

Whatever butters your Pancakes

manchmal bin ich im Krieg mit mir

Von CallMeDerp

Kapitel 4: Das Ding mit der Liebe

"Weißt du was so richtig abgefickt ist an dir?" Fragt mich das Biest als sie sich im Gemeinschaftsraum zu mir setzt. Ich sehe von meinem Erdbeer-Apfelsaft den ich in meinem fancy Glas trinke zu ihr. "Da gibts einiges, da musst du spezifischer werden." Antworte ich sarkastisch. Ich rede nicht gern über das was mit mir nicht stimmt, auch wenn ich ein gewisses Redebedürfnis habe. Ich weiß dass sowieso kaum jemand nachvollziehen kann was mit mir nicht stimmt weil man das erst selbst erleben muss. Und selbst dann kann man sowas kaum in Worte fassen. Eine Allgemeinlösung gibts auch nicht. Das Biest kichert. "Stimmt, aber ich meine deinen Blick auf die Liebe." Huh ... das gerade von ihr zu hören ist irgendwie komisch. Das Biest ist die Kriegerin die mich immer beschützt hat, man sieht ihr nicht an worüber sie sich den Kopf zerbricht, aber ausgerechnet Liebe ... das passt irgendwie nicht so richtig. Ich neige den Kopf etwas irritiert zur Seite. "Was stimmt damit nicht?" Ich bin nicht gerade romantisch, obwohl ich durch Borderline schnell über meine eigenen Grenzen gehe und dem Partner den Arsch nach trage. Freiwillig. Ich tu sowas gern wenn ich die entsprechenden Gefühle dafür habe. Ich tendiere dazu mich selbst völlig zu vergessen, zu vernachlässigen, beinahe als würde ich aufhören zu existieren. Liebe ist immer eine gefährliche Gratwanderung für mich, vor allem weil meine Gefühle eigentlich nie richtig erwidert werden. Als Borderliner muss man sich einfach damit abfinden dass der Partner, so weit er kein Borderliner ist, nicht so intensiv fühlt wie man selbst. Er wird meine Gefühle niemals so erwidern können wie ich meine fühle. Aber das ist okay. Danke ich.

Das Biest kichert erneut. "Denk mal nach, du trägst deinen hübschen Kopf nicht nur auf den Schultern damits nicht in den Hals regnet! Streng dich ein bisschen an!" ... manchmal habe ich schon den Eindruck dass das der einzige Grund ist dass ich einen Kopf habe. Von hübsch brauchen wir gar nicht anfangen, ich kann mein Gesicht erst seit ein paar Wochen tatsächlich im Spiegel ansehen ohne das Bedürfnis zu haben es mir vom Kopf zu reißen. Das Biest sieht mir an dass ich schon über das hübsch gestolpert bin und gerade keinen anderen Gedanken zusammen bringe. Sie lehnt sich mit den Unterarmen auf den Tisch und sieht mich durchdringend an. "Ich weiß ja dass du dich nie geliebt gefühlt hast, das ging schon bei deinen Eltern los." Ein harter Punkt auf den ich nur nicke. Ich habe tatsächlich keine Ahnung wie sich Liebe anfühlen sollte. Meine Eltern sehen das nicht, vor allem meine Mutter ist der Ansicht dass ich immer alles hatte, sie weiß nicht warum ich so kaputt im Kopf bin. Ich weiß es, ich sehe ihre Fehler, da bin ich ihr vorraus. Was auch ein bisschen therapeutischer Erfolg ist, früher

habe ich nämlich nur meine eigenen Fehler gesehen. Mittlerweile kann ich auch die Fehler der anderen sehen und Situations bedingt auch feststellen ob ich tatsächlich Schuld bin oder ob mir mein kaputter Kopf das bloß wieder einreden will. Trotzdem tut es weh sowas zu hören. Auch wenn meine Eltern mich geliebt haben, sie hatten eine komische Art das zu zeigen. Mein Papa war nie da, viel arbeiten. Er ist zur Arbeit gefahren als ich noch geschlafen habe und kam nach Hause wenn ich wieder geschlafen habe. Ich habe ihn eigentlich nur im Urlaub gesehen weil er am Wochenende auch kaum Zeit mit mir verbracht hat. Versteh mich nicht falsch, ich habe viel von ihm gelernt. Ich war die einzige dreijährige im Kindergarten die wusste dass der Himmel blau ist weil Licht verschiedene Wellenlängen hat. Ich habe es damals nicht kapiert, aber ich wusste dass es mit Physik zu tun hat. Was auch immer Physik ist. Das versteht kein dreijähriges Kind. Einmal habe ich meinem Papa gesagt dass ich gern eine Sternschnuppe sehen möchte, also hat er eine Nacht raus gesucht in der es Sternschnuppen gibt und hat mich um zwei Uhr morgens in den Garten geschleift um mir Sternschnuppen zu zeigen. Er zeigt keine Emotionen, aber ihm muss irgendwas an mir liegen. Meine Mutter auf der anderen Seite ist blanke Willkür. Der Hauptgrund warum ich mit Willkür absolut gar nicht klar komme. Ich habe sowohl Daddy als auch Mommy Issues. Meine Psychologin sagt immer dass ich gar nicht lernen konnte wie man mit Emotionen richtig umgeht, weil meine Eltern das selbst nicht können. Es ist nicht meine Schuld, aber ich muss es ausbaden. Im Grunde ist das mit allem so.

"Soll ich das Gespräch jetzt allein führen?" Fragt mich das Biest und holt mich damit aus meinen Erinnerungen. Ich seufze und streiche eine verirrte Strähne hinters Ohr, nippe an meinem Erdbeer-Apfelsaft und lehne mich im Stuhl zurück. "Du hast es selbst gesagt, ich weiß gar nicht was Liebe ist." Das Biest rollt mit den Augen. "Du wirst dich dem stellen müssen, das Thema ist aktuell falls du in letzter Zeit mal einen Blick auf die emotionale Ebene gelegt hast." Wieder klingt sie genervt. Eigentlich klingt sie immer genervt. Ich kenne sie kaum anders, das ist eben ihre Art. "Ich weiß." Ich möchte eigentlich nicht darüber reden weil ich weiß dass ich mich damit einem ganz bestimmten Glaubenssatz stellen muss dem ich bisher mehr oder weniger gut aus dem Weg gegangen bin. *Ich bin nicht liebenswert*. Der führt so weit dass ich mich selbst aus dem Spiel nehme bevor überhaupt irgendwas passieren kann. Nur diesmal ist das irgendwie anders, was vermutlich am Kerl liegt, der ist nämlich auch anders als die Kerle die wir bisher toll fanden. Ich bin nicht konkurrenzfähig, sobald ich merke dass noch jemand Interesse an dem Kerl hat an dem ich Interesse habe, gebe ich auf weil jede andere besser für ihn ist. Wer tut sich mein Chaos schon freiwillig an? Wer befasst sich gern freiwillig mit meinen Problemen und Störungen? Und hört sich dann die ganzen Stigmata an die es über Borderline eben gibt. Borderline Partner sind schwierig, sie sind manipulativ und brauchen viel Aufmerksamkeit und wenn sie die nicht bekommen, schneiden sie sich und schreien dich an. In den letzten Jahren ist es ein bisschen einfacher geworden nach Hilfe zu googlen, wenn man die richtigen Begriffe kennt. Aber wenn man die Diagnose frisch bekommt und googlet ... bekommt man zu 98% Artikel im Sinne von *so schlimm sind Borderliner! Das darfst du bei Borderlinern nicht machen! Borderliner manipulieren dich!* ... wahrscheinlich geschrieben von Expartnern von untherapierten Borderlinern die keine Hilfe bekommen haben. Ein Grund warum ich angefangen habe Youtube Videos zu machen. Es gibt nur wenig von Borderlinern selbst zum Thema Borderline, eben wegen diesen ganzen, richtig üblen Stigmata. Wir sind schlimm, wir haben die Büchse der Pandora im Kopf und wenn man uns nicht hilft kommt alles raus. All das schlechte dass in uns lauert. Weil uns niemand beibringt wie wir damit umgehen sollen. Es ist unfassbar

schwer an einen guten Psychologen zu kommen. Wir wurden in der Selbsthilfegruppe schon davor gewarnt dass wenn wir einen Psychologen suchen unsere Diagnose nicht erwähnen sollen weil sich sogar die Fachkräfte kaum an diese Krankheit trauen. Wir sind hoffnungslose Fälle, uns kann man nicht helfen, Borderline ist nicht heilbar. Fuck it, meine Psychologin ist mittlerweile der Ansicht dass ich die Diagnose heute nicht mehr bekommen würde weil meine Symptome nicht mehr schlimm genug dafür sind. Ich bin zu reflektiert. Ich bin dabei mich von einer unheilbaren Krankheit zu heilen.

Und ich kann ganz gut abschweifen und mich ablenken. "Bei anderen findest du das okay, du freust dich richtig für deine Freunde wenn die einen Partner finden, aber bei dir kannst du das irgendwie nicht akzeptieren." Unterbricht das Biest erneut meinen Gedankengang und zwingt mich damit sie wieder anzusehen. Irgendwie hat sie Recht. "Es fällt mir eben schwer, es ist das erste Mal dass ich damit konfrontiert bin dass ich jemandem auf dieser Ebene wichtig bin? Außerdem würde ich noch nicht von Liebe sprechen." Das Biest schnaubt amüsiert. "Weil er sich noch nicht sicher ist ob er deine Gefühle erwidert? Damit du von Liebe reden kannst, reicht es wenn du das fühlst." Ich hebe skeptisch eine Augenbraue. Das ist der Punkt. Das Gefühl ist so neu dass ich keine Ahnung habe was es genau ist. Ich glaube dass ich ihn liebe? Who the fuck knows?! Ich bin nicht von ihm abhängig, ich bin immer noch ein eigenständiges Individuum. Ich habe immer noch mein eigenes Leben. Dennoch kreisen meine Gedanken immer wieder um ihn. Wie damals vor ein paar Wochen als er mir geschrieben hat dass ich ihm gut tue und ich vor Freude fast geheult habe und im Dreieck gesprungen bin. Unfassbares Hochgefühl, ungewohnt dass das keine Manie war, die haben wir nämlich auch. "Ich muss mich erst daran gewöhnen dass da jetzt jemand ist der mich irgendwie mag." Das Thema gefällt mir nicht. Ich denke nicht gern darüber nach. Ich habe früh gelernt die Klappe zu halten wenn ich keine Ahnung habe, und Liebe ist nun mal eins der Themen von dem ich keine Ahnung habe. Das ist kompliziert und für mich ein Buch mit sieben Siegeln.

Das Biest nickt verstehend. "Klar, du bist nur Abweisung gewohnt. Du warst eben nie genug." Ich seufze schwer. Yep, ich war nie genug. Nie gut genug. "Mir war eben früh klar dass ich hübsch nicht kann, also musste ich klug werden. Und auch das hat eher schlecht als recht funktioniert. Ich hab viel Halbwissen, viel unnützes Wissen. Früher war ich nie genug, jetzt bin ich zu viel. Ich hab genug Persönlichkeit für zwölf." scherze ich, nippe erneut an meinem Saft. Das Biest schüttelt amüsiert den Kopf. "Wir brauchen definitiv keine neuen Mitbewohner. Nach Selbstwert ist Schluss, verstanden?!" Sie klingt streng, ich nicke. Ich habe nicht vor noch mehr hier rein zu holen. Es ist jetzt schon leicht den Überblick zu verlieren was eigentlich los ist. "Aber ... du solltest diesen Glaubenssatz wirklich mal langsam anpacken. Möglich dass du das ganze in den Sand setzt weil du dir wieder selbst im Weg stehst." Gibt sie noch einmal streng von sich und sieht mich eindringlich an während ich nicke. "Heißt ich muss mich wieder um Borderline kümmern." Sie hängt an den Glaubenssätzen. Sie sind ihre Art zu denken und zu fühlen, ihre Daseinsberechtigung. Ich glaube nicht dass ich sie je ganz los werde, einfach weil ich immer schon Hypersensibel war und intensiver gefühlt habe als andere. Ich sehe das auch nicht nur als Fluch, es kann auch ein Segen sein weil es mich zu einem starken Empathen macht. Ich muss nur lernen damit umzugehen. Mich nicht ständig mit allem zu überfordern. Nicht jedes Problem ist auch mein Problem. Borderline muss das auch noch begreifen. Ich weiß auch gar nicht ob ich Borderline überhaupt ganz los werden möchte, weil ... ich hab mich an sie gewöhnt. Ich verstehe wie sie funktioniert und ich habe Mitgefühl. Sie ist ein misverstandenes Wesen dass im Grunde nur geliebt werden will. Genau wie ich. Ich

glaube dass alle die hier wohnen diesen Wunsch haben, auch wenn Biest das nicht zeigt und wehement abstreitet. Sie braucht das nicht, es hilft ihr nicht bei ihren Aufgaben und ist für sie ein unnützes Konzept. Aber ich glaube dass sie es mögen würde. Nur weil es unnützlich ist, heißt das nicht dass es nicht gut tun kann. Noch so ein Punkt, dieses neue Gefühl tut mir gut. Verdammt gut. Es hat bewirkt dass mich mein Körper nicht mehr so stört wie er mich früher gestört hat. "Du begreifst langsam." Huh? Ich sehe das Biest irritiert an. Sie grinst mich breit an und stützt den Kopf in die Hand deren Arm mit dem Ellbogen auf den Tisch gestützt ist. Sie feixt. Natürlich. Was habe ich auch anderes erwartet. "Weißt du noch? Anfang des Jahres? Als du noch der Ansicht warst du bist nicht hübsch genug um geliebt zu werden? Zu fett?" Autsch ... natürlich weiß ich das noch! Ich habe mich selbst damit ziemlich traumatisiert! Meine Mimik muss meine Gedanken gezeigt haben weil das Biest anfängt zu lachen. "Und weißt du noch vor vier Jahren? Der Kerl hat dich flach gelegt, wie viel hast du damals gewogen?" Mir ist das peinlich. "... fünfundachtzig Kilo ..." Das Biest grinst breit. "Etwa zwanzig Kilo mehr als jetzt. Er hat deine Gefühle nicht erwidert, aber er hatte kein Problem mit deinem Körper. Das kannst du nicht abstreiten." Ich weiß. Es ging auch nie wirklich darum dass andere ein Problem mit meinem Körper haben könnten, Ich hatte ein Problem mit meinem Körper. Seit ich abnehme geht es mir körperlich besser. Immer grade so halbwegs an einer Essstörung vorbei geschrammt. Ich liebe Essen zu sehr um anorexisch oder bulemisch zu werden. Bulemie ist obendrein auch noch Geldverschwendung und grade Geld hab ich immer zu wenig. Ich muss sparsam mit meinen Ressourcen umgehen um über den Monat zu kommen.

Ich seufze schwer. "Ich mein, gut dass du abgenommen hast, du wirkst gesünder und bist tatsächlich aufgeblüht. Du hast grade ein Glow-up. Psychisch und physisch gehts dir deutlich besser. Trotzdem hast du Zweifel dass das was werden könnte." Ich nicke erneut. Wenn dir dein ganzes Leben nur die zweite Geige zugeteilt wirst und du nicht mal die richtig spielen kannst... ich hatte in meinem eigenen Leben nie die Hauptrolle. Ich mach das erst seit ein paar Monaten aktiv. Ich bin noch überfordert damit. "Es wird besser. Borderline beruhigt sich langsam, Depression und Suizidalität sind nicht mehr so oft hier ... wenn du jetzt noch lernst zu akzeptieren dass man dich tatsächlich mögen kann steht dir eine ganz passable Zukunft bevor." Feixt das Biest weiter und mein Mundwinkel zuckt hoch. Passabel reicht mir halt nicht. Ich möchte einen Grund um Depression und Suizidalität endgültig los zu werden. Ich möchte dass Borderline keinen Grund mehr hat durch zu drehen. Ich möchte leben statt nur zu überleben. Nicht ständig mit irgendwelchen Problemen im Ausmaß einer ausgewachsenen Apokalypse konfrontiert zu sein wenn jemand etwas unüberlegtes zu mir sagt oder schreibt. Aber das Biest hat Recht, ich bin auf einem guten Weg. "Ich hab schon länger nicht mehr daran gedacht zu fett für jemanden zu sein."

"Du bist ja auch nur noch leicht adipös und den Rest bekommst du auch noch hin. Es gibt keinen Grund mehr das zu denken." zwinkert das Biest und diesmal bin ich es die grinsend den Kopf schüttelt. "Als hätte ich je einen Grund für destruktives Denken gebraucht." Sie schmalzt mit der Zunge. "Ein wahrer Meister im grundlos eskalieren!" Wir lachen beide. Darum geht es im Leben. Lernen. Mit sich und seiner Umwelt umzugehen. Manche von uns brauchen eben ein bisschen länger als andere. Aber auch das ist völlig okay, das Leben ist kein Wettbewerb. Es ist eine Reise. Und ich möchte auf dieser Reise glücklich werden. Mit Partner wäre schön, aber das ist glaube ich wirklich etwas an das ich mich erst noch gewöhnen muss. Ich bin und war immer ein einsamer Wolf, die einsame Kriegerin. Menschen in meinem Leben zu haben die mich verstehen und nicht für meine unkonventionelle Art zu denken verurteilen ist neu.

"Du kriegst das schon hin, pass nur auf dass Borderline nicht zu hart abdreht. Nur weil er sich bis jetzt nicht abschrecken lassen hat, solltest du dich nicht in Sicherheit wiegen. Kann immer noch passieren dass er deine Gefühle nicht erwidert und dich verletzt." Das Biest ist wieder streng und ernst geworden und ich weiß dass sie Recht hat. Auch wenn es gerade gut läuft kann es sein dass das zu Ende geht weil er findet dass es nicht passt. Und dann ist unser Herz wieder gebrochen. Normal würde ich mich allein wegen dieser Gefahr zurück ziehen weil ich mit dem Schmerz nicht umgehen kann. Aber ich habe in der Therapie so viel gelernt, ich habe so viel theoretisches Wissen darüber wie ich damit umgehen kann ... es wird Zeit für einen Praxistest. Auch wenn ich hoffe dass es nicht dazu kommt, es könnte. Und mein System war schon immer pessimistisch veranlagt. Immerhin sind wir auf den worst case vorbereitet. Wenn ich diesmal keinen neuen Suizidversuch habe, ist es gut gelaufen. Ich habe noch viel zu lernen, aber wenn ich mich nicht ins Spiel werfe, werde ich es niemals lernen. Ich habe Angst. Ich bin verwundbar, ich zeige Schwäche und ich weiß nicht wie ich damit umgehen soll. Aber das ist okay. Manche Menschen sind es eben wert. Wir werden es nie erfahren wenn wir es nicht versuchen.

Ich trinke meinen Saft aus und stehe auf. "Danke fürs unfreiwillige Gespräch, gerne nicht mehr." zwinker ich dem Biest neckisch zu. "Ich zwing dich wieder." zwinkert sie zurück, dann verlasse ich den Gemeinschaftsraum wieder. Manchmal braucht man eben ein Gespräch mit sowas wie Experten. Oder Idioten. Kriegern. Generell sollte man mit so vielen verschiedenen Menschen wie möglich reden um so viele Blickwinkel wie möglich zu bekommen. Eine Medallie mag nur zwei Seiten haben, aber das Leben und jede Situation darin ... hat gefühlt zwei Milliarden Blickwinkel. Und ich möchte sie alle sehen....