

SUCHT

von Philippa Heldt

Ich bin süchtig-

Nein, ich bin nicht süchtig nach Drogen oder Alkohol,
nach Nikotin, dem Spielen oder Kaufen.

Nein, ich bin anders süchtig:

Ich bin süchtig nach Freunden und sozialen Gefügen,
bin süchtig nach Netflix und aufregenden Gefühlen.

Ich bin süchtig nach Schokolade, nach Adrenalin und dem Kick.

Ich bin süchtig nach Ansehen und diesen Blick- en.

Ich bin süchtig nach Wissen und natürlich nach Bedeutung,
denn nur wenn ich Bedeutung habe, hat das Ich-Sein einen Sinn.

Ich bin süchtig nach Liebe und vom Handy abhängig,
bin süchtig nach Anerkennung und Bestätigung und Wert
und hoffe, dass dies immer wiederkehrt.

Ich brauche Komplimente, um mich selbst hochzupushen
und ich möchte, dass ihr wisst, wie toll ich bin,
denn sonst weiß ich es selbst auch nicht.

Ich weiß, ich bin süchtig
und zwar nach so viel,
das alles aufzuzählen,
wäre gar viel zu viel.

Doch am meisten bin ich danach süchtig,
so wie ihr zu sein.

Doch ich weiß das alles, ich kenne meine Süchte.

Und man sagt ja: „Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung.“

Also faste ich auf Netflix und mein Handy obendrein,
denn ich muss ja nicht immer und überall erreichbar sein.
Wer etwas möchte kommt vorbei,
denn nur so- nur so und nicht anders- mache ich mich frei.
Wenn ich nicht erreichbar bin, dann seid ihr für mich auch nicht erreichbar
und so brauch´ ich gar nicht nachzudenken, ob ich heute „reinpass“.
Ich lösche Instagram und Snapchat,
ich will nicht wissen, was ihr tut,
Weil ich weiß, wenn ich alles sehen würde,
fehlte mir der Mut
mein Ding durchzuziehen.
Ich mache mich frei von den Zwängen, irgendwie zu sein
Und frei von der Sucht, bedeutungsvoll zu sein.
Ich mache mich los von der Masse und bleibe allein.
Und genau jetzt fühle ich mich frei.

Immerzu versuchte ich dazuzugehören
Und ich sag ja, ich war süchtig.
Und es wird noch lange dauern,
bis ich wirklich clean - ganz ich - bin.
Doch jetzt mache ich den Anfang, weil ich weiß, das macht mich glücklich.
Und jetzt versteh´ ich Julias Satz:
„Anders ist nicht falsch, bloß `ne Variante von richtig“¹

¹ Julia Engelmann, „Stille Wasser sind attraktiv“