

LESEPROBE



© Cassidy Mills / unsplash

Gefangen.

Michelle Müller-Nagy

Hinter deinem Schatten

Mein Leben in der emotionalen Abhängigkeit
& Mein Weg zurück in die Freiheit

Eine eindrucksvolle und ehrliche
Biografie in 2 Bänden.



MICHELLE MÜLLER-NAGY



wurde im Jahre 1995 in Erfurt (Thüringen) geboren und wuchs mit ihren beiden größeren Schwestern, ihrem älteren Bruder und ihren Eltern auf. Seit ihrer Pubertät leidet sie an Depressionen, selbstverletzendem Verhalten sowie Suizidalität und hat bereits zahlreiche Therapien sowie Behandlungen hinter sich gebracht. Ihre Erfahrungen aus den Bereichen Borderline, Sucht, emotionaler Abhängigkeit und Trauma postet sie unter @talkingboutshadows auf Instagram.

Michelle hat bereits mehrere (Kinder-) Bücher, Manuskripte und Gesellschaftsspiele entwickelt. Sie liebt die Zeit mit ihrer Familie, Schreiben und Lesen, Ausflüge in die Natur, Tiere und Backen. Heute lebt sie mit ihrem Mann und ihrer Hündin Piper in der Nähe ihres Sohnes.

MICHELLE MÜLLER-NAGY

Hinter deinem Schatten

BAND 1 MEIN LEBEN IN DER
EMOTIONALEN ABHÄNGIGKEIT

BAND 2 MEIN WEG ZURÜCK INS LEBEN

AUTOBIOGRAFIE



Die Namen der im Buch genannten Personen (Ausnahme: Der Name der Autorin selbst), Orte und Institutionen wurden zum Schutz des Persönlichkeitsrechts bzw. zum Zwecke des Datenschutzes geändert bzw. anonymisiert.

Band 1: Buch ISBN 978-3-948063-53-5 | E-Book ISBN 978-3-948063-54-2

Band 2: Buch ISBN 978-3-948063-55-9 | E-Book ISBN 978-3-948063-56-6

Copyright © 2024/2025 by Michelle Müller-Nagy

© 2024/2025 pinguletta® Verlag, Kelttern

F02_2025 V2025-01-15

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche – auch auszugsweise – Verwertungen nur mit Zustimmung des Verlags.

Die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ist ausdrücklich verboten.

Cover Artwork & Layout: © Helmut Speer | pinguletta Verlag

Fotos Autorin: Thorsten Kahle

Produktion: Helmut Speer | pinguletta Verlag

Lektorat: Donata Kinzelbach

Druck: www.druckterminal.de

KDD Kompetenzzentrum Digital-Druck GmbH

D-90439 Nürnberg * Printed in Germany

Hersteller: pinguletta Verlag

Durlacher Str. 32, 75210 Kelttern, Germany

Tel. +49 7236 932471

www.pinguletta-verlag.de

Fragen zur Produktsicherheit: verlag@pinguletta.de





BAND 1 **LESEPROBE**



Prolog

DIALOG
MICHELLE

»Aber was genau macht diese emotionale Abhängigkeit so schlimm? Was macht sie schlimmer als die Sucht nach Alkohol und Drogen?«

»Es ist ... ich habe vor Jahren mal gesagt: ›Alkohol redet nicht mit mir.« Ja, das trifft es ganz gut. Du kannst es nicht einfach abstellen, du kannst nicht einfach das Glas stehen lassen und sagen, ›Okay, jetzt ist es gut, jetzt gehe ich in die Klinik und lasse mir helfen.« Wenn du in die Entgiftung gehst, dann denkst du dir auch, du kannst nie wieder ohne deine Drogen leben, aber das geht vorbei. Zwei Tage, vielleicht auch drei, dann weißt du wieder, dass du das doch kannst. Klar; du fühlst dich beschissen und alles, aber es geht vorbei. Das kannst du nicht bei einem Menschen. Das geht nicht vorbei. Es begleitet dich in jeder Sekunde.

Bei allem, was ich erlebt habe in meinem Leben, und bei Gott, das war eine ganze Menge. Aber dann ist es halt passiert. Dann trinkst du ein bisschen, schneidest dich ein bisschen, liegst im Bett und heulst 'ne Woche. Aber das geht vorbei. Das wird wieder besser. Irgendwann werden die Albträume weniger, irgendwann hörst du wieder auf, dir wehzutun.

Irgendwann verblasst das.

Die Abhängigkeit tut das nicht. Egal, was immer du auch versuchst, es hört einfach nicht auf. Die ganzen Therapien, jeder Versuch, es mit irgendetwas auszuschalten – mit Sex, Drogen, Alkohol, Tabletten, mit tiefen Schnitten, an denen du beinahe stirbst – alles bleibt erfolglos. Du bist gefangen, in dir selbst und in deiner Abhängigkeit. Du kannst dich nicht mehr bewegen, und tust trotzdem nichts anderes. Du sitzt im Käfig, und mit jedem Jahr, jedem Monat, jedem Tag wird der Käfig enger, bis du irgendwann nicht mehr atmen kannst.

Wie oft habe ich versucht, den Kontakt abubrechen? Wie oft habe ich versucht, es wie mit dem Alkohol zu machen? Aber es ging nicht. Jedes Mal bin ich zurückgekrochen, habe gebettelt, mich erniedrigt, alles getan, damit er wieder mit mir spricht. Ich konnte nicht anders. Ich habe gedacht, ich würde sterben.

Du weißt, dass du stirbst, wenn er nicht mehr da ist.«



Eins. 2011

ABSCHNITT
EINS

Betreff: Neues Projekt

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Michelle Nagy, ich bin 15 Jahre alt und habe großes Interesse daran, an Ihrem Projekt über Suizidalität im Jugendalter mitzuwirken. Wenn Sie mehr über mich erfahren möchten, würde ich mich über eine Antwort sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen
Michelle Nagy

Betreff: AW: Neues Projekt

Schön, dass Du dich meldest. Ruf mich doch einfach mal an, dann können wir uns ein wenig unterhalten. Meine Nummer findest du im Anhang.

Viele Grüße, Alexander Schmidt, Projekt P.

Ich war nervös, als ich wenige Stunden nach dem Erhalt der Antwort den Hörer unseres Festnetztelefons in der Hand hielt und die Nummer wählte, die Alexander Schmidt mir geschickt hatte. Innerlich betete ich, er würde nicht abnehmen und ich müsste nicht mit ihm sprechen, müsste mit niemandem sprechen und die Teilnahme an solch einem Projekt würde für immer ein Traum bleiben. Frau Voigt, meine Therapeutin, hatte mich auf das Projekt P. aufmerksam gemacht und mir vorgeschwärmt, welche gute Dokumentationen die Projektleiter regelmäßig veröffentlichten. Ich sollte mit meinen Eltern sprechen und mich trauen, an dem Projekt mitzuwirken. Zufällig arbeiteten sie gerade an einem Thema, das für mich schon lange Zeit relevant war – Suizidalität. Mit dem Leben auf irgendeine Art abgeschlossen hatte ich bereits, Abschiedsbriefe waren geschrieben, das Datum gut überlegt. Lediglich der Mut fehlte mir noch.

»Alexander Schmidt«, meldete sich ein sympathisch klingender Mann.

Es verschlug mir für einen kurzen Moment die Sprache, so überwältigt war ich. »Hallo. Hier ist Michelle Nagy, ich hatte Ihnen heute Mittag eine E-Mail geschrieben, ich ...« ratterte ich tonlos herunter, ehe er mich unterbrach:

»Ach, ja. Hi! Einen Moment, ich suche kurz deine Nachricht raus, dann können wir uns unterhalten.«

Es war ein langes Gespräch. Fast eine halbe Stunde nahm er sich Zeit, mir zuzuhören. Ich erzählte von meiner aktuellen Situation. Davon, dass ich Liebeskummer hatte – ich war in eine Mitschülerin verliebt, die meine Gefühle nicht erwiderte und nicht damit zurechtkam, dass ich Mädchen mochte. Wir unterhielten uns über meine Erfahrungen mit dem Thema Selbstmord, über mein selbstverletzendes Verhalten durch Schnittwunden, die ich mir selbst zufügte. Normalerweise fiel es mir schwer, am Telefon zu sprechen, aber er hatte ein sehr einnehmendes Wesen und ich vergaß fast, dass wir uns noch gar nicht kannten. Am Ende des Gesprächs fragte er mich, ob ich mir vorstellen könne, mit ihm zusammenzuarbeiten und erklärte mir, wie es ablaufen würde: »Ich würde dich bald besuchen kommen, um mir ein Bild davon zu machen, wie du so lebst und um dich persönlich kennenzulernen. Später komme ich dann mit meiner Filmausrüstung. Es wird eine One-On-One-Situation. Das heißt, ich habe keinen Kameramann, das mache ich alles selbst. Dann wirst du dich auch sicherer fühlen, denn es sind ja sehr intime Themen, über die wir sprechen. Am

Ende schneide ich das Material dann passend zusammen. Klingt das okay für dich?« Es klang für mich okay und wir vereinbarten einen Termin, an dem wir uns treffen würden. Dieser fand jedoch früher statt als erwartet.

Wenige Wochen später rief mich Alexander an. Ich saß gerade mit meiner Mutter und meiner sieben Jahre älteren Schwester in der Küche und wartete auf eine Freundin, die mich besuchen wollte.

»Ja?«, fragte ich ins Telefon, weil ich die Nummer nicht kannte.

»Hallo Michelle, Alexander Schmidt. Du, mir ist gerade ein Termin ausgefallen und ich hätte jetzt spontan Zeit, vorbeizukommen. Passt dir das?«

Unsicher bejahte ich seine Frage. Nachdem wir aufgelegt hatten, ging das Chaos los. Mein Zimmer war nicht aufgeräumt. Ich hatte insgesamt eine Dreiviertelstunde Zeit, etwas Ordnung zu schaffen, was für mich nicht leicht war. Wir waren mitten im Umzugsstress und ich als Teenager hatte weit Wichtigeres zu tun, als regelmäßig mein Zimmer aufzuräumen. Dementsprechend unordentlich war es und ich beendete meinen verzweifelten Versuch damit, dass ich einfach alles in einen fast leeren Schrank warf, weil ich viel zu aufgeregt war.

Nervös schaute ich durch die geschlossene Balkontüre. Er sollte mich nicht sehen, aber ich wollte ihn sehen. Ich wollte schon vorab wissen, wen wir da gleich in unser Zuhause lassen würden. Mit wem ich gleich einige Zeit

allein verbringen würde, da meine Mutter und meine Schwester einen Termin hatten.

»Mama, ey, Mama, guck! Hoffentlich ist der das nicht!« quietschte ich voller Misstrauen diesem Mann gegenüber, der da gerade die Straße in Richtung unserer Wohnung entlanglief. »Der sieht doch aus wie ein trauriger, entlaufener Clown!«, meinte ich und meine Mutter lachte. Er war es tatsächlich, denn jetzt kam er unmittelbar auf das Wohnhaus zu, in dem ich lebte. Er machte mir ein wenig Angst mit seiner Erscheinung und ich war enttäuscht, dass zu seiner wunderschönen Stimme kein zumindest im Ansatz gutaussehender Mann gehörte. Es klingelte. »Mama, ich bin nervös!«, flüsterte ich noch, ehe sie den Türöffner betätigte.

Alexander stellte sich kurz vor, meine Mutter und meine Schwester verabschiedeten sich. Nun waren wir beide allein. »Er wird dir schon nichts tun. Du bist bei dir zu Hause und er ist beruflich hier. Er ist sicher nett«, beruhigte ich mich selbst, während ich ihm etwas zu trinken anbot und wir uns in meinem Zimmer auf die blaue Schlafcouch setzten.

Das Treffen verlief letztendlich doch recht entspannt. Ich zeigte ihm meinen Ordner mit selbstverfassten Gedichten und gemalten Bildern. Wir unterhielten uns, als sich zwischenzeitlich meine Freundin zu uns gesellte und schweigend neben mir saß. Ich hatte nur Augen für Alexander. Er war mir extrem sympathisch und schnell vergaß ich meine Angst. Was sollte schon passieren? Er

machte nur seinen Job, sonst nichts, und ich wollte gerne eine Protagonistin in seiner nächsten Dokumentation werden. Alles vollkommen harmlos.

Es vergingen einige Wochen, bis wir das nächste Mal Kontakt hatten. Mein Telefon klingelte, als ich mit einer Freundin unterwegs war. Meine Eltern hatten mir einen kleinen Hund geschenkt,

Layla, eine junge Jack Russel Terrier-Dame, mit der wir gerade spazierengingen.

»Ja?«, fragte ich ins Telefon. Er begrüßte mich herzlich und fragte, was in den vergangenen Wochen, die er im Sommerurlaub gewesen war, passiert war, und wie es mir ging.

»Mir geht es sehr gut«, erzählte ich ihm. »Ich habe jetzt einen Freund, Sascha, und bin sehr glücklich mit ihm.«

»Ach, einen Freund?«, fragte er interessiert. »Also keinen Liebeskummer mehr wegen des Mädchens?«

»Nein, das ist vorbei.«, entgegnete ich.

»Und wie habt ihr euch kennengelernt«

»Per SMS«, lachte ich. »Er hat eine Nummer falsch eingespeichert und landete versehentlich bei mir.«

Damals glaubte ich seine Geschichte, doch wahrscheinlich war das erfunden und eigentlich nur ein blöder Streich zweier Mitschülerinnen.

»Er ist achtzehn Jahre alt, also schon drei Jahre älter als ich. Wir machen viel zusammen«, erzählte ich weiter.

Wir unterhielten uns noch eine ganze Weile, bevor wir ein nächstes Treffen ausmachten, um endlich mit den Dreharbeiten zu beginnen. Als wir auflegten, grinste ich meine Freundin fröhlich an.

»Wer war das?«, fragte sie.

»Oh, ich mache da bald bei so einem Filmprojekt mit, über Suizidalität im Jugendalter«, erklärte ich, »und der Mann, der das macht, hat mich wegen eines Termins angerufen.«

»Und warum erzählst du ihm so persönliche Sachen?« Sie wirkte ein wenig verwirrt.

»Na ja.« Ich überlegte kurz: »das ist ja wichtig für solch ein persönliches Thema. Da muss er ja wissen, was so in meinem Leben passiert.«

Neue SMS von Alexander Empfangen: 12:34 Uhr

Hallo Michelle, ich fahre jetzt gleich los, ich verspäte mich ein paar Minuten. Bis gleich. Herzliche Grüße, Alexander

Ich Gesendet: 12:35 Uhr

Hallo Herr Schmidt, das ist kein Problem. Lassen Sie sich ruhig Zeit. Grüße, Michelle

Alexander Empfangen: 12:40 Uhr

Normalerweise bin ich pünktlich. Und beim nächsten Mal duzt du mich wieder, ok? 😊

Wir waren inzwischen in eine neue Wohnung gezogen. Sie war kleiner als unsere alte und bei weitem nicht so schön. Der Umzug musste aber sein, weil meine Eltern sich die hohe Miete nicht mehr leisten konnten und wir deswegen in eine Sozialwohnung ziehen mussten.

Anfangs fand ich sie furchtbar, hatte an allem etwas zu meckern und versuchte, mich mit allen Mitteln gegen meine Eltern aufzulehnen. Ich war wütend, die schöne Wohnung mit dem großen Balkon und meinen zwei Zimmern verlassen zu müssen und verstand damals noch nicht, wie das alles mit der Miete und den Ämtern abläuft. Nun lebten wir in einer kleinen Dachgeschosswohnung. Zumindest durfte ich mir aber mein Zimmer selbst aussuchen. Natürlich entschied ich mich für das größere der beiden Schlafräume. Ich bekam ein neues Bett, da meine alte Schlafcouch schon fast auseinanderfiel, und hatte es mir mit einigen Bildern an der Wand und dem großen PC im Zimmer gemütlich gemacht. Sogar einen kleinen Fernseher hatte ich.

Als es klingelte, rannte ich aufgeregt zur Tür. »Da ist er«, rief ich aufgeregt und erntete einen fragenden Blick von meiner Mutter.

»Hallo Michelle! Hallo Frau Nagy!«, begrüßte Alexander uns herzlich. Meine Mutter, die nicht begeistert von der Idee des Projektes war, zwang sich zu einem Lächeln.

»Hallo«, erwiderte ich schüchtern.

In seiner Hand hielt er einen Teil seiner Ausrüstung, bestehend aus einer Kamera und Lampen.

»Das ist also eure neue Wohnung? Schön habt ihr's hier.« Seine positive Art begeisterte mich. »Zeig mir doch mal dein Zimmer. Und könnte ich bitte ein Glas Wasser haben?«

Mit großer Aufregung betraten wir den Raum und schon bald wollte er anfangen, die ersten Szenen zu drehen.

»Ich stelle mir eine Art Collage vor«, erklärte er mir. »Das hatten wir ja bereits am Telefon besprochen. Du gehst mit mir zu wichtigen Orten deines Lebens und erzählst dort. Ich glaube, das sieht später gut aus. Hast du dir Orte überlegt?«

»Ja, natürlich. Da wäre einmal der Weiher und dann noch die Brücke, an der ich immer stehe, wenn es mir schlecht geht«, antwortete ich ihm.

»Das klingt spannend. Am besten fangen wir aber hier im Zimmer an, das ist ja auch ein sehr wichtiger Ort. Gibt es irgendetwas, was du gerne zeigen möchtest? Ein Gedicht, Bilder, so etwas in der Art? Vielleicht etwas, das mit dem Thema Suizid zu tun hat?«

Das hatte ich tatsächlich. Er war der erste, der meinen Abschiedsbrief sehen durfte.

Es tut mir leid.

Ich liebe euch.

*Gründe findet ihr auf meinen Laptop und in meinen Ordnern.
Gebt bitte meinen Freunden Bescheid.*

In Liebe, Michelle

»Der ist sehr kurz«, stellte Alexander fest. »Die meisten Menschen schreiben seitenweise Texte. Wieso hast du das nicht gemacht?«

»Weil ich nicht viel zu sagen habe«, antwortete ich ihm.

Er sah mich kurze Zeit schweigend an, ehe er weiter sprach: »Nun gut. Dann wollen wir mal anfangen. Ich baue jetzt alles auf und dann drehen wir, ok?«

Ich war unheimlich nervös. Das würde ein Film werden, den viele Menschen sehen würden. Ein Film, in dem ich ein mehr oder weniger wichtiger Teil sein würde. Vor Aufregung bekam ich kaum ein Wort heraus. Später hingegen klappte es gut und wir beschlossen, noch zum Weiher zu laufen, um dort eine weitere Szene zu drehen.

Ich erzählte über meinen Freund, darüber, was dieses Wasser mit unserer Beziehung zu tun hatte und über meine Vorliebe, Zeit im Freien zu verbringen.

Der Tag verging schnell und zum Abschied sagte er: »Michelle, wenn irgendetwas ist, dann melde dich bei mir, okay?«

»In Ordnung«, antwortete ich ihm, unwissend, dass dies schon bald der Fall sein würde.

ABSCHNITT ZWEI

Es war der Geburtstag meines Vaters. Der Tag geriet schon durcheinander, da war es nicht einmal zehn Uhr. Ich versuchte, meinen Freund, der auch eingeladen war, zu erreichen. Als dieser mir nicht antwortete, schickte ich eine Nachricht. Und dann noch eine und noch eine. Danach rief ich an. Danach schrieb ich wieder, rief wieder an. Er reagierte nicht und ich hatte Angst, ihm könnte etwas passiert sein. Weinend lief ich zu meiner Mutter und bat sie, an seinem Haus vorbeizugehen, um zu schauen, ob er da sei.

»Michelle, das mache ich nicht. Ihm ist nichts passiert. Beruhig dich doch bitte.«

»Aber Mama! Irgendwas muss doch sein!«, weinte ich verzweifelt. »Bitte!«

»Nein. Guck mal, der Papa hat Geburtstag, Oma und Opa kommen nachher, ich muss hier noch ein paar Dinge tun. Er wird sich schon noch melden.«

»Mama! Das ist so unfair!«, rief ich, ehe ich in mein Zimmer rannte.

Drei Stunden später kam die erlösende – und gleichzeitig

schlimme – Nachricht: Sascha hatte mir lapidar per SMS mitgeteilt: Ja, ich mache Schluss.

Weinend rannte ich aus meinem Zimmer, zog mir Schuhe an, um dann durch die Haustür zu verschwinden. Meine Mutter rief mir noch hinterher, ich solle dableiben, aber ich hörte nicht. Es war mir egal, dass mein Vater Geburtstag hatte und unser Besuch inzwischen angekommen war. Mir war alles egal. Ich wollte einfach nur noch weg. Nicht nur von zu Hause, sondern komplett aus dem Leben. Schon lange hatte ich den Hang dazu, mich extrem an Menschen zu binden und wenn ich verlassen wurde, – egal ob in der Realität oder nur in meiner Einbildung –, brach für mich eine Welt zusammen. So auch bei Sascha.

Ich rannte zur Brücke. Zu dem Ort, der mich seit langem schon beruhigte, wenn ich aufgelöst und in negativen Gedanken gefangen war. Die Brücke war nicht besonders hoch, doch ich war fest davon überzeugt, man müsse nur richtig springen und den passenden LKW abwarten, um sein Leben hier beenden zu können. Weinend stand ich dort, meine blonden Haare, die ich nur selten offen trug, flatterten im Wind und blieben an meinen tränennassen Wangen hängen. Nachdem ich eine Weile hinuntergeschaut hatte und mir einige dumme Kommentare von zufällig vorbeikommenden Passanten hatte anhören müssen, setzte ich mich langsam auf den Boden, die Beine lang ausgestreckt. Zum ersten Mal seit meiner Flucht von

zu Hause schaute ich auf mein Handy.

Entgangener Anruf von Mama Uhrzeit: 14:43 Uhr

Neue SMS von Mama Empfangen: 14:45 Uhr

Wo bist du?

Neue SMS von Mama Empfangen: 14:50 Uhr

Michi, melde dich bitte.

Es folgten weitere SMS und Anrufe. Das alles war mir egal. Mir war egal, dass meine Schwester Miriam, zu der ich seit Jahren eine sehr schwierige Beziehung hatte, sicherlich wütend auf mich war. Mir war egal, dass meine Mutter sich sorgte. Mir war egal, dass ich den Geburtstag meines Vaters auf diese Art kaputt machte. Ich wollte keinen aus meiner Familie sehen; eigentlich wollte ich niemanden sehen. Wieso ich dann ausgerechnet Alexander schrieb, konnte ich mir selbst nicht erklären, ich tat es einfach. Erst jetzt antwortete ich meiner Mutter, die in der Zwischenzeit noch mehrfach versucht hatte, mich zu erreichen. Ich schrieb ihr kurz, wo ich war und dass ich nach Hause käme, weil Alexander gleich kommen würde. Sie antwortete, ich solle an der Brücke warten, meine Schwester und sie würden mich dort abholen kommen. Wie erwartet bekam ich Ärger.



BAND 2 **LESEPROBE**



Eins. 2016

ABSCHNITT EINS

Das Jahr begann mit einem Knall. Sowohl in der Luft – einige Mitpatienten hatten sich Silvesterböller gekauft – als auch in den Tagen danach, als immer mehr Leute aus allen Gruppen dem Personal gestanden, am besagten Abend einen Rückfall gehabt zu haben. Mir war nicht entgangen, dass die Stimmung in der Klinik ausgelassen war, doch ich führte das auf den Zauber des Neuanfangs zurück, nicht auf Alkohol und Drogen. Niemand durfte für die Silvesternacht nach Hause, zu groß war die Gefahr eines Rückfalls.

In den kommenden Hausversammlungen wurden die jeweiligen Rückfälle gruppenweise, jedoch nicht personenbezogen besprochen. Es waren einfach zu viele und die Gründe zu offensichtlich. Ich selbst war froh, von den unterschiedlichen Drogen, die in der Klinik die Runde gemacht hatten, nichts gewusst zu haben, denn so konnte

ich die Nacht in positiver Erinnerung behalten: Wie Dan und ich mit den anderen feierten, ich in meinem neuen, schwarzen Kleid, das elegant und sexy aussah, er in seinem neuen Blazer, der aus ihm einen überaus attraktiven Mann machte. Wir hatten die Kleidung auf einer kleinen Shoppingtour gekauft, die wir auf einen Samstag gelegt hatten. Statt wie üblich zu Jonah zu fahren, war es mir wichtiger, mich neu einzukleiden, obwohl die meisten von mir gekauften Sachen lediglich für einen Menschen von Bedeutung waren: Für Dan. Ich gab an diesem Nachmittag knapp hundert Euro für neue Unterwäsche aus, die ihm gefiel. Er kaufte mir eine Lederjacke. Ein Accessoire, das ich mir schon länger gewünscht habe, doch als ich die Jacke entdeckte, war mein Geld bereits aufgebraucht gewesen. Deshalb schenkte Dan sie mir. Im Anschluss fuhren wir noch in ein Piercingstudio. Dan ließ sich seine linke Brustwarze durchstechen, ich zahlte für ein Labret – einen kleinen Strassstein mittig auf meiner Unterlippe, der mir gänzlich ohne Betäubung gestochen wurde. Am Abend war meine Lippe derart geschwollen, dass ich kaum sprechen konnte und in den kommenden Monaten hatte ich immer wieder Probleme damit, doch ich hielt krampfhaft an meinem Körperschmuck fest – er sah wundervoll aus, wie er auf meiner Lippe funkelte und passte perfekt zu meinem bereits vorhandenen Piercing in der Nase.

Zu Beginn des neuen Jahres startete ich damit, im Internet nach einer Wohnung zu suchen. Es war schwierig, da die

meisten weit über meiner Preisklasse lagen bzw. der des Amtes, das meine Miete zahlte und offenbar über unrealistische Zahlen verfügte. Gerade in der Stadt, in der meine Eltern wohnten, waren die Mietpreise utopisch. Aber mir blieb keine andere Wahl, als mich durch die einschlägigen Seiten zu scrollen, die allesamt Immobilien bewarben, die zudem viel zu groß für eine einzelne Person waren. Ich hatte keine Wohnung mehr, keine WG, in die ich zurückkonnte, wenn ich von der Therapie nach Hause käme – meine beiden ›Mitbewohner‹ hatten sich entschieden, statt mir lieber jemand anderen aufzunehmen und so bekam ich den neuen Mietvertrag nie zu Gesicht. Ich hatte mehrfach versucht, einen Termin mit den beiden zu vereinbaren, um den Vertrag zu unterschreiben, bevor mir schlussendlich eröffnet wurde, dass ich raus sei.

»Geräumige Dreizimmerwohnung am Stadtrand«, las ich und klickte auf den entsprechenden Link, wohl wissend, dass die Quadratmeterzahl die Vorgaben des Amtes um Längen sprengen würde. Aber es war die einzige Wohnung, die weniger Zimmer hatte als alle anderen – die meisten Immobilien waren zudem sowieso Häuser, die zum Verkauf angeboten wurden.

»115 Quadratmeter, frisch renoviert, Kaltmiete 550 Euro. Nebenkosten ...«, weiter las ich nicht. Mir standen maximal 50 Quadratmeter und eine Kaltmiete von 300 Euro zu. Die einzige Wohnung, die ich heute finden konnte, war raus. Wütend schaltete ich den PC aus und ging in mein Zimmer. Wie sollte ich eine Wohnung finden, wenn keine

angeboten wurde, die für eine Einzelperson gedacht war? Noch dazu eine, die ihr Geld vom Amt kassiert? Die meisten Vermieter wollten keine »Schnorrer« im Haus haben, aus Sorge, ihr Geld nicht zu bekommen. Dabei war es viel zuverlässiger, sich die Miete vom Amt zu holen.

Es klopfte, und noch bevor ich ›Herein!‹ sagen konnte, riss Dan meine Zimmertür auf. Er sah mir an, dass ich schlecht gelaunt war, deshalb setzte er sich neben mich und fragte: »Babe, was ist los mit dir, mh?«

Ich erklärte ihm mein Dilemma, wobei ich meine Ausführungen mit einer Menge Schimpfworte ausschmückte.

»Babe, ich hab' dir gesagt, wir finden eine Lösung. Habe ich es dir nicht gesagt?«

»Und wie, bitteschön, soll die aussehen?« Ich war immer noch genervt.

»Du weißt doch, ich werde in einer Woche entlassen«, begann er und ich wurde wieder traurig. Natürlich wusste ich das und hatte Angst, ihn dann nie wieder zu sehen. Er sprach weiter: »Rate mal, was heute gekommen ist?«

Ich schüttelte bloß den Kopf. Wieso spannte er mich so auf die Folter? Und wie genau wollte er damit mein Problem lösen?

»Die Zusage von der Adaption!« Die Adaptionsmaßnahme war eine Einrichtung, die es suchtkranken Menschen nach einer Langzeittherapie ermöglichte, für vier bis sechs Monate in einem Zimmer zu leben und sich in der Zeit ihr Leben außerhalb wieder neu aufzubauen. Auch

wenn es dort Therapieangebote gab, lag das Hauptaugenmerk auf der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt. Es war viel weniger streng als in der Klinik, und man trug weit mehr Verantwortung für sich selbst, so musste man zum Beispiel selbst kochen und konnte seine Freizeit flexibler gestalten. Ich wusste, dass dort auch Paare lebten, meist sogar in einem Doppelzimmer. Es war eben weniger eine Therapie, mehr der beaufsichtigte Weg zurück in ein normales Leben.

»Herzlichen Glückwunsch«, sagte ich und küsste ihn.
»Du weißt nicht, worauf ich hinauswill, oder?«

Ich schüttelte den Kopf.

»Na, zieh doch auch dahin. Die nehmen dich sicherlich. Wir könnten ganz offiziell ein Paar sein, würden uns weiterhin jeden Tag sehen und hätten ein paar Monate Zeit, Wohnung und Arbeit zu finden. Und, hey, wer weiß, vielleicht können wir von da aus auch direkt zusammen in eine Wohnung ziehen. Dann kann uns gar nichts mehr trennen.« Seine Augen funkelten und leuchteten, als er das sagte. Wir beide in einer Wohnung würden die Chance haben, glücklich zu werden. Gemeinsam. Wir beide. Jetzt lächelte ich auch. Ich strahlte, als ich sagte, dass ich mit Frau Schulz über die Idee sprechen wollte und zog den Vorhang zum Balkon zu, bevor ich ihn auf mein Bett stieß und mich auszog.

Frau Schulz bestärkte mich in dem Gedanken, einen Antrag an die Adaptionsmaßnahme und die Rentenkasse

zu schicken. Offenbar gefiel ihr die Idee, denn sonst hätten wir bisher nichts Brauchbares für meine Zukunft erarbeiten können. Und so würde das nicht mehr ihr Problem sein. Allerdings hatte ich sie in Gedanken auch schon längst als Therapeutin und Helferin abgeschrieben. Es war vor einigen Wochen, als ich den Rückfall mit ihr aufarbeitete. Sie war die Einzige, der ich den wahren Grund genannt hatte.

Verzweifelt sah ich sie an, die Tränen standen mir in den Augen, und fragte sie: »Was kann ich tun, um endlich aus dieser emotionalen Abhängigkeit zu kommen? Ich weiß nicht, was ich noch versuchen soll!«

Sie lächelte, und dann sagte sie sehr ernst: »Nun, Frau Nagy, Sie sollten Folgendes machen: Schreiben Sie den Namen des Mannes auf einen Stein. Dann suchen sie sich einen Fluss oder einen See aus, einen, der Ihnen gefällt. Und dann werfen Sie den Stein mit ganzer Wucht hinein. Sie werden sehen, danach ist alles gut. Sie können auch einen Brief schreiben und ihn um den Stein wickeln. Oder es auf eine Silvesterrakete schreiben, die Sie dann in die Luft jagen. So oder so, versuchen Sie es. Das wird ganz sicher helfen.« Sie war unwahrscheinlich überzeugt von sich selbst, während ich sie nur mit weit aufgerissenen Augen anstarrte, bevor aus mir herausbrach: »Das ist doch Schwachsinn! Ich habe in den letzten vier Jahren alles, wirklich ALLES Mögliche versucht, um ihn aus dem Kopf zu kriegen. Das ist nicht so leicht, wie Sie es jetzt gerade darstellen. Es hat nie irgendetwas funktioniert, nie!«

Unbeirrt lächelte sie weiter. Dann: »Haben Sie es denn schon einmal mit dem Stein versucht?« Ich schüttelte den Kopf.

»Na also. Machen Sie das. Sie werden schon sehen, danach sind Sie befreit.«

Fassungslos starrte ich sie an. Seitdem konnte ich sie nicht mehr ernst nehmen und vermied jegliches persönliche Gespräch, so gut ich eben konnte.

Die letzten Tage, die ich mit Dan gemeinsam in der Klinik verbrachte, gingen schnell um und ich sah voller Angst auf die vor mir liegende Zeit. In den vergangenen Monaten hatte ich mit keinem meiner Mitpatienten näheren Kontakt, da ich ausschließlich mit meinem Freund zusammen war. Würde ich es schaffen, mich für die restlichen fünf Wochen, in denen ich noch dort war, wieder einzufügen? Und wie käme ich damit zurecht, dass Dan nicht mehr da war? Zumindest vereinbarten wir, uns so oft es ging zu sehen; mit anderen Worten: Täglich, mit Ausnahme der Wochenenden. Wir überlegten uns, dass ich jeden Tag, sobald ich Freizeit hatte, den Zug zu ihm nehmen könnte. Es war eine Fahrt von etwa dreißig Minuten, aber das wollte ich gerne auf mich nehmen. Auch wenn es nicht lange dauerte, bis mir mein neuer Alltag zu schaffen machte: Vor sechzehn Uhr durfte ich das Gelände nicht verlassen, meist hatten wir ohnehin noch Therapieeinheiten vor uns. Dann lief ich jedes Mal eine Viertelstunde zum nächsten Bahnhof, wartete auf den Zug, fuhr dreißig Minuten, lief zur Adaption (immerhin handelte es sich hierbei nur um

einen kurzen Weg, den ich, wenn ich schnell lief, in fünf Minuten hinter mich gebracht hatte), und konnte dann für etwa anderthalb Stunden bei Dan sein, bevor ich mich wieder auf den Rückweg machen musste. Es schlauchte mich schon bald, doch er wollte davon nichts hören.

»Was ist denn bitteschön daran zu viel verlangt?«, wollte er von mir wissen, als ich eines Abends bei ihm ankam und mich neben ihm auf's Bett setzte; den Blick auf den Fernseher gerichtet. Gerade lief eine Folge der »Simpsons«.

»Weißt du, es ist halt schon stressig. Dieses Pendeln jeden Tag, am Wochenende die Fahrten zu Jonah und meinen Eltern, die Therapie noch nebenher«, versuchte ich mich zu erklären.

»Na, dann Sorge ich mal dafür, dass du dich entspannst«, meinte er nur und beugte sich über mich, um mich zu küssen. Seine Hand fuhr unter mein Top.

»Können wir heute vielleicht einfach nur mal fernsehen?«, fragte ich. Wir hatten jeden Tag Sex, und auch das machte mich müde. Ich wollte nicht, ich hätte viel lieber nur in seinem Arm gelegen und die letzten zehn Minuten der »Simpsons« geschaut.

»Ach, komm schon!«, fuhr er mich an, »ich hab echt Bock. Jetzt sei mal nicht so prüde!«

»Ich bin nicht prüde. Ich bin einfach nur fertig. Ich bin müde. Wir können doch auch einfach nur mal reden oder so.« Bitte. Nicht schon wieder Sex.

»Weißt du, was ich mit meiner letzten Freundin gemacht habe, als sie nicht vögeln wollte?«, fing er nun an. »Ich bin

einfach gegangen, nachdem ich sie zu Hause eingesperrt habe, und hab's mir von ein paar Nutten besorgen lassen, aber so richtig. Und das Video davon habe ich ihr dann gezeigt. Sie musste es sich immer und immer wieder ansehen. Willst du das etwa? Willst du echt, dass ich mein Geld in eine Hure investieren muss, nur, weil du zu faul bist? Hm? Willst du das?«

Nein, das wollte ich nicht. »Schön«, sagte ich also resigniert. »Na also, geht doch.«

Dan erzählte mir immer häufiger von seinen One-Night-Stands und Ex-Freundinnen. Meist waren es brutale Geschichten, so etwas wie: »Und eine, die hatte sich untenrum nicht mal rasiert. Die war so abartig, ey. Aber ich musste dringend einen wegstecken. Also hab ich ein Feuerzeug genommen und ihr ihre ekligen Haare abgefackelt. Die Olle hat geschrien wie am Spieß. Ficken musste sie mich aber trotzdem noch.« Und dabei lachte er dann, als würden ihm die Erinnerungen daran gefallen.

Er erzählte davon, was er mit Frauen tat, wenn sie nicht auf ihn hörten oder Dinge taten, die ihm missfielen. Ein Szenario, bei dem er eine Frau an eine Heizung im Keller kettet, zählte zu den weniger schlimmen Dingen. Und er sprach von seinen ›Auseinandersetzungen‹ mit Männern, die er nicht mochte oder die seine Frauen – sein Eigentum – toll fanden. Die Geschichte, wie er einem Mann, der ihm Geld schuldete, seine Hände mittels Nägeln an den Tisch gehämmert hatte, bekam ich zwei Mal zu hören. Ebenso

die, wie er einen Richter, der ihm am nächsten Tag hinter Gitter bringen wollte, zu Hause so schwer bedrohte, dass er lediglich eine Bewährungsstrafe erhielt.

Was würde passieren, wenn ich mal etwas tat, was in seinen Augen falsch war? Was wäre, wenn ich plötzlich in seiner Gunst sank?

*»Ich kann dich ganz leicht töten, das weißt du.«
Ich schloss meine Augen.*

ABSCHNITT ZWEI

Nachricht von Alexander Empfangen: 12:08 Uhr

Wie geht es dir?

Mir geht es gut. Etwas müde, die Arbeit schlaucht. Ich arbeite derzeit an einem Projekt, das mir viel abverlangt. Aber es wird sich lohnen. Heute Nachmittag arbeite ich das bisher gedrehte Material durch, aber das Wochenende habe ich mir freigehalten. Dann kann ich meinen Saunabesuch nachholen und, je nach Wetter, viel Zeit an der frischen Luft verbringen.

Es hatte durchaus auch seine Vorteile, Dan nicht ständig in meiner Nähe zu haben, wie ich schnell erkannte. In mir machte sich ein Gefühl breit, das ich genoss: Privatsphäre. Seit Monaten war ich nur noch mit meinem Freund zusammen gewesen. Ich hatte kaum Zeit, mich um andere Dinge zu kümmern; mein Tagebuch, das ich am Laptop führte, hatte ich wochenlang nicht mehr geschrieben, und erst jetzt hatte ich wieder die Möglichkeit dazu. Das half mir

sehr. Ich war schon immer jemand, der gerne und viel las und schrieb; bereits mit sieben Jahren schrieb ich meine ersten kleinen Krimis, und als meine Schwester mir ein Jahr später mein erstes Tagebuch schenkte – eines von Hexe Lilli in Pink und mit ›Geheimfach‹ – konnte mich nichts mehr davon abhalten, täglich mehrere Seiten darin zu füllen. Ich hatte in meinem Tagebuch eine Art Freundinnen-Ersatz gefunden, das mir immer dann zuhörte, wenn kein anderer es tat. Meine Eltern waren sehr beschäftigt mit den psychischen Erkrankungen meiner Geschwister. Ich erinnere mich nicht mehr daran, wen von beiden wir damals in der Psychiatrie besucht hatten, als ich mit neun Jahren hinten im Auto gesessen und mir gewünscht hatte, ich könnte mich mit dem Anschnallgurt erwürgen.

...

MICHELLE MÜLLER-NAGY

MEHR

DAVON

EINE

AUTOBIOGRAFIE

DIE UNTER

DIE HAUT

GEHT.



pinguletta

Die fünfzehnjährige Michelle ist psychisch krank. Bei einem renommierten Filmprojekt, das labile Menschen porträtiert, trifft sie auf den verheirateten Alexander. Der gute Ruf des sozial engagierten Unternehmens trägt: Schon bald beginnt der Regisseur, Michelles Grenzen zu übertreten und missbraucht sie auf subtile Weise über Jahre hinweg. Die Jugendliche verfällt immer mehr in eine totale emotionale Abhängigkeit. Sie gerät in einen nicht enden wollenden Kreislauf aus Selbstzerstörung, um ihren Schmerz und die Einsamkeit zu betäuben. Beziehungen, Therapien und Entwicklungsschritte scheitern. Alkohol, Drogen und Männerbekanntschaften halten sie fest im Griff. In den Klauen der Abhängigkeit gefangen ist Michelle sich sicher, ihr Leben niemals zurückzugewinnen.

Eine Autobiografie über Liebe, Missbrauch und den Kampf um das eigene (Über)Leben.



Michelle Müller-Nagy. Autobiografie



Taschenbuch
Band 1: 359 Seiten
Band 2: 332 Seiten



Beide Bände gibt
es natürlich als
E-Book



HALLO.

Wir sind pinguletta.

**Mehr
Lesestoff
von
pinguletta.**

pingulettera



© Danielle Barnes / Unsplash

Privat.

Jens Jüttner

Als ich aus der Zeit fiel

Auch in englischer Sprache (E-Book):

When I Fell Out Of Time

Jens Jüttners persönlicher Weg durch die paranoide Schizophrenie. Das Buch klärt auf, wirbt um Verständnis und will anderen Betroffenen und deren Umfeld eine Hilfestellung sein und Mut machen – **informativ, emotional, spannend, authentisch geschrieben.**

Jens Jüttner. Autobiografisches Sachbuch



Taschenbuch
c h
143 Seiten



E-Book



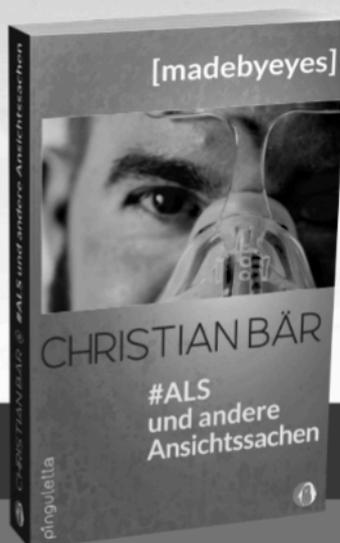
Hörbuch
1 8 1
Minuten

pinguletta



**SPIEGEL
Bestseller**

[madebyeyes]



© Jan Martin Will / Shutterstock

Intensiv.

Christian Bär

#ALS und andere Ansichtssachen

Basierend auf dem preisgekrönten Blog
[madebyeyes]

 Grimme
Online Award 2019

Ein Buch über das Leben, die Familie und die tödliche Krankheit ALS. Bär erzählt seine Geschichte: Wie er wachen Geistes seinen körperlichen Verfall und die Welt um sich beobachtet. Es ist kein Buch, das ausschließlich das Sterben thematisiert, sondern vielmehr das Leben.

Christian Bär. Autobiografisches Sachbuch



Taschenbuch
337 Seiten



E-Book



pinguletta.
de



Taschenbuch
Band 1: 359 Seiten
Band 2: 332 Seiten



Beide Bände gibt
es natürlich als
E-Book



pinguletta

pinguletta Verlag

Durlacher Str. 32

75210 Keltern

Deutschland

Tel. 07236 932471

verlag@pinguletta.de

www.pinguletta.de

