

Tegeel Familie



Life isn't perfect, but we all have perfect

Hi Leif, Hi Jakob,

egal was mit diesen Texten passiert, sie geben mir gerade Kraft. Ich komme in den Flow, ganz ohne Rauschmittel. Heute ist der Himmel in Wien einfach nur grau und ich habe nichts vor, außer euch diese Geschichte meiner letzten Woche zu erzählen.

Nachdem ich die tiefschwarze Phase zu Hause bei meiner Mutter, mit meiner Schwester, hinter mich gebracht hatte, habe ich an "Nach einem Tief geht es geht immer wieder bergauf" geglaubt. In dieser Zeit war mein Highlight immerhin, in einem Hundekorb eingeschlafen zu sein, inklusive Hund.

In Wien angekommen, denke ich, falle ich in einen Wattebausch, - bis Weihnachten nur schweben. An den Wochenenden vielleicht in Laub springen zur Abwechslung, tief vergraben. Aber es gibt Realität on the rocks. Keine Watte, kein Lockdown, keine Trauer als Ausrede, schon wieder bleibt die Zeit nicht stehen. Hart und unfair.

Gut, was jetzt? Denke ich, Alkohol? - Immer dasselbe, man wird fahl, auf und ab. Kater. Antidepressiva helfen, aber sie lösen nichts. Sie machen das Leben möglich, aber nicht

 **If I ever feel down I go to my camera roll**

lebenswert, aufarbeiten muss man immer selber. Leider weiß ich also genau, wofür es jetzt Zeit ist. Eine weitere Therapie - yay yay ay yay. YAy. yaaay.AAHHhhrgg... uff.

Das Schwerste ist immer der erste Anruf. Ich rufe an und keiner geht ran. Glück gehabt, erstmal Pause und belohnen. Am nächsten Tag kommt der Rückruf, unerwartet, gar kein Bock.

Prechtholt hier. Sie haben mich angerufen?
Ja genau. Hallooooo. Lana hier.

Hallo Lana, aus welchem Grund rufen Sie an?
Jaaaa, ääh, ich brauche Therapie.

Ok. Ich bin eine Privatärztin und nehme 100 Euro die Stunde, die Kasse zahlt eventuell 30 Euro.
Äh, okay, ja gut. Das muss ich mir nochmal überlegen, ob ich mir das finanziell leisten kann... auf die Dauer.

Ok, machen Sie das. Möchten Sie denn einen Termin am kommenden Freitag machen? 14:00. Adresse finden Sie im Internet.
Ja, gerne. Bis Freitag. Danke, tschüss.

Deswegen hasse ich diese Anrufe. Ruhe bewahren, Konto checken. Pleite. Hmm. Mama

We are the kind of people who know there is

always room for improvement

anrufen. Ich soll nach ner anderen Therapeutin suchen. Aber jetzt hab ich schon das Telefonat hinter mir. Ich geh einfach mal hin, der Termin ist übermorgen, das ist schon wichtig, sonst platze ich. Kein Bock auf drei Wochen katern, ich will wieder fliegen.

Meine Adresse finden Sie im Internet.

Am Morgen des Termins geht mein Internet nicht. Das ist wirklich ein Problem. Wie the fuck soll ich jetzt die Adresse, geschweige denn den Weg herausfinden!? Ich bin keine Pfadfinderin und mein Datenvolumen auf dem Handy ist aus Prinzip immer leer.

Mein Mitbewohner lässt mich kurz an sein Handy und ich google die Therapeutin und schreibe die Adresse auf einen Zettel. Ich gebe ihm das Handy wieder, ohne die Seite zu schließen. Ich glaube, den wundert gar nichts mehr, nachdem er mich schon vor vier Jahren als Messie entlarvt hat.

Ich halte den Zettel fest in meiner Hand, als würde dieser nun den Rest erledigen. Aber er bringt mir einfach gar nichts - nada. Oder ich geh zum Bim-Fahrer in Wien und zeig ihm den Zettel und dann schickt mir jemand

 **Could you imagine your life without a**

phone?

am nächsten Tag einen Post von Wiener Alltagspoeten: „Wie der Stolz einer jungen deutschen Frau in zwei Sätzen niedergemetzelt wurde, wie ein Perser in 300.“ Ok, ich muss bald los, mir fällt schon was ein.

Ich rufe meinen Freund an, und der gibt das Ziel bei Wiener Linien ein: „*Oh Baby, das ist ganz schön weit. Du kannst vom Bahnhof 20 Minuten laufen.*“

Ich sehe mich schon heulend, halb erfroren auf der Straße, da ich es nicht mal ohne Hilfe zur Hilfe schaffe und meine Existenz keinen Sinn ergibt. Der Darwinismus bestätigt, dass ich einfach schwach bin und mich doch bitte jemand aufessen soll.

Meine Mitbewohnerin schaut mich mitleidig an und reicht mir ihr Handy. Ich rufe mir ein Uber, das ca. 16 Euro kostet und entscheide mich einfach, zufrieden zu sein. Ich habe die Hürden überflogen, den Darwinismus falsifiziert. Ist ja nur Geld, durch das ich einmal weniger auf der Straße heulen muss.

Also sitze ich im Uber, ich habe einen Van für 10 Leute bekommen. Ich schaue aus dem Fenster, als hätte ich Wien noch nie gesehen, genieße



Love attracts everything good!

den Weg vom hippen 7. Bezirk, den ich nicht mehr sehen kann, in den mir nichtssagenden 12ten, der mir endlich eins gibt: Anonymität. Ich freue mich, dass ich so coole Sneaker an habe und poste ein Foto in meine Instagram Story, weil das ist ja irgendwie aufregend und mysteriös, was ich da gerade wohl mache, wo fahre ich hin?

Ich kriege antworten wie: „VIP“ und „fährst du zu einem Businessmeeting?“

Später kann ich es so beantworten: „Nein, ich war zum Spielen verabredet.“

Irgendwo im Nirgendwo lässt mich der Fahrer raus und wir fragen uns beide, ob ich hier richtig bin. Ich stehe vor einem Mehrfamilienhaus.

Sie öffnet die Tür. Ich soll keine Maske tragen, weil bei einer Therapie die Mimik sehr wichtig ist. Alright. Es ist gemütlich und etwas öko und ich habe die Wahl zwischen Sofa und Sitz. Ist das jetzt schon Therapie, welchen ich davon auswähle? Ich hasse den Anfang. Es sind sehr traurige Dinge, die ich mittlerweile sehr abgeklärt erzähle, ganz ohne Tränen, aber ich lasse meinen Lebenslauf einfach abspielen wie

I never used to believe that life could be so

eine Kassette. Als Antwort darauf bekomme ich erstmal richtig viel Lob: und ich lächle. Ja, das wollte sie also sehen. Ich bin wohl schon eine fortgeschrittene Patientin.

Seepferdchen in Psychotherapie. Sprechen kann ich wohl, deswegen wird eine tiefenpsychologische Analyse bei mir nichts bringen.

Ok, und was machen wir dann? Ich bin an Hypnose interessiert, sage ich und bin es wirklich.

Spieltherapie.

Ähhh, was? Ich bin 27.

Kennen sie eine Familienaufstellungen?

Ja.

Das ist es, nur halt auf Mikroebene. Wir spielen.

Und mit was?

Lego und vielem mehr. Ich habe hier ein riesiges Sortiment.

Und das hat sie wirklich. Sie öffnet Schränke, Türen, Geheimtüren, Schubladen. Es gibt alles. Oh mein Gott, alles. Sogar Gott. Tiere, Autos, Häuser, Möbel, Menschen, Aliens. Ich lache.

Be wild and don't be afraid to break some

rules

Wollen wir es mal probieren?

Ich setze mich an eine Art Sandkasten. Hier findet das Spiel statt. Sie erklärt:

Ich bin die Assistentin und Sie die Regisseurin.

Wir drehen einen Film, so stop-motion-artig.

Alles ist möglich, es gibt nur eine Regel: Der Film muss gut ausgehen. Das ist ganz wichtig, dass Sie wissen; am Ende wird alles gut sein.

Kann ich nicht stattdessen ein Bällebad haben, denke ich mir.

Ich soll mir die Hauptrolle aussuchen. Ich greife in eine Box und nehme einen kleinen Löwen, der seine Tatze ausstreckt. In meiner WG laufe ich im Moment immer in einem Leoparden-Bademantel rum und mache "rawrrrr" und ich versichere, dass das Geräusch unendlich viel Spaß macht. (Macht mal!)

Als der kleine Löwe im Sandkasten steht, wird mir eines klar: Ich bin der kleine Löwe und alles, was der jetzt macht, wird auf mich bezogen. Da mache ich echt nicht mit, so ein Bullshit, immer ich.

Und wie fühlt sich der kleine Löwe so?

Hmm (sage ich erst genervt, dann muss ich leicht schmunzeln), gut, ganz gut.

There is so much we want to share with

Worauf hat er denn Lust?

Abenteuer.

(Fuck, heißt das, ich hab Lust auf Abenteuer?

Will ich mit einem Van durch Neuseeland reisen?)

Gut. Was macht der kleine Löwe jetzt?

Gitarre spielen und malen.

Dann bauen Sie das mal.

Gebaut.

Und ist der Löwe gut darin?

Neeee, isser nicht.

Und was will der Löwe jetzt?

Auf eine Bühne, sage ich intuitiv.

Und ab hier geht es los. Ich baue und spiele, ohne zu zögern, ohne zu denken.

Der kleine Löwe hat einen Auftritt auf einer Bühne und wird plötzlich zum großen Löwen und da sitzt auch seine Familie in der ersten Reihe. Die Oma, der Vater, der Bruder, die Schwester, die Mama. Der Löwe kann zwar nichts sonderlich gut, aber er erzählt von seinem Weg bis zur Bühne, so wie bei Siddharta. Alle lachen und fühlen sich verstanden.

Dann ist der Löwe erschöpft und liegt in einem schönen Hotel, im frisch bezogenen Kingsize

those who are willing to listen

Even if don't see us working, behind the

Bett. Der Löwe liebt frische Betten und elegante, freistehende Badewannen. Der Löwe fühlt sich irgendwie leer und einsam, unruhig, etwas fehlt. Da er ne Menge Kohle hat, lädt er seinen Freund ein. Die beiden liegen nebeneinander, es ist etwas besser. Aber irgendwas drückt trotzdem auf die Brust, ein Schmerz, ein tiefes schwarzes Loch. Also machen sie einen Strandspaziergang. Ich buddle im Sand und baue einen 1a Strand. Plötzlich stelle ich den Löwen einfach ins Wasser. Der Löwe fängt an zu toben, taucht unter, schreit, springt, weint.

scenes we never stop

Ich fange an zu weinen, die Anspannung fällt ab.

Ja, was ist denn mit dem Löwen, was fühlt er?

Ja, der ist irgendwie echt traurig. Sehr traurig.

Ich stammle, sie reicht mir ein Taschentuch. Als ich mich beruhigt habe, baue ich dem Löwen ein sehr schönes Haus und stelle ein Cabrio vor seine Tür.

Der Löwe hat jetzt ein echt lässiges Leben, er ist eigenständig und schreibt. Dann lädt er seine Familie ein, seine besten Freunde, seinen Freund und schmeißt im Sommer eine große Grillparty. Fackeln stehen im schönen Garten, sie essen unter Olivenbäumen.

 **We wish every single one of you could visit**

this place

Ich kann die warme Nacht riechen.

Und wie gehts dem Löwen jetzt?

Ganz gut! (Sage ich sehr überschwänglich)

Was fehlt?

Hmm. Nichts. Glaub ich, vielleicht eine Umarmung.

Intuitiv setze ich alle Spielzeugmännchen und den Löwe nebeneinander, aufeinander. Ok, sieht ein bisschen pervers aus.

Und fehlt noch was?

Jaaaa, der Papa, aber der ist nicht mehr da.

Ok, aber das ist ja ein Film... alles ist möglich.

Ach ja, vergessen. Gut. Dann ist der jetzt auch da.

Und? Besser?

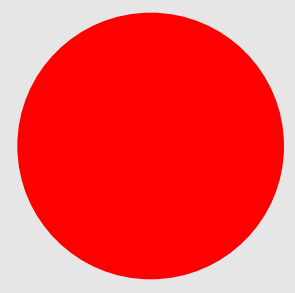
Nee, enger.

Ja, dann machen Sie das mal.

Ok.

Und ist das jetzt das Happy End?

Hm, ich muss überlegen. Vielleicht noch der kleine Löwe irgendwohin. Ich stelle den kleinen Löwen auf den Rücken vom Großen.

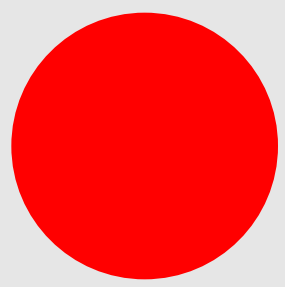


Make FUN your priority!

The End. Ich grinse und verdrücke genau eine Träne. Jetzt hat die mich echt bekommen, mit innerem Kind inklusive.

Wollen sie ein Foto machen?

**Nee, ich schreib die Geschichte gleich auf.
*Oh schön, die lesen wir dann nächstes Mal.***



tegelmedia.net

Lana Freitag