

Fräulein L.

Narben meiner Seele

Über die Autorin

Auf der Insel Rügen aufgewachsen erhielt Fräulein L., alias Claudia Liebing, sehr früh einen prägenden Bezug zum Meer. Durch ihre Liebe zu Pferden und ihre Arbeit als Model entstand daher auch ihr Coverbild in Eigenregie.

Zehn Jahre nach ihrer Ausbildung zur Bürokauffrau absolvierte sie ein Studium zur Kommunikationswirtin mit Auszeichnung, bevor 2014 tiefe Depressionen zu einem schweren Schicksalsschlag führten, der ihr gesamtes Leben sowie das ihrer Familie veränderte.

Während einer dreimonatigen Afrika-Reise hat sie das Erlebte in ihrem ersten Buch »Narben meiner Seele« niedergeschrieben.

Weiterhin hat sie als Autorin an einem gemeinnützigen Buchprojekt »100 Frauen schreiben Briefe an das Leben« mitgewirkt, welches im Juli 2018 erschienen ist.

Erstveröffentlichung:

23. August 2018

ISBN

978-3-746749-34-1

Impressum

Autorin, Herausgeberin, Lektorat, Satz, Umschlaggestaltung:

© Claudia Liebing, Radestraße 27, 34123 Kassel

www.wortverzaubert.de

Titelbild: © Sarah Schmid, Ranch El Castille

Druck & Verlag: epubli GmbH Berlin

www.epubli.de

Dieses Werk wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Weder der Verlag noch die Autorin können jedoch eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen (explizit Internetseiten) übernehmen. Druckfehler oder etwaige Falschangaben können nicht ausgeschlossen werden. Die Benutzung des Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche, die durch Nutzung dieser bzw. fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen.

Für Inhalte von abgedruckten Links sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und die Autorin haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte und distanzieren sich von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt des Drucks waren keinerlei illegale Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Vorwort

Wer mich heute kennenlernt, wird nie für möglich halten, Welch dunkler Seite meiner Seele ich begegnet bin und wie steinig und lang der Weg dahin war, heute der Mensch zu sein, der ich bin.

Um zu verarbeiten, mich selbst besser kennenzulernen und andere daran teilhaben zu lassen, dass es zwar unvorstellbar erscheinen mag, aber man sein Leben tatsächlich ändern kann, habe ich im Sommer 2017 während einer dreimonatigen Afrika-Reise damit begonnen, meine Geschichte niederzuschreiben. Anfangs noch ganz unbeachtet und nicht vorausschauend, dass es ein ganzes Buch werden würde.

In *Narben meiner Seele* beschreibe ich einzig und allein meine Geschichte: Wieso meine Seele heute so vernarbt ist und wie ich es geschafft habe, mich und mein Wesen zu ergründen, zu verändern und einen ganz neuen Weg zu gehen.

Um meine Leserinnen und Leser auf diese Reise mitnehmen zu können, sie verstehen zu lassen, warum gewisse Dinge passiert sind und wie Gedanken dazu entstanden sind, war es mir an manchen Stellen nicht möglich, auf einige Details oder Dialoge zu verzichten. Dennoch möchte ich ausdrücklich betonen, dass es mir dabei lediglich darum ging, eine Situation verständlicher darzustellen. Die Ausschnitte aus meinen Tagebüchern und Briefen

sind unverändert und sollen zeigen, wie gestört meine Denkweise oftmals war. Sämtliche Ausführungen habe ich nach bestem Gewissen, aus meiner Sicht und meiner Erinnerung beschrieben und mit größtmöglicher Sorgfalt auf das Persönlichkeitsrecht der einzelnen Personen Rücksicht genommen.

Aus diesem Grund habe ich Namen und persönliche Details verfremdet. Die über das Stalking aufgeführten Einzelheiten sind Tatsachen, entsprechen der Wahrheit und können durch Zeugen, Fotos oder Schriftstücke belegt werden.

In keiner Weise möchte ich jemandem mit diesem Buch zu nahe treten. Meiner Leserschaft möchte ich deshalb vorab ans Herz legen, dass es in meiner Geschichte nicht um die einzelnen Protagonisten geht, sondern um meine Erlebnisse und um die gesamte Entwicklung.

Egal, wie gut oder schlecht manche Begegnungen gewesen sind – nur durch jeden Einzelnen bin ich heute so wie ich bin.

TRIGGERWARNUNG: An dieser Stelle möchte außerdem darauf hinweisen, dass in manchen Kapiteln sehr schwere Situationen meines Lebens beschrieben werden, die eine posttraumatische Belastungsstörung zur Folge hatten und die mögliche Auslösereize (Trigger) enthalten. Das Lesen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Weiterhin ist es möglich – und zum Teil auch gewollt – dass Parallelen zur eigenen Vergangenheit und Verhaltensmustern gezogen werden.

Daher ist dieses Buch sehr tiefgründig und ehrlich geschrieben und gibt detaillierte Einblicke in meine Vergangenheit, in die Begegnungen mit Menschen sowie die dunkelsten Abgründe, die sich mir je aufgetan haben.

Gleichzeitig führt es dem Publikum auf, wie meine Psyche und meine Seele funktionierten und wie ich meinen Weg dahin fand, gewisse Dinge zu verändern.

Es ist beabsichtigt, Ähnlichkeiten zu sich selbst zu finden, die zum Nachdenken anregen und durch die es möglich sein soll, das eigene Leben zu durchleuchten und ein bisschen bunter zu gestalten.

Zur besseren Lesbarkeit wird im gesamten Buch das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Kapitelauszug „Licht“

Es gibt eine tolle Geschichte, die das Leben als eine Zugfahrt voller Begrüßungen, Abschied, Freuden und Leid beschreibt. Jeder von uns erlebt seine eigene Reise mit unterschiedlichen Haltestellen, Umwegen und natürlich Passagieren, von denen jeder unseren Weg beeinflusst. Manche bemerken wir gar nicht, einige bereichern unsere Fahrt unendlich und wiederum andere können diese zu einer nie enden wollenden Tortur werden lassen.

Es ist eine schöne Geschichte und ich finde, besser kann man das Leben kaum beschreiben. Wenn wir in unserem Zug sitzen, sich ein unangenehmer Fahrgast neben uns setzt und damit plötzlich die Sicht nach draußen versperrt, haben wir zwei Möglichkeiten.

Wir können es hinnehmen, warten und hoffen, dass er irgendwann von selbst wieder aussteigt oder uns umsetzen, um wieder aus dem Fenster schauen und die Natur mit all ihren wundervollen Facetten wahrnehmen zu können. Leider sind wir meist in uns selbst gefangen.

Der eine findet es unhöflich, den Platz zu wechseln, vermeidet lieber eine Konfrontation und unangenehme Fragen darauf, während ein anderer sich denkt, hat man diesen Sitzplatz nun einmal bezahlt, bleibt man auch bis zum Ende der Fahrt dort sitzen. Manche hören dem Passagier bei seinen Erzählungen und Geschichten zu, obwohl sie innerlich längst mit den Augen rollen und sich

fragen, was das für ein Hochstapler sei. Möglicherweise nehmen sie ihn dennoch als das kleinere Übel in Kauf, aus Angst, keinen neuen und freien Sitzplatz woanders zu finden. Egal aus welchem Grund auch immer wir sitzen bleiben, oft ist unser Drang zu gehen, eigentlich groß genug. Durch unsere Ängste, Zweifel oder gar negativen Grundannahmen bleiben wir aber in unseren Mustern sowie Denk- und Verhaltensweisen stecken. Dadurch verpassen wir oft, wie wundervoll die Natur an uns vorbeizieht und ihre Farben wechselt. Vom bunten Herbst, durch frostig, verschneite Winterlandschaften, hinein in den mit Knospen übersäten Frühling, entlang an Korn- und Mohnfeldern und wunderschönsten Sonnenuntergängen, die den Himmel verzaubern. Jahr für Jahr.

Indem der Fensterplatz belegt ist oder der Nachbar unaufhaltsam redet, erschwert es uns die Konzentration auf unsere eigene Fahrt, mit unseren Bedürfnissen und Wünschen. Schnell gerät in Vergessenheit, wie schön es ist, wenn wir alleine oder mit Menschen reisen, die uns guttun, die unser Leben positiv beeinflussen und uns auch mal zu Wort kommen lassen. Solche, die uns zuhören, Platz zum Füßevertreten und zum Schlafen lassen.

Es ist sehr schwer, seine sozialen Verhaltensweisen zu ändern. Vor allem aber, erst einmal festzustellen, welche Passagiere in unserem Zug uns bereichern und welche Energieräuber sind.

Denke ich an meinen Zug, erinnert er mich oft an eine U-Bahn, welche die meiste Zeit durch dunkle Tunnel fuhr. Immer wieder stiegen Fahrgäste ein oder aus, die anfangs einen sympathischen Eindruck auf mich hatten und ich ihnen deshalb den Platz neben mir anbot. Schnell erkannte ich aber, dass manche aufgedreht, gestresst, gehetzt oder müde waren oder aber den Zug nur als Zeitvertreib nutzten. Die meisten hatten Sorgen und ahnten nicht, dass sie sich einen Platz direkt neben Mutter-Theresa ergattert hatten. Ich hörte zu, gab Ratschläge, zeigte Lösungen auf und an manchen meiner Passagiere hielt ich zu sehr fest, so dass ich die Stationen verpasste, an denen ich hätte umsteigen müssen. Dadurch fuhr ich meist viel zu lange und in die falsche Richtung mit ihnen.

Mein Fahrschein wurde sehr früh kontrolliert, weshalb das Zugbegleitpersonal hier kaum noch vorbei schaute. Irgendwann hatte ich selbst ganz vergessen, wie schön es draußen aussah. Zu oft fuhr mein Zug durch endlose Tunnel und ich saß mit den wenigen, mir in diesem Moment wichtigen Personen in einem Abteil. Dabei bemerkte ich nicht, dass manche von ihnen auch mal das Bordbistro aufsuchten, um sich die Reise etwas schmackhafter zu gestalten. Ich hielt es für unangebracht, doch blieb meist sitzen, schaute sogar gekränkt hinterher. Als sie allerdings wieder ihren Platz neben mir einnahmen, entschuldigten sie sich für die kurze Abwesenheit und wir setzten die gemeinsame Reise wieder fort. Mit der Zeit stieg meine Sehnsucht nach dem Tageslicht, denn an die

schöne Natur draußen erinnerte ich mich kaum. Aus lauter Verzweiflung und Orientierungsnot zog ich irgendwann die Bremse, was jedoch mitten im Tunnel unklug gewesen war. Dem Zugbegleiter erklärte ich es als Versehen, sodass die Fahrt ohne Weiteres fortgesetzt werden konnte. Ein Wechsel des Abteils veränderte nichts an meiner Lage. Daher brachte ich den Zug schon kurz darauf erneut zum Stillstand und gab diesmal ehrlich zu verstehen, dass eine Weiterfahrt für mich unmöglich sei. Für eine Weile ließ man mich aussteigen und Gespräche mit Verantwortlichen darüber führen, wie die Fahrt verbessert werden konnte. Erst als das gesamte Zugpersonal gewechselt, die Route geändert, Teile erneuert und die Scheiben und Sitze geputzt waren, setzte sich der Zug wieder in Bewegung. Aus der U-Bahn ist ein moderner ICE mit komfortableren Sitzen, weniger Zwischenstopps und geschultem, pflichtbewussterem Personal geworden. Randalen, Schwarzfahren oder Missachtung der Beförderungsbedingungen würden nicht mehr hingenommen werden und es sollte auch nicht mehr jedem willkürlichen Passagier möglich sein, zum einen ohne Ticket einzusteigen oder sich andernfalls daneben zu benehmen. Die Passagiere aus dem alten Zug stiegen um und bekamen einen Platz in der ersten Klasse angeboten.

Nur wer sich aber bewusst war, dass diese Reise teurer, die Route eine andere und die Beförderungsbedingungen geändert waren, erhielt auch einen neuen Fahrschein.

Da mir mehr und mehr bewusst wurde, wie ich mein Leben und meine zwischenmenschlichen Beziehungen führte, öffnete es mir die Augen.

Zu oft nahm ich Situationen hin, die mich verletzt, gekränkt oder gestört hatten. Zu oft fühlte ich mich wie ein Mülleimer für die Probleme anderer und ließ sie sehr schnell zu meinen eigenen werden. Ich war Mutter Theresa, führte Beziehungen, die selten auf Augenhöhe stattfanden und achtete kaum darauf, wie es mir dabei ging. Erst nach langer Therapie habe ich erkannt, wer wirklich der wichtigste Mensch in meinem Leben ist – nämlich ich. Egal, wer kommt und geht und wo ich eines Tages strandete, mein *Ich* wird immer dabei sein.

Daher ist dieser Zug des Lebens ein wunderbares Beispiel dafür, wie ich mein Leben heute betrachte. Fühle ich mich von einer Person nicht wertgeschätzt oder mir tut seine Gegenwart nicht gut, spreche ich es an.

Nachdem Toni im Sommer 2016 meinen Zug verlassen hatte, stieg kurz darauf Nadine wieder hinzu und ich hatte die Hoffnung, dass es ohne die Gründe für eine Eifersucht wieder eine normale Freundschaft wie früher werden könnte. Mit der Zeit begann ich allerdings, mich zu fragen, was sie und mich verband und was ich von ihr als Freundin erwartete. Nadine hatte es nicht immer leicht und auch einige größere Päckchen bei sich. Bei mir löste es ein Fürsorgeverhalten aus und oft versuchte ich, ihr zu

helfen, diese Probleme zu erkennen und anzugehen. Immer öfter entdeckte ich bei ihr aber Parallelen zu Toni und seiner eher unvernünftigen Lebensweise, wodurch es mir schwer fiel, sie zu verstehen.

Nadine war jemand, der eher genommen, als gegeben hatte und erst als ein Freund mir eine sehr weise Ansicht über das Wort Enttäuschung aufgezeigt hatte, wurde mir klar, dass nicht sie die Schuld daran trägt, dass ich ihr Handeln oftmals nicht nachvollziehen konnte, sondern ich selbst.

Meine Erwartungen an ihr Verhalten waren größer als das, was sie bereit war, zu geben. Ich war zum Teil selbst schuld, denn nie hatte ich ihr gesagt, was mich an ihrem Umgang mit mir störte und dass sie mir mit ihrem Verhalten nicht die Wertschätzung entgegenbrachte, die ich mir von einer Freundin wünschte.

2014 – nur wenige Tage vor dem 22. August, hatte sie mich getröstet, anstatt für mich da zu sein. Es war ein Freitagabend, aufgelöst und unter Tränen telefonierten wir. Sie riet mir zu einem Glas Wein und räumte ein eventuelles Treffen am nächsten Tag ein.

»Wir können ja mal schauen und uns morgen Mittag in der Stadt treffen?«

Verdammt, nein! Ich hätte sie in diesem Moment gebraucht.

Die Intuition einer Freundin, mich zu fragen, ob ich vorbeikommen möchte oder sie zu mir kommen sollte, fehlte

gänzlich. Nie habe ich diese und ähnliche Situationen vernünftig angesprochen. Vielleicht hätte sie sogar verstanden, dass ich mehr von einer Freundin erwartete, doch unser Band war mit der Zeit bereits an zu vielen Stellen geknotet worden.

Ich war nie lange nachtragend und hatte Enttäuschungen hingenommen, verziehen und meine Türen erneut geöffnet, ohne zu erkennen, dass gerade die Menschen, die ich als meine Vertrautesten angesehen hatte, oft am wenigsten für mich da waren.

22. September 2014

*Ich frage mich, ist das eine verkehrte Welt?
Die mit dem scheinbar größten psychischen
Knacks macht Therapie, trinkt nicht, raucht
nicht, nimmt nicht einmal Antidepressiva und
bewältigt ganz normal den Alltag, trotz so tief
sitzendem Kummer und einem noch nicht
verarbeiteten Trauma.*

*Und spielt dann noch schön für alle die Mutter
Theresa, während andere sich ihre Probleme
mit Alkohol wegtrinken, lieber das Hirn
zukiffen, als die Gesellschaft mit einer
Freundin vorzuziehen oder nehmen
Tabletten, mit denen man sich ganz aus dem
Verkehr zieht!*

Was hab ich eigentlich für Freunde????

Im Laufe der Therapie und meiner Entwicklung ist mir bewusst geworden, wie sehr mich Dinge von anderen

verletzt haben, die ich ihnen nie zum Vorwurf gemacht oder direkt angesprochen hatte.

Ich spüre und weiß heute aber, dass manche Enttäuschungen zu tief sitzen, um sie zu verzeihen. Ich habe Freunde gesehen, die keine wirklichen Freunde waren oder habe zu viel erwartet und nur deshalb konnte ich enttäuscht werden.

Heute sind meine Erwartungen an Freunde weitaus geringer und ich mache niemanden für meine Gedanken, Handlungen oder Gefühle verantwortlich. Jeder trifft seine Entscheidungen, daher kommen und gehen immer wieder Personen in meinem Umkreis. Manche sind geblieben, manche neu hinzugekommen und diese zeigen mir heute, dass Freunde zuverlässig und füreinander da sind. Vor allem aber, dass man in einer Freundschaft loyal und nicht nur auf die eigenen Bedürfnisse aus ist. Ich fühle mich wertgeschätzt und weiß, dass diese Menschen alles Mögliche dafür tun würden, selbst mitten in der Nacht für mich da zu sein. Und dass nicht nur, wenn es um Leben oder Tod ginge, sondern auch in weniger wichtigen Situationen.

Nach langer Überlegung und erneuten Enttäuschungen habe ich Ende 2017 die gesamte Konstellation zwischen uns vieren aufgelöst. Leider auch mit Liam, selbst wenn er ein sehr wichtiger Mensch für mich gewesen war. Die Probleme, die wir in unserer Beziehung hatten, lebten auch in unserer Freundschaft wieder auf und wurden

durch die Konstellation zwischen Toni, ihm und mir nicht besser. Stets musste ich aufpassen, wie ich mich ihm gegenüber formulierte, wurde dennoch missverstanden und konnte davon ausgehen, dass unser Streit anschließend mit Toni besprochen wurde. Eine verkorkste Konstellation, die so keine Zukunft hatte.

Zudem hatte auch Liam seine Denk- und Verhaltensmuster, die manchmal der Situation völlig unangemessen waren, die er dennoch nicht zu ergründen versuchte. Ich hätte mir gewünscht, dass auch er bereit gewesen wäre, gewisse Dinge in seinem Verhalten zu ergründen und dadurch verändern zu können.

Für die Freunde, die mir geblieben sind und die, die ich neu gefunden habe, bin ich sehr dankbar. Jeder Einzelne ist etwas Besonderes in meinem Leben und zeigt mir, dass sie meine Freundschaft wertschätzen.

Sich von nahestehenden Personen zu lösen, ganz gleich ob das Familie, Partner oder Freunde betrifft, ist nicht leicht, aber manchmal ist dieser Weg unumgänglich. Ich gebe zu, das eigene Leben von heute auf morgen umzukrempeln ist oft nicht möglich, vor allem, wenn man Partner und Familie hat. Dennoch haben wir vieles, außer unserer Gesundheit, selbst in der Hand und können jederzeit neue Wege gehen. Jeder von uns trägt seine Päckchen und Pakete und hat die Möglichkeit, diese zu öffnen,

ihren Inhalt zu überprüfen und auszumisten, um am Ende nur noch das Nötigste mitzunehmen.

Allerdings sind die meisten Personen in meinem Umfeld – beruflich wie auch privat – in ihren eigenen Denkweisen gefangen.

»Ja, ich müsste...«

»Ich weiß nicht, wie...«

»Ich glaub, ich könnte das nicht...«

»Irgendwann werde ich bestimmt...«

Dabei ist jeder Tag kostbar und das Leben nicht unendlich. Viel zu oft verbringen wir unsere Zeit aber mit Dingen, Menschen oder gar einem Job, der uns nicht erfüllt und unglücklich macht. Wir schieben Dinge auf, die wir irgendwann gerne tun möchten – warum? Weil wir glauben, dass es immer ein Morgen geben wird, ein nächstes Jahr oder ein Bald?

Wie schnell kann sich von heute auf morgen alles verändern? Unser Dasein besteht nicht nur darin, nach Regeln unserer Gesellschaft zu leben, hart zu arbeiten und es allen anderen immer Recht zu machen.

Wir können zwar auch nicht jeden Tag leben, als wenn es der Letzte wäre, aber wir können an jedem Tag etwas Wundervolles finden – zum Beispiel durch Achtsamkeit.

Und selbst in einer schlechten, anfangs ausweglos erscheinenden Situation, wie es einer Freundin kürzlich erging, sollten wir nicht das sehen, was passiert ist –

sondern das, was nicht passiert ist. Der Schlaganfall ihres Freundes ist ein hartes Schicksal, doch er lebt und ist ein Kämpfer, der voller Mut und Motivation bereits wieder laufen und sprechen kann. Beide schauen nach vorn und vielleicht ändert dieser eine Moment sein gesamtes Leben erneut – auf eine positive Art und Weise.

Ich möchte keine Zeit mehr verschenken und mein Leben möglichst ausgefüllt verbringen. Mit Menschen an meiner Seite, die mir gut tun, die mich wertschätzen und die mich so akzeptieren und respektieren, wie ich bin.

2014 stand mein Leben oft auf Messers Schneide und ich habe lange gebraucht, um alles zu verarbeiten, um aufzuwachen und mir genau drei Jahre später endlich mein Leben richtig zu nehmen.

Meine Mama hat mir dazu mal einen sehr schönen Spruch geschrieben.

Jedes Leben hat sein Maß an Leid.

Und manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.

(Autor unbekannt)