# n e t z T E X T E

von

Mareike Witten

versalia.de

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

# Inhalt

Vergangenheit . . . . . 1
ZerstÃ¶rtes Ich - Gedanken und Errinerungen . . . . . 2

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

# Vergangenheit

Geflogen, wie eine Wolke,
gesehen wie noch nie.
Geflohen, trÃ¤gt dich deine Angst.
GefÃ¼hle tanzen auf der Stelle,
hab erbarmen liebes Leid. ZerreiÃŸe mich,
laÃŸ mich nicht lÃ¤nger ahnen.
Greife dir mein denken, zerstÃ¶re es sofort.
Ich will nicht lÃ¤nger sehen.
Zu dunkel dieser Ort.
GefÃ¼hlt nie zuvor habe Angst vor Hass und Not.
Angst vor mit selber.
Vor taten die ich nicht berechnen kann.
Sehen, riechen, schmecken sogar fÃ¼hlen kann ich es.
Es macht mich krank.
Getreten von dem Schicksal, niemals eine pause bekommen.
Die einzige flucht war es zu sehen, es zu
fÃ¼hlen es zu riechen.
Nein hÃ¶ren konnte ich es nicht.
Aber schmecken, bitter oder sÃ¼ÃŸ,
salzig oder einfach Ã¤ngstlich, traurig und verbittert.
Getanzt auf meinen GefÃ¼hlen.
Zu viel gesehen, zu wenig gespÃ¼rt.
Zuviel fÃ¼r mein Ã¤rmliches denken.
Zuwenig um es ausgekostet zu haben.
Getragen vom verlangen.
Will es spÃ¼ren, ja ich will wieder leiden.
Keine angst vor unrÃ¼hmlichen taten.
Beginne alte Zeit, zerbreche mich. Ziehe mich
wieder an den Ort der mir das GefÃ¼hl gibt eins
zu sein mit  allem und jedem. Lass mich frei.

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

# ZerstÃ¶rtes Ich - Gedanken und Errinerungen

Kap. Einleitung

Hast du einmal alles gemacht was du dachtest und nie das getan was du wolltest? Hast du dir Gedanken um etwas gemacht was man Gedanken nennt? Hast du getrÃ¤umt obwohl du wach warst wÃ¤hrend dein Ohr zu meinen FÃ¼ÃŸen lag und meine Beine wie Wackelpeter still da lagen und sich nicht rÃ¼hrten?
Denkst du oft das du denkst du denkts etwas Sinnvolles?
Denkst du das was du denkst hat Sinn?
Macht es denn Sinn zu denken?

Kap. Kampf der Gedanken

Was ist real und warum ist es real? Warum kann nicht das unreale real sein und das nichts existent?
Warum tust du manchmal so als ob du mich nicht sehen kÃ¶nntest?
Das tuhe ich nicht. Das denke ich nicht. Das will ich nicht. Das ist es nicht. Du machst dir zu viele Gedanken.Nein, nein, du tust mir nicht leid. Da mÃ¼sse ich mir ja selber leid tun. Zu schwierig bist du um zu leben. Echt, ganz im ernst, du bist schwierig.HÃ¶r auf, mir reicht es.LaÃŸ es! HÃ¶re auf zu denken! Das tut dir nicht gut!Doch das tust du, du denkst ohne anzuhalten.Wohin kommen wir denn dann?
Das weiÃŸ ich auch nicht, aber vielleicht der Wahrheit etwas nÃ¤her.
Ich sitze und sitze und sitze. Blicke Ã¼ber Blicke und Augen Ã¼ber Augen. Das Leben wÃ¤hre so einfach wenn es einfach nur Leben wÃ¤hre!

'NÃ¤chste Haltestelle, Wahrburgallee'
Oh, aussteigen. Ich stehe auf, die Blicke kleben an mir fest, ich sehe was sie Ã¼ber mich denken, ich fÃ¼hle was sie von mir halten.
Wir steigen aus, sie ist schon wieder in mir, es ist so lÃ¤stig.
10min. sind um, hunderte Blicke sind wÃ¤hrend dem benannten Zeitraum an mir vorbei geschlichen, ich sehe ein bekanntes Gesicht in der Ferne.
Es sieht mich an und lÃ¤chelt mir zu, falls es ehrlich gemeint sein sollte wÃ¼rde es mich wundern.
"Guten Morgen! Hast ausgeschlafen? Scheint ein hartes Wochenende gewesen zu sein!"
Breit grinsend bleibt sie vor mir stehen, den letzteren Auswurf hÃ¤tte sie sich nun wirklich ersparen kÃ¶nnen. "Ja wir, ahm... Ich habe ausgeschlafen falls du es bezweifeln solltest, es geht mir gut und ich bin fit, auÃŸerdem war es kein hartes Wochenende, es war wie immer ein bisschen Party da, ein wenig Party hier, nichts auÃŸergewÃ¶hnliches worÃ¼ber du dir den Kopf zerbrechen solltest." Kam es mir in einem Atemzug aus mir heraus gesprudelt.
"Aha. Das ist mehr als ich wissen wollte. Mir geht es auch gut, danke der Nachfrage." Bekam ich, wÃ¤hrend sie sich sichtlich beleidigt von mir abwandte, hinterher geschleudert.
Der Tag fÃ¤ngt echt gut an, das muss ich schon sagen. Was will die eigentlich immer? Was habe ich ihr getan? Warum ist die so komisch und warum tut sie immer so als wÃ¼rde sie mich mÃ¶gen und tut es gar nicht? Lass es! HÃ¶re auf zu denken! Du machst dich kaputt! "Lass mich endlich in ruhe!"
Silvia drehte sich um als ob sie mich gehÃ¶rt hÃ¤tte "Wenn das deine einzige Sorge ist kann ich dir gut helfen!" BrÃ¼llte sie. Na super, alles fÃ¼rnÂ´ Arsch. Ich habe keine Lust mehr, stÃ¤ndig hÃ¤ngst du in mir und versuchst mich zu beeinflussen, lass mich bitte mein Leben fÃ¼hren wie ich es will. Nur was fÃ¼r ein Leben will ich fÃ¼hren? Was ist Leben? Du fÃ¤ngst ja schon wieder an, es hat keinen Sinn mit dir, du wirst elendig an deinen Gedanken verrecken wenn du dir nicht langsam mal Hilfe suchst.
Ein stechender Schmerz geht durch meinen Kopf. Ich fasse mir an die Stirn, besser gesagt sie fÃ¤sst, mit meiner Hand.

Irgendwas gefÃ¤llt mir an diesem Tag nicht, alle sehen so zerwÃ¼hlt aus. Es ist als ob mich alle anstarren, sie bekommen es anscheinend nicht mit das ich sie bemerke. Ich hÃ¶re sie tuscheln und die

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

KÃ¶pfe drehen sich regelmÃ¤ÃŸig zu mir hin. Ich spÃ¼re es ganz genau. "Hey was ist los mit dir? Du bist so abwesend!" Von wegen abwesend, konzentriert bin ich. â€žNichts nichts. Ich denke nur." Sie scheint nicht zu verstehen worum es hier eigentlich geht. "Aber ich sehe doch das was nicht stimmt! Brauchst du Hilfe?" Es trifft mich wie ein Blitz, wie kann sie es nur ansprechen? Es starrt in meinem KÃ¶rper auf den Tisch und ich bekomme keinen Ton raus. Ich beginne zu zittern, durch es. "Lass mich..." Ist das einzige was ich aus meinem zittrigen KÃ¶rper rausquetschen kann. "Hallo? Hallo?" Sie packt mich an den Schultern aber ich kann keine Reaktionen zeigen, es hÃ¤lt mich fest. Siehst du wie weit du es gebracht hast? Alles starrt dich an!HÃ¶re auf zu wimmern, es nÃ¼tzt dir nichts. Du bist zu schwach, zu schwach fÃ¼r dein Leben!Habe keine Angst, deine Gedanken werden bald erlÃ¶schen. Wehre dich nicht, es hat keinen Sinn.AlvaAlva, was tust du nur? Bleibe ganz ruhig, du wirst etwas besseres erleben. Sieh nur. Ich kann sie sehen, sie steht vor mir, eine WeiÃŸe Gestallt, so hell das ich sie nicht erkennen kann. Sie strahlt eine unglaubliche KÃ¤lte aus.
Es ist kalt, so kalt das ich mich selber nicht mehr spÃ¼re. Ich bin nicht da, nicht da wo ich sein sollte. Der Raum wird immer grÃ¶ÃŸer, er beginnt meinen KÃ¶rper zu verschlingen, einfach so, es geschieht als ob es jeden Tag aufs neue passieren wÃ¼rde. Die SelbstverstÃ¤ndlichkeit zerreiÃŸt mich, ich spÃ¼re wie mein KÃ¶rper in das nichts fÃ¤llt, es tut nicht mehr weh â€“ es wird nie wieder schmerzen. Es ist vorbei. EndgÃ¼ltig.
Ich sehe nichts mehr, auÃŸer diesen leeren Raum und ihr â€“ die Gestalt der ich niemals dachte je zu begegnen.
Ich kenne sie. Es ist lange her. Dieser Traum, ich hatte es fast vergessen. Nein, ich wollte es vergessen. Ich will nie mehr dieses etwas sehen. Ich will nicht!

â€žNein!â€œ Ich reiÃŸe die Augen auf, ich bin woanders. Ich kann es nicht erkennen, Ã¼ber hÃ¤ngt ei
Lampe, sie brennt so stark auf mich herab das es schmerzen bereitet rein zusehen. Ein Strom aus geballter Energie durchflieÃŸt mich. Immer wieder. Ich kann meine Augen nicht schlieÃŸen, der druck ist zu groÃŸ. Ich fÃ¼hle mich, ich fÃ¼hle mich als ob etwas aus mir rauskommen mÃ¶chte, es mÃ¶chte nicht, der Willen ist so stark das es mir fast meinen Kopf zerplatzen lÃ¤sst. Das piepen ist nun zu einem wiederkehrenden Ton geworden. Es ist gleichmÃ¤ÃŸig. Es beruhigt mich, wird immer leiser. Der fluss in meinem KÃ¶rper endet. Es ist als ob ihn jemand abgeschaltet hat. Druck lÃ¤sst nach, ich fÃ¼hle ein leichtes pieksen an meinem KÃ¶rper, alles wird so leicht, es entspannt mich. Alles wird gut, ich spÃ¼re es, es wird alles wunderschÃ¶n, es gibt nichts mehr was mich bedroht, alles ist schÃ¶n, keine Stimmen die mich zermatern, keine Angst.
Die Leichtigkeit meines KÃ¶rpers, es ist so unbeschreiblich. Ein leichtes kribbeln Ã¼berall, entspannt ist jeder einzelne Muskel den ich in mir habe.
Ich kenne dieses GefÃ¼hl, es ist mir so bekannt das ich es nie wieder loslassen will. Die Gedanken holen mich ein, dieser Abend, ich kann mich erinnern als ob es gestern gewesen wÃ¤hr. Es war der Anfang von allem, oder eher das Ende?

Kap. Erinnerung

Da war ein Junge, er war 23, ich noch zarte 16. Jemand den ich nie mochte nahm mich mit in eine Disko, ich wusste das er Drogen nimmt, und ich wollte nie etwas damit zu tun haben. Ich habe ihn regelrecht beschimpft, wie er sein Leben denn so wegschmeiÃŸen kÃ¶nnte. Er war sogar schon wegen Gelbsucht im Krankenhaus, angeblich war es nicht wegen dem MÃ¼ll den er zu sich nahm. Der Junge, seinen Namen mÃ¶chte ich nicht aussprechen, er scheint Interesse an mir zu zeigen. So etwas erlebe ich selten, eiserne Jungfrau ist mein Spitzname den ich mir selber in einsamen Stunden gebe, keiner will mich, ich bin hÃ¤sslich und fett, mich kann niemand mÃ¶gen. Ich finde ihn umwerfend, er sieht in meinen Augen unverschÃ¤mt gut aus. Wahrscheinlich ist das alles was ich an ihm finde. Meine Gedanken kreisen um eins. Soll ich oder soll ich nicht? Er sitzt mir gegenÃ¼ber, schaut mich an und lÃ¤chelt. Ich hole einen zehn Markschein aus meiner Tasche, winke ihn zu mir. Ein kurzes Grinsen und er steht vor mir,
Ich hatte zu diesem Zeitpunkt einige Koffein Tabletten genommen, welche meine Laune auch nicht

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

groÃŸartig in etwas annehmbares wandelten. â€žWas ist denn? Willst du etwas bestimmtes?â€œ Ich teile ihm mit das ich ein â€žTeilâ€œ haben mÃ¶chte und drÃ¼cke ihm unauffÃ¤llig das Geld in die Hand. Die Minuten vergehen, fÃ¼nf, zehnâ€¦ Ich kann ihn nicht sehen. Ich erzÃ¤hle meiner Freundin was ich vorhabe, sie scheint es nicht sonderlich zu stÃ¶ren, sie ist es ja gewohnt von Mike. Mike ist heute unser Fahrer, er hat auch schon einiges zu sich genommen wie es den Anschein macht. Irgendwie habe ich Angst, soll ich es wirklich tun? Jetzt lasse ich es mir schon besorgen, jetzt muss es sein.
Endlich er kommt wieder, nimm erst einmal eine halbe. Sagt er zu mir. Ich nicke nur und bedanke mich.
Ich nehme meine Cola in die eine, die Tablette in die andere Hand. Ich beiÃŸe vorsichtig ein StÃ¼ck ab und verstaue die andere HÃ¤lfte in meiner Tablettendose. â€žWie lange dauert es denn bis so was wirkt?â€œ Frage ich ihn, eine halbe Stunde ungefÃ¤hr. Nun gut, du hast es getan, alle VorsÃ¤tze die du dir je gemacht hast, alle sind zerstÃ¶rt. Eine Stunde vergeht, wie in Zeitlupe, spÃ¼re nichts, keine VerÃ¤nderung. Ich nehme die Tablettendose und sortiere die andere HÃ¤lfte raus, wenn schon dann richtig, wenn ich alles fallen lasse will ich auch was davon haben. Kaum zu ende Gedacht habe ich sie runtergeschluckt. Ich unterhalte mich mit meiner Freundin, sie scheint unverÃ¤ndert, ganz normal. Sie fragt mich nur stÃ¤ndig ob ich etwas merke. Nein nein, und nochmals nein.

Die Zeit vergeht, es wird alles schÃ¶n, die Musik beginnt sich in meinem KÃ¶rper zu bewegen im totalen Einklang. Ich sage ihr bescheid und gehe auf die TanzflÃ¤che. Ich tanze und tanze und tanze. Es nimmt kein ende, es ist einfach nur umwerfend. Dieses GefÃ¼hl endlich eins zu sein mit der ganzen Welt.
Ich nehme keine Personen um mich rum wahr, ich bin einfach nur fÃ¼r mich da, und die Musik, sie ist mein einziger halt an dem ich mich bewege. Die Stunden vergehen, ich besitze kein ZeitgefÃ¼hl mehr. Er kommt, er schaut
mich an und fragt mich etwas, ich sage einfach ja.

Nun bin ich bei ihm, die Autofahrt war atemberaubend, die Sterne, sie waren so hell wie noch nie, einfach nur in den Himmel zu schauen war das was ich wollte. Er liegt neben mir, auf einer Matratze in einer popeligen 28qm Wohnung. Es wurde schon hell, er fÃ¤sst mich an, eigentlich sollte ich mich freuen, aber in diesem Moment ist es einfach nur abstoÃŸend. Ich will hier weg. Ich drÃ¼cke ihn leicht weg von mir, ohne ihn anzusehen. Aber ich kann seinen EnttÃ¤uschten Blick spÃ¼ren. Er lÃ¤sst nicht locker und ich kann nicht einschlafen.

Ich wache auf, es ist taghell aber erst 9Uhr, ich beschlieÃŸe zu gehen. Ich ziehe mich an, er kÃ¼sst mich, ihh, wie widerlich, er sabbert wie kein anderer. Ich drehe mich um und verabschiede mich.
Das Treppenhaus ist leer, kein Mensch zu sehen, ein GlÃ¼ck, ich will niemanden sehen. Der Weg zum Bus kommt mir unendlich lang vor. Ich habe das GefÃ¼hl das jeder mich anschaut, keiner weicht mit seinen Blicken von mir ab. Ich bin fertig, richtig kaputt, aber das GefÃ¼hl war umwerfend, ich weiÃŸ das ich es wieder tun werde.

## Kap. Der Zusammenhang

Mein SchÃ¤del drÃ¶hnt, er scheint sich kaum mehr bewegen zu wollen, ich fÃ¼hle mich wie Wackelpudding. Es ist so hell das sich meine Augen wieder von selber schlieÃŸen. â€žAlva? Schatz, geht es dir gut? Bist du wach?â€œ Mama! Ja sie ist es! Nein das kann nicht sein, aber es ist ihre Stimme! Obwohl es schmerzt Ã¶ffne ich meine Augen. Nein, sie ist es nicht, wie soll sie auch? Wie soll sie hier sein? Sie wird nie wieder bei mir sein. Niemals. Es ist meine GroÃŸmutter, sie schaut mich weinend an. Ich liege steif wie ein Brett, nur meine Hand befindet sich in ihrer. â€žBin ich froh dass du wach bist!â€œ Ich spÃ¼re wie mir das Wasser in die Augen steigt, ich zittere am ganzen KÃ¶rper. â€žMein Gott Alva! Was ist los? Beruhige dich! Bitte!â€œ Wie ein Blitz geht es mir durch den Kopf, dieses Gesicht, das ganze Blut. Ich schreie, ich schreie lauter als alles andere. Ich schreie, als ob es gestern gewesen wÃ¤hre.

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.

â€žMama!â€œ Meine Hand entreiÃŸe ich ihr, verkrÃ¼mmt liege ich in dem Bett, ich kann mich nicht bewegen. Ich schreie immer noch. â€žHilfe! Alva, beruhige dich!â€œ
Ich spÃ¼re ihre Angst, doch meine ist grÃ¶ÃŸer.

... in arbeit ...

Text copyright 2026 by Mareike Witten . Dieses Dokument wurde von versalia.de automatisch generiert. Verantwortlich fÃ¼r den Inhalt ist der Autor.