



Angela S.

Dann bin ich  
seelenruhig

Mein Leben  
als Ritzlerin

Arena

Angela S.

In Zusammenarbeit mit  
Kerstin Dombrowski

# Dann bin ich seelenruhig

Mein Leben als Ritzerin

Arena

In dieser Reihe außerdem erschienen:

Christina Helmig: *Mein Lollimädchen-Ich.*  
*Mein Leben mit der Magersucht* (Band 50254)

Mihrali Simsek: *Mit 18 mein Sturz.*

*Mein Leben im Gefängnis* (Band 50253)

Sabrina Tophofen: *So lange bin ich vogelfrei.*

*Mein Leben als Straßenkind* (Band 50343)

Josephine Opitz: *Auf dem Laufsteg bin ich schwerelos.*

*Mein Leben als Model im Rollstuhl* (Band 6549)

Ela Aslan: *Plötzlich war ich im Schatten.*

*Mein Leben als Illegale in Deutschland* (Band 6584)

Julia Kristin: *Online fühle ich mich frei.*

*Mein Leben im Netz* (Band 6724)

Auslöser dafür, dass *Angela S.*, Jahrgang 1992, mit dem Ritzen begann, waren Mobbing in der Schule, Probleme zu Hause, totale Überforderung. Heute macht sie das Abitur und möchte danach Psychologie studieren.

*Kerstin Dombrowski,*

Jahrgang 1973 arbeitet als freie Fernsehjournalistin für WDR,  
ZDF

und MDR. Sie hat bereits zwei Sachbücher veröffentlicht und lebt mit ihrer Tochter in Köln. „Dann bin ich seelenruhig.“

Mein Leben

als Ritterin“ ist ihr zweiter Roman in der Reihe „Mein Leben“.



Das Zitat auf Seite 54 stammt aus:  
Steven Levenkron, Der Schmerz sitzt tiefer  
© 2001 Kösel Verlag GmbH & Co., München, S. 27/28

1. Auflage als Arena-Taschenbuch 2013  
© 2011 Arena Verlag GmbH, Würzburg  
Alle Rechte vorbehalten

Einbandgestaltung: Frauke Schneider unter Verwendung  
eines Fotos von © ONOKY; Pascal Broze; gettyimages

Umschlagtypografie: knaus. büro für konzeptionelle  
und visuelle identitäten, Würzburg

ISSN 0518-4002

ISBN 978-3-401-80377-7

[www.arena-verlag.de](http://www.arena-verlag.de)

Mitreden unter [forum.arena-verlag.de](http://forum.arena-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

1. Kapitel: Frankfurter WG, 21. April 2010
2. Kapitel: Intensivstation, 22. April 2010
3. Kapitel: Kindheit, etwa 1996 bis 2000
4. Kapitel: Intensivstation, 22. April 2010
5. Kapitel: Jugend, etwa 2004
6. Kapitel: Intensivstation, 23. April 2010
7. Kapitel: Psychiatrie, 24. April 2010
8. Kapitel: Jugend, etwa 2005 bis 2007
9. Kapitel: Psychiatrie, 26. April 2010
10. Kapitel: Psychiatrie, 27. April 2010
11. Kapitel: Jugend, 2005
12. Kapitel: Psychiatrie, 27. April 2010
13. Kapitel: Station Herzberg 1, Januar 2010
14. Kapitel: Psychiatrie, 27. April 2010
15. Kapitel: Stationärer Aufenthalt, Januar 2010
16. Kapitel: Psychiatrie, Mai 2010
17. Kapitel: Stationärer Aufenthalt, März 2010
18. Kapitel: Frankfurter WG, Mai 2010

19. Kapitel: Frankfurter WG, Mai 2010

20. Kapitel: Umzug nach Mannheim, Juli 2010

Nachwort

Liste positiver Aktivitäten:

*Baden*

*Lesen*

*Spazieren gehen*

*Mit Wärmflasche und Kuscheldecke ins Bett*

*Musik hören*

*Mit Freunden telefonieren*

*Ins Kino gehen*

*Parfum benutzen*

*Reiten*

*Massage*

*Zum Friseur gehen*

*Gedichte schreiben*

*Kerzen anzünden*

*Am See/Meer sein*

*Lagerfeuer im Sommer*

*Eincremen*

*Sich mit einem Tee und einem Buch*

*entspannen*

*Mit anderen gemeinsam lachen*

*Spontane, verrückte, lustige Aktionen*

*Sterne gucken*

*Gewitter anschauen*

Von Angela erstellt im Januar 2010

## Vorwort

Dieses Buch ist an all jene gerichtet, die bereit sind, diese Welt einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. An diejenigen, die verstehen wollen, was Menschen wie mich im Leben gezeichnet hat, und an die, die sich auf der gleichen Reise befinden, auf der ich mich befinde: auf der Reise zu sich selbst.

Ich möchte Angehörigen und Fachleuten Mut machen, sich dem emotionalen Chaos eines Betroffenen unerschrocken zu stellen. Und ich möchte einen Einblick in die zerrissene, geschundene Seele eines kleinen unschuldigen Kindes geben, das auf der Suche nach bedingungsloser Liebe war und nur Ablehnung bekam.

Ich habe meine Welt in Scherben zerfallen sehen und ich möchte sie wieder aufbauen. Und nicht nur das: Mein ganzes Leben lang habe ich immer nur funktioniert – jetzt möchte ich wirklich leben.

Es ist ein langer Weg, der noch vor mir liegt, mit vielen Hürden und Rückschlägen. Dieses Buch ist ein wichtiger Bestandteil meiner Reise und ein Zeichen dafür, dass ich bereit bin, aus einem Teufelskreis auszubrechen, der bereits vor mir in meiner Familie über Generationen hinweg existiert hat: bei meiner Mutter, meiner Oma und wahrscheinlich auch bei ihrer Mutter und ihrer Oma . . .

Allen Betroffenen möchte ich zeigen, dass sie nicht alleine sind und dass unsere Vergangenheit nicht unser Schicksal ist. Jeder von uns besitzt die Stärke, einen anderen Weg zu gehen als den, der uns von Eltern, Verwandten und Bekannten vorgegeben wurde. Ich lade euch ein, mich auf diesem Weg ein Stück zu begleiten . . .

*Angela im Dezember 2010*

# 1. Kapitel:

## Frankfurter WG, 21. April 2010

*»Laut Sanitäter war es der Patientin noch möglich gewesen, selbst zum Rettungswagen zu laufen. Während des Transports sei sie dann zunehmend eingetrübt . . . Der Rettungsdienst wurde durch einen Mitbewohner der Patientin gerufen, da sie 80 Tabletten um ca. 19 Uhr eingenommen habe. Eine Borderline-Störung ist bekannt, letzter stationärer Aufenthalt vor ca. sechs Wochen.«*

Aus dem Klinikbericht der Intensivstation vom 21.04.2010

*Ich sterbe. Mit gerade mal 18 Jahren an einem langweiligen Mittwochabend auf dem Fußboden meines Frankfurter WG-Zimmers.*

*Kein schöner Gedanke! Das mit dem Sterben nicht. Und das mit dem Alleinsein auch nicht. Beides macht mir Angst – trotz meiner Anti-Angst-Pillen, die ich gerade geschluckt habe. Deshalb rappele ich mich müde auf und wanke auf wackeligen Beinen aus meinem Zimmer in den Flur, dorthin, wo unsere WG-Couch steht, sozusagen in den allgemeinen Bereich unserer Wohngemeinschaft. Hier kommt jeder vorbei, der in die Küche oder zur Toilette möchte. Hier wird auch meine Lieblingsmitbewohnerin Katrin gleich auftauchen, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommt. Oder Fabi, wenn er in seinem Zimmer aufhört zu telefonieren. Klopfen möchte ich lieber nicht bei ihm – so*

*eng sind wir nicht miteinander. Am besten setze ich mich aufs Sofa und warte.*

*Doch bis zu unserem gemütlichen Sofa komme ich gar nicht. Ich sacke davor zusammen, schlage hart mit dem Körper auf dem Fliesenboden auf. Dort bleibe ich liegen. So fühlt sich also Sterben an, denke ich und weine. Eigentlich weinen nur meine Augen, denn ich fühle mich gar nicht traurig. Genau genommen fühle ich mich gar nicht. Mein Körper führt ein Eigenleben: Er weint, atmet, lauscht, aber bewegt sich nicht, spricht nicht, liegt bloß da. Ein merkwürdiger Zustand. Da sein und weg sein gleichzeitig. Sogar der Gedanke an meine Freundin Lara tut gar nicht mehr weh. Selbst dieser Gedanke ist einfach nur da. Aber solange Gedanken da sind und Tränen kullern, bin ich wenigstens noch nicht gestorben. Oder?*

Lara. Es ist schon komisch, wie nahe einem Menschen kommen, die man eigentlich nur übers Internet kennt. Ich meine Menschen, die man noch nie in seinem Leben getroffen hat, mit denen man aber trotzdem alles bespricht und die genau verstehen, was man meint oder wie es einem geht.

Lara ist so eine Freundin. Eigentlich würde ich sogar sagen, sie ist eine meiner engsten Freundinnen. Obwohl ich weder weiß, wo sie wohnt, noch, wie ihre Eltern aussehen oder auf welche Schule sie geht. Das interessiert mich alles nicht, weil es nicht wichtig ist. Nicht für uns.

Wir haben uns vor ungefähr zwei Jahren in einem Forum für Selbstverletzer kennengelernt, oder »Ritzer«, wie manche sagen. Damals war ich 16, Lara war ziemlich genau ein Jahr jünger. Sie hat mich einfach über ICQ angeschrieben, weil ihr mein Profil gefallen hat, und ich habe ihr geantwortet. Innerhalb kürzester Zeit wussten wir mehr voneinander als die Menschen, mit denen wir seit Jahren fast jeden Tag zu tun haben.

Seitdem schicken wir regelmäßig ausführliche, intensive Mails hin und her oder telefonieren stundenlang. Wir kennen unsere schlimmsten Geheimnisse. Lara hat mir von ihrer Kindheit erzählt. Von dem Stiefvater, der sie missbraucht und später auf den Strich geschickt hat. Von ihrer trinkenden, prügelnden Mutter, die ihr nicht helfen konnte. Von ihrem Drogenproblem, in das sie gerutscht ist, um die vielen Männer zu ertragen, die mit ihr Sex hatten, als sie noch ein Kind war.

Alles haben wir in den vergangenen Jahren miteinander geteilt. Jeden Höhe-, aber auch jeden Tiefpunkt des anderen. Immer wieder habe ich sie ermutigt, zur Polizei zu gehen und ihren Stiefvater anzuzeigen. Regelmäßig habe ich mit ihr darüber gesprochen – bis sie es endlich getan hat. Sie hat ihn angezeigt und lebt seitdem in einem Heim.

Damit war sie zwar ihre Familie los, aber wirklich besser ging es ihr nicht. Denn ihr Stiefvater fing an, sie massiv unter Druck zu setzen, damit sie vor Gericht den Mund hielt und nicht gegen ihn aussagte.

Ich weiß genau, wie Lara sich gefühlt hat: hin- und hergerissen zwischen zwei Gefühlen, die in einem toben. Da ist auf der einen Seite diese enorme Wut auf die Familie, die einen so schlecht behandelt. Und auf der anderen Seite die tiefe Verbundenheit, die einfach in einem steckt und die man kaum loswird. Es ist immerhin die eigene Familie.

Laras einziger Lichtblick wurde Lars. Sie hat ihn erst vor wenigen Monaten kennengelernt und war ziemlich verliebt. Er hat sie darin bestärkt, nicht wieder einzuknicken und der Familie all die schlimmen Dinge zu verzeihen, die sie Lara im Laufe der Jahre angetan haben. Er hat ihr die Kraft gegeben, gegen das Gefühl der Verbundenheit in ihrem Inneren anzukämpfen. Mit ihm hat Lara von einem besseren Leben geträumt. Sogar das mit dem Ritzen hatte sie durch ihn einigermaßen im Griff, wofür ich sie wirklich bewundere habe.

Bis der Unfall passierte. Vor wenigen Wochen ist Lars von einem Auto überfahren worden. Lara hat mir nie erzählt, wie es genau geschehen ist oder wer daran schuld war. Lars Tod hat etwas in Lara zerbrochen, glaube ich. »Mein Leben ist eben so, daran wird sich nichts ändern. Für mich ist kein Glück vorgesehen«, hat sie seitdem immer wieder gesagt. Und manchmal habe ich gedacht, dass es vielleicht stimmt, dass es Laras Schicksal ist, ständig in ein neues Unglück zu schlittern.

Ich konnte nichts tun, um meine Freundin aufzumuntern. Lara fing wieder an, sich zu schneiden. In den letzten Tagen sprach sie dann immer häufiger davon, sich umzubringen.

Das letzte Mal haben wir gestern Abend telefoniert. Sie war so kraftlos und deprimiert wie noch nie zuvor. »Ich kann nicht mehr!« Sie hörte gar nicht mehr auf zu weinen. Sie tat mir so leid. Aber wie soll man jemanden aufmuntern, der einen Albtraum nach dem anderen erlebt? »Ich will nicht mehr«, flüsterte sie. Das hatte ich von Lara schon öfter gehört. Aber diesmal klang es anders als sonst, ernster irgendwie, bestimmter. Ich spürte, dass es keine Möglichkeit mehr für sie war, sondern ein Entschluss. Deshalb bekam ich Panik und flehte sie an, mir etwas zu versprechen: »Tu dir bitte nichts an! Ruf mich an, wenn du meinst, du schaffst es nicht mehr. Ja? Versprichst du es mir? Ich lege das Telefon neben mein Bett. Du kannst mich jederzeit erreichen. Versprochen?« Sie hat es mir versprochen. Dass sie im Notfall anrufen würde. Dann haben wir aufgelegt.

Und heute meldet sich bei ihr nur die Mailbox. Seit heute Nachmittag, seit ich das Handy wieder an habe, versuche ich schon, sie zu erreichen. Tagsüber war ich in der Tagesklinik in Behandlung, um mich psychisch zu stabilisieren. Dort bin ich jeden Tag und muss das Gerät wie in jeder anderen Klinik ausschalten.

Aber sobald ich in die Kliniklobby getreten bin, habe ich mein Handy aktiviert. Und seitdem wähle ich permanent Laras Nummer. In der Bahn. Im Bus. Im Hausflur. Ständig.

Und jedes Mal kommt nur dieser Spruch: »Hallo, hier ist Lara. Hinterlasst mir eine Nachricht und ich rufe zurück.« Von wegen. Ich habe längst mehrere Nachrichten hinterlassen. Lara meldet sich nicht.

Ich bin mir sicher: Da stimmt was nicht!

Sobald ich das denke, ist es, als würde mein Magen einen Stromschlag bekommen. Außerdem fühlt es sich an, als setzte sich jemand auf meinen Brustkorb. Das Atmen wird anstrengend, ich schnaufe bloß noch, als ich die letzten Stufen zu unserer Wohnung nehme. Diese Scheiß-Angst! Dabei will ich sie gar nicht in meinem Körper haben.

Ich versuche, sie wegzuatmen. Lächerlich. Versuche, mit den Augen zu blinzeln, um die Tränen zurück in den Kopf zu drängen.

Vor lauter Aufregung treffe ich mit meinem Schlüssel kaum das Schlüsselloch, als ich endlich zu Hause ankomme. Eilig stürze ich durch den Flur in mein Zimmer, werfe Jacke und Tasche einfach auf den Boden. »Bleib doch ruhig!«, ermahne ich mich, während ich hektisch meinen Computer einschalte. Schnell einloggen! Vielleicht erwische ich Lara im Netz. Zuerst schaue ich bei *studivZ*. Aber da gibt es keine Lara mehr. Was? Nicht unter meinen Freunden und auch nicht, wenn ich sonst nach ihr suche. Mein Herz rast. Schnell: *wer-kennt-wen.de*. Erst gestern haben wir uns noch geschrieben, doch auch hier sind heute alle Spuren von ihr getilgt. Lara ist verschwunden, nicht mehr zu erreichen – weder übers Telefon noch im Netz. Sie muss in der Nacht oder heute früh ihre Daten gelöscht haben! Was soll das?

Vor lauter Angst bekomme ich keine Luft mehr. Normalerweise schaltet Lara nicht mal in der Nacht ihr Handy ab, um keinen Anruf zu verpassen. Wieso ist es ausgeschaltet? Ich stehe wieder auf, rufe sie noch einmal an: »Hallo, hier ist Lara . . .«

Ich bekomme meinen Körper nicht mehr unter Kontrolle, ebenso wenig meine Gedanken und meine Gefühle. Ich werde zu einem Luftdruckkessel kurz vor dem Platzen. Mein