

**Jay-Ti**

# **Schmerz**

Die Trennung

**Herausgeber:**

Nickstories e.V.

Eingetragen in das Vereinsregister beim Amtsgericht Kaiserslautern  
unter der Registernummer VR30198

**Inhaltlich Verantwortlicher nach §10 MDStV:**

Karsten Gerlach, Nickstories e.V. - Vorstand »Literatur«

Inhaber aller Urheberrechte ist der auf der Titelseite gekennzeichnete Autor.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jeder Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und die Veröffentlichung auf anderen Websites.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die im Online-Angebot von Nickstories veröffentlichten Werke sind - wenn nicht anders gekennzeichnet - fiktiv. Ähnlichkeiten mit lebenden oder bereits verstorbenen Personen sind zufällig. Falls historische Persönlichkeiten oder Personen des öffentlichen Lebens dargestellt werden, wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die veröffentlichten Werke keinen Anspruch auf biographische Korrektheit erheben, sondern Handlungen und Charaktermerkmale frei erfunden sind.

# Vorwort der Redaktion

Liebe Leser,

die folgende Geschichte befasst sich unter anderem mit der Thematik Suizid. Dies ist ein sensibles Thema, das Nickstories.de nicht unkommentiert lassen kann und will. Deshalb haben wir uns entschieden diese Geschichten generell mit einem Vorwort zu versehen.

Für uns ist dieses Thema in Stories kein Tabu, aber wir wollen deutlich machen, dass Selbstmord mit Sicherheit kein Weg ist, um ein Problem zu lösen. Jeder, der sich in einer scheinbar aussichtslosen Lage befindet, sollte wissen, dass er Hilfe finden kann.

Wenn du jemanden kennst, der über diesen Schritt nachdenkt oder ihn geäußert hat, solltest du das nicht auf die leichte Schulter nehmen und versuchen mit dieser Person zu reden. Erst dann wird deutlich, wie ernst die Lage wirklich ist.

Wenn du über Selbstmord nachdenkst, bitten wir dich, Kontakt mit einer Hilfseinrichtung aufzunehmen, bevor du etwas tust, das für deine Freunde und deine Familie ein unwiederbringlicher Verlust sein wird.

Informationen und Notrufnummern findest du z.B. unter: **[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

Ich liege wach im Bett, kann nicht mehr schlafen, kann nicht mehr denken. Ich fühle mich krank, schwach, einsam. Ich möchte nicht aufstehen, sondern für immer liegen bleiben. Die Wohnung ist so leer, trostlos, die Seite im Bett neben mir ist leer. Bis gestern Früh lag neben mir noch jemand. Ich konnte seinen Atem hören, seine Wärme fühlen. Jetzt ist alles weg. Jetzt bin ich Single und er ist weg. Ich bin traurig, ich bin wütend, mein Herz tut weh. Ich liebe ihn, auch wenn er seine Fehler hat. Ich war glücklich mit ihm, ich wollte kämpfen um ihn, leider vergebens. Ich habe aufgegeben, keine Kraft mehr gehabt. Versagt. Er hat keine Lust mehr gehabt, hat er gesagt. Ich habe ihn ständig runtergesaut, hat er gesagt. Es stimmt, denke ich. Ich habe oft mich gegenüber ihm falsch verhalten. Ich hätte ruhiger sein sollen, ihm mehr entgegenkommen müssen. Ihm zuhören, ihm das Gefühl geben müssen, willkommen zu sein. Aber ich habe es nicht und das tut mir leid. Die Erkenntnis, dass ich mich nicht richtig verhalten habe.

Ich quäle mich aus meinem Bett, gehe in die Küche und mache Kaffee. Egal wohin ich gucke, ich sehe ihn, die Erinnerungen, fühle die Wärme. Ich kann nicht mehr, ich möchte nicht mehr. Ich breche in Tränen aus. Versuche ihn und die Erinnerungen zu verdrängen, zu vergessen. Es fällt mir schwer, aber ich muss. Ich muss vergessen, um nach vorne zu gehen. Es ist schade, traurig. Aber ein bisschen bin ich froh, Single zu sein. Kein Streit mehr, kein Kindergarten, kein Aufregen. Der Kaffee ist fertig, ich gehe auf den Balkon und rauche eine Zigarette. Ich denke nach, möchte verstehen, warum er unsere Beziehung nicht sauber abgeschlossen hat. Möchte verstehen, was mit ihm die letzte eine Woche los war. Ich habe zwar gestern am Telefon gesagt, dass ich keine Lust mehr habe, dass es aus wäre. Aber er fing an. Er möchte nicht, dass ich übers Wochenende mit zu seinen Eltern soll, er hätte keine Lust mehr drauf, keine Lust wieder am Sonntag nach Hause zu fahren, zu unserem Zuhause, sagte er. Da wollte ich nicht mehr, weil er mir indirekt schon klar gemacht hat, dass es aus ist. Ich habe nur das ausgesprochen, was er sich nicht getraut hat zu sagen.

Ich sitze alleine in der Wohnung, gehe noch einkaufen und hole meinen Kumpel von der Arbeit ab. Wir sind bei mir, trinken Kaffee, nebenbei läuft der Fernseher. Wir unterhalten uns. Er hört mir zu, lenkt mich ab, muntert mich auf. 14:00 Uhr kommt mein Ex vorbei, möchte seine restlichen Sachen holen. Es klingelt, ich mache auf, er kommt die Treppen hoch, sieht aggressiv und wütend aus. Ich gebe ihm den Beutel mit seinen Sachen. Er möchte nicht, dass ich mit seiner Familie weiter Kontakt habe. Dass mein Sexdate grad vorbeigelaufen wäre, dass ich weiter rumpoppen und rumhuren soll und er mir alle Geschlechtskrankheiten wünscht, sagt er.

Ich bin enttäuscht, gekränkt, wütend, traurig. Fick dich! Du bist ein richtiges Arschloch, rufe ich hinterher. Ich mache die Tür zu, verkneife mir die Tränen. Gehe auf den Balkon,

mache eine Zigarette an, schaue ihm hinterher. Er dreht sich um. Ich soll ihn nicht anglotzen, schreit er. Er steigt in das Auto von seinem besten Freund. Macht die Tür auf, bevor sie los fahren. Fick dich! , brüllt er. Ich breche zusammen, verkneife mir aber zu weinen. Ist alles okay, fragt mein Kumpel. Ich schüttle mit dem Kopf. Ich verstehe das nicht. Warum ist er so? Was ist mit ihm passiert? Er hat jetzt sein wahres Gesicht gezeigt, merke ich.

Eine Nachricht bei Facebook, sehe ich. Er hat geschrieben. Das was ich lese schockt mich noch mehr. Er hat mich betrogen, zwei Mal. Für mich bricht eine Welt zusammen. Der Sex war hundertmal besser als mit mir, schreibt er. Die Abteilung Verständnislosigkeit übernimmt die Macht in meinem Kopf. Ich kann nicht mehr klar denken. Ich will nicht mehr. Er hat mich betrogen, mich angelogen, war unehrlich zu mir, hat mein Vertrauen missbraucht. Bin am Boden zerstört. Mein Kumpel geht heim. Es ist später Nachmittag. Ich bin wieder alleine. Gucke Fern. Bekomme einen Gefühlausbruch, ich fange an zu weinen. Ich fühle mich benutzt und dreckig. Ich muss mich ablenken, auf andere Gedanken kommen. Ich räume meine Wohnung auf, putze meine Wohnung, höre Musik nebenbei. Es funktioniert, ich beruhige mich, denke an was anderes. Habe einen Verdacht. Ich gehe ins Schlafzimmer, gucke unter dem Bett, auf der Seite, wo er immer gelegen hat. Werde fündig, bin entsetzt, ich ekele mich, werde wütend. Hab ein leeres Kondompäckchen gefunden. Zähle eins und eins zusammen. Er hat in meinem Bett fremd gefickt. Ich kann nicht mehr. Will schreien. Klappt aber nicht. Ich nehme mein Handy, schreibe meinem Ex. Lass meinen Gefühlen freien Lauf. Es ist spät geworden. Bin nicht müde, kann nicht schlafen. Mein Ex taucht in meinem Kopf auf, wenn ich versuche zu schlafen. Ich gehe ins Wohnzimmer, schalte den Fernseher ein. Habe Suizidgedanken. Möchte nicht mehr leben, nicht mehr den Schmerz ertragen, die Kälte spüren. Allem ein Ende setzen. Ich möchte nicht mehr fühlen, nicht mehr lieben, nicht mehr denken. Alles vergessen, die letzten vier Monate vergessen, als ob ich ihn nie gekannt hätte. Keine Erinnerungen mehr an ihn haben. Es klappt nicht. Die Erkenntnis, dass es nicht klappt, tut weh. Ich schlafe ein und träume von ihm. Ich wache auf, bin mies gelaunt, hatte Alpträume. Stehe auf, mache Kaffee, dusche mich, nehme den Kaffee, geh auf den Balkon, rauche eine Zigarette. Hunger habe ich nicht. Kein Appetit. Ich gehe rein, setze mich, denke nach. Versuche es zu verarbeiten, es zu verstehen. Es ist schwer. Sehr schwer. Ich habe ihn geliebt. Er war mir über alles wichtig, er stand mir sehr nah.