

# Fräulein L.

## Narben meiner Seele

### Über die Autorin

**A**uf 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](http://www.wortverzaubert.de)

Titelbild: © Sarah Schmid, Ranch El Castille

Druck & Verlag: epubli GmbH Berlin

[www.epubli.de](http://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 „Schatten“

25. September 2014

*Mami war für knapp 24 Stunden hier.*

*Mein Strohalm, meine Rettung.*

*Wobei Rettung hier nicht unbedingt positiv*

*gemeint ist - nur ihretwegen bin ich noch.*

*So oft kam in den vergangenen Tagen der*

*Wunsch auf, ich hätte Toni damals nicht*

*nochmal angerufen.*

*Ich sehne mich so sehr danach, von all dem*

*erlöst zu sein. So sehr!*

*Ich sehne mich nach Nähe, nach Liebe, nach*

*Berührung. Doch da ist Niemand.*

*Ich versuche, weiter tapfer zu sein.*

*Für Mami und Papi.*

Meine Therapeutin hatte ich bereits aufgesucht, nachdem ich aus dem Krankenhaus zurück in meine Wohnung kam und es fast unmöglich erschien, mich hier normal zu bewegen, ohne überall nach Blutspuren zu suchen. Sie und auch ihre Kollegin, bei der ich vorstellig geworden war, rieten mir mehrfach zu einem stationären Aufenthalt.

Ich lehnte bestimmt ab.

Nach einiger Zeit entschied ich mich - nach der ernüchternden Feststellung, meine Lage nicht ohne Hilfe in den Griff zu bekommen - mir ein Antidepressivum verschreiben zu lassen. Meine Ärztin gab mir an diesem Tag noch

ein Medikament für den Notfall mit und ich fuhr raus zur Arbeit.

Es war der 02. Oktober – der Tag, an dem ich bei Sven und Stephanie geklingelt hatte und sein Doppelleben aufgedeckt hatte.

Für mich war dieser Abend der Sturz in ein unendlich tiefes Loch. Dunkler, kälter, ferner und einsamer denn je. Über mir schien sich eine unüberwindbare Eisentür zu schließen, die mich mit mir, der Dunkelheit und meinem Wunsch nach dem Tod allein ließ.

Ich erinnere mich nicht, weshalb ich über Landstraßen und kleinere Wege gefahren bin. Doch ganz gleich wie, der vernünftige Teil in mir hatte den Weg nach Hause gefunden und mich nicht auf die Bahngleise stellen, mit dem Auto irgendwo gegenfahren oder eine andere Freitod-Methode finden lassen.

Alle rechneten an diesem Abend mit dem Schlimmsten, Liam und Toni hatten die gesamte Strecke, auf der sie mich vermuteten, abgesucht und dabei keinen Rastplatz ausgelassen – ohne eine Spur von mir.

Als ich knapp drei Stunden später zu Hause ankam, wartete Nadine dort auf mich und rief die beiden erleichtert zurück. Von diesem Moment an ließ mich keiner mehr unbeaufsichtigt.

Trotz der vorangegangenen Geschichte und der kurzzeitigen erneuten Funkstille blieb Liam aus Angst um mich, Tag und Nacht bei mir, sorgte rund um die Uhr für mich und

sprach mir Mut zu, dass meine kleine Welt wieder bunt und lebenswert sein würde – irgendwann.

Doch meine Sehnsucht nach dem Tod war unerträglich und wann immer er kurz ging, kämpfte ich wieder gegen mich selbst.

Auch am Morgen des 08. Oktober. Er versicherte sich mehrfach, ob er mich wirklich kurz allein lassen könne, um fix nach oben zum Duschen zu gehen. Ich bejahte, doch meine Gedanken schienen wie fremdgesteuert. Er ging und ich nahm die ganze Packung TAVOR, ein starkes Medikament, das ich verschrieben bekommen hatte. Eine ausreichende Menge, das stand fest. Ich fragte mich aber auch, ob die Zeit ausreichen würde.

»Vielleicht 20 Minuten, bis er zurück ist. Ob so schnell Herzversagen eintritt, sodass er es nicht mehr schaffen wird, einen Rettungswagen zu schicken?«

Ich schrie innerlich und versuchte, diese Gedanken zu verbannen. Wie hätte ich ihm das je antun können?

Wenige Minuten später klopfte es, meine Wohnungstür ging auf und er kam zurück.

Ich lag wieder auf der Couch, er kam rüber zu mir, schaute mich an, und als seine Augen die Packung TAVOR in meiner Hand erkannten, durchdrang mich sein Blick.

»Claudi???? ... Nein, oder? Bitte nicht, ... Claudi????«

In seinen Augen stieg Angst auf, er nahm meinen Kopf in seine Hände und ich sah die tiefe Verzweiflung. Weinerlich gab ich ihm zu verstehen, dass alle noch drin waren und ich es nur in Erwägung gezogen hatte.

Ich erkannte endlich selbst, dass ich dringend in die Obhut einer psychiatrischen Klinik gehörte. Weder ihm noch anderen konnte ich weiter zumuten, die Verantwortung zu übernehmen. Ich war extrem suizidgefährdet!

Am nächsten Morgen brachte er mich auf eigenen Wunsch in die Klinik. Auf dem Weg dahin lief Mark Fors-  
ters *Au Revoir* im Radio. Alles, an was ich mich während dieser Fahrt erinnere, sind die Tränen, die mir zu diesem Song liefen. Meinen Kopf hatte ich an die Scheibe gelehnt, blickte starr aus dem Fenster, während wir an den Feldern und Waldrändern, die bereits in herbstliche Farben getaucht waren, vorbeifuhren und ich nur auf den Refrain hören konnte.

*Vergesst, wer ich war, vergesst meinen Nam´n.*

*Es wird nie mehr sein, wie es war.*

*Ich bin weg, au-au, au-au, au Revoir.*

Den ersten Tag verbrachte ich auf der geschlossenen Station. Da ich mich hier sofort selbst wieder entlassen wollte, wurde ich bereits am nächsten Tag auf die 4.1., die Station der depressiv Erkrankten verlegt.

Hier fühlte ich mich sogar wohl, richtete mir mein Zimmer, das ich mit einem anderen Mädchen teilte, mit Fotos, Blumen und Karten ein. Irgendwie empfand ich es angenehmer als anfangs erwartet.

Diese Station hatte beinahe den Charme einer Jugendherberge. Helle Farben, einen Gemeinschaftsraum mit Sofas, einem TV und diversen Spielen. Ein großer Speisesaal, wo alle gemeinsam aßen, ein Fitnessgerät und auch sonst wenig, das hier an eine ärztliche Einrichtung erinnerte.

Draußen war schon später Herbst, das Laub fiel in bunten Farben und an einigen Tagen berührte die Sonne mit ihren letzten warmen Strahlen sogar meine Seele.

Zu den anderen Patienten fand ich – entgegen meiner bisherigen Natur, ein Einzelgänger zu sein – sehr schnell Anschluss und es entstand eine sehr nahe Bindung zu Juliane, aus der sich heute eine tolle Freundschaft entwickelt hat.

Gemeinsame Spaziergänge, Kastaniensammeln, abends Karten zocken – es war beinahe richtig toll und manchmal ließ es mich vergessen, wie tief kaputt meine Seele war.

Die Medikamente zeigten ihre Wirkung.

Allerdings war das meine Welt nach außen.

In meinem Inneren war noch immer alles zerrüttet und kaputt.

Wieder und wieder kamen in mir Suizidgedanken auf, denn nach jedem kleinen Hoch folgte unmittelbar auch das nächste Tief, was sich innerlich anfühlte, als würde man zerbrochenes Porzellan zusammenkleben und kaum berührte man es, fiel es erneut auseinander.

Und jedes Mal brach ein weiteres Stück ab.

Diese Abstürze meiner Seele stellten meine Welt auf den Kopf.

Während ein Teil in mir gern nach vorne schauen wollte und sich sogar auf die täglichen Besuche von Liam freute, überlegte der andere bereits, wie es endlich – und diesmal richtig – zu Ende zu bringen wäre.

Erneut besorgte ich mir ein Skalpell sowie Aspirin-Tabletten, die bekanntlich als Blutverdünner gelten und recherchierte noch ein wenig im Internet. Für den Fall der Fälle wollte ich diesmal besser vorbereitet sein.

*31. Oktober 2014*

*Es ist so furchtbar, dieses Gefühl der absoluten Leere.*

*Nichts, keine Fortschritte, kein Licht am Ende des Tunnels, keinen Lebensmut, keine Lebensfreude oder -energie.*

*Nur noch diese ständige Sehnsucht nach dem Tod, der alles beendet.*

*Seit neun Wochen hänge ich in einem Zustand, der nicht mehr lebenswert ist.*

*Sehe, was alles vor mir liegt, um einigermaßen leben zu können.*

*Und habe keine Kraft und keinen Willen mehr, diesen Weg zu gehen.*

*Oh Mama, ich wünschte so sehr, ich würde Dir das nicht antun.*

*Auch Papi, aber ich hoffe, er kommt damit leichter zurecht.*

*Ich habe versprochen zu bleiben, bis unser "Für Immer" kommt, doch ich halte es nicht mehr aus, mein Leben zu leben, bis mich eines Tages der größte Verlust in meinem Leben erwartet.*

Ich hatte meiner Mama das Versprechen gegeben, nicht vor ihr zu gehen. Genau wie Celine Dions Worte »I will always love you, till forever comes« in ihrem Song *Mama say Goodbye*.

In meinem – mir sinnlos erscheinenden – Leben darauf zu warten, dass ich eines Tages das größte Leid erst noch ertragen müsste, nämlich den Verlust meiner Eltern, war ein unvorstellbarer Gedanke für mich und das konnte nicht der Sinn meines Lebens sein.

Zwei Tage später.

Es war der 02. November – ein herbstlicher Sonntag und mich quälten bereits nachts schwere Schlafstörungen, verbunden mit heftigen Albträumen.

Ich konnte und wollte nichts essen, zu sehr hatte mich meine kranke Welt schon wieder runtergezogen und ließ mich an nichts anderes denken als an Erlösung.

Juliane motivierte mich zu einem Spaziergang zur Pferdeweide. Oft suchte ich den grauen Friesen auf, der eine unglaubliche Ausstrahlung und Wärme auf mich hatte. Bei ihm tauchte ich in eine Welt, aus der mich nichts werfen konnte. Hier schien ich mich von meinen inneren Dämonen lösen und gute Gedanken haben zu können. Kaum zurück auf der Station begann die Kurve schnell wieder ihren Weg nach unten und ließ mich erneut tiefer fallen.

Ich nahm am Nachmittag den Pinsel in die Hand und malte. Das Malen hatte ich erst hier für mich entdeckt und auch das half mir, in einer Welt zu versinken und alle Gedanken auszublenden. Kaum steckte ich den Pinsel zurück in das Wasserglas, war alles wieder da.

Meine Welt – ein Haufen voller Scherben, auf dem ich mit bereits blutigen Füßen stand und weitergehen sollte? Alles schmerzte und brannte. Die Scherben waren spitz und bohrten sich mit jedem Schritt tiefer in meine Füße.

»Das kann nicht Dein Weg sein!«

So sehr ich abends versuchte, meine Gedanken auf das Essen vor mir zu konzentrieren und mich innerlich anflehte, nicht darüber nachzudenken – ich hatte keine

Chance. Die dunkle Seite meiner Seele war wach und in mir herrschte tiefster Krieg.

Ich wand mich an die Schwestern, sie boten mir Tabletten, aber ich lehnte ab. Diese würden mich für einen Moment wieder beruhigen und danach kam der erneute Fall, der mit jedem Mal schmerzhafter und tiefer wurde. Verzweifelt stand ich vor ihnen und wusste, dass sie mir nicht helfen und auch nicht den Ernst der Lage erkennen würden. Schritt für Schritt plante ich daher die weiteren Abläufe des Abends.

Draußen war es eiskalt. Mit Tränen in den Augen blickte ich zu den Sternen und fragte mich ein letztes Mal, ob es nicht einen anderen Ausweg gäbe. Doch die Antwort war so klar wie der tiefschwarze Himmel über mir.

Also ließ ich den düsteren Teil in mir walten.

Offiziell bereitete ich mich auf ein langes Entspannungsbad vor, was meine Mitpatienten und das Stationspersonal für eine gute Idee hielten. Ich erhoffte mir dadurch Ruhe und ein paar Minuten mehr Zeit.

Rasch schluckte ich die ganzen Aspirin, die ich in meinem Schrank versteckt hielt und die diesmal mein Blut verdünnen sollten und schrieb ein paar letzte verzweifelte Worte in mein Tagebuch.

02. November 2014

*Ich habe keine Zeit mehr, allen einen Brief zu schreiben. Das Bild für Papi zu Ende malen?*

*Wollte doch unbedingt noch das kleine Mädchen im gelben Anorak drauf malen, das bei der Klippe steht und in die Ferne schaut. Ich schaffe es nicht mehr.*

*Aber die Kleine will auch endlich springen. Sie schafft es nicht, steht zu nah an der Klippe. Es tut mir so unendlich leid, Euch allen das anzutun.*

*Nur bitte, es MUSS diesmal funktionieren. Versteht doch, ich hasse mein Leben und will nicht mehr.*

*Mami, Papi ... Hinterm Horizont  
... ich warte dort auf Euch.*

Was ich mir am 22. August angetan hatte, war äußerst brutal und manchmal sogar für mich schwer zu begreifen. Es bedarf einiger Überwindung, sich selbst zu verletzen, vor allem aber immer und immer wieder mit dieser Intensität und Entschlossenheit zu handeln. Sicher half mir damals der Rausch, in den ich mich gebracht hatte, diese Hemmschwelle zu überwinden.

Doch diesmal hatte ich nichts: keinen Alkohol, keine Salbe und schon gar keine vierzehn Stunden.

Mit einem letzten Blick zurück in den langen Flur der Station 4.1 schloss ich die Badezimmertür und betrat, mit gesenktem Kopf, meinen persönlichen Schlachtraum.