

SWR2 Leben

## **Befreiung von der Diagnose Borderline – Wie Lukas doch noch Fuß fasste**

Von Tim Wiese

Sendung: Mittwoch, 29. April 2020, 15.05 Uhr (Wiederholung)

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Tim Wiese

Produktion: SWR 2018

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

(Ton Einschalten Aufnahmegerät, Musik)

Ton 1 Lukas Tagebuch

Mir ist echt zum Aufgeben zu Mute. Es ist so zum Heulen. Ich kämpfe und kämpfe und komme nicht vorwärts. Überall wo ich hingucke eine Baustelle. (Stöhnt verzweifelt) Es bewegt sich hier kaum etwas.

Autor

Diese Aufnahme von Lukas ist vier Jahre alt. Damals hat er sich mit seinem Handy in Situationen aufgezeichnet, in denen es ihm besonders schlecht ging.

Ton 2 Lukas Tagebuch:

Im Augenblick sind starke Schuldgefühle aufgetaucht, die mich richtig auffressen. Das ist... Das tut richtig im Bauch weh schon. Ich habe da, glaube ich, auch schon bisschen Panik. Das Ganze ausgelöst durch ein Missverständnis mit meiner Chefin. Wo ich denke: ‚Oh mein Gott, die wird mich doof finden. Sie wird mich rausschmeißen‘. Dahinter steckt, dass ich einfach richtig Angst habe, dass mich die Leute nicht mögen, dass ich denen vor den Kopf stoße und sie mich dann am Ende verlassen.

(Musik mit Atmo 1 Autofahrt verblenden)

Stimme Navigationsgerät

Demnächst links abbiegen.

Autor

Heute werde ich Lukas wiedersehen. Er hat mich zu sich in den Schwarzwald eingeladen. Dort lebt er jetzt in einem kleinen Dorf, das idyllisch in einem Tal liegt. Vorher hat er in Berlin gewohnt.

Stimme Navigationsgerät

Sie haben ihr Ziel erreicht. Das Ziel ist rechts.

Autor

Ein dreistöckiges Haus mit den für die Region typischen Holzschindeln. Es sieht einladend aus.

(Atmo 2 und Atmo 3 Aussteigen aus dem Auto)

Autor

In Berlin hat Lukas sehr trostlos gehaust. In einem kahlen Zimmer eingerichtet nur mit einem Schränkchen und einer Matratze auf dem Boden. Neben dreckigem Geschirr und Müll in der Ecke.

(Atmo 4 Türklingel, Öffnen der Tür)

Ton Schwiegermutter  
Hallo, Guten Tag, kommen Sie bitte mit.

Autor (auf Schritte Treppenhaus)  
Lukas Schwiegermutter öffnet mir die Tür. Sie betreibt hier eine Pension.

Ich weiß, dass Lukas mittlerweile verheiratet und Vater einer kleinen Tochter ist. Locker haben wir per Mail über die Jahre Kontakt gehalten. Gesehen habe ich ihn in der ganzen Zeit nicht. Er wohnt mit seiner Familie in einer kleinen Wohnung unter dem Dach.

(Atmo 4 Klopfen an Tür)

Ton Lukas  
Ja?

Schwiegermutter  
Besuch für dich!

(Atmo 5 Öffnen Tür)

Tim Wiese  
Da bin ich schon!

Lukas (Tochter juchzt, Lukas lacht)  
Hereinspaziert!

(Schritte, Tochter lacht)

Autor  
Lukas trägt seine Tochter auf dem Arm. Sie ist gerade 14 Monate alt. Der Vater lächelt. Nicht nur er, sondern auch seine Wohnung wirkt aufgeräumt.

Ton 3 Lukas  
Also du siehst, wir haben tatsächlich eine volle Ausstattung. (*lacht*) Wenn man reinkommt, hat man erst einmal eine Garderobe, was auch cool ist, hatte ich ja nie. Dann ist alles schön geordnet, mit einer Sitzecke, einem Tisch, wir haben eine tolle Aussicht auf die Berge. Schränke zum Sachen reinmachen. Auch neu. Das war nicht immer selbstverständlich. (*lacht*) Ich kann es gar nicht beschreiben, das fühlt sich halt ‚So soll es sein‘ an und das andere hat echt viel Kraft geraubt. Wenn man so unter den Standards lebt und nichts hat quasi.

Autor  
Neben den Lebensumständen hat sich auch Lukas Sicht auf seine Probleme geändert.

Ton 4 Lukas

Ich glaube, vieles ist immer noch so wie früher: Scham und Ängste. Was sich geändert hat, ist, dass ich jetzt im Leben stecke, mein Leben lebe und nicht damit beschäftigt bin, mich mit diesen Sachen auseinanderzusetzen auf eine Art, dass es eben mein Leben beeinträchtigt.

Ton 5 Natalie

Also ich weiß noch am Anfang, wenn wir ausgegangen sind, da hatte er so soziale Ängste und war ganz angespannt. Wenn ich ihn angefasst habe, war er wie ein Brett.

Autor

Natalie. Sie hat Lukas kennengelernt, kurz nachdem ich ihm begegnet bin. Seit einem Jahr sind die beiden verheiratet.

Ton 6 Natalie

Heute würde ich sagen, ist er eher entspannt und sensibel, einfühlsam.

Autor

Bis dahin war es ein langer Weg, von dem mir die beiden an den nächsten Tagen erzählen wollen. Ein wichtiger Schritt sei der Umzug auf das Land gewesen.

Ton 7 Natalie

Er geht jetzt auch raus in die Natur und kann dort auch weinen, was für ihn etwas ganz Außergewöhnliches ist, wo ich auch denke, die Natur hat da einen wahnsinnigen Einfluss auf ihn und tröstet ihn auf eine gewisse Art.

(Atmo 6 draußen – Wiese und Wanderweg hinter dem Haus)

Lukas

Wir laufen jetzt einfach geradeaus und dann da hoch.

Autor

Lukas will mir die nähere Umgebung zeigen. Wir starten auf der Wiese hinter dem Haus. An Lukas Hand versucht seine Tochter ein paar Schritte im hohen Gras.

Lukas (zu Tochter)

Es ist total schön hier. Guck mal ...

Autor

An den Hängen um uns grasen Ziegen. Wie biegen auf einen schmalen Wanderweg ein.

(Schritte)

Ton 8 Tim Wiese

Warum ist dir die Natur so wichtig?

Lukas

Das hilft mir, mich auf schwierige Gefühle einzulassen. Die ganzen Schmerzen, das Unwohlsein, alles, was ich im Alltag nicht schaffen zu bewältigen, was aber da ist, das kommt dann da raus, weil ich mich sicher fühle. Das heißt, wenn ich mich auf die Natur einlasse, habe ich das Gefühl, dass ich geborgen bin. Dadurch brechen dann richtig krasse Gefühle auch raus, die ich dann auch lange aushalten kann.

Autor

Bevor Lukas als 8-Jähriger mit seiner Mutter nach Deutschland gekommen ist, wuchs er in schwierigen Verhältnissen in Brasilien auf. Ohne Vater. Seine Mutter war oft nicht da, weil sie Geld verdienen musste, um die Kinder durchzubringen. Früh ist er im Familienumfeld mit Drogen und Gewalt konfrontiert worden. Auch ein Grund für die Probleme, die ihn lange verfolgen.

(Kurzer Musikzent)

(Einschalten Aufnahmegerät)

Ton 9 Lukas Tagebuch

Ich bin wieder gerade in einem der ganz großen Löcher. Und es ist kaum auszuhalten. Ich habe immer wieder Ansätze von Flashbacks, die ich immer wieder verdränge, indem ich Krampfanfälle bekomme. So erkläre ich es mir zumindest.  
(Stöhnt)

(Ausschalten Aufnahmegerät und kurzer Musikakzent)

(Atmo Spaziergang)

Ton 10 Tim Wiese

Damals, als wir uns das letzte Mal getroffen haben, da hast du ja von Flashbacks gesprochen, konntest das aber gar nicht richtig einschätzen und warst auch gerade dran, überhaupt rauszufinden, was der Ursprung all deiner widersprüchlichen Gefühle ist. Bis du da weitergekommen?

Lukas

Ja, ich habe dann in Traumasitzungen festgestellt, dass das tatsächlich Kindesmissbrauch war und das in jungen Kinderjahren. Und das war auch sehr schwerwiegend, so dass ich mir zusammenreimen kann, weshalb mein Leben dann so schwierig wurde, vor allem weil ich bis ins Erwachsenenalter gar nicht gemerkt habe, was dem zugrunde liegt.

Tim Wiese

Du hast das so sehr verdrängt, dass du das gar nicht mehr erinnern konntest?

Lukas

Genau und dann ist es tatsächlich so langsam hochgekrochen. Eben über diese Flashbacks. Als ich dann in diesen Traumasitzungen saß, sind wir von den

Flashbacks ausgehend reingegangen und da sind die ganzen Szenen dann aufgetaucht, die damals passiert sind. Ich möchte jetzt gar nicht so in Detail gehen, weil ich das so für mich ein Stück weit abgeschlossen habe.

Tim Wiese

War das dann der Durchbruch, dass du verstehen konntest, was mit dir los ist oder was das verursacht hat?

Lukas

Ich glaube weniger das Verständnis. Das hat mir geholfen für meine Identität, aber eher, dass ich die Gefühle von damals, die so verdrängt waren, loslassen konnte, indem ich mir das eben angeschaut habe.

(Schritte)

(Kurzer Musikakzent)

Ton 11 Lukas (Atmo Türschloss)

Ich schließe jetzt mal auf. (Tür öffnet sich) Dann Willkommen in unserem Laden...

Autor

Seit ein paar Monaten betreibt Lukas zusammen mit seiner Frau Natalie im Ort einen Tante-Emma-Laden.

Ton 12 Lukas

Wir haben einen großen Thekenbereich mit allem Möglichen zum Essen und Zeitschriften, dann Regale für Regionales und eine Gemüsecke. Dann Kosmetik und Hygieneartikel und alles.

Ton 13 Tim Wiese

Den Laden am Laufen halten, das ist jetzt ja auch erst einmal alles ganz neu. Wie gehst du mit diesem Druck um?

Lukas

Mittlerweile ganz gut. Am Anfang war das schon hart. Da hatte ich auch Panikschübe, also wirklich, wo ich gar nicht mehr klar denken konnte, wo ich mich kurz in die Toilette gesetzt habe, um meine Ruhe zu haben. Das hat dann erst einmal nicht funktioniert und dann bin ich reingewachsen.

(Einschalten Aufnahme)

Ton 14 Tagebuch Lukas:

Die Tagesbilanz sieht heute nicht so pralle aus. Auf Arbeit war ich komplett überfordert, habe total langsam gearbeitet, mein Denken hat nicht richtig funktioniert, weil die Anspannung so hoch war. Und immer wenn die Anspannung so hoch ist, fängt es an, dass sich Fehler einschleichen, dass ich wie neben mir stehe und dann

die einfachsten Sache verpeile. Die einfachsten Sachen! Ich bin fix und alle... Ja, scheiße!

(Ausschalten Aufnahme)

Autor

Die Aufnahme aus Lukas Audiotagebuch von vor vier Jahren zeigt, dass er lange gar nicht in der Lage war, sich auf eine Arbeit zu konzentrieren. Jobs hielt er deshalb nur kurz durch. Heute ist das anders.

Ton 15 Lukas

Was sich auf jeden Fall gebessert hat und was auch funktioniert, ich bekomme die Sachen gemacht und das auch Tag für Tag. Manchmal habe ich Probleme damit, das Ganze super effektiv zu machen. Das heißt Reihenfolgen 1a einhalten, aber das stört auch gar nicht. Wir sind ja hier alleine. Es gibt keinen Chef, der sagt, es muss so und so und so sein. Ich habe da nicht diesen großen Druck.

Autor

Mit 24 hat Lukas die Diagnose Borderline bekommen. Erst einmal hat sie ihm geholfen zu verstehen, was mit ihm los ist.

Ton 16 Lukas

Die Sache mit dem Einordnen ist sehr wichtig. Es ist nicht irgendetwas Rätselhaftes los, sondern dass ich weiß, das und das ist es. Und das war auch etwas, was mir Halt gegeben hat und auch Trost.

Autor

Viele von seinen Problemen passten irgendwie in die Beschreibung der Persönlichkeitsstörung. Betroffenen ist es nicht möglich, funktionierende soziale Bindungen aufzubauen. Angst vor dem Verlassen werden einerseits und vor zu großer Nähe andererseits prägen ihren Alltag genauso wie Selbstzweifel und das Unvermögen zur Selbstkontrolle. Doch die Diagnose war auch eine Last für Lukas.

Ton 17 Lukas

Dadurch, dass ich mich sehr auf die Diagnose fokussiert habe, das sehr eng genommen habe, dass das eine Krankheit ist, das hat mich eingeschränkt. Und als ich das losgelassen habe, haben sich dann dadurch auch mehr Freiheiten entwickelt. Ich habe mir mehr zugetraut: Die ganzen Anforderungen mit einer kleinen Tochter, mit einem eigenen Laden, der vielen Arbeit. Das frisst zwar schon ordentlich an der Substanz, aber das hat nicht mehr dieses Beängstigende nach dem Motto ‚Oh Gott, jetzt muss ich wieder in die Psychiatrie‘, oder so. Sondern das ist ein menschliches Problem und da kann man sich ja rausarbeiten. Und durch diese Lockerheit verändert sich die Erwartungshaltung, so dass ich tatsächlich stärker bin.

(Atmo 7 und 8 Klinikflur, Tür öffnet sich)

Ton Sebastian von Peter

Ja, kommen Sie rein, Nehmen Sie Platz!

Autor

Mit Lukas Einwilligung habe ich mich mit Sebastian von Peter verabredet. Der Psychiater hat Lukas lange Zeit im Berliner St. Hedwig Krankenhaus begleitet.

Ton 18 Sebastian von Peter

Ich glaube, er hat sich selber sehr stark in dieser Diagnose wiedergefunden und es hat ihm dazu verholphen, zu einer Sprache zu finden, sich mit bestimmten Problembereichen auseinandersetzen zu können und dann ist es ja gut. Die Gefahr besteht, dass eine Diagnose dazu führt, dass eine Person eine Diagnose als Label akzeptiert oder damit auch das Anderssein festschreibt.

Autor

Dabei sei letztlich jeder Mensch irgendwie „anders“

Auch jemand mit der Diagnose Borderline habe nicht immer und ständig alle Symptome der Persönlichkeitsstörung, sondern Zeiten, in denen etwas gut gelingt. Diese starken Momente gelte es in den Blick zu nehmen und zu verstärken. Und noch etwas stört den Arzt an der starren Kategorisierung.

Ton 19 von Peter

Dass so etwas wie Borderline dann plötzlich als eine Identität dasteht, als gebe es so etwas in der Welt, Ursachen unbezogen und abgelöst von der Lebensgeschichte oder sozialen Zusammenhängen. Und wenn man das als solches akzeptiert, dann hört auch die Suchbewegung auf, zu verstehen, was im Vorfeld passiert ist, wie ich geworden bin, was mir helfen könnte. Alle diese Dinge sind wichtig. Und diese Fragen können im schlechtesten Fall ausgesetzt werden, indem man denkt, jetzt habe ich eine Diagnose, vielleicht gibt es noch ein passendes Medikament dazu, damit will ich mich jetzt begnügen.

Tim Wiese

Also war es wichtig, dass Lukas sich auch von der Diagnose Borderline befreit hat?

Ton 20 Sebastian von Peter

Auf jeden Fall. Die Geschichten von Menschen, die ganz gut wieder in ihrem Leben angekommen sind, zeigen, es ist überhaupt nicht wichtig, dass die in Behandlung waren. Wichtig ist da vor allem, dass diese Person mit einer Person oder mehreren, die ihnen vertrauensvoll schienen oder bedeutsam waren, in einer Auseinandersetzung waren. Also sie wieder dorthin zu bringen, auf sich selbst zu hören, den eigenen Weg in die Hand zu nehmen und sich auch von professionellen Kategorien und oft auch hoffnungslosen Voraussagen loszumachen.

Ton 21 Natalie

Als ich ihn kennengelernt habe, waren diese Diagnosen ein grundlegendes Merkmal, mit dem er sich selbst identifiziert hat. Und er hat das ja völlig überkommen, also Diagnosen sind für ihn gar nicht mehr greifbar relevant.



Autor

Lukas Frau Natalie war für ihn der Mensch, der ihm am meisten geholfen hat.

Ton 22 Lukas

Dadurch, dass ich nicht mehr alleine bin im Sinne, ich habe jetzt nur einen Therapeuten, der mich einmal die Woche bestenfalls sieht für ein paar Minuten, sondern ich muss nur mit meiner Frau reden und bekomme dadurch Halt und Trost. Dadurch habe ich eine richtig gute Sicherheit gewonnen, mit Krisen umgehen zu können.

Ton 23 Natalie

Vieles was Borderline angeblich ist, ist für mich einfach nur Lukas. Er ist halt so bisschen sprunghaft und bisschen chaotisch manchmal und nicht so sortiert, wie man das vielleicht im Kopf hat, dass jemand sein müsste, aber für mich sind das Eigenschaften, die zu ihm dazu gehören und das war für mich manchmal ganz schwierig, wenn er das Gefühl hat, ich muss total viel ändern, weil das kann so nicht sein. Und ich denke dann, ja aber ich liebe dich doch dafür.

(Einschalten Aufnahme)

Ton 24 Tagebuch Lukas:

So ich möchte das jetzt nicht länger aushalten. Das mit den ganzen Pärchen hier im Thermalbad. Nicht dass sie komische Sachen machen, sondern das erinnert mich dran, dass ich es nicht haben kann. Eine Partnerschaft zu einer Frau. Beziehungsweise ich will es gar nicht, weil das für mich sehr, sehr anstrengend sein würde. Ich ertrage keine körperliche Nähe und bekomme auch keine richtige emotionale Verbindung zu der Frau beziehungsweise überhaupt zu Menschen. Aber trotzdem macht mich das wütend, denn an sich will ich ja eine Partnerschaft. Ich träume davon. Deswegen tue ich mir jetzt nicht länger an und breche den Thermalbadbesuch ab.

(Ausschalten Aufnahme)

Ton 25 Lukas

Früher habe ich wirklich nicht gedacht, dass das irgendwie möglich sein wird. Mit einer Frau, wo wir uns gegenseitig stark machen. Wo es jetzt da ist, ist es schon ein Traum, der Wirklichkeit geworden ist.

Tim Wiese

Was glaubst du, hat das möglich gemacht?

Lukas

Dass wir beide gleich ticken. Wir beide sind so drauf, dass wir sagen, es gibt harte Zeiten, wir halten trotzdem zusammen.

Natalie

Wie nehmen uns wirklich regelmäßig die Zeit, um einfach zu reden. Wie geht es dir,

wie geht es mir, was beschäftigt dich gerade? Dass man wirklich am anderen dranbleibt, dass wir eben beide kontinuierlich an der Beziehung arbeiten. Das hat uns echt zusammengeschweißt.

Ton 26 Tim Wiese

Gibt es denn für dich Sachen, die schwierig sind in eurer Beziehung?

Natalie

Dass er sich manchmal abkapselt von mir, wenn es ihm besonders schlecht geht. Wenn ich eigentlich für ihn da sein will und dann kapselt er sich ab. Ich sage dann immer, er ist dann ein Arschloch so ein bisschen, weil er dann so unnahbar wird.

Autor

Eine Nacht ist ihr besonders in Erinnerung geblieben.

Ton 27 Natalie

Wir waren erst ein paar Monate zusammen. Wir hatten furchtbar Streit und dann fing er plötzlich an mit: ‚Das bringt alles nichts. Du solltest dir einen besseren Partner suchen, ich genüge nicht für dich. Was willst du mit einem kranken Partner?‘ Ich konnte ihn da dann nicht mehr rausholen. Er hat sich dann da so reingesteigert und ein paar Stunden später hat er mich dann angerufen und gesagt: ‚Ich gehe jetzt in die Psychiatrie. Ich gehe jetzt in die Suizidintervention. Ich habe Angst, ich tue mir sonst was.‘ Das war das einzige Mal. Aber es ist natürlich schlimm, wenn man da plötzlich sitzt und weiß, der Partner macht jetzt so etwas durch. Man hat natürlich auch Angst. Das etwas passiert. Und tut er wirklich irgendetwas?

(Kurzer Musikakzent)

(Atmo 9 Laden, Aufbacken Brötchen, Öffnen Ofen)

Lukas

So jetzt kommen die Brötchen in die Kiste.

Autor

Es ist kurz nach Sieben. In einer halben Stunde öffnet Lukas den Tante-Emma-Laden. Gerade holt er die ersten Brötchen aus dem Ofen, die er in der kleinen Küche hinter dem Verkaufsraum aufbackt.

Ton 28 Lukas

Ich check mal den Boden, ja sieht gut aus.

Autor

Zufrieden schaut er auf das Ergebnis seiner Arbeit.

Weil Lukas lange kein Geld verdienen konnte, hat er Zeiten großer finanzieller Not erlebt. Eine zusätzliche psychische Belastung.

Ton 29 Lukas

Also man hat dann nicht den Kopf frei für ‚Ok, jetzt muss ich mich um den Job kümmern‘ oder ‚Jetzt, muss ich das und das vorbereiten‘, sondern man ist einfach innerlich damit befasst, dass man zu wenig hat. Und jetzt spreche ich nicht davon, dass man mal nicht ins Kino kann. Man kann sich keine neuen Schuhe leisten, dabei sind sie schon seit einem Jahr durchgelaufen. Und dann reicht es wirklich nur für Nudeln. Und wenn es eben lange geht und dazu noch die Perspektivlosigkeit nach dem Motto: ‚Ich habe Borderline, ich werde im besten Fall einen kleinen Job hinkriegen und diese Existenznot wird lange halten, vielleicht bis zum Lebensende.‘

Autor

Schulden haben seine Situation immer weiter verschlechtert. Wie andere mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung auch konnte Lukas lange seine Impulse nicht kontrollieren. Deshalb habe er maßlos Geld ausgegeben.

Ton 30 Lukas:

Vielleicht kann man jetzt zwei kleine Autos davon kaufen, was ich da an Schulden habe. Durch unkontrollierte Einkäufe. Auch durch Projekte, die ich für andere gemacht habe, aber dachte, ich muss sie finanzieren, weil ich einfach Bock darauf hatte. Irre Sachen, wirklich ganz, ganz skurrile Sachen schon. Dass ich einen Film machen wollte, komme was wolle. Da habe ich einfach alles zusammengekratzt, habe meinen Bruder angepumpt, habe auch Sachen gemacht, die wirklich nicht ok sind, um ans Geld ranzukommen.

(Atmo 10 Rascheln Papiertüte, Tippen auf Registrierkasse)

Lukas (zu Kundin)

Das sind dann 4 Euro 72 (*Klimpern Geld*). Vielen Dank!

Autor (auf Atmo Kunden im Laden)

Der kleine Laden wird im Ort gut angenommen. Langsam entspannt sich die finanzielle Situation etwas.

Ton 31 Lukas

Das ist schon ein richtig cooles Gefühl. Mittlerweile habe ich mich dran gewöhnt, weil es schon bisschen läuft. Aber früher habe ich das Gefühl gehabt, ich muss mich verstecken, bin irgendwie um die Häuser geschlichen. Und jetzt habe ich das Gefühl, ich kann eben mit Stolz auch rumlaufen. Ich würde auch arbeiten, wenn ich ganz wenig Geld verdiene. Hauptsache Arbeit, weil es eben etwas mit einem macht.

(Aufnahme einschalten)

Ton 32 Tagebuch Lukas

So eine scheiße, ich habe wieder einmal vergessen zu essen. Wir haben jetzt 18 Uhr und ich habe gerade mal eine kleine Packung Waffeln gegessen. Es ist so schwer, die Tagesstruktur hinzukriegen, es ist so schwer ans Essen zu denken und das ist ja ein logistischer Albtraum für mich, allein Mittagessen zu machen oder ... (wütend) So

schwer kann es nicht sein, aber wenn es so einfach wäre, würde ich es ja machen.

(Aufnahme ausschalten)

(Atmo 11 Kochen – Zischen Pfanne, Schneiden Gemüse)

Lukas

Ich brauche dann eine Paprika.

Autor

Lukas bereitet ein Gulasch für das Abendbrot vor.

Lukas

Tomatenmark...

Autor

Er kocht mittlerweile täglich, ohne dass es ihm Mühe bereitet. Seine Einstellung zum Essen hat sich grundlegend geändert.

Ton 33 Lukas

Wenn man es genussvoll macht, dass man gute Zutaten hat, dass es dann eben auch so tief seelisch befriedigt, dass man das Gefühl hat, es hält wirklich den Körper und die Seele zusammen.

Tim Wiese

Und es hat ja auch etwas mit Wertschätzung zu tun, die du dir selbst entgegenbringst.

Lukas

Genau, finde ich auch. So werden eben die kleinen Dinge des Alltags wichtig und ich muss da nicht irgendwelchen großartigen Sachen leisten oder machen, damit ich ein erfülltes Leben habe. Es reicht, gut zu kochen, und ich finde, es war ein guter Tag.

(Kurzer Musikakzent)

(Atmo 12 Wickeln, Kleine Tochter gibt vergnügte Laute von sich)

Autor

Es ist spät geworden. Lukas Tochter braucht noch eine frische Windel.

Ton Lukas

So Hintern hoch (Tochter gluckst)

Autor

Fröhlich lächelt sie ihren Vater an.

(Tochter Lacht)

Ton 34 Lukas

Am Anfang war das so, ich bin jetzt irgendwie verantwortlich für ein neues Wesen, was jetzt hier ist, habe mich aber nicht so als Vater gefühlt, sondern als Verantwortlicher. Mittlerweile ist es eine Selbstverständlichkeit, wenn Sie ein Bedürfnis hat, dass ich gucke, dass ich es irgendwie erfülle.

Tim Wiese

Hat dir die Verantwortung am Anfang auch Angst gemacht?

Ton 35 Lukas

Grundsätzlich glaube ich ganz fest daran, dass ich, auch wenn es Scheißzeiten gibt, da durchkomme und dass meine Tochter das auch mitbekommt, dass ich kämpfe. Ich glaube, das ist auch ganz wichtig für Kinder, dass sie sehen, Krisen kann man bewältigen. Das gehört zum Leben dazu. Jeder, der ehrlich ist, hat solche Phasen. Das gehört dazu, also warum sollte ich Angst haben?

(Tochter quengelt)

Ton 36 Lukas

Jetzt bist du müde, oder? Granatenmäßig müde.

Autor

Schlafenszeit. Lukas bringt seine kleine Tochter ins Bett.

Lukas (singt Schlaflied)

Kommt ein Vogel geflogen, setzt sich auf meinen Fuß. Hat ein Briefchen im Schnabel, von der Mutter einen Gruß.

Autor

Vieles hat dazu beigetragen, dass es Lukas heute besser geht als vor vier Jahren: Seine Familie, der Laden, das Gebraucht-Werden, die Verantwortung, die Anerkennung durch sein neues Umfeld. Möglich gemacht hat das alles aber erst sein Einstellungswandel. Dieses Mal verabschiedete ich mich von einem Menschen, der sich von einer Diagnose befreit hat. Einer Diagnose, die den Blick lange Zeit auf die Beschädigung und das Nicht-Funktionieren gelenkt hat und nicht darauf, was trotzdem alles möglich ist.

(Musik)

Ton 37 Lukas

Klar, sind die Umstände immer noch schwierig. Daraus arbeitet man sich nur langsam raus. Ich sehe mich jetzt ganz anders. Ich habe viel mehr Freiheiten im Leben. Ich traue mir im Grunde fast alles zu, ich habe ganz wenige Begrenzungen. Diese ganze enge Auffassung von 'Nur das und das ist das Normale, nur das und das ist das, was ok ist und alles, was davon abweicht, ist irgendwie defizitär oder muss man irgendwie regeln und wegmachen' Diese enge Sichtweise löst sich

langsam. Und das eben vor allem dadurch, dass ich lebe. Und ich habe das krasse Trauma überlebt und das als kleiner Junge. Das heißt, wir sind ganz schön stark als Menschen.

(Musik)