäckerladen kommt in Sicht. Gelbes Licht fällt durch die Schaufenster auf den Gehsteig. Der Duft von frisch Gebackenem – warm, süß, geborgen – trifft meine Nase, und in meinem Magen macht sich ein flaues Gefühl breit. Mir wird schlecht vor Hunger und Angst zugleich. Durch die Scheibe sehe ich Leute an der Theke. Zwei Kunden. Eine ältere Dame mit einem lilafarbenen Hut, ein Mann im Anzug hinter ihr. *Bitte lass mich allein sein*, denke ich, aber natürlich öffnet die Dame just in diesem Moment die Ladentür und tritt her-

aus. Sie lächelt mich kurz an. Ich weiche ihrem Blick aus und schlüpfe an ihr vorbei nach drinnen, bevor der Mann im Anzug mich überholt.

Kling – die Tür schlägt hinter mir zu, die Glocke darüber verstummt. Jetzt bin ich drin. Hitze steigt mir ins Gesicht. Ich rieche Vanille und Kaffee und etwas Herzhaftes, vielleicht Schinkenbrötchen. Mein Magen zieht sich zusammen. Der Mann im Anzug steht vor mir an der Reihe. Gut. Er bestellt irgendwas, ich höre die Worte nicht richtig durch das Rauschen in meinen Ohren. Blut rauscht, Herz wummert. Ich nehme nur Fetzen wahr: „...vier Schrippen... und zwei Berliner... danke.“ Schrippen? Sagt man hier Schrippen? Heißen Brötchen Schrippen? Mein Kopf stolpert. Ich bin nicht sicher, ob ich „Brötchen“ sagen darf oder ob das falsch ist.

Der Mann zahlt, steckt sein Wechselgeld ein, geht. Jetzt bin ich dran. Allein vor der Theke. Hinter der Theke die Bäckersfrau mit rot-weiß gestreifter Schürze. Sie sieht mich an. Erwartungsvoll. Ich sehe ihre Lippen, wie sie lächeln. Oder ist das Ungeduld? Meine Zunge klebt am Gaumen. Sag was! **Sag was!**

„Und du, junger Mann? Was möchtest du?“, fragt sie freundlich. Freundlich, glaube ich. Trotzdem schießt mir Hitze ins Gesicht. Meine Lippen bewegen sich, aber kein Laut kommt. Die Frau runzelt leicht die Stirn und beugt sich vor. „Wie bitte?“

Mein Herz rast. Ich brauche Worte, jetzt, sofort! „I-ich...“, presse ich hervor. Es ist kaum mehr als ein Krächzen. Ich spüre, wie meine Wangen brennen. Hinter mir geht die Tür, neue Schritte. Jemand kommt herein und stellt sich hinter mich. Nein, bitte jetzt nicht drängeln. Die Bäckersfrau wartet, der andere Kunde wartet. Alle warten auf mich.

„Ich... hätte gern...“, flüstere ich. Es ist zu leise. Sie versteht mich nicht. Sie schüttelt den Kopf: „Ein bisschen lauter, mein Junge.“