puzzle

where hope grows, miracles blossom

Von Erdnuss91

Kapitel 10: Lichtstrahl

Rückblickend auf die letzten Monate ist mir einiges klar geworden.

Mittlerweile gehe ich regelmäßig zu einem Psychotherapeuten und dieser hilft mir Licht ins Dunkle zu bringen.

Und das hilft mir dabei besser mit dem Erwartungsdruck auf der Arbeit zurechtzukommen. Und vor allem hilft es mir mich selbst zu akzeptieren und mich nicht mehr egal auf welche Weise auch immer selbst zu zerstören.

Ich schaffe es morgens aufzustehen und mit Koron eine Runde um den Block zu gehen und mich anschließend dem Tag zu stellen.

Und das hat nicht von heute auf Morgen so wunderbar geklappt, sondern dazu brauchte es viele Tränen und sehr viel Unterstützung von außen. Und vor allem brauchte es Freunde, die ohne murren einsprangen wenn ich gar nicht mehr konnte aus welchen Gründen auch immer.

Während den ganzen Wochen habe ich viele Texte geschrieben.

Und mir unglaublich viele Gedanken über mein Leben gemacht.

Erst durch meine Freunde habe ich gemerkt, dass es okay ist anderen nahe zu stehen. Auch wenn man nicht ewig zusammen bleiben kann, geht man nicht für immer und selbst Erinnerungen können einen an kalten Tagen wärmen. Und das ist vollkommen okay so.

Denn wenn man nicht das Risiko eingeht und sich von allen abschirmt, damit diese einen ja nicht verlassen hat man von Anfang an verloren. Dadurch wird man nur einsam und verbittert. Man fügt sich quasi selbst Schmerzen zu ehe es ein anderer Mensch kann.

Und das ist nicht der Sinn der Sache.

Manchmal muss ein Verlust richtig weh tun ehe man realisiert was man alles für tolle Erinnerung mit diesem Menschen teilt.

Und manchmal merkt man erst dann, dass das Leben auch ohne diesen Menschen weitergeht. Und manchmal öffnen sich dann Türen, die vorher verschlossen waren.

Auch wenn es mir immer noch schwer fällt daran zu glauben, versuche ich mein bestes. Ich kann nicht ein Leben lang alle Menschen auf Abstand halten und dann darauf bauen, dass sie trotzdem bei mir bleiben. Keine Freundschaft hält so etwas aus.

Vielleicht zaubere ich anderen ein Lächeln auf die Lippen, wenn sie an mich denken?

Und warum sollte man so jemanden vergessen?

Wie konnte ich nur auf die absurde Idee kommen, dass andere mich komplett vergessen sollten nach meinem Tod?

Damit ist doch niemanden geholfen und den Schmerz kann man so auch keinem ersparen.

So ein Verlust hinterlässt nun einmal Spuren und lässt die wenigstens Menschen so wirklich kalt.

Und manchmal helfen einem dann nur die ganzen positiven Erinnerungen um wieder aufzustehen und einfach weiterzuleben. Schließlich möchte der Verstorbene wahrscheinlich auch nicht, dass die Hinterbliebenen ein Leben lang wegen ihm leiden.

Und auch wenn man rein rational gesehen nur ein Mensch unter vielen ist, kann niemand einen ersetzen.

Jeder ist für sich gesehen vollkommen einzigartig und auch wenn andere bessere Sänger sind: Keiner kann mich ersetzen. Und selbst wenn die Band einen neuen Sänger findet, dann ist es einfach nicht das gleiche.

Und das haben sie mir auch zu verstehen gegeben und ohne mich wird es die Band einfach nicht mehr geben.

Es macht einfach keinen Sinn mich selbst weiterhin kleinzureden und den Tätern von damals soviel Macht über mein Leben zu geben. Ich habe das Mobbing überlebt und das nicht um mich noch Jahre später den Dämonen meiner Vergangenheit geschlagen zu geben.

Vielleicht war ich in ihren Augen nur ein Zeitvertreib und ein Ventil um ihren Unmut über das Leben Platz zu machen, aber sie hätten mich niemals so demütigen dürfen. Sie haben sich meine körperliche Schwäche zu Nutze gemacht und das ist einfach zutiefst verachtenswert.

Und wenn sie meinen das alles öffentlich zu machen, dann haben sie einfach nichts aus der kompletten Geschichte gelernt.

Nicht den Opfern ist nicht mehr zu helfen, sondern den Tätern die einfach nicht loslassen können.

Ich versuche mein Bestes um mit der Geschichte langsam oder sicher abzuschließen und meinen eigenen Seelenfrieden wiederzufinden.

Es nützt nichts ein Leben lang sauer auf diese Menschen zu sein, es macht die Erinnerungen auch nicht erträglicher. Vielleicht hilft es wirklich, wenn ich aufhöre mir für etwas die Schuld zugeben was nie meine Schuld war.

Schließlich wollte ich nie das Opfer sein und habe mich nicht denen angeboten.

Und vielleicht hilft mir dieses Frieden schließen damit wieder zu lernen anderen Menschen nahezu komplett zu vertrauen und das ohne Angst davor haben zu müssen, dass diese Menschen einen ausnutzen könnten.

An schlechten Tagen suchen mich immer noch die Erinnerungen heim und ich habe Mühe genau dieses zu unterbinden. Aber ich gebe mein Bestes und versuche mich nicht unterkriegen zu lassen, immerhin würde das die Situation nur verschlimmern. Ich muss lernen, dass ich die Macht habe dieses zu unterbinden und dem nicht schutzlos ausgeliefert bin.

Und jetzt sitze ich hier und warte auf Ryoga. Er ist mittlerweile neben Uruha meine wichtigste Bezugsperson und jemand auf den ich mich voll und ganz verlassen kann. Bei ihm weiß ich einfach woran ich bin.

Ich bin froh darüber, dass unsere Freundschaft diese Geschichte überlebt hat und wir

daran wachsen konnten. Und vor allem freut es mich, dass ich immer noch Sänger einer relativ erfolgreichen Band sein kann.

Und mittlerweile fällt es mir auch um einiges leichter auf die beiden zuzugehen und sie an meinen schlechten Tagen um Hilfe zu bitten. Und da reicht es mir oft schon, wenn sie für mich mit Koron gehen oder auch einmal kochen.

Irgendwann werde ich mit der Depression und den Erinnerungen besser zurechtkommen. Das ist jetzt noch nicht der Fall, aber dieser Tag wird kommen und darauf werde ich warten.

Ich darf jetzt nicht aufgeben und muss einfach darauf hoffen, dass sich dieser zermürende Kampf lohnt.

Und hier ist das Ende :) Vielen Dank fürs Lesen, kommentieren und fürs auf die Favoritenliste setzen.