

Paula Braun

# Nicht wie du

Gedanken und Gefühle eines  
Teenagers

© 2018 Paula Braun

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7469-5008-2

e-Book 978-3-7469-5009-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Text: Hilferuf**

Ich will hier raus.

Ich will hier weg.

Raus aus meinem Leben.

Raus aus dieser Welt.

Ich kann nicht mehr.

Ich möchte nicht mehr.

Nicht mehr in dieser verlogenen Welt existieren.

In mir schreit es Hilfe!

Hilfe, ich will hier raus.

Dies ist mein Hilferuf.

Selbstverletzen kann ja niemand hören.

Niemand kann meine Narben durch langärmelige Klamotten sehen.

Niemand weiß meine Geschichte ohne, dass ich es ihm erzählt habe.

In mir schreit es Hilfe!

Hilfe, ich will hier raus.

Dies ist mein Hilferuf.

Ich bin froh, dass niemand meine Gedanken lesen kann, sonst würde ja jeder Fragen "was los?" ist. Und darauf hab ich keine Antwort. Zum Lügen bin ich zu schwach, zu hilflos.

Denn dies ist mein Hilferuf.

Hilfe, ich will hier raus. In mir tobt ein Kampf.

Selbst die schönen Momente sind zu Drecksmomenten geworden.

Wenn ich nur könnte, würde ich in meine Vergangenheit reisen und nie wieder kommen.

Denn dies ist mein Hilferuf.

Hilfe, ich will hier raus.

Hier weg.

Ich bin kaputt, wie eine Vase die hingefallen ist, in tausend Scherben zerbrochen und es ist unmöglich diese Vase genauso wieder hin zu kriegen wie früher.

Als sie noch ganz war, war sie wunderschön.

Das ist mein innerlicher Hilferuf.

Innerlich zerbreche ich.

NEIN, ich bin schon zerbrochen und schrei, brüll nach Hilfe. Sonst keiner hört mich ja, außer ich mich selber. Ich schrei nach Hilfe, weil ich nicht mehr kann. Alle halten mich für krank, ob ich es bin weiß ich nicht, wie alles andere. Wenn ich nur könnte, würde ich hier weg.

Hier raus.

Denn dies ist mein Hilferuf.

Ja mein Hilferuf, den ja doch niemand hört.



## **Text: Nachtwünsche**

Die Dämmerung bricht an und die Wünsche fangen an in mir zu brodeln. Die Einsamkeit wünscht sich jemanden herbei.

Ich möchte eine Person die bedingungslos zu mir "ich liebe dich" sagt und es ernst meint. Aber ich möchte sie auch ganz tief in mein Herz geschlossen haben. Ich möchte einen Menschen an meiner Seite haben, dem ich heulend in die Arme fallen kann, der mich stützt wenn ich mal wieder einer dieser depressiven Anfälle habe. Die mir sagt das sie ohne mich nicht leben kann, dass sie mich akzeptiert sowie ich bin mit all meinen Fehlern und ich ohne sie ebenfalls nicht leben kann.

Ich wünsche mir eine Person die fast immer bei mir ist und mich auf meinen Lebensweg begleitet egal wohin, sie soll mir bei meinen Entscheidungen helfen. Sie soll wie eine zweite Hälfte von mir sein, mit der man sich ohne sie nicht komplett fühlt und wenn wir uns dann wieder sehen ist es umso schöner, denn dann merkt man warten lohnt sich. Wenn beide Hälften wieder vereint sind. Ich vermisse eine Person die nicht existiert.

## **Text: Therapie**

Ich bin nur irgendwer.

Eine von vielen.

Ein einziger Regentropfen unter all den restlichen Millionen.  
In mir wirbelt ein Wirbelsturm, aber ich sitze nur stumm da.

Innerlich staut sich ein Meer voller Tränen an, aber ich gucke  
nur zum Fenster raus.

Ich spüre wie mir eine Träne die Wange herunter läuft und ich  
es einfach zulasse.

Mein Herz belastet von all meinen Problemen und Sorgen, ich  
merke wie ich wieder in ein tiefes schwarzes Loch stürze wo  
ich nichts gegen machen kann.

All meine Gedanken die ich tagsüber stark verdrängt habe  
kommen jetzt hoch. Und dann macht die Welt auf einmal  
keinen Sinn mehr. Ich erinnere mich an die Worte welche mir  
meine Psychologin gesagt hat, dass ich aufhören soll zu  
überdenken wie es wäre wenn oder über die Vergangenheit.  
Ich muss mir einfach einen Gedankenstopp machen. Ich  
denke an meine Vergangenheit zurück was ich alles schon  
erlebt habe, was ich alles schon durch machen musste. Aber  
ich muss aufhören

**Text: Sehr spontan momentan**

Ich bin kein Dichter oder Richter, aber möchte mehr sein, als nur ein Moment.

Ich möchte nicht irgendwann sterben und einfach in Vergessenheit geraten. Ich will noch so viel erleben, etwas von der Welt verstehen.

Vielen Menschen beistehen.

Einige Dinge gestehen.

Und doch hab ich mich versehen.

Weißt du?

Sehe zu, wie die Welt sich weiter dreht.

Und ich nur da steh.

In Gedanken verkrochen.

Mein ich zerstoehen.

Nichts besprochen. Zu schnell gebrochen. Kann nicht zählen, wie oft versprochen.

Denk mir nur: "Die Welt macht mich krank, all diese festgelegten Aktivitäten." Ich frag mich wer ich bin, allerdings find ich mich auch nicht so. So lang schon auf der Welt und immer noch kein Held.

Abgesehen vom Geld.



Welches ich auch nicht besitze.

Du kannst dich nie frei fühlen wenn dich immer was belastet.

Eine Pizza kannst du tiefkühlen und das Problem ist beseitigt,  
jedoch bist du ein Mensch mit Fehlern.

Wie jeder hier, von uns auf dem Planeten.

Sowie von allen Raketen.

Meine Lippen angekaut, meine Haut von meinem Atem  
angehaucht, von der Katz angefaucht, von Geburt an  
geraucht.

## **Text: Silvesternacht**

Manche feiern Silvester mit ihren Freunden, alleine oder mit der Familie.

Und ein Mädchen feiert widerwillig mit ihrer Familie.

Sie sind alle bei den Verwandten von den Mädchen, sie hatte sonst von niemandem das Angebot bekommen mit Silvester zu feiern, also blieb ihr nichts anderes übrig.

Das Mädchen ging allein kurz vor dem nächsten Jahr raus nur um bei Snapchat die Uhrzeit 0:00 nicht zu verpassen.

Es war soweit.

0:00 Uhr.

Sie hatte was sie wollte.

Sie schaute sich an, wie alle ihre Raketen los ließen.

Sie erschreckte sich vor den lauten Geräuschen die die Raketen machten.

Ihr liefen die Finger rot an und merkte wie kalt sie doch waren, aber das war ihr egal.

Von den lauten Geräuschen und der Tatsache, dass das nächste Jahr nun angefangen war, stiegen ihr Tränen in die Augen.

Sie zuckte zusammen, war schon wieder ein Knall.

Tapfer hielt sie sich die Tränen zurück.

Sie hatte Angst vor all dem was noch passiert.

Aber letztendlich muss sie mit ihrer Zukunft zurechtkommen  
und einsehen, dass es irgendwann soweit ist.

Und weißt du warum?

Denn dieses Mädchen bin ich, welches es wirklich gibt.



**Text: Zeit**

Ein Wimpernschlag. Ein Augenblick.

Ein Atemzug.

Eine Träne.

Ein Lächeln.

Ein Regentropfen.

Ein Sonnenstrahl.

Ein Flügelschlag.

Ein Schatten.

Eine Windböe.

Ein Gedanke.

Ein Moment.

Ein Schritt.

Ein Leben.

Du versuchst davon zu laufen.

Aber weißt du, die Zeit läuft dir davon.

Die Wege kannst du immer wieder gehen, die du gehst aber die Zeit ist jetzt und rast nur so an uns vorbei wie ein Auto.

Du kannst keinen Tag wiederholen.

Auch wenn du es versuchst, es geht nicht.

Zeit läuft und läuft.

Zeit tickt.

Ein Blick.

Ein Gefühl.

Ein Geruch.

Ein Geräusch.

Ein Geschmack.

Zeit ist so kostbar.

Du kannst dir alles kaufen.

Außer Liebe, Freunde, Zeit.

Zeit ist unausweichlich.

Zeit kommt.

Halte den Moment, den Augenblick, die Zeit so fest wie du kannst.

Denn Zeit ist vergänglich,

aber Erinnerung bleibt immer.

### **Text: Nicht wie du**

Das größte was man einem Menschen schenken kann ist Freude, Glück und Liebe.

Denn wenn jemand dies nicht besitzt ist er arm.

Da nützen dir auch keine materiellen Gegenstände mehr.

Du kannst das neuste Smartphone haben, aber was bringt dir dies ohne Kontakte zu haben?

Wenn du nur zuhause rumsitzt?

Du kannst dir die neusten und besten Markenklamotten leisten. Aber trotzdem wird dir immer etwas fehlen.

Statt mit Freunden feiern, chillen, das Leben genießen sitzt du zuhause, wieder allein.

Du willst immer das neuste, beste Stück haben, was auf den Markt kommt.

Du versuchst ein schlankes Model zu werden, jedoch ohne Erfolg!

Weißt du, warum du immer nur das Beste willst?

Du willst den Anschein erwecken dazu zu gehören.

Deswegen hungerst du dich ab.

Du willst dir beweisen, dass auch du was kannst.

Aber weißt du die anderen werden immer was haben, was du nicht hast. - Das ist die Lebensfreude!

Das Lächeln wenn ein neuer Tag beginnt, das Strahlen in den Augen, wenn sie von gestern erzählen.

Dies hast du nicht.

Versuch nicht irgendwer bestimmtes zu sein oder nach zu ahmen, es tut dir nicht gut.

Probiere einfach du selbst zu sein.

Leb deine Gefühle aus. Der Wunsch jemand anderes zu sein macht dich nur kaputt.

## **Text: Freundschaft**

Ich bin dankbar dich meine Freundin nennen zu dürfen!

Du bist nicht irgendwer, sondern meine Freundin und das darfst du nie vergessen. Es gibt jemanden auf der Welt der dich liebt, schätzt sowie du bist!

Wir machen gemeinsam Bilder und ich liebe die Fotos, nicht weil die Wiese im Hintergrund grün ist oder der Himmel so ein magisches Blau an sich hat.

Auch nicht weil ich anderen Menschen zeigen will das ich Freunde habe, um beliebt rüber zu kommen.

Der wahre Grund weshalb ich Fotos mit dir liebe, ist das ich so eine Person wie du bist an meiner Seite habe. Es steckt da noch so viel mehr hinter weißt du, du bist nicht auf dem Foto nur bei mir, sondern 24/7. Vielleicht auch nicht körperlich das du mich umarmen kannst, wenn ich eine Umarmung von dir brauche, sondern in meinem Herzen. Wenn ich mal Kummer und Sorgen habe, kann ich dir schreiben oder dich anrufen, du kommst im schlimmsten Fall auch nachts um 3 Uhr zu mir und tröstest mich. Manchmal ist alles was man braucht, ein Mensch der einfach da ist, nichts sagt und einen in den Arm nimmt. Und dann sieht die Welt mit dir schon wieder viel besser aus.

Aber mit dir kann man Pferde stehlen, über Brücken laufen und noch so viel mehr.

Es heißt Freundschaft weil man mit Freunden alles schafft!





**Text: Kraft für dich**

Sag dir: "Ich bin ein ganz wunderschöner, wunderbarer Mensch mit all meinen Fehlern!" Schmeiß negative Gedanken schnell weg.

Lass nur die schönen Gedanken deinen Kopf beherrschen.

Wenn schönes Wetter ist, geh raus ob allein oder mit noch jemandem. Es gibt so vieles was man in der Natur oder der weiten Welt unternehmen kann. Wenn schlechtes Wetter ist, mach drinnen was Schönes.

Nehm dir Zeit für Dinge, die du sonst vernachlässigst. Mach das, was dich glücklich macht. Das einzige was du nicht mehr ändern kannst, ist deine Vergangenheit!

Narben sind Erinnerungen, die wahrscheinlich ein Leben lang bleiben.

Aber bitte leg in deine Gegenwart und kümmere dich um deine Zukunft.

Sag dir: "Ich bin ein ganz wunderschöner, wunderbarer Mensch mit all meinen Fehlern!" Niemals wird die Zahl auf der Waage entscheiden, ob du glücklich sein darfst!

Dein Lebenswille entscheidet ob DU glücklich sein willst.

Glück ist eine erfreuliche Fügung des Schicksals und du entscheidest was du daraus machst. Und glücklich sein ist so wunderbar. Mit einer Speckrolle mehr oder weniger!

Das was du zu viel an dir findest, liebt ein anderer an dir!

### **Text: Gedankenwirrwarr**

Ich renne, keuchend.

Ich renne in der Dunkelheit umher, ohne zu wissen wohin.

Aber ich stolpere über etwas.

Erschöpft lieg ich auf dem Boden, schwer atmend.

Meine Gedanken kreisen umher.

"Ich muss weiter."

"Ich muss weg."

Bevor ich noch entkommen kann umfasst mich eine kalte,  
eisige Hand.

Ich zucke zusammen.

Ich merke eine Klinge an meinem Handgelenk.

Ich wache schweiß gebadet auf mit Tränen in den Augen.

Ich schrecke hoch.

Versuche mich erst einmal zu beruhigen.

Ich realisiere den Traum.

Jemand wollte mich... umbringen!

Ich schwimme in einem See.

Der Moment wunderschön.

Tauche für einen Moment unter.

Nichts mehr hören.

Aber dann komm ich nicht mehr hoch.

Ich versuche mich hoch zu drücken- geht nicht.

Ich muss unten bleiben.

Aber meine Luft wird knapp.

Irgendwas, Irgendwer hält mich unten fest.

Ich strampele um mich herum.

Ich brauche Luft.

Verdammt nochmal.

Ich öffne meine Augen, sehe einen klaren, blauen Himmel. Ich spüre das saftige Gras. Ich liege in einer Blumenwiese. Ich muss eingeschlafen sein.

Ich schüttele meinen Kopf.

Weiß ich überhaupt noch wer ich bin?

Waren die Träume,

Träume oder Realität ?

Ich weiß nicht mehr was ich fühlen, denken, wissen soll.

Und die Suche nach mir selbst, verfolgt mich weiterhin.