

TAGEBUCH



Dr. Diana Kolb

# Empathin trennt sich von Narzissten

Wie eine wahre Märchenliebe entsteht,  
wenn die Schlechten ins Kröpfchen  
und die Guten ins Töpfchen kommen

# VORWORT



DAS WAR UND BIN UND BLEIBE ICH

Liebe Leserin, lieber Leser,

zu Beginn will auch ich kurz das Wort an Sie richten. Diana hatte vor der Veröffentlichung des Buches wahnsinnige Angst, dass sich die erwähnten Personen vielleicht falsch verstanden oder wahrgenommen fühlen und dadurch verletzt sein könnten ... Erst an zweiter Stelle stand die Angst, sich zu blamieren oder von ihrer Leserschaft verrissen zu werden.

Aber aus Angst, andere Menschen zu kränken, und aus Selbstschutz dieses Werk nicht veröffentlichen? Das wäre vielleicht sicherer gewesen. Doch wenn nur ein Mensch aus diesem Buch Mut schöpft oder es als Anstoß dient, einmal über sich selbst nachzudenken, hat Diana ihr Ziel mit der Veröffentlichung ihrer märchenhaften Geschichte erreicht.

Ich möchte auch betonen, dass Diana alle Personen, die in ihren Briefen an mich vorkommen, völlig subjektiv beschreibt. Sie sind Schauspieler in ihrem Leben, und wenn Sie ihnen im Leben begegneten, würden Sie sich vielleicht in den Bösewicht verlieben und den Superhelden unsympathisch finden.

Es könnte auch der Gedanke aufkommen, Diana könnte gelogen oder einiges nicht erzählt haben. Gelogen hat sie in meinen Augen nicht, weil sie ihre Gefühle und Gedanken ehrlich hat fließen lassen ... Weggelassen hat sie sehr viel, aber mehr Zeit hatte sie nicht zum Aufschreiben, und Sie wollen sicherlich kein zentnerschweres Buch lesen.

Zu erwähnen ist noch, dass Diana einige Gedanken in Form von Märchen oder Parabeln niedergeschrieben hat. Diese sind durch die Verwendung einer anderen Schrift von ihren tatsächlichen Erlebnissen

# VORWORT

abgesetzt, damit Sie dies gleich auf den ersten Blick erkennen.

Unabhängig davon hat Diana ihre wichtigsten und innersten Belange niedergeschrieben. Bitte lesen Sie dieses Buch deshalb mit Bedacht.

Das liebe Tagebuch

# Empathin trennt sich von Narzissten



HSP-KRIEGERIN

# TAGEBUCH



MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT ...

09.07.2017

Liebes Tagebuch,

ich habe mich von Nic getrennt und bin mit Lillith und Carlotta wieder bei meinen Eltern eingezogen. Gerade sehe ich viele Menschen in meinem Alter, die wieder bei ihren Eltern wohnen. Ein beruhigendes Gefühl. Vor allem nach Trennungen zieht es die Menschen mit ihren Kindern erst einmal wieder zu Mama und Papa ins gewohnte Nest zurück. Hier kann man Wunden lecken und neue Kraft tanken, um dann weitere Schritte zu gehen. Mitte dreißig scheint ein Trennungsalter zu sein, in dem viele Ehen nicht standhalten. Der Bekannte meiner Kollegin hat sich von seiner Frau getrennt und wohnt wieder bei Mama, und auch mein Nachbar ist getrennt und lebt bei seinen Eltern. Er hat seine vierjährige Tochter alle zwei Wochen.

Ich bin nach dem Abitur ausgezogen und habe allein gelebt. Danach habe ich mit Nic in seinem Haus zusammen gewohnt. Das war ziemlich schwierig. Seine Ex und sein Kind haben über uns und die Schwägerin mit Familie hat unter uns gewohnt. Jetzt lebe ich wieder zu Hause. Es gibt Positives wie Negatives. So wäscht meine Mama meine Wäsche und die der Kinder. Ich habe wirklich ein schlechtes Gewissen, dass sie dies tut und ich ihr nicht helfe. Zum anderen aber ist es sehr komfortabel. Denn ich hasse Wäschewaschen und kann die Wäsche auch nicht so schön zusammenlegen wie meine Mama. Mein Papa ist ein bisschen cholerisch, aber es ist einfach lustig zu sehen, wie er seine Enkelkinder oftmals richtig anfährt, wenn sie ihn nerven (weil sie zum Beispiel mal wieder zu laut sind oder keine Hausschuhe tragen), und sie ihn trotzdem wirk-

# TAGEBUCH

lich sehr lieb haben, ihm das nie übelnehmen und vor Liebe laut aufschreien, wenn sie ihn wiedersehen. Kinder verzeihen. Kinder können vergessen. So hoffe ich auch, dass mir meine Kinder irgendwann die Trennung verzeihen. Es nagt an meinem Gewissen, dass es ihnen so schlecht geht, weil ich mich trennen musste. Jeden Tag tut es mehr weh, und die Schuld wiegt manchmal so schwer, dass ich nicht atmen kann.

Ich nehme mir eben alles sehr zu Herzen und halte mich für eine Elfe in einer falschen Welt. Meine Seele, die geschützt und gehalten werden möchte, gehört in einen zierlichen Körper. Leider bin ich 1,80 m, und meine großen Brüste haben bisher nur den Männern gefallen.

21.07.2017

Liebes Tagebuch,  
heute ist Nics Geburtstag. Es war komisch, ihm dieses Jahr etwas zum Geburtstag zu schenken. Aber das habe ich mit Lillith, die inzwischen sieben ist, jedes Jahr gemacht. Ich liebe Geburtstage so sehr. Manchmal bin ich als Kind sogar um Mitternacht geweckt worden. Oder später, als ich dann ein Handy hatte, habe ich immer geguckt, wer mir als Erster gratuliert. Bei meiner Freundin ist es üblich, den Ersten, der ihr zum Geburtstag gratuliert, zum Frühstück einzuladen. Ich finde diese Tradition herrlich. Ich muss das unbedingt auch einführen.

Jetzt, wo wir getrennt sind, ist es merkwürdig, Nic etwas zu schenken, besonders weil ich vor zwei Monaten auch ein Geschenk von ihm bekommen habe.



Schon Tage vorher sagte meine Große, dass sie ein ganz tolles Geschenk für mich hätten. Jeden Tag bereite sie mich darauf vor. „Ein super schönes Geschenk, ich habe es extra eingepackt und mit ganz viel Arbeit wunderschön bemalt.“ Ich habe es geöffnet. Mir ist die Farbe aus dem Gesicht gewichen. Es war so Kleinschleiß aus der früheren gemeinsamen Wohnung, Dinge, die so herumfliegen – alles, was Männer nicht gebrauchen können ... Ich habe wirklich einen Oscar für die geschauspielerte Freude verdient, obwohl mir eher zum Schreien oder Heulen zu Mute war. Nur für Lillith, die mich mit großen Augen erwartungsvoll anstarrte, habe ich mich zusammengerissen, was meinen Schmerz für den Moment erst einmal dämpfte.

Und weil ich ihm eigentlich gar nichts zum Geburtstag schenken wollte, aber eine Giftschlange dann doch übertrieben fand, entschied ich mich für: „den Kindern eine Freude machen und ein Bild malen“. Was allerdings mehr darauf hinauslief, selbst an dem Bild zu malen und Lillith zu überzeugen, dass die Versuche, eine Kette zu machen, schon sehr gut seien und sie weitermachen solle. Vielleicht hätte ich sie an ihre Bemühungen für mein Geschenk erinnern sollen. Sie hat einen großen Perfektionssinn, was Kunst angeht, und kann sich schwer für ihre eigenen Produkte begeistern.

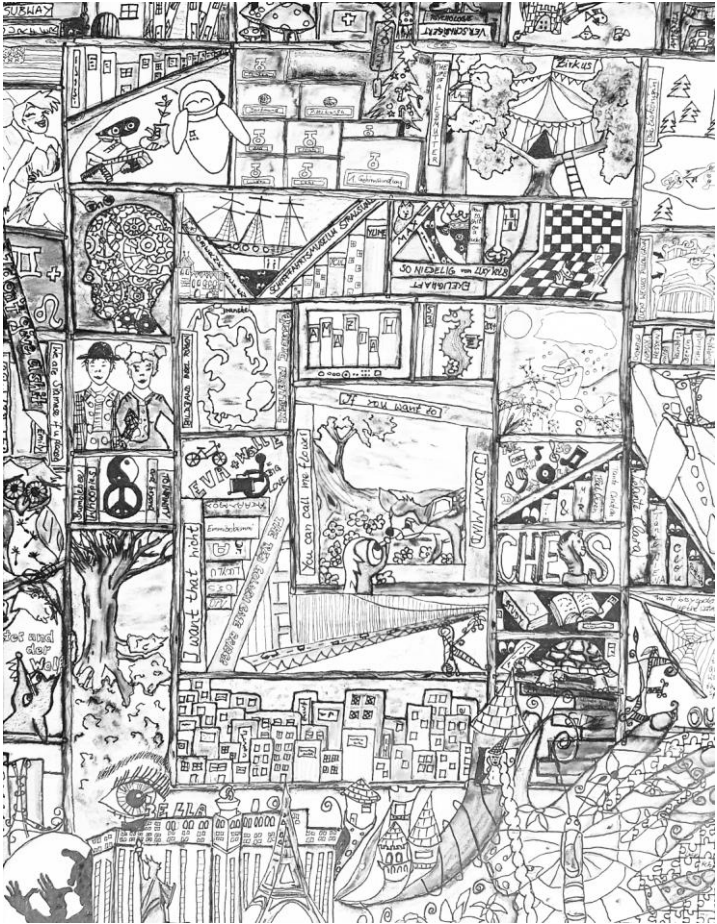
12.09.2017

Liebes Tagebuch,

ich war heute beim Friseur. Das kommt vielleicht 5- bis 6-mal im Jahr vor. Das letzte Mal wollte ich eigentlich absagen, weil mir vorher gesagt wurde, dass Nic das

# TAGEBUCH

Aufenthaltsbestimmungsrecht für die Kinder bekommen hat. Leider hatte ich wohl den ersten Termin des Tages und konnte nicht mehr stornieren. So bin ich doch hingegangen.



MEIN LEBEN VOR SECHS JAHREN

Meine Haare kann ich nur bürsten, wenn sie nass sind, sonst hab ich einen Mopp auf dem Kopf und mache meine Haare kaputt. Ich habe sehr starke Locken, und meine Haare sind sehr trocken. Da sagt die Friseurin doch tatsächlich zu mir, dass ich meine Haare aber nicht gepflegt hätte. Da musste ich ihr stecken, dass es mir beschissen geht. Dass ich meine Kinder gerade verloren habe, weil mein Mann sich an mir rächen und mich für die Trennung büßen lassen will. Danach war sie sofort ruhig.

Und heute, ein halbes Jahr später, fragt sie mich, wie es meinen Kindern geht und ob ich für mein Recht gekämpft habe. Und ich schaue diese Frau an und frage mich, woher sie das nach so langer Zeit noch weiß. Mich, die große, dicke Frau mit der großen Oberweite, hat diese Frau nicht vergessen, und das, obwohl sie so viele Menschen in diesem Jahr frisiert, mit ihnen gesprochen und ihren Geschichten gelauscht hat. Es rührt mich sehr und es macht mich glücklich. Vielleicht bin ich doch wertvoller und beachtenswerter, als ich denke.

16.09.2017

Liebes Tagebuch,

ich möchte meinem Nic nicht wehtun. Ich habe ihn ja mal geliebt. Aber wieso gibt er mir keine Möglichkeit, ihn zu mögen? Er hetzt meine Kinder gegen mich auf und stellt mich vor ihnen schlecht dar. Das fing an, als er mir etwas an den Kopf geworfen hat und sagte, ich solle das mit meinen vielen „Boyfriends“ besprechen. Habe ich ihn so verletzt, dass er versucht, mich vor den

# TAGEBUCH

Kindern schlecht zu machen? Jeglicher Funken Liebe ist dadurch aus jeder Faser meines Wesens gewichen. Wie kann ein Mensch eine Mutter schlecht machen? Wenn er nur ein wenig Respekt vor mir hätte, würde er nicht schlecht über mich reden. Auch wenn er ganz furchtbar böse auf mich ist, was er ja sehr beteuert, nicht zu sein, dann tut man so etwas kleinen Kindern nicht an. Dann versucht man doch alles Schlimme, was den Kindern wehtut, zu verhindern. Er will Geld haben, und wenn ich wüsste, dass er meine Kinder dann in Ruhe lässt, dann würde ich ihm alles geben, was er will. Aber ich glaube, dass es nie genug sein wird.

Carlotta sollte ich an ihrem zweiten Geburtstag nicht sehen dürfen, weil Nic an diesem Tag die Kinder hat? Spät habe ich gemerkt, dass er mich nur am Boden sehen und „bitte, bitte“ sagen hören wollte, damit ich sie sehen darf – das kleine Bündel, das ich neun Monate in mir getragen habe, das Kind, für das ich einen Bandscheibenvorfall fast ohne Schmerzmittel ertragen habe. Für sie habe ich mich vor ihm im letzten Moment kleingemacht und beinahe darum gefleht, dass ich sie an ihrem Geburtstag sehen darf. Und dann behauptet er, dass ich das Handrührgerät geklaut hätte, damit er für ihren Geburtstag keine Muffins backen kann. Er verdreht so viel und alles nur, um mich schlecht dastehen und für die Trennung büßen zu lassen, und das auf dem Rücken unserer Kinder. Wie kann man so etwas nur tun?

Ich habe mich vor ihm erniedrigt und ich bin, weil er es mir gnädigerweise erlaubt hat, morgens zu ihm gegangen, um ihm zu helfen, die Muffins zu backen. Denn das tut eine Mutter. Wie beim „kaukasischen

Kreidekreis“ von Brecht lässt die wahre Mutter los, damit ihrem Kind kein Leid zu gefügt wird.

Früher habe ich die ganze Geburtstagsorganisation übernommen. Ich habe Geschenke besorgt und jeden Fitzel eingepackt, Ganz egal, ob für Nic, Lillith oder mich selbst: Ich habe Kuchen gebacken, die Party organisiert, Einladungen mit Lillith kreiert und verteilt, den Geburtstagstisch hergerichtet und schon Tage vorher die Geburtstagsstimmung aufgebaut. Ich konnte aber diesmal für Carlotta keine Party organisieren, weil ich erst viel zu spät gecheckt habe, dass sie ihren Geburtstag bei mir verbringen darf, wenn ich vor Nic auf die Knie gehe. Leider hatten dann die meisten Gäste keine Zeit mehr.

Ich hatte den Handmixer mitgenommen und den Standmixer bei Nic gelassen. Es war keine böse Absicht, dass ich ihm den Handmixer nicht gleich auf Anfrage gebracht habe ... Nach der Geburtstagsaktion sagte Nic, ich solle Dinge nicht mehr ungefragt mitnehmen. (Ich habe für Dinge, die mir gehören, nicht nachgefragt. Bei allem anderen habe ich gefragt ...) Das sind ja nicht alles seine Sachen, die ich zurückgelassen habe. Das Ausziehen und Mitnehmen der wichtigsten Sachen war wie ein kleiner Tod. Ich durfte erst mal nur das Wichtigste mitnehmen. Ich hab so viel zurückgelassen.

18.09.2017

Liebes Tagebuch,  
ich war schon immer ein toughes und selbstbewusstes Mädchen. Nicht überheblich, eher lebenshungrig und

# TAGEBUCH

unbeschreiblich gutgläubig und naiv. Plötzlich lief mir Nick über den Weg. Er wirkte wahnsinnig attraktiv auf mich: so stark ... so selbstbewusst ... so völlig frei von jedweder Konvention – ein Freigeist mit wundervollen Gedanken. Liebevoll ... voller verrückter Ideen ... lebenslustig ... lebensdurstig ...

Seine Krankheit (eine progressive Muskelerkrankung) war mir völlig egal. Ich liebte ihn so sehr und glaubte, uns würde nie etwas trennen. Er war so schillernd ... schlau ... hilfsbereit ... und dann stach ich mich an der Spindel, die ich im ganzen Land versuchte hatte zu verstecken. Ich fiel in einen hundertjährigen Schlaf, und als ich erwachte, sah ich neben mir auf dem Nachtschrankchen meine rosarote Brille und musste erkennen, dass Nic und ich uns verändert hatten. Aber unsere Veränderungen waren nicht kompatibel. All meine Vorstellungen von Liebe konnten nicht mehr erfüllt werden. Ich habe schon immer an eine sehr romantische Form der Liebe geglaubt und festgehalten. Daran, dass man für den anderen alles tut, damit es ihm gut geht, und auf ihn aufpasst, ihn umsorgt und beschützt. Dabei habe ich wohl aufgehört, mich selbst zu lieben und auf mich selbst aufzupassen. Bereitwillig gab ich alles ab, womit ich mich ungerne beschäftigte und ließ zu, dass Nic alles so regelte, dass es gut für mich ist. Aber wie soll das eine andere Person in diesem Umfang schon können?! Um die Harmonie nicht zu gefährden oder im Streit leben zu müssen, habe ich viel geschwiegen.

Ohne die rosarote Brille erkannte ich, dass Nic gar nicht auf mich achtete. Er tat alles erdenklich Gute für mich, ermutigte mich, bestärkte mich und half mir,

stark zu sein, aber nur, wenn er dadurch keine Einschränkungen hatte. Ich sollte bereits vorher wissen, wie ich ihn unterstützen und helfen kann. Habe ich einmal nicht daran gedacht, dass er ja wegen seiner Krankheit zum Beispiel die Wäsche nicht aufhängen kann, war ich Schuld und wurde bereits am Anfang unserer Beziehung mit Nichtachtung gestraft. Ich konnte seinem Bild der christlichen, treusorgenden Ehefrau, die keine Widerworte gibt und seine Entscheidungen nie in Frage stellt, auch wenn sie weiß, dass es falsch ist, nicht gerecht werden. Ich habe alles so lange mitgemacht, weil ich dachte, das sei Liebe. Ich habe ihn alles machen und entscheiden lassen. Dummheit? Naivität? Liebe?

Ohne rosarote Brille kann ich wieder sehen. Gerade ist es meine persönliche Hölle. Nic hat versucht, mir die Kinder wegzunehmen. Er hat mir Geld genommen und er hat meinem Herzen Gewalt angetan. Ich weiß noch nicht, was noch alles kommt und wohin mich das Leben spült. Aber ich fühle, dass ich alles aushalten kann, wenn ich weiterhin an die Liebe glaube.

Für meine Kinder bin ich noch länger als gewollt in der gemeinsamen Wohnung geblieben und habe alle schlimmen Dinge erduldet. Sein ganzer gekränkter männlicher Stolz konnte mich nicht kaputt machen. Ich bin zwar in die Knie gegangen, aber ich bin wieder aufgestanden. Und ich werde weitergehen. Niemals stehen bleiben!

19.09.2017

Ich habe eine neue Blume gepflanzt. Sie ist so wunderschön. Ihre Farben strahlen, und wenn ich nur an ihr vorbeigehe, dann

# TAGEBUCH

muss ich innehalten und an ihr riechen, weil sie einen wundervollen und betörenden Duft verströmt. Dies bringt mich dazu, anzuhalten, einen Moment zu verweilen, zu atmen und zu genießen. Und dann kann ich sehen, dass da unter anderen wunderschönen Gewächsen eine Trauerweide und ein Dornbusch stehen. Der Baum ist noch nicht sehr groß, aber ich habe seinen Samen mit meinen eigenen Händen in den Boden gepflanzt. Ich spürte beim Graben meine Finger in der kühlen, erfrischenden Erde und sprach eine Weile mit dem Regenwurm über Gott und die Welt. Das Samenkorn nahm sich dann jeden Tag das, was es brauchte, um zu wachsen. Jeden Tag war ich bei ihm und sah, wie es das erste Mal aus der Erde kam. Ich durfte miterleben, wie sich der kleine Baum immer nach der Sonne ausrichtete und immer größer und stärker wurde. Meine Trauerweide gibt keinen Anlass zu trauern. Ihre Äste hängen wie Arme von ihrem Stamm und öffnen sich jedem Menschen, der ihre Nähe sucht. Man kann unter ihr beschützt und versteckt verweilen und tauscht mit ihr Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid. Man gibt das Verbraachte ab und bekommt mehr als genug zum Leben. An warmen Tagen kann man sich hervorragend in ihrem Schatten aufhalten, und ich lese Geschichten von interessanten und aufregenden Menschen oder höre von Dingen, die mir zuvor verborgen gewesen waren. An Wintertagen kann ich, wenn ich unter ihr sitze, meinen Atem sehen und spüre mich selbst. Mein warmer Atem kommt in die Welt und trifft auf die kalte, eisige Luft der Umgebung. Mein Atem kühlt sich ab, und die darin enthaltenen Wasserstoffmoleküle beginnen zu tanzen und wirbeln so schnell und so schön umher, dass daraus sichtbarer Nebel wird. Dann finde ich die Ruhe in mir, einzelne gefrorene Tropfen zu betrachten, die an den Ästen verweilen, das Sonnenlicht brechen und mir dadurch kleine



## Empathin trennt sich von Narzissten

Regenbögen schenken. Manchmal kommt dann der Wind hinzu und lässt diese Rainbowdots für mich in meinem Garten tanzen. Für jeden Menschen ist dort, unter meiner *Salix babylonica*, ein Ort zum Verweilen. An manchen Tagen bin ich überrascht, wer sich unter ihr alles findet. Dort gibt es Menschen, die ich früher in meiner unendlich großen Dummheit und Impertinenz als Penner bezeichnet hätte. Doch die Trauerweide gibt ihnen so viel Wärme. Manchmal muss sie auch mit ansehen, dass Hunde ihr Beinchen heben und sie zum Dank für ihre Hilfe anpinkeln. Aber sie lässt auch sie immer wieder unter ihren Armen verweilen. Liebende haben in ihren Stamm ihre Initialen eingeritzt und versuchen somit, ihrer Liebe Bestand zu geben. Und auch ich muss gestehen, dass ich Buchstaben in sie eingeritzt habe. Als das Harz aus ihr tropfte, wusste ich, dass sie für meine fixe Idee, Liebe so zu archivieren, bezahlt hat. Manchmal spielen Kinder auf ihren Ästen. Dann erscheint sie als ganz anderer Baum. Sobald Kinder sie berühren, wird sie zu einem Weidekätzchenbaum, und ihre Äste sind so stark, dass sie sich zum Klettern hervorragend eignen. Die Kinder haben eine Schaukel an ihr festgemacht, und manchmal setze ich mich dazu und darf mitspielen oder ich schließe die Augen und lausche dem Kinderlachen.

Ich habe die Trauerweide gegossen und dabei zugesehen, wie sich Moos auf ihr bildete und Pilze neben ihr wuchsen. Im Jahreslauf hat sie ihre Blätter verloren und wie ein Wunder jedes Mal wieder Knospen und kleine zarte Blätter hervorgebracht. Ich kenne jedes einzelne Blatt und bin wahnsinnig stolz darauf. Ich sehe ihr manchmal einfach nur gerne zu. Sie gibt mir so viel Kraft und lässt mich niemals aufgeben. Auch wenn ich die Wurzeln nicht sehen kann, weiß ich, dass sie wunderschön sind und schon jetzt sehr tief in die Erde gehen. Sie holt sich

# TAGEBUCH

Energie und Kraft aus dem Innersten der Erde und der Welt. Auch wenn ich mir manchmal einreden mag, dass ich sie durch meine kleine Gießkanne oder meine Streicheleinheiten wachsen lasse, so weiß ich sehr wohl, dass sie ihre Stärke aus dem Urinnersten der Welt zieht, und auch diese Erkenntnis beruhigt mich, da ich weiß, dass sie stark ist und mit jedem neuen Tag noch stärker wird und ich keine Schuld daran trage, wenn ich in meinem jugendlichen Leichtsinn und amourösen Gedanken Buchstaben in sie ritze. Das ist zwar nicht schön, doch sie geht dadurch nicht kaputt.

Meine kleine Trauerweide ist perfekt, so wie sie ist - jeder einzelne Ast, jedes Astloch, ihre Rinde und Blätter ...

Meine Dornenhecke ist ganz verworren. Jeder Ast bahnt sich mit unglaublicher Kraft seinen Weg durch das Dickicht meines Gartens. Jeder einzelne Zweig ist voller Lebensenergie. Unglaublich schnell ist sie gewachsen, und wenn ich mich einmal für ein paar Sekunden umdrehe und ihr den Rücken zukehre, ist sie auch schon wieder 10 Zentimeter höher und hat neue Triebe ausgeworfen wie Angeln. An jedem Ende hängt ein Herz und lächelt zufrieden und voller Liebe. Manchmal, aber nur manchmal, wenn sie Lust dazu hat, färbt sie ihre Rosenblüten in alle Farben - von klassisch Rot, Weiß und Gelb bis hin zu ungewöhnlich Türkis. In sehr seltenen Momenten gibt es auch Glitzerrosen oder Regenbogenrosen zu entdecken. Wenn man eine Weile neben der Hecke verweilt, kann man regelrecht dabei zusehen, wie ihre Äste sich langsam um Herz und Seele wickeln, und dann kommt man so schnell nicht wieder von ihr los. Ihre Wurzeln sind noch nicht sehr dick, doch sie sind so zahlreich, dass sie den gesamten Boden überdecken. In jede kleinste Ecke reicht diese wunderschöne Hecke.

Baum und Hecke, alle Blumen, Tiere, Insekten und Menschen, auch das schöne *Unkraut*, alles hat seine Berechtigung in diesem geheimen und zugleich öffentlichen Garten. Und auch wenn nicht immer alles und jeder im gleichen Maße verstanden wird, so hat alles seine Richtigkeit und ist perfekt.

20.09.2017

Liebes Tagebuch,

mir tut so viel leid. Es tut mir leid, dass Nic so mies ist. Vielleicht wäre ich ja wieder zurückgekommen, wenn er sich nicht so unmöglich verhalten hätte. Dabei hat er mir gesagt, dass wir uns in drei Jahren trennen werden. Ich sei dann nicht mehr im Circle (damit meinte er den innersten Kreis unserer Familie), und er werde auch nichts tun, um mich wieder zurückzuholen. Er sei ein Prophet und ein Gesandter Gottes. Ich habe alles versucht, um eine gute Frau zu werden. Ich habe versucht, dem ganzen Quatsch von „Folgen“ und „sich dem Kapitän unterordnen“ zu leben und meine Rolle als First Mate, die nicht widersprechen oder in die Leitung eingreifen darf, zu erfüllen. Dadurch hat Lillith aber ein furchtbares Frauenbild bekommen. Sie glaubt, dass Männer die Führer sind und dass die Frau dem Mann zu folgen hat, ohne zu widersprechen.

Ich gebe mir für so vieles die Schuld: dafür, dass meine Kinder in einen Kampf geraten sind, den sie eigentlich gar nicht mitkämpfen sollten; dafür, dass meine Mitarbeiter von ihrer Monsterchefin gefressen werden; dafür, dass meine Eltern so eine große Mehrbelastung haben; dafür, dass die Krankenkasse für mich bezahlen muss, weil ich nun krankgeschrieben bin; und

# TAGEBUCH

dafür, dass Menschen mich kennenlernen müssen, wie  
ich gerade am Boden liege.



NIC

22.09.2017

Liebes Tagebuch,

jeder Mensch hat seinen eigenen Weg. Dieser Weg sieht ganz unterschiedlich aus. Mein Weg ist ein kleiner geschwungener Schotterweg. Ganz oft ist er sogar eher nur ein Trampelpfad im Wald, über den sich Wurzeln hin und wieder ihren Weg bahnen. Er ist von wuchernden wilden Pflanzen eingezäunt.

Und dann kam diese vierspurige Autobahn mit bunten Laternen und Straßenmusik. Ich habe meinen Weg völlig außer Acht gelassen und bin, ohne nachzudenken, blind vor Liebe und Euphorie auf diese Autobahn gesprungen. Anfangs war alles so aufregend und neu. Ich hielt meinen Blick immer auf diese Straße, weil ich hier so neu und unsicher war. Es war ja nicht mein Weg. Alles war hier so unbekannt und spannend.

Heute weiß ich, dass niemand einen anderen Menschen glücklich machen kann. Man kann nur sich selbst glücklich machen. So, wie man keinen anderen Menschen ändern kann. Wie vermessen allein der Gedanke schon ist. Man kann nur sich selbst und die eigene Sicht auf sich und die Dinge ändern. Denn erst, wenn man sich selbst liebt und mit all seinen Talenten, aber besonders auch mit all seinen Fehlern akzeptieren kann, dann kann man andere Menschen lieben.

Ich war so klein auf dieser fremden Autobahn. So unsicher ... Nicht ich selbst ... Zwar hatte er mich an die Hand genommen und mir viel gezeigt und beigebracht. Wie man eine Rettungsgasse bildet, wie man von links überholt und auch manchmal von rechts, wenn es sein muss. Er zeigte mir die Lichthupe, und ich durfte ganz schnell fahren. Ich hörte unterschiedli-

# TAGEBUCH

che Musik auf unterschiedlichen Streckenabschnitten, und manchmal blieben wir stehen und sahen uns die bunten Lichter an. Es war toll. Nur nachher, als wir dann am Ende abbogen und vor die Wand fuhren ... Und das immer und immer wieder ...

Aber ich habe meinen Weg verloren. Ich war Teil dieser Autobahn. Doch hat sie mich zu dem gemacht, was ich heute bin? Nein! Ich bin immer noch die Gleiche. Ich habe nur meinen Trampelpfad verlassen und eine Zeitlang vergessen. Aber dieser Weg ist nicht besser oder schlechter als eine Autobahn. Doch ich habe ihn sehr lange nicht gesehen, weil er von der Autobahn aus so klein und unscheinbar erschien. Bei näherer Betrachtung ist dort immer wieder Neues und Wunder-schönes zu entdecken. Es könnte mich bekümmern, dass ich so lange nicht meinen eigenen Weg gegangen bin. Aber ich kann diesen Weg auch einfach wieder einschlagen.

Und so denke ich funktioniert die Liebe. Zwei Menschen ... Zwei Wege ... Man geht einfach eine Zeitlang gemeinsam auf dem einen Weg, und dann geht man gemeinsam eine Weile auf dem Weg des anderen. Die Liebe sorgt dafür, dass beide Wege gemeinsam so unendlich schön gestaltet werden und es eine Freude und Wonne für jeden Menschen ist, darauf eine Zeitlang zu verweilen. Aber man darf nie seinen eigenen Weg außer Acht lassen. Das habe ich jetzt gelernt.

24.09.2017

Liebes Tagebuch,  
heute habe ich so viele Rollen eingenommen, dass ich keine Ahnung habe, wer ich davon wirklich bin. Bin ich

tatsächlich alle diese Menschen? Heute Morgen bin ich aufgewacht und musste zum Arzt, um mich weiter krankschreiben zu lassen. Ich war die gebrochene Frau, die momentan keine Kraft hat zu arbeiten, weil sie versucht, das Wichtigste in ihrem Leben zu beschützen, ihre Kinder; ich war einer der vielen Menschen mit Burnout und einer angehenden Depression.

Ich kann jetzt wirklich sagen, dass ich hart an mir arbeite. Hätte ich aber so weitergemacht, hätte ich weitergearbeitet, dann wäre ich da, glaube ich, so tief reingerutscht, dass ich nicht mehr so einfach rausgekommen wäre. Da spricht wohl die Clownin in mir – die Person in mir, die versucht, alle Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, und damit zu arbeiten, die versucht, darüber zu lachen und das Beste aus allem zu machen. Wenn man die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, kann die schlimmste Situation wirklich zum Lachen sein, und dann kann dieses Lachen befreien, und man kann der Situation auch aus einem Schritt Entfernung gegenüberreten.

Dann habe ich Ben getroffen, den Mann, in den ich mich verliebt habe, und ich war Frau. Er kam ganz plötzlich in mein Leben, und ich dachte, er könnte der starke Part neben mir sein, der mich aus dem Loch holt. Ich war die sexy unabhängige Frau, die sich nimmt, was ihr gefällt, und egoistisch ist.

Irgendwann kam Lillith und sagte mir, ich müsse unbedingt helfen und versuchen, die Tür bei Papa zu öffnen. Ich ging schnell als sorgende Mutter rüber. Nic sagte, ich hätte die Tür manipuliert, damit er nicht in seine Wohnung kommt, genauso wie ich extra den Stecker gezogen hätte, damit die Lebensmittel im Kühl-

# TAGEBUCH

schränk auftauen. Er sagte dann auch noch, dass er nicht verstehen könne, warum ich ihm als Wiedergutmachung 50 € gegeben habe. Lillith fragte, ob ich das wirklich extra gemacht hätte und nicht daran gedacht hätte, dass sie ja auch essen müssten, wenn sie bei Papa sind, und sonst verhungern würden. Ob Nic denkt, dass ich wieder zu ihm zurückkomme, wenn er sich mir gegenüber so benimmt?

Die Kinder wollten mich danach nicht gehen lassen und haben geschrien und geweint und sich an mich geklammert. Dann war ich die Rabenmutter, die gegangen ist, um an der Situation nicht zu zerbrechen. Und den nächsten Tag fragt er mich doch tatsächlich, ob ich das kommende Wochenende die Kinder habe. Wenn ich sie fünf Tage nicht habe oder der Tag kommt, wenn ich sie abgeben muss, dann bildet sich in mir ein Stein, der mit jedem Tag größer wird. Und er vergisst es einfach? Den einen Tag ist er furchtbar nett und den nächsten Tag beleidigt er mich und setzt mich einem kaum auszuhaltenden Druck aus.

## **Panikattacke**

Es ist, als würde ich gleich platzen. Jede Faser meines Körpers ist angespannt. Selbst das Tippen fällt mir schwer.

Es kommt mir vor, als wäre ein Gefäß voll und kurz vorm Überlaufen. Ein Tropfen rinnt über den Rand, wie eine Träne. Es tut sehr weh und ist kaum auszuhalten. Es ist so, als ob mein Herz gleich zerspringt, und ich habe große Angst, dass es dann kaputt ist und sich nicht mehr heilen lässt.

Es sind Überforderungen und Ängste, die mich hinunterziehen in diese dunkle Welt, in der ich nicht atmen kann. Sie ziehen



## Empathin trennt sich von Narzissten

und zerren an mir mit irren dünnen knöchigen Ärmchen. Und dennoch haben sie eine gewaltige Kraft. Ich habe Angst, nicht stark zu sein, und ich lasse mich immer ein Stückchen weiter hinunterziehen. Jeder Gedanke, den ich nicht ganz richtig fassen kann, ist so negativ, dass er den Armen ziehen hilft.

Und dann, wenn diese toten Arme mich am Boden festgezurt haben, kommt ein Taucher, der mir seine Sauerstoffmaske leiht, oder ein Fischschwarm, der meine Fesseln zerbeißt, so dass ich wieder zur Oberfläche zurückfinde. Ich muss nur noch lernen, nicht schon zu ertrinken, bevor diese Rettung da ist.

27.09.2017

Liebes Tagebuch,

ich war heute wegen meiner Knie bei dem Physiotherapeuten meines Vertrauens. Ich musste ihn fragen, ob Schmerzgel und Physiotherapie wirklich einen Knorpelschaden beheben können. Aber das ist eigentlich wirklich nicht möglich. Man könne Beschwerden lindern und versuchen, dass das Knie durch Strecken und Entlasten wieder Knorpel aufbaut. Tolle Sache so ein Körper. Meine Hausärztin sprach gestern, als ich ihr den Arztbrief vom Orthopäden gegeben habe, auch von psychosomatischen Symptomen. Kann mein Knorpelschaden wirklich durch meine psychisch instabile Situation hervorgerufen sein? Ich denke eher die Eiweißablagerung, die durch Fehlhaltung, falsche Belastung und auch Überbelastung in meiner linken Schulter gesessen hat, kommt ein wenig daher. Eigentlich sollte jeder Mensch einen Psychologen und einen Physiotherapeuten haben, um die eigenen Bestrebungen, gesund und fit zu bleiben, zu optimieren.

TAGEBUCH



LEBEN MIT EINEM NARZISSTEN

Ich mache meinen Körper durch Sport und gesunde Ernährung fit. Das klingt jetzt wirklich leichter, als es tatsächlich ist.

Ich versuche so lange schon abzunehmen. Aber ich esse einfach so furchtbar gerne. Besonders Schokolade, aber auch Chips mag ich gern und deftiges Mittagessen. Zum Glück liebe ich auch Salate und Fleisch. Damals habe ich die Atkins-Diät probiert. Ich durfte keine Kohlenhydrate essen und habe 20 Kilo abgenommen. Leider nahm ich dann rapide wieder zu, weil ich schwanger war und die Diät so nicht fortsetzen durfte. Blöde Sache.

Aber gestern konnte ich sogar auf Schokolade verzichten, als mein Freund Ben mir welche anbot. Zuerst war ich sehr verletzt, als er mich im Streit wegen meines Gewichtes beleidigt hat. Aber im Endeffekt hat er mir damit nur aufgezeigt, dass dies ein wunder Punkt ist, den ich ändern muss, um glücklich zu sein. Solche Erkenntnisse können dann durch einen Psychologen nur gefestigt werden. Hatte ich doch wirklich früher den Gedanken, dass man zum Psychologen geht, wenn man ein Psycho ist. Vielleicht stimmt das auch so. Dann sind wir aber wirklich alle ein bisschen Psycho. Die einen arbeiten dann an sich, und die anderen lassen den Psycho in sich einfach so nebenherlaufen.

Es ist gerade ein tolles Gefühl. Mein Physioheld hat mich heute echt bearbeitet. Er meinte, dass es wirklich unglaublich ist, dass man mit solch einem Schaden und solchen Schmerzen so lange herumläuft. Bin ich schon so viele Schmerzen gewöhnt, dass ich das mit Leichtigkeit aushalte und gar nicht auf die Idee komme, mir Hilfe zu holen? Doch jetzt hole ich mir ja Hilfe:

# TAGEBUCH

Gestern der Anwalt, davor die Psychologin und heute gehe ich zum Jugendamt und hoffe, man gibt mir Tipps, wie ich für meine Kinder am besten da sein kann.

Das Jugendamt will jetzt einfach mal unangemeldet vorbeischaun und gucken, wie es bei Nic zu Hause so läuft. Das nimmt mir ein wenig den Druck. Ich muss ihm eigentlich die Kinder wegnehmen. Nicht, weil ich sie ihm nicht gönne oder weil ich denke, dass er ein so schlechter Vater ist. Ich habe ihn ja mal sehr geliebt. Nic hat eine chronische, progressive Muskelerkrankung. Er hat jeden Tag Schmerzen. Zwar gibt es gute und schlechte Tage, aber all sein Leiden fühlte ich mit ihm. Am Anfang unserer Beziehung war er so lebensfroh, so lebensdurstig und lustig. Das habe ich an ihm am meisten geliebt. Aber die Krankheit hat ihn mit der Zeit verändert. Und sie hat auch mich verändert.

Er ist einfach nicht in der Lage, sich um zwei Kinder alleine zu kümmern. Dies kann schon sehr anstrengend sein, wenn verschiedene Termine eingehalten werden müssen oder man einfach müde ist, weil zuerst die eine einen Albtraum hatte und bis sie wieder eingeschlafen ist, die andere am Bett steht oder in ihrem Bettchen schreit. Ich tue das gerne, weil ich weiß, wofür ich es tue – nämlich für meine Kinder, damit sie später einmal stolz auf mich sind und zu starken Frauen werden, denen die Welt nicht mehr viel anhaben kann und die selbstbewusst und sicher Probleme lösen können.

Manchmal macht es den Eindruck, als ob Nic die Kinder absichtlich kaputt machen oder ihnen schaden will, um sich an mir zu rächen. Er hat ja schon mehr-

fach gesagt, dass ich einen Fehler gemacht habe und jetzt zu stolz sei, um wieder zurückzukommen.

01.10.2017

Liebes Tagebuch,

ich habe mir gestern eine sehr lange Nacht bereitet. Als ich vor zwei Tagen beim Jugendamt Hilfe gesucht habe, gab mir meine Sachbearbeiterin einen Informationszettel zum Thema Unterhaltszahlungen beim Wechselmodell. Meine zuständige Jugendamtsdame ist gar nicht so schlimm. Ich glaube, sie ist ein Fuchs, geht total in ihrem Beruf auf, hat Haare auf den Zähnen und lässt sich nicht die Butter vom Brot nehmen. Aber über sie wurde schon viel Negatives berichtet, und dies hat mich zuerst irgendwie kirre gemacht. Anscheinend lasse ich mich schnell zu voreiligen Meinungen mitreißen. Das ist keine schöne Angewohnheit. Zumal die Jugendamtsdame wirklich nett zu sein scheint ...

In meiner Schulzeit gab es ein Mädchen, über das immer schlecht gesprochen wurde. Irgendwie hatte sie für mich etwas Dominantes und Bedrohliches an sich. Ich kannte nicht viel von ihr, und dennoch so viel, dass ich sie damals nicht mochte, keine Ahnung warum. Ich hätte sie ja auch nur unangenehm finden und ihr aus dem Weg gehen können. Aber ich mochte sie regelrecht nicht und habe dann auch angefangen, schlecht über sie zu reden. Ich bin Mitläufer, faul und auch echt feige. Traurig. Schon damals, als die Mädchenschlägerbande meine beiden Freundinnen verknallen wollte, stand ich nur daneben und hab nichts gemacht. Ich bin Mitläufer, faul und auch echt feige. Schon krass, dass

# TAGEBUCH

jemand wie ich überhaupt so weit gekommen ist, ohne dafür die Rechnung zu zahlen.

Auch als damals die Ex von Nic herumerzählte, dass die Tochter nicht mehr zum Spielen zu einem Mädchen dürfe, weil der Vater sie so komisch auf dem Schoß hatte, habe ich zwar versucht, nicht an diese Gerüchte, die ja schon Rufmord sind, zu glauben, aber in der hintersten Ecke ist doch etwas kleben geblieben. Aber vielleicht ist da gar nichts dran oder noch viel mehr ... Ich habe diese Informationen ja über Nic, der hat seine Ex eigentlich nie geliebt. Er hat sie teilweise so richtig gehasst. Was ist, wenn sie das nie gesagt hat oder in einem ganz anderen Kontext? Was noch schlimmer für mich ist, dass ich immer dachte, diese Frau ist echt ein Psycho. Ich habe so viel Schlechtes über sie gehört. Sie habe Rasierklingen in der Wohnung verteilt, damit er denkt, dass sie sich umbringen will. Sie habe mehrere Blackouts durch emotionale Ausraster und Nervenzusammenbrüche gehabt. Sie habe ihn im Streit geschubst, wobei seine Bauchmuskeln verletzt worden seien und irreparable Schäden davongetragen hätten. Sie sei hochgradig depressiv. Was aber ist, wenn das gar nicht wahr ist? Ich meine, ich habe sie erlebt, wie sie mich zur Begrüßung strahlend in den Arm genommen hat, als ich als Schauspielerin gearbeitet habe.

Sie hat manchmal ihre Tochter so angeschrien, dass ich es ein Stockwerk tiefer gehört habe und mir wirklich das Blut in den Adern gefroren ist. Sie hat mich auch einmal indirekt angeschrien. Ich war bei der Ballettaufführung ihrer Tochter, zu der mich die damals 4-Jährige eingeladen hat. Und da hat sie sich bei Nic so laut über mich ausgelassen, dass ich es durch

den ganzen Ballettsaal gehört habe. Dann habe ich einen Brief geschrieben. Ich habe versucht, ihr zu erklären, dass ich ihr das Kind nicht nehmen will. Da war es noch ein süßes vierjähriges Mädchen. Es hat ja bei Mama und Papa im Haus gewohnt. Nic hat sich sehr viel um seine Tochter gekümmert. Dann hat der Kontakt immer mehr abgenommen, und heute posiert sie mit Duckface bauchfrei bei Facebook und WhatsApp. Sie hat mich richtiggehend beschimpft mit ihren 15 Jahren. Sie meinte, ich wäre eine Schande und sollte mich schämen. Sie schrieb, dass ich nicht bei Lilliths Einschulungsfeier dabei sein will, und obwohl ich im Vorfeld zugesagt hätte, würde ich es nicht machen, nur um ihren Papa eins auszuwischen. Wie kommt sie darauf?

Ich habe letztens die Mutter eines Mitschülers von Lillith getroffen. Sie meinte auch, dass Nic in einer ganz anderen Realität lebe und den Blick für sein Umfeld verloren habe. Er hält sich selber für das Opfer und für perfekt. Wie ein Narzisst verhält er sich. Das hat mir meine Freundin gesteckt. Ihr Ex war auch so. Nic sollte als Elternsprecher die Einschulungsfeier organisieren. Er hat gesagt, dass er schon alles im Griff habe und alles laufe.

Gar nichts ist gelaufen, und das haben alle anderen auch gesehen. Und dann hat er groß rumgetönt, dass seine Frau die gesamte Dekoration übernehme und überall da einspringe, wo jemand gebraucht würde. Ich habe wirklich keine Ahnung, welche Frau er meinte. Denn er selbst hat mir davon gar nichts gesagt. Ein paar Mütter, die dabei waren, haben mich informiert. Ich habe dann gewartet, und als nichts kam und die

# TAGEBUCH

Duckfacehalbschwester nichts gesagt hat (und ja auch gar nicht bei der Einschulung dabei war, weil sie nie etwas wirklich interessiert hat), da habe ich mal nachgefragt, wie und wann jetzt die Feier stattfinden soll. Ach ja, ich wurde vorher noch von Nic gebeten, ihm den Kompressor meines Vaters zu geben und 30 Hotdogs zu besorgen. Das war gar nicht mit der Schule abgesprochen worden, solche Kosten hätte die Schule übernommen, wenn die Idee gut gewesen wäre. Aber von den ganzen Omas, Opas, Tanten und gestressten Eltern war so ein komplizierter Hotdogbau nicht erwünscht. Ich hätte das gerne gesehen. So eine Uraltoma mit Ikea-Hotdogs selbstbau ... Nic hat auf jeden Fall dann herumerzählt, ich würde mich weigern, und er habe mich vor den Sommerferien über alles informiert. Das stimmt aber wirklich nicht. Manchmal vergisst man ja solche Dinge. Aber ich schwöre, dass dies nicht abgesprochen war ... Na ja... Jetzt hat mich Nics erste Tochter, das Möchtegernmodell, gedisst und danach auf allen sozialen Plattformen geblockt.

Aber nicht nur diese Geschichten lassen mich an der Meinung, die man sich über Menschen so schnell bildet, zweifeln, obwohl man doch tatsächlich gar nichts über diese Person weiß.

Das Mädchen aus der Schule, die ich auch blöd behandelt, über die ich schlecht gesprochen und über die ich mich aufgeregt habe, weil sie wegen ihrem Freund abgenommen hat, war später eine meiner engsten Freundinnen.

Nun war ich heute noch einmal beim Jugendamt. Der nette Herr sagte mir, dass man im Falle eines Wechselmodells nicht zahlen müsse, weil es ja dann .....