

## „Ich brauche mich selbst“

Sam sah in den Spiegel und starrte auf ihr Gesicht, das immer mehr von der Dunkelheit der letzten Wochen und Monate geprägt war. Ihre Wangen waren zu rund, der Kinnansatz nicht mehr so scharf, wie er einst gewesen war. Ihre Haut wirkte blass, und die dunklen Ränder unter ihren Augen waren nicht zu übersehen. Sie fühlte sich, als ob sie immer mehr verschwand, immer mehr in sich selbst zusammenbrach. Ihre Klamotten, diese weiten Shirts und Hosen, die sie immer trug, passten sich an ihren Körper an, der sich nicht mehr so formte, wie sie es wollte. Sie hatte das Gefühl, der Spiegel, der sie so oft anlächelte, lachte jetzt über sie. Wie ein Fremder.

Die letzten Monate hatten sie und ihre beste Freundin Lola immer mehr auseinandergebracht. Sam wusste nicht, woran es lag. Die Gespräche wurden seltener,

das Lachen, das früher selbstverständlich war, verblasste immer mehr. Sam versuchte, sich nichts anmerken zu lassen, versuchte, der alten Leichtigkeit treu zu bleiben. Aber es wurde immer schwieriger. Es war, als ob Lola immer weniger mit ihr zu tun haben wollte. Und dann kam der Tag. Der Tag, an dem Lola sie ohne Vorwarnung in einer Nachricht abservierte. Es war eine Nachricht, die Sam nicht aus dem Kopf bekam, die sich wie ein Dolch in ihr Herz bohrte.

„Sam, wir passen einfach nicht mehr zusammen. Du bist irgendwie... immer grauer geworden, weißt du? Und du wirst auch immer dicker. Ich kann das nicht mehr, ehrlich gesagt. Du hast dich so verändert. Ich glaube nicht, dass wir noch Freunde sein können. Es tut mir leid, aber das ist es. Ich kann nicht mehr mit dir. Ich will keinen Kontakt mehr.“

Sam starrte auf den Bildschirm ihres Handys. Ihre Finger zitterten, als sie die Worte immer

wieder las. „Du wirst immer dicker“, „immer grauer“. Was meinte sie damit? Was war mit ihr passiert, dass Lola sie so sah? Ihre beste Freundin, die sie durch alles begleitet hatte, die immer für sie da gewesen war, sie jetzt so zu verletzen. Sam konnte den Schmerz kaum fassen. Die Worte brannten in ihrem Kopf und in ihrem Herzen.

Sie war nicht genug. Sie hatte nie genug getan. Sie war zu viel und gleichzeitig zu wenig. Zu dick. Zu langweilig. Zu traurig. Zu verloren.

Und trotzdem war der Verlust von Lola wie ein riesiges Loch, das sich in ihrem Leben auftat. Sie saß tagelang in ihrem Zimmer, starrte auf ihr Handy, hoffte, dass es eine Nachricht von ihr gab, dass Lola sich vielleicht doch noch einmal melden würde. Doch das geschah nicht. Stattdessen vergingen die Tage, und Sam fühlte sich leerer. Alle Lichter in ihrem Leben waren erloschen.

Die Nachricht von Lola war der endgültige Schlag. Alles, was sie für wichtig gehalten hatte, zerbrach. Ihre beste Freundin hatte sie verlassen, und sie wusste nicht, was sie noch hatte. Was blieb ihr, wenn nicht die Enttäuschung über sich selbst und die Schuld, dass sie nicht genug gewesen war? Doch nach den ersten Tagen der Trauer begann Sam etwas zu merken. Es war ein leiser Gedanke, der immer wieder durch ihren Kopf schlich. Etwas, das sie in all der Zeit übersehen hatte. Vielleicht hatte sie sich viel zu sehr auf andere verlassen. Vielleicht hatte sie sich immer so sehr gewünscht, dass jemand sie sieht, dass sie nie wirklich in sich selbst hineingesehen hatte. Und in der Stille der Einsamkeit, in der sie plötzlich gefangen war, merkte sie: Sie brauchte sich selbst mehr als jede andere Person auf der Welt. Es war keine einfache Erkenntnis, sondern eine schmerzhaft. Sie konnte sich nicht länger verstecken. Sie konnte nicht immer

nur den Blick der anderen suchen, um sich zu bestätigen. Sie musste sich selbst finden. Und das bedeutete, sich zu verändern. Aber nicht, um anderen zu gefallen – sondern für sich selbst.

Sam begann, kleine Schritte zu unternehmen. Sie ließ die grauen, weiten Klamotten weg. Sie zog Farben an, die sie früher nie gewagt hätte. Helle Shirts, die sie in ihrer Größe nie getragen hatte. Sie begann zu laufen, ohne sich zu überfordern, einfach nur, um zu spüren, dass sie etwas tat, was ihr gut tat. Es war nicht viel, aber es war der Anfang. Und an den Tagen, an denen sie die alte Sam zu finden versuchte, hatte sie auch immer wieder Rückschläge. Sie fühlte sich nicht gut genug. Sie dachte an Lola, an die schmerzhaften Worte, die immer noch in ihr nachhallten. Doch dann erinnerte sie sich: Sie brauchte niemanden, um sich selbst zu lieben. Sie brauchte niemanden, um zu wissen, dass sie genug war.

Es war ein Prozess. Es war hart und es war schmerzhaft. Aber Sam wusste, dass sie den richtigen Weg gegangen war. Sie hatte die Kontrolle über ihr Leben zurückgewonnen. Sie war die Einzige, die sich selbst wirklich kennen musste.

Eines Morgens, als sie vor dem Spiegel stand, sah sie endlich etwas, das sie noch nie gesehen hatte: Sie war nicht „zu viel“ und sie war nicht „zu wenig“. Sie war genug. So, wie sie war.

Und auch wenn es noch lange dauern würde, bis sie wieder jemandem so vertrauen konnte wie früher, hatte sie jetzt eines gefunden: das Vertrauen in sich selbst.

Mya Lemm