

### Textbeitrag / Lesung

Eingereicht für das Veranstaltungsformat „reden! statt schweigen“

zum Veranstaltungsthema: **Scham und Schuld – Zwischen vertrauten Gefühlen und großem Leid**

Gelesen von Dagmar Berghoff am 13.11.2023, Kulturfabrik Kampnagel

---

### **- Ich darf nicht -**

Von Alex Bollich

Boah, schon wieder dieses scheiß Gefühl. Schon wieder dieses blöde Schamgefühl. Es reißt mich zu Boden und zerstört mich von innen. Wie ein Wurm frisst sich das Gefühl von außen in den Körper hinein. Ich kann nicht denken. Ich kann nichts Anderes fühlen. Ich kann nicht ...

Woher kommt bloß dieses Schamgefühl? Das muss doch irgendwo herkommen. Oh mein Gott. Kommt das von meinen Eltern? Aber wieso?

Unsere Eltern sind doch das Wichtigste und Heiligste in unserem Leben. Angefangen mit dem Geschenk des Lebens. Geben Sie uns bestenfalls Liebe, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Anerkennung. Sie zeigen uns die Welt und unterstützen uns, hier gut zurechtzukommen. Der Vater bringt dir bei, mit Werkzeugen umzugehen oder geht mit dir Angeln. Die Mutter kocht mit dir zusammen oder hilft dir bei den Hausaufgaben. Wenn sie irgendwelche Fähigkeiten bei dir sehen, werden diese gefördert. Bei Fehlern oder unangemessenen Verhaltensweisen bringt das zwar Konsequenzen mit sich, jedoch wird dir verziehen und du wirst trotzdem geliebt.

Entweder so, oder sie sind eben das Schlimmste, was uns hätte passieren können. Genauso war es bei mir! Gewalt, Schreie, Tränen, Alkohol und wenig Geld waren auf der Tagesordnung. Mein Vater schlug mich, schrie mich an und nahm mir das Handy weg. Bestrafte mich und ich weiß nicht mal wofür. Und noch viel Schlimmeres. Meine Mutter drohte mir und hielt mich nicht für einen richtigen Mann. Und heute frage ich mich...

Bin ich vielleicht selbst daran schuld? Habe ich etwas falsch gemacht? Oder hätte ich es selbst verändern können? Mmhh... Ich weiß es nicht.

„Habe ich genug Wert für diese Welt?“ Mögen mich die Menschen in meinem Umfeld eigentlich? Manchmal schäme ich mich. Ich fühle mich sehr unsicher und unwohl in meiner Haut. Besser werden muss ich. Sprache lernen, Gedichte schreiben und Singen können. Doch ich kann diese Dinge nicht. Ich werde diese Dinge nie können. Ich zweifle daran, ob das für mich als Person genügt. Das beschreibt schon einen großen Anteil meines psychischen Leids.

Nein, ich will nicht so sein. Ich will mich nicht anpassen. Ich will nicht...  
Aber ich will ... Scheinen wie die Sonne. Lachen wie ein Neugeborenes und Aussehen wie ein Mensch. Bewegen will ich mich wie ein Tänzer und ausgehen wie ein Reicher. Laufen wie ein Sportler und schreiben wie ein Schriftsteller. Ich möchte hinfallen und aufstehen wie ein Kind.  
Doch Moment mal, das darf ich nicht.

Wenn wir auf die Welt kommen, wird uns von Anfang an eingetrichtert, dass wir anders sein sollen. Du sollst nicht so laut schreien, du sollst nicht so schnell laufen und du sollst nicht weinen. Du sollst, du sollst, du sollst. Als Kind hast du keine Verpflichtungen, wenn du ein Junge bist, musst du kein Mann sein. Als Mädchen musst du keine Frau sein. Sei einfach Junge und Mädchen. Erkundet die Welt und habt Spaß und Freude daran. Lauf mal nach rechts anstatt nach links. Lerne neue Spiele kennen und entdecke die Welt. Du brauchst dir über die Zukunft keine Sorgen zu machen oder die nächste Steuererklärung. Sei einfach Kind.

In kleinen Schritten lernen wir dann, dass, wenn wir uns entfalten wollen, wir es nicht dürfen. Sich selbst zu vergrößern, im übertragenen Sinne, ist nicht erlaubt. Es ist nicht erlaubt, zu strahlen wie die Sonne oder sich zu bewegen wie ein Tänzer.

Und so zieht sich das durch das ganze Leben. Wir haben einen Beruf, der uns nicht gefällt. Einen Partner oder Partnerin, die wir nicht richtig lieben und Hobbys, die uns eigentlich keinen Spaß bringen. Schuhe, die uns nicht passen oder tragen Kleidung, die uns nicht entspricht. Wir haben Freunde, die uns nicht guttun, und konsumieren Alkohol, Drogen oder sitzen stundenlang vorm Smartphone. Ballern uns zu mit selbstzerstörenden Verhaltensweisen und das nur, damit wir uns kurzfristig gut fühlen.

Denn diese Scham ist so unerträglich, dass wir sie einfach nur noch weghaben wollen. Diese Scham ist so toxisch, dass manche in ihrem großen Leid sogar Suizid begehen. Es ist doch irre, sich wegen eines Gefühls das Leben zu nehmen. Oder? Ich selbst habe es zweimal versucht. Glücklicherweise hat es nicht geklappt. Das zeigt, wie schlimm ein Schamgefühl sein kann.

Glaube daran, dich verändern zu können und beginne das Leben zu leben, welches du möchtest. Was mehr zu deiner Natur und deinem wahren Selbst gehört. Du hast das verdient. Stell dir vor, dir wurde vorgelebt, dass du ein Maulwurf bist. Aber was ist, wenn du eigentlich ein Vogel bist. Oder vielleicht andersherum? Es gibt keinen Besseren oder den Richtigen. Es gibt nur eins. DICH!