

EIN RAUM VOLLER MUT

von Anna Kuhlmann, KGS Moringen, Klasse 10.2

Ich finde mich in einen Raum wieder.
Mintgrün gestrichene Wände, Pflanzen in jeder Ecke, Stühle und Sessel in einem Kreis aufgestellt, und in der Mitte ein Tisch mit Taschentüchern.
Ein weiterer Donnerstag, eine weitere Therapie- stunde, zu der ich eigentlich gar nicht will.
10 in einer Therapiestunde für 5.
Das heutige Thema: Schule.
Ein ständiges Auf- und Abwippen meines Beines macht sich bemerkbar.
Eines, was ich zu gut kenne.

Ich finde mich in einem Raum wieder.
Gelb gestrichene Wände, überall Tische und Stüh- le,
vorne eine Tafel.
Ein weiterer Schultag, eine weitere Arbeit, die ich eigentlich gar nicht schreiben will.
Spanisch.
Und ich verstehe wirklich nur Spanisch.
Stundenlanges Lernen nur dafür, dass ich letztendlich doch wieder alles vergesse.
Ein ständiges Auf- und Abwippen meines Beines macht sich bemerkbar.
Meine Hände werden schwitzig, auf meine Brust legt sich ein schwerer Stein und mein Hals wird zu- geschnürt.
Eine weitere Panikattacke.

Und auf einmal bin ich wieder das kleine Mädchen auf dem hohen Kettenkarussell.
Alles dreht sich, mein Leib zittert, und meine Sicht verschwimmt im Ozean der Tränen.

Ich möchte das nicht.
Ich möchte nicht hier sitzen und weinen.
Ich möchte nicht, dass ich meinen Therapeuten damit zuheulen muss, dass ich Angst habe, eine weitere Arbeit zu schreiben.
Zu versagen.
Nicht genug zu sein.



Meine Zukunft wegzuschmeißen.
Ich möchte nicht an meinem Schreibtisch sitzen und meine Lernzettel mit Tränen übergießen.
Ich möchte nicht - Nein.
Ich sollte nicht zum Schulklo rennen müssen, um mich wegen einer einzelnen Arbeit zu übergeben.
Ich finde mich in einem Raum wieder.
Blaue Fliesen an den Wänden und am Boden, zwei Waschbecken mit passendem Spiegel, und überall Kabinen.
Zitternd sitze ich auf dem kalten Boden.
Vor mir, Mia.
Vorsichtig wischt sie mir über die Wange, und fängt meine Tränen auf.
Mit ihrer Hand hält sie meine.
Rauschen, Rauschen, Rauschen.
Nichts außer Rauschen.
Wie das Rauschen eines Fernsehers, ohne Signal.
„Hey“ - Rauschen. „Anna“ - Rauschen.
Und auf einmal ist das Signal wieder da.

Mania hockt jetzt neben Mia.
Sie drückt die kalten, Wasser gefüllten Tücher gegen meine Pulsadern.
„Alles wird gu-“
Die Tür quietscht.
Jemand betritt den Raum.
Jemand Fremdes.
Das Rauschen wird wieder lauter.

*„Alles wird gut, Anna.
Du bist nicht in diesem Moment.
Das ist nur eine Erinnerung.“*

Ich finde mich in einem Raum wieder.
Mintgrün gestrichene Wände, Pflanzen in jeder Ecke, Stühle und Sessel in einem Kreis aufgestellt, und in der Mitte ein Tisch mit Taschentüchern.
Ein weiterer Donnerstag, eine weitere Therapiestunde.



Jetzt weiß ich wieder, warum ich hier eigentlich gar nicht hinwollte.
Ich atme tief ein und wieder aus.
Ein und wieder aus.
Mein Blick hebt sich.
„Ich kann weiter machen.“

Ich finde mich in einem Raum wieder.
Kunterbunt gestrichene Wände, Spielzeug in jeder Ecke des Raumes und ein Sitzkreis voller Lachen.
Ein weiterer Tag im Kindergarten, auf den ich mich gefreut habe.
Schon als ich von meinen Eltern mit einem Lied und Tröten aufgeweckt wurde, konnte ich es nicht abwarten, zum Kindergarten zu gehen.
Es ist mein Geburtstag.
Und das Geburtstagskind darf sich I-M-M-E-R das Spiel im Morgenkreis aussuchen.

„Ja und heute ist ein ganz besonderer Tag.
Anna hat Geburtstag.“
Viele Ohs und Ahs sind zu hören.
„Und das heißt natürlich, dass sie sich heute das Spiel aussuchen darf. Also Anna, was willst du spielen?“
Ein kleines Lächeln.
„Ich...“
Alle Augen sind auf mich gerichtet.
Meine Hände werden schwitzig.
Ich fange an zu zittern.
Doch ich balle meine Hände zu Fäusten.
Ich richte mich auf.
Ein Stottern ist zu hören.

„Gut, ihr habt sie gehört. Lasst uns spielen“
Ich schaue zu meinen Freunden mit einem stolzen Lächeln.
Sie lächeln zurück, genauso stolz.

Auch wenn ich Angst habe, kriege ich es hin.

Ich finde mich in einem Raum wieder.
Voller Reihen gefüllt mit Menschen und präsentiere mein Geschriebenes.

Meine Hände sind schwitzig und zitterig.
Meine Herz schlägt in Rekordzeit, aber trotzdem stehe ich hier mit einem stolzen Lächeln.

Auch wenn ich Angst habe, kriege ich es hin.
Und so wird ein Raum voller Angst
zu einem Raum voller Mut.

