

# ❖ DEPRESSION ❖ BORDERLINE ❖ ESSSTÖRUNG



## 31 Tage

tiefe Einblicke  
in eine kranke  
Seele, wie sie  
nicht einmal  
Psychologen  
mitbekommen

**Bewegende Tagesabläufe:  
Das Minutenprotokoll einer  
psychisch kranken Frau**

**Larissa S.**

**Geschichten,  
die therapieren**

**Geschichten, die therapieren**

**Geschichten, die helfen, Geschichten, die heilen**

❖ **DEPRESSION**

❖ **BORDERLINE**

❖ **ESSSTÖRUNG**

**Bewegende Tagesabläufe: Das Minutenprotokoll einer  
psychisch kranken Frau im Rahmen einer Therapie**

**31 Tage tiefe Einblicke in eine kranke Seele, wie es nicht  
einmal Psychologen mitbekommen**

Larissa S.

**Herausgeber: Dantse Dantse**



**indayi edition**

## Exposé

Larissa ist erst 29 Jahr alt und sehr gebildet. Sie ist promovierte Chemikerin.

Auf der Straße wird man sich umdrehen und sie anlächeln, so hübsch und gut aussehend ist sie, aber sie ist krank und trägt vermutlich viele Krankheiten auf einmal in sich: Depression, Borderline, Essstörungen, sie verletzt sich selbst.

Sie erzählt 31 Tage lang in einem täglichen Minutenprotokoll, was in ihr abläuft, in diesem Umfang kennen das vielleicht sogar Therapeuten und Psychologen nicht.

Mit diesem aktuellen Minutenprotokoll, live notiert, in dem Erlebnisse, Gefühle, Geschehenes noch warm und detailliert aufgenommen werden, war es einfacher für Larissa, sich selbst zu verstehen und ihre Gefühle besser in den Griff zu bekommen und somit besser damit umzugehen. Man bekommt viel mit, erfährt erstaunliche Dingen, so nah, so direkt. Es sind geheime Erlebnisse, die psychisch kranke Menschen durchmachen, und die sie normalerweise nur für sich allein behalten. Der Leser dringt in manche Bereiche vor, zu denen normalerweise niemand hat. Eine einmalige Gelegenheit die Psyche eines kranken Menschen zu erkunden.

So tief, so nah, so intensiv wurde das Leben einer psychisch Kranken noch nie durchleuchtet. Das ist dramatisch, das tut weh. Das nimmt mit. Manchmal lachen wir mit, freuen uns, dass es bergauf geht, dass sie es geschafft hat und dann kommt schnell die Realität wieder, wenn sie wieder am Boden ist und voll mit dem Teufel in ihr kämpft. Man ist manchmal sauer und wütend auf sie, aber dann denkt man daran: sie ist nur ein Opfer. Sie ist besessen. Besessen von ihrer zerstörten Kindheit, den negativen Gefühlen und Gedanken.

Zwischen Hoffnung und Zweifel, zwischen Freude und Leid, zwischen Liebe und Hass. Alles spielt sich ab in dieser Frau, die von und in ihren negativen Gefühlen und Gedanken gefangen ist und von ihnen gesteuert wird. Der Sex spielt für sie eine große Rolle, und dient ihr auch als Therapie. Tatsächlich hilft er ihr, immer wieder aufzustehen. Dazu benutzt sie auch Männer als Sextoys, aber durch die intensive Selbstbefriedigung lernt sie ihren Körper am besten kennen und lieben. Sie beschreibt in diesem Buch die vielen Sexhandlungen ohne Tabu und sehr ausführlich in ihrem täglichen Kampf.

Es geht ihr jetzt gut, Morgen schlecht und dann wieder gut. Von einer Minute zur anderen kippt die Hoffnung in Resignation und Verbitterung um und dann wieder zurück zur Hoffnung.

Der Kampf, glücklich zu sein und geliebt zu werden scheint bei ihr fast ein unüberwindbares und nicht zu gewinnendes Spiel.

Die Fressattacken und das Kotzen, die Antriebslosigkeit und Faulheit, der mangelnde Wille, die Kraftlosigkeit, die Müdigkeit, die sexuelle Erregungen, die Lügen und Selbstlügen, die Hassgefühle, die Minderwertigkeitskomplexe, die Selbstdemontage und die Angst lassen sie immer mehr erkennen, dass ihr Wunsch, ganz normal glücklich zu sein ein schwieriges

Unterfangen ist, wobei der Traum, dass es besser sein wird, ihr Hoffnung macht und ihr immer wieder positive Energie gibt...

Sie versucht immer, nicht aufzugeben und hat in manchen Bereichen ganz gute Erfolge. Hier sind tolle und wertvolle Tipps und Tricks, wie und was sie tut, um immer wieder aufzustehen, die auch anderen in ähnlichen Situationen sehr helfen könnten. Deswegen hat das Buch auch einen Ratgeber-Charakter.

Mit diesen Tagesabläufen erfahren die Leser erstmalig, wie es wirklich tagtäglich bei Menschen mit psychischen Störungen zugeht. Ungeschönt, ohne Tabu, ungekürzt, und so, wie es noch kein Therapeut und Psychologe erfahren hat.

Dieses Buch soll Angehörigen und auch Betroffenen helfen, besser mit diesen Krankheiten umzugehen und die Kranken, bzw. sich selber besser zu verstehen.

Dieses Buch gehört zu der neuen Reihe „Geschichten, die helfen, Geschichten, die heilen“ von indayi edition.

Besuche uns im Internet:

[www.indayi.de](http://www.indayi.de)



1. Auflage Oktober 2015

© indayi edition, Darmstadt

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Bildnachweise Umschlag: fotolia © freshidea

Umschlaggestaltung, Satz und Lektorat: Birgit Pretzsch

Um den authentischen Tagebuchcharakter zu erhalten wurde der Text nur sehr vorsichtig korrigiert und lektoriert.

## Vorwort des Herausgebers

Dieses Buch ist im Rahmen eines Coachings entstanden. Einerseits war die Erstellung des Buches Teil der Therapie, da die Autorin auf diese Weise das ihren Tagesablauf besser nachvollziehen konnte. Damit konnte sie nach 31 Tagen erkennen, was und wie in ihr abgeht. Sonst ist es schwierig später, wenn die Attacken vorbei sind die Sache noch richtig einzuordnen oder sich daran zu erinnern. Diese genaue Erkenntnisse, wann welche Störungen stattfindet, was sie auslösen, wie sie sich entwickeln, was sie verursachen half die Autorin sehr bestimmte Zusammenhänge ihrer Krankheit zu verstehen, die man so nicht in einer normalen Therapie hätte erkennen können. In dem Gespräch mit dem Therapeut kann die Kranke Hemmungen haben oder Schamgefühl entwickelt oder erzählt nur , das , was sie glaubt für den Therapeut oder für sie wichtig ist und somit wichtige Informationen vorenthält. In einer normalen Therapie werden manchen Einzelheiten, manche kleine Details vergessen oder außer Acht gelassen. Sie scheinen im ersten Moment unscheinbar und unwichtig zu sein aber vielleicht sind sie doch essentiell für die Verarbeitung von manchen Traumata und Erlebnisse.

Mit diesem live und immer gerade aktuellen Minutenprotokoll, wo Erlebnisse, Gefühle, Geschehen noch warm und detailliert aufgenommen wird, war es einfacher für sie, sich selbst besser zu verstehen und ihre Gefühle besser in den Griff zu bekommen und somit besser damit umzugehen. Man kriegt viel mit, erfährt erstaunliche Dingen, so nah, so direkt. Das sind Geheime Erlebnisse, die diese Menschen durchmachen und die sie normalerweise nur für sich allein behalten. Der Leser kommt in manchen Bereichen wo normalerweise niemand Zugang und Zugriff hat. Eine einmalige Gelegenheit die Psyche von einem kranken Menschen zu erkunden.

Das Schreiben half ihr dabei, die Realität noch klarer zu sehen und diese zu akzeptieren. Andererseits soll das Buch dem Leser, Familienmitglieder, Freunden aber auch Therapeuten aufzeigen, was wirklich bis in kleinsten Details ( was sie nicht in der Therapie sagen) in psychischen Kranken Menschen vorgeht, ihr Verhaltensweise nachvollziehen, ihre Ohnmacht und ihr Kontrollverlust über sich selbst begreifen und somit gegenüber ihnen toleranter sein und von vor und schneller Verurteilung der Handlung dieser Letzteren absehen. In diesen Menschen laufen kontroverse und Unterschiedliche Kämpfe und Tragödien, die ein Außerstehenden schwer verstehen kann. Manchmal können sie es einfach wirklich nicht, wie das Minutenprotokoll der Autorin zeigt.

**„Meine Dämonen, der Teufel in mir, besessen von negativen Gefühlen und Gedanken. Dabei will ich nur leben. Ich will nur glücklich sein. Ich will gesund sein, ich will lieben und geliebt werden: Ist das zu viel gewollt?“**

**„Das Schlimmste daran ist, dass ich eigentlich ein glückliches Mädchen hätte sein müssen. Doch für die Tatsache, dass ich lieber tot sein will, habe ich mich schuldig gefühlt, habe mich und die Welt gehasst. Und mit Hass gibt es keine Liebe und dabei ist es die Liebe, die ich suche und brauche. Es ist ein Teufelskreis.“**

# **LARISSAS**

## **MUTIGES**

### **TAGEBUCH**

## **Die Autorin**

Larissa S., Jahrgang 1984, ist promovierte Chemikerin und lebt als Buchautorin in Hamburg. Sie befindet sich seit über zwei Jahren in intensiver psychologischer Behandlung. S. ist ledig und kinderlos. Neben dem Schreiben gilt ihre Leidenschaft der Kunst, dem Sport und dem Tanz.

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich all den Kindern, Töchtern und Söhnen, die, so wie ich, niemals wahre Liebe von ihren Eltern erfahren haben. Deren Mütter und Väter nie die Verantwortung übernommen haben, die sie unter Vorgabe von Zuwendung und Fürsorge nur für ihre eigenen Zwecke und Ziele benutzt haben, die ihnen ihre Lebensenergie rauben, bis ins Erwachsenenalter. Die den falschen Beruf, den falschen Partner, den falschen Lebensstil gewählt haben, weil ihre Eltern es so wollten. Die leiden, die unglücklich sind, die psychisch krank sind, die Depressionen haben, Borderline Störung, Essstörungen, die sich selbst verletzen, alkohol- und drogensüchtig sind und nicht wissen, warum. Ich will euch mit meinem Buch helfen...

Es gibt ihn für jeden, den Weg zur Freiheit, Unabhängigkeit und zum Glück. Ihr seid nicht alleine. Wir sind so viele, man kann uns nicht mehr zählen.

## **Danksagung**

Ich danke meinem Coach, der mich immer wieder dazu motivierte und ermutigte, es zu schreiben, mir Tipps und Hilfestellung gab und ohne den es niemals entstanden wäre. Der mich nie fallen ließ, trotz all meiner Attacken auf ihn, Drohungen und Rückfälle. Der mich unabhängig und selbstständig gemacht hat. Der mir immer wieder geduldig die Hand reicht, der an mich glaubt, mir die Welt erklärte und mich die Liebe lehrte. Denn die Liebe gibt, die Liebe hofft, die Liebe dankt, die Liebe glaubt und die Liebe verzeiht. Und ich danke meinem Gott, der mich zu ihm geführt hat und der mir die Kraft gegeben hat, dieses Buch zu schreiben.

**Exposé**

**Vorwort des Herausgebers**

**Die Autorin**

**Widmung**

**Danksagung**

**Einführung**

**Larissas Leid**

**Erster Tag, Samstag, 31.01.2015. Das Essen bringt mich um**

**Zweiter Tag, Sonntag, 01.02.2015. Die Böse Gedanken, der Teufel in mir und Sex**

**Dritter Tag, Montag, 02.02.2015. Erste Lesbenshow: Einmal eine Frau lecken, immer Frau lecken?**

**Vierter Tag, Dienstag, 03.02.2015. Ich kriege mich nicht mehr hin. Mein Tag ist vorbei**

**Fünfter Tag, Mittwoch, 04.02.2015. Ich will zu meiner Mama. Nein, nicht zu Mama, ich will dahin, wo man mich aufnimmt**

**Sechster Tag, Donnerstag, 05.02.2015. Vielleicht doch mit meinem Therapeuten?**

**Siebter Tag, Freitag, 06.02.2015. Sex ist Therapie. Das erste Mal in einem SM-Club**

**Achter Tag, Samstag, 07.02.2015. Ein fauler Tag**

**Neunter Tag, Sonntag, 08.01.2015. Fühle mich heute frei. Ist der Hass wirklich weg?**

**Zehnter Tag, Montag, 09.02.2015. Ein schmerzhafter Tag**

**Elfter Tag, Dienstag, 10.02.2015. Schwarzer Sex, weißer Sex**

**Zwölfter Tag, Mittwoch, 11.02.2015. Ich entdecke meinen Körper neu**

**13. Tag, Donnerstag, 12.02.2015. Der schwerer Absturz**

**14. Tag, Freitag, 13.02.2015. Fantasien mit meinem Coach**

**15. Tag, Samstag, 14.02.2015, Sex als Therapie**

**16. Tag, Sonntag, 15.02.2015. Ein ganz normaler Sonntag. Ehrenamtliche Tätigkeiten**

**17. Tag, Montag, 16.02.2015. Ich will mich aufschneiden. Der Teufel in mir ist wach**

**18. Tag, Dienstag, 17.02.2015. Alles krank in meinem Kopf. Ich will nicht leben und ich will nicht sterben. Ich will mich nur zerstören**

**19. Tag, Mittwoch, 18.02.2015. mein Coach stoppt die Talfahrt**

**20. Tag, Donnerstag, 19.02.2015. Ich würde mich so gerne lieben. Dann wäre ich auch nicht immer so**

**21. Tag, Freitag, 20.02.2015. Heute war ich echt schnell.**

**22. Tag, Samstag, 21.02.2015. Ich fange schon an zu überlegen, ob und wie ich meinen Körper zerschneide**

**23. Tag, Sonntag, 22.02.2015. Während ich esse, fühle ich mich zum ersten Mal fremdgesteuert**

**24ter Tag, Montag, 23.02.2015. Ich bin so planlos, das ist zum Heulen**

**25. Tag, Dienstag, 24.02.2015. Mein Gott, wo ist mein Selbstwertgefühl, meine Selbstbestimmtheit?**

**26. Tag Mittwoch, 25.02.2015. Was sind Werte? Ich bin Müll, Tag des Selbsthasses**

**27. Tag, Donnerstag, 26.02.2015. Ich bin kurz davor, mich wieder selbst zu verletzen**

**28. Tag, Freitag, 27.02.2015. Wut und Hass**

**29. Tag, Samstag, 28.02.2015 Erste lesbische Party. Ich baggere zum ersten Mal eine Frau an. Lesbische große Liebe?**

**30ter Tag Montag, 02.03.2015, Absturz, keinen Tagesablauf mehr, Brief an den Therapeuten**

**Doch die Entscheidung, noch leben zu wollen und es zu schaffen.**

## Einführung

Ich habe diese Email nochmals gelesen.

Und jetzt muss ich weinen.

Irgendwie habe ich das Gefühl, dass du mich immer noch liebst. Ich kann das nicht fassen,

Wenn ich mir das nicht immer wieder vor Augen halte, ist es nicht in mir.

Ich weiß, es ist nichts Neues und ich sollte nicht zurück schauen.

Aber es hängt alles so eng zusammen.

Alles was meine Eltern je von mir wollten, wollten sie nur für sich selbst. Nie haben sie mir etwas gegeben oder befohlen oder empfohlen, weil es für mich gut war. Immer ging es nur oder vor allem auch um die.

Ich denke, dass das ein Ursprung meines "Neins" ist und meiner Abneigungen und Sturheit.

Alles was ich bisher getan habe, hat mir nicht gut getan oder wollte ich nicht. Und immer war es in Verbindung mit meinen Eltern. Fast nichts von dem, was meine Eltern wollen oder wollten mag ich und mache ich. Das fällt mir gerade auf, das ist echt unglaublich krass.

Mein Kleidungsstil entspricht absolut nicht dem Geschmack meiner Mutter. Auch wenn sie mich dafür jetzt bewundert.

Meine Hobbys oder das was ich gerne tun würde: Sport, malen, tanzen. Nichts davon kommt von meinen Eltern. Sogar das Klavier habe ich erst für mich entdeckt, als ich weg vom Unterricht war. Ich singe so gerne. Auch daraus wurde nichts.

Mein Berufswunsch meine Talente: meine Mutter sagt jetzt noch "die Larissa macht das was für mich immer der Horror war" ja, das sagte die zur Marlies, als es um meinen Beruf, um das Schreiben ging. Meine Mutter ekelt sich in meiner Gegenwart und verzieht ihr Gesicht vor meinem Beruf. Man sieht, wie sie ihre berühmten "Bauchschmerzen" bekommt, die sie dann immer auf mich übertragen hat. Von meinem Vater ganz zu schweigen.

Mein Lebensstil, meine Einstellung zu Ehe und Familie, nichts kommt von meinen Eltern.

Meine Einstellung zu Sexualität, nichts kommt von denen. Nein, diese sowie vieles anderes kam durchs Coaching aus mir heraus.

Dieser Drang, der schon immer in mir ist, Menschen helfen zu wollen, es wurde nur missbraucht und schlecht gemacht.

Meine Werte allgemein, also das was ich sein will, nichts davon ist von meinen Eltern.

Ich habe viele Defizite von und durch meine Eltern, aber ich bin in mir drin so anders als die.

Meine Eltern haben mich besessen, verbogen, auf mir herum getrampelt und mich manipuliert, aber sie haben mich nicht gemacht und konnten mich nicht brechen.

Gemacht hat mich der liebe Gott und zerbrechen lasse ich mich nicht.

Ich bin kein Ableger, keine Kopie, sondern ein Individuum. Von meinen Eltern habe ich meinen Namen und mein Aussehen und ein paar Kleinigkeiten. Das war's.

Ich bin ich. Klingt so einfach, haha.

Ich schreibe, ich bin selbstständig, ich bin 29 und nicht verheiratet und habe keine Kinder und das ist gut so, ich liebe einen schwarzen Mann und eine weiße Frau, gehe jede Woche ins Altenheim Kegeln, backe gerne Kuchen, male mit Acrylfarben, helfe gerne Menschen, liebe Sex, Sport, Vögel, Blumen und die Natur im Allgemeinen. Ich wohne in einer Wohnhöhle unterm Dach, mag Sauberkeit, Ordnung und die Farbe Rot. Ich habe gute Ideen, will was bewegen, neues ausprobieren und meine Welt ist voller bunter Farben und Formen.

Ich bin gerne die Frau, die Gott aus mir gemacht hat.

Ja, Gott hat mich gemacht und mir meine spezifischen Eigenschaften gegeben. Und ich bin ganz anders als meine Eltern und das was sie aus mir machen wollten. Ich freue mich darauf, niemals in einem großen weißen Kleid vor einem katholischen Altar zu stehen. Mainstream war noch nie so meins.

Ich bin ganz frei von meinen Eltern.

Weil ich jetzt ich bin und nicht mehr Eigentumstochter.

Jetzt habe ich schon wieder so viel geschrieben.

Ich schreibe so gerne.

Jetzt muss ich nur noch aufhören, mein Coach zuzutexten und stattdessen mein liebes Buch schreiben. Morgen früh geht's wieder los. Ich schreibe, Mama, selbst wenn dir dabei kotzübel wird!

Auch wenn es euch nicht gut tut, tue ich es, denn mir tut es gut!

Ich liebe das Schreiben. Ich lieebe es. Ich schreibe, schreibe, schreibe. Bis die Buchstaben leer sind. Und ich glaube an meinen Erfolg als Autorin und Texterin. Oh ja, ich glaube, dass das wirklich der härteste Schlag, die schlimmste Vergeltung für meine Eltern sein wird. Ich werde erfolgreich sein mit dem Schreiben.

Und ich lese.

Coach, ich habe dein Buch über Potenz-Rezepte gelesen. Also noch nicht fertig. Es macht so Spaß. Deine Bücher sind Balsam für die Seele.

## **Larissas Leid**

*Liebe* – ich versteh das immer noch nicht so ganz. Oder nicht mehr?

„7.38 Uhr ich bin zu Hause. Habe keine Zigaretten mehr. Gymnastik. Noch während der 2. Übung fange ich an zu weinen. Ich mache weiter meinen Sport, weinend. Ich will zu meiner Mama. Nein, nicht zur Mama, aber ich will dahin, wo man mich aufnimmt und in den Arm nimmt. Ich habe niemanden. Warum hat man mich gemacht? Warum bin ich auf dieser Welt? Ich leide. Ja, verdammt, ich leide. Unter mir selbst. Ich will Liebe, ich will geliebt werden und habe nur Hass. Was habe ich der Welt getan? Was habe ich Gott getan? Warum hat man mich geboren? Wieso kriegen Eltern Kinder, wenn sie selbst keine Liebe tragen? Wenn sie den Kindern keine Liebe geben können? Wenn sie selbst kaputt sind? Warum bringen sie Kinder auf die Welt, um zu sehen, wie sie leiden? Wer kann mir helfen? Ist es zu viel gefragt, geliebt zu werden? Ist es zu viel verlangt? Ich denke darüber nach, dass ich Brice nicht vertraue. Sonst würde ich einfach immer zu ihm rennen, wenn ich etwas habe. Aber sobald er sich 1 oder 2 Tage nicht meldet, ist zwischen ihm und mir ein riesiger Graben. Er wird zum Feind. Noch einer, der mich nicht mag. Endzeitstimmung. Ich bin wieder alleine. Wie immer. Liebesentzug weil ich mich schlecht verhalte. Ich bin wertlos, ich bin nutzlos, ich bin krank. Ich bin nur krank. Sonst bin ich wie jeder Mensch.“

...Ich fahre heim. Unterwegs stelle ich mir vor, das habe ich mir schon oft vorgestellt, wie ich einfach offen und ehrlich bin. Zu meinen Nachbarn, zu Bekannten, zu Verwandten. Dass ich krank bin. Im Kopf. Psychisch krank. Und dass das der Grund ist, warum ich manchmal herumschleiche wie eine Gestörte. Einfach sich nicht mehr verstecken müssen. Aber was habe ich davon.

Zu Hause Absturz. Ich hämmere auf meinen Kopf ein, heule laut, dann die Oberschenkel, die Unterarme, aber immer wieder der Kopf. Zwischendurch kommen sanfte Gedanken, dass es nun so ist, ich damit umgehen muss. Diese Vernunft und die Sanftheit in mir machen mich noch wütender. Ich sehe, wie ich wieder versagt habe. Wie immer. Wie scheiß verdammt nochmal immer. Mit aller Kraft schlage ich meinen scheiß verdammt, kranken, dummen Kopf.

Ich will eigentlich nicht essen. Doch ich muss. Ich hole den Kakao. Ich habe die Packung noch nicht offen und muss kotzen. Ich habe zwar noch keine Kopfschmerzen, aber die Schläge waren wohl zu hart.

Ich liege im Bett und schreibe Brice das Ende.

.

## **Erster Tag, Samstag, 31.01.2015. Das Essen bringt mich um**

Mein heutiger Tag.

4.20 Uhr ich wache auf. Alle Lichter sind an. Pipi machen. Wieder ins Bett. Um 5 stehe ich auf, habe ich vor. Aber ich schlafe doch weiter.

6.30 Uhr ich wache auf. Keine Lust. Wieder alles falsch gemacht. Ich will nicht. Ich will einfach nicht. Gar nichts.

7 Uhr ich stehe langsam auf.

Ich zünde eine Zigarette an. Ich weiß aber, dass ich nicht rauchen sollte. Ich hasse Zigaretten, dennoch rauche ich.

7.30 Uhr ich gehe joggen. Komisch, das einzige, was ich immer schaffe, ist alle 2 Tage den kompletten Sport durch zu ziehen. Weil ich weiß, dass ich es immer schaffe, schaffe ich auch heute meine 10 Runden, und Gymnastik. Während dem Sport überlege ich mir, wie ich das mit dem Termin heute mache. Ich will duschen, habe seit vier Tagen kein Wasser gesehen und keine Zähne geputzt. Ich finde eine Lösung und so mache ich es. Ich akzeptiere es, wie es ist und freue mich darauf, heute Abend voll duschen gehen zu können.

Wieder Zigarette! Das ist schlimm. Haarewaschen, teilweise duschen.

10 Uhr einkaufen, Ölstand am Auto checken. Endlich dran gedacht. Ich fahr seit Tagen fast trocken, obwohl mich das Lämpchen ständig warnt. Brauche Öl und Ölwechsel sowieso auch. Am Montag mache ich das. Wieder verschoben, typisch Larissa.

10.30 Uhr. Um 11 Uhr habe ich eine Couch-Besichtigung. Das Sofa ist farblich nicht mein Geschmack, ich werde trotzdem hingehen, irgendwie muss ich anfangen. Noch schnell zwei Mails beantwortet.

Ich geh jetzt

10.45 Uhr auf dem Weg zur Sofa Besichtigung, ich überlege mir, wie ich wirken will, was ich fragen will usw.

11.10 Uhr auf dem Heimweg. Besichtigung war gut. Weiß nicht, ob ich das Sofa will. Es ist gut, aber die Farbe, also der Bezug ist nicht hundert Prozent meins.

Zigarette.

12 Uhr Mittagessen. Eisbergsalat mit zwei Dosen rote Bohnen, ganze Gurke, paar Trauben. Ja, Larissa in ihrem Element. Das Essen bringt mich irgendwann um.

Danach fertigmachen, packen, ins Hotel mit einem Sextoy.

Das Bumsen war gut. 3,5 Stunden lang.

Ich dusche dann jetzt endlich mal richtig und fahre heim.

Höre meine Mailbox ab, mit Brices Nachricht. Diese schöne Stimme.

Lese Mails von meinem Therapeut und Coach. Vieles finde ich erstmals nicht gut.

Ich koche und esse was und das ist nicht mal das Abendessen. Wieder zu viel. Warum kann ich nicht normal essen?

Wieder Frust. Wieder Zigarette und weiter Zigarette. Oh mein Gott, was ist nur mit mir los?

Ich denke „Alles, was mein Coach mir geschrieben hat, ist gut. Er weist mich auf meine Fehler hin, damit ich besser werde. Er will mich positiv programmieren, alles bis jetzt, was er für mich getan hat war immer gut.“

19.30 Uhr nun Abendessen. 6 Kartoffeln, 2 Bratwürste, wieder Bohnen, ein paar Trauben. Schnell gemacht und schnell gegessen.

20 Uhr 30 Geschirrspülen.

Insgesamt habe ich am Abend 4 Zigaretten geraucht.

Mein erstes Buch.

Ich lese *Koffi sucht einen Freund*. Schönes Buch von Dantse Dantse. Danach geht es mir gut.

22 Uhr zu Hause. Ich habe wieder Hunger, will einen Apfel essen. Ich trinke etwas. Ich denke, dass ich nur Durst hatte.

Ich mache meine Mails. Ich habe immer noch Hunger. Aber ich esse nicht.

23 Uhr. Der Hunger ist weg. Mein Hals ist trocken. Die Zigarette muss ich schnell wieder aufhören. Heute Morgen war mein Nase zu. So wie früher. Ich rauche drei Zigaretten und bekomme keine Luft mehr.

Das Hungergefühl ist latent da. Ich weiß nicht, was ich jetzt tun soll. Müdigkeit kommt auf.

Ich will jetzt nicht mehr arbeiten, also Mails schreiben, lesen.

Ich esse doch einen Apfel. Es bleibt nicht bei einem Apfel. Ich koche noch was, obwohl es so spät ist und ich den ganzen Tag nur gegessen habe. Ich bin immer noch nicht zufrieden. Rauche wieder eine Zigarette, dann noch eine weitere. Ich kann kaum noch atmen, aber dann noch eine Zigarette. Warum tue ich mir das an?

Ich mache Coaching Übungen weiter. Sie helfen mir immer, aber ich mache sie selten.

Bestelle mir Leinwände zum Malen.

24 Uhr ich mache kein weiteres Coaching mehr.

00.13 Uhr Hunger kommt wieder. Ich habe noch Gurken da.

00.54 Uhr habe nochmal nach Couches geschaut. Bin unsicher in meinen Suchkriterien. Schlaffunktion oder nicht? Ist das wichtig für mich? Oder ist die Farbe wichtiger? Ich hänge bereits an der Couch, die ich heute besichtigt habe. Trotz der Farbe. Eigentlich ist die Farbe ganz ok, wenn auch nicht mein Stil. Meine Übung ergab, dass es eine gute Wahl ist.

01.24 Uhr ich geh jetzt schlafen aber ich will Sex. Ich will kommen. Ich tue es mit meinem Dildo und denke an Brice. Ich komme sehr laut mehrmals. Es war schön. Ich bin beruhigt.

02.10 Uhr kann nun schlafen. Ende gut, alles gut?

## **Zweiter Tag, Sonntag, 01.02.2015. Die Böse Gedanken, der Teufel in mir und Sex**

Mein Tag heute

6 Uhr Wecker klingelt, müde, schlapp, kalte Füße. Habe geträumt, weiß nicht mehr was, irgendwas mit Schulfreunden, 6.05, 6.10, 6.15 klingelt Wecker wieder.

Um 6.15 will ich aufstehen, aber ich mache auch diesen aus ohne es zu merken, schlafe weiter. Gestern Abend habe ich mir überlegt, wie ich den Morgen verbringe werde. Mein Gott! Schon ein Tag davor sich Gedanken machen, was man am nächsten Tag macht.

6.44 Wach. Will nicht. Kalt. Um 7 stehe ich auf. Endlich. Böse Gedanken fangen an sofort zu rasen. Gefühl unruhig, ich bin in einem Chaos, einem Sog. Herz schlägt laut und schnell. Dann geht's wieder.

7.17 Uhr ich stehe auf.

Wieder Zigarette, Klo. Habe Durchfall. Meine Nase ist zu. Schau in Spiegel, finde mich nicht schön. Böser Blick. Teewasser aufstellen. Ich bin schon so früh in meinen Elementen. Ich finde alles schlecht.

Ich zerbreche die fünf letzten Zigaretten in kleine Stücke.

Habe das Gefühl, gestern zu wenig gegessen zu haben, was nicht stimmt. Ich will schon wieder essen.

7.28 Uhr ich lese im Coaching Buch, was ich zu tun habe. Mir ist ein bisschen übel. Hunger?

Tee schmeckt nach nichts. Das kommt von den Zigaretten.

Bin unkonzentriert, bohre in der Nase, mache meine Nase sauber, kratze Pickel weg.

8.00 Uhr ich lese, dass ich Kodex machen muss, was wenn Termin in DA, was wenn in anderer Stadt. Thema Sicherheit. Ich sehe, dass es noch so viel gibt, was in Kodex rein muss, was ich einfach nicht weiß, ich denke nie daran. Vieles, was wichtig ist, ist nicht auf meinem Schirm. Ablehnung, Druck kommt. Ich denke, dass mein Kodex nicht gut wird. Er wird mir nicht helfen.

Ich akzeptiere, dass ich nicht alles sofort in meinem Kodex haben werde. Es wird neue Situationen geben, die neue Handlung brauchen.

Ich mache Übung „erste Maßnahmen im Notfall“.

Danach will ich Zigarette. Habe keine mehr.

Ich akzeptiere nicht, dass ich keine Zigaretten mehr habe. Ich werde mir Zigaretten holen gehen. Aber es ist noch so früh. Dann esse ich halt.

Ich mache meine Sachen weiter. Freizeitaktivitäten, konkrete Zeiten. Alles ok.

Weiter Coaching, Wochenplan, bin gelassen, der Plan wird gut. Jedes Mal, wenn ich mein Coaching mache, geht es mir gut. Aber ich stemme mich immer so dagegen.

9.35 Uhr wieder bisschen Hunger. Ich ignoriere das. Um 12 gibt's Essen.

Jetzt scheint es mir gut zu gehen. Das Coaching wirkt Wunder

10 Uhr Kuchen backen. Ich freue mich. Schau in Spiegel: Sieht gut aus, auch ungeduscht.

10.29 Die Butter riecht so gut. Ich akzeptiere, dass ich keine Butter essen darf. Ich habe 100g Butter übrig. Ich werfe sie weg.

Ich dachte Zitronenkuchen geht schnell und ich gewinne viel Zeit. Aber doch nicht der Fall. Ist auch egal, es darf 2 Stunden dauern.

11.00 Uhr Mann im Altenheim ist krank, Besuch fällt aus. Zuerst: Mein Tagesplan ist durcheinander. Dann: geht es mir wieder schlecht. Ich hasse alles. Ich fühle mich nicht wertvoll, nun gehe ich doch Zigaretten holen.

Vielleicht sollte ich mehr Coaching machen? Nein, Spaziergang und Zigaretten holen. Rauchen bis ich nicht mehr atmen kann.

12.19 Uhr Ich denke so sehr darüber nach, was ich als nächstes hier schreiben werde, dass ich unkonzentriert bei meiner Arbeit bin. Kuchen Stress.

kurz vor 13 Uhr. Der Kuchen ist im Ofen, ich spüle Geschirr. Mist, noch nicht ausgecheckt aus dem Hotel. Was tun? Weiß heute nicht wie lange dieser dumme Kuchen im Ofen brauchen wird. Respekt. Duschen. Nein, nicht duschen. Ich mache den Ofen aus, ziehe was drüber und checke aus. Danach tanken. Wieder heim. Der neue Mieter schaut mich immer ein bisschen unfreundlich an. Ich beschließe: Egal, wie er schaut, wichtig ist, wie ich reagiere. Ich bleibe freundlich. Vielleicht hat er einfach Angst vor mir, weil ich so groß bin? Seine Frau ist klein, ein Mäuschen. Alles cool.

Kuchen braucht noch lange.

13.34 Uhr ich mache mir etwas zu essen.

14 Uhr. der Kuchen ist immer noch nicht fertig, aber der Salat. Mit 1 Dose Mais, Eisbergsalat, 1 Karotte, 1 Apfel, danach paar Trauben. Ich esse.

Ich bin schon die ganze Zeit froh, dass ich noch keine Zeit hatte, wichtige Arbeiten zu erledigen.

Das nächste Mal werde ich, wenn ich ein Kuchenrezept aussuche, die Arbeitsschritte genau lesen und nicht nur die Zutatenliste.

14.37 Uhr fertig gegessen, Küche sauber. Ich geh jetzt schlafen. Müde. Rücken tut weh. Eines Tages werde ich eine Spülmaschine haben

Was habe ich eigentlich bis jetzt gemacht? Nur einen Kuchen und ich fühle mich so fertig?

Ich hab keinen Krümel des Kuchens probiert.

Ich liege im Bett. Will was Süßes. Gibt nix. Ich denke stattdessen an was Süßes. An meinen Therapeuten. Warum will er nicht mit mir? Der Mann ist so heiß. Er weiß es, bin ich mir sicher. Dreier mit ihm. Humm. Ich bin erregt. Wir sind uns ganz nahe als wir zu dritt sind. „Ich liebe Dich so sehr, mein Schatz“. Ich will das von ihm hören. Ich denke daran, wie er manchmal beim Coaching fast unsichtbar die Lippen zum Kuss bewegt. Das macht mich an und nervös. Ich bin mir sicher, dass er genau weiß, was er bewirkt. Ich hoffe, dass er es tun wird, leider vielleicht vergeblich.

15.18 Uhr ich geh jetzt duschen.

16.32 Uhr. Ich habe den Kuchen nach Wandsbek gebracht. Auf dem Weg dorthin beschließe ich, heute noch 2 Stunden zu arbeiten. Und danach nix mehr. Danach nur Malen und Coaching und Putzen.

Die Jugendlichen haben sich auf den Kuchen gestürzt. Danach habe ich ein komisches Gefühl. Es gibt zwei Einheiten dort. Die minderjährigen Migranten im Obergeschoss und die Deutschen im Erdgeschoss. Ich habe anfangs Kontakt zu den Ausländern gehabt, dann aber den Kuchen immer unten abgegeben. Bekommen die oben nun auch davon etwas?

Der Leiter war da. Er ist etwas unsicher, sagt, dass er den Kindern schon gesagt hätte, dass sie sich mal was überlegen sollen, wie man danke sagt. Ich sage „Oh wirklich, das ist kein Problem, nicht nötig, alles gut“. Sie sagen immer danke. Das reicht mir vollkommen. Und ich weiß, dass der Kuchen gerne gegessen wird. Seit ich immer selbstbewusst und strahlend hingehe, habe ich Gespräche und weiß das jetzt.

Ich habe latent Hunger.

Auf dem Heimweg rief mein Vater an, ich ging nicht dran, da am Steuer. Ich überlege mir, was ich sage, wenn ich gleich zurückrufe. „Hallo Papa, danke für deinen Anruf, ich konnte gerade gar nicht dran gehen, ich saß am Steuer. Euch wollte ich heute Mittag auch noch anrufen, aber dann fiel mir ein, dass ihr Mittagsschlaf macht, dann habe ich gewartet. Und jetzt hast du angerufen. Wie geht's dir so?“ Und dann ganz naiv, Smalltalk, ich habe heute Kuchen gebacken, putzen, arbeiten, lesen, normaler Sonntag. Dann werde ich die Mutter verlangen. Freundlich, gelassen. Frage: „Wann kommst du mal wieder?“ AW: „Ich würde euch gerne mal wieder besuchen, aber im Moment habe ich viel zu tun, aber das wird bald auch wieder anders sein.“ Ich bin fast 30 und habe noch so Angst vor meinen Eltern?

16.58 Uhr mit Papa und Mama telefoniert. Gespräch war gut, locker, übers Wetter, Topflappen und die Entsorgung von Christbäumen geredet. Easy. Stolz.

Jetzt werde ich arbeiten.

17.48 Uhr ich arbeite immer noch. Mein bester Freund der Hunger ist weiter unterschwellig da.

18.09 Uhr Hunger ist wieder bissl weg. Arbeit läuft.

18.49 Uhr ich hatte keine Lust mehr. Habe mir medizinische Einweghandschuhe bestellt. Safety first.

18.53 Uhr nochmals drei Mails beantwortet.

19.10 Uhr Wäsche abgehängt und eingeräumt. Dabei Musik hören. Habe vor kurzem bei Brice eine französische Musik gehört, so alte Lieder von Frauen a la Edith Piaf, wusste gar nicht mehr, dass mir das so gut gefällt. Das fiel mir gerade wieder ein. Aber das genau finde ich nicht. Aber habe auch nicht lange gesucht. Egal, ich höre einfach, ist schön.

19.11 Uhr ich geh jetzt kochen. Kochen zubereiten ging so schnell, habe die Zeit genutzt, weil ich ein Fuchs bin und Gemüse für morgen vorbereitet habe.

20.07 Uhr fertig mit Essen (4 Bratwürste 400g, 8 Kartoffeln, Bohnen, 1 Birne, 5 Trauben). Schon beim Essen werde ich müde. Ich bin genervt. Jeden Abend das gleiche. Allein kochen, allein essen, abspülen. Langweilig. Wer bin ich? Warum bin ich so, wie ich bin?

20.20 Uhr Küche heute zum 3. Mal sauber gemacht. Verkehrte Welt. Meine Schwägerin, die weder richtig kochen kann und schon gar niemals Kuchen backt, hat eine riesige Küche mit tollen Geräten. Meine Mutter, die Kuchen nur zu Geburtstagen oder anderen Festen macht, hat ungefähr 20 Kuchenformen und Bleche und 5 Kuchenboxen. Ich habe eine Kuchenform, keine Box und meine Küche ist alles andere als groß.

Aber so war das schon immer bei mir. Als ich anfang mit Sport hatte ich jahrelang keine richtige Sportkleidung. Ich war top fit und die anderen hatten Adidas Shirts und teure Turnschuhe. Ich male gerne und habe ein Pinsel-Set von Aldi. Auf der anderen Seite: Lieber so herum als umgekehrt. Ich komme mit dem, was ich habe zurecht. Im Karton kann man auch Kuchen transportieren und irgendwann werde ich mich auch mit solchem Luxusdingen eindecken.

20.45 Uhr ich schaue weiter Couch. Gibt nichts Neues. Immer noch nicht entschieden. Bettsofa? Oder nicht? Ich esse dir restlichen Trauben und Hunger kommt wieder. Klar, wenn man immer zu Hause ist.

Um 21 Uhr werde ich nochmals Mails beantworten.

Morgen schaue ich mir vielleicht nochmals ein Sofa an. So, keine Lust mehr auf Schwankungen. Ich will ein Gästebett. Punkt. Und wenn mich der Bezug nervt, mache ich einen Überwurf drüber. Habe zwei im Schrank, wie neu, die ich nie benutze. GÄSTEBETT. Larissa ist nämlich ein soziales Wesen. Zu viel Zeit für Sofa. Ich kaufe mir das, was ich mir angesehen habe. Sonst ist es weg und ich ärgere mich.

21.03 Uhr heute noch putzen. Keine Lust. Mein Popo tut weh, den ganzen Tag sitze ich auf diesen Küchenstühlen.

Ich suche einen schönen Delphin im Internet. Brauche Motiv zum Malen.

21.08 Uhr Heizung im Bad auf 5, wozu denn? Ich habe einen großen Pickel über der Lippe. Ich mache ihn weg. Tut höllisch weh, blöde Stelle. Warum nur bei mir? Warum hasst mich alles?

Ich putze um 22 Uhr. Das ist kein Problem. Ich brauche nicht lange zum Putzen.

22.27 Uhr Schreibtisch abgewischt, Bett frisch bezogen.

Ich geh jetzt duschen. Ich stinke und ich habe Lust auf Sex. Ich rufe ihn an, ob er kann. Er kennt mich als Sophie. Diese Männer, die ich aus dem Internet zum Bumsen suche, wissen nicht wer ich bin. Sie schlafen nicht mit Larissa. Nein, sie schlafen mit Sophie, der Sexfrau in mir.

22.50 Uhr Larissa wollte maximal 45 Minuten bei ihm bleiben. Es ist der Arzt in Altona. Larissa hatte sich vorgenommen auf die Uhr zu schauen, die Zeit einzuhalten, sonst wird Sophie wieder übertreiben. Es war wieder wie immer. Er erzählt und erzählt. Es ist immer lustig mit ihm. Er macht viele Späße, Sophie lacht. Dann muss er nochmals Pipi. Larissa nutzt die Zeit, schaut auf die Uhr, 23.23 Uhr. Sie zieht Sophie aus, damit mal endlich was geht. Er kommt zurück und findet das klasse. Der Sex geht schnell. Er fingert sie am Po. Es ist ein bisschen unangenehm, Larissa war heute dreimal auf dem Klo, ihr Po ist etwas gereizt. Sophie holt Gleitgel und lässt es jedoch zu, denn er steht drauf. Und wenn er drauf steht, dann kommt er meist schnell. So ist es auch. Sophie will eigentlich nur ein bisschen Spaß, damit es Larissa gut geht. Larissa liebt es zu sehen, wie Sophie Männer verwöhnt und als Sextoy benutzt. Er kommt durch ihre Hand. Kein Sex. Nach ca. 15 min. Das Problem ist jetzt nicht Sophie, sondern ich. Seine Augen sind nett, ich könnte noch ewig bei diesem Mann bleiben. Nicht wegen dem Sex. Ne, das mag ich nicht so mit ihm. Seinen Penisgeruch finde ich unangenehm. Und er ist sehr behaart. Dreitagebart, das kratzt immer, ich bekomme manchmal kleine Pickel davon. Und sein Oberkörper. Voller Haare. Sophie geht heute nicht mit dem Mund hin, sie hat heute keine Lust auf Haare im Mund. Danach erzählen sie wieder. Sie tut naiv, er erklärt ihr dies und das. Was sie mag ist einfach weitererzählen und dann einschlafen. Zwiespalt. Sophie will gehen, Larissa will bleiben. Irgendwann will auch ich gehen, ich merke, dass ich absolut keine Kontrolle habe.

Ich gehe aus dem Haus, ohne nachzudenken steuere ich direkt auf den Kiosk gegenüber zu. Ich frage, ob er einzelne Zigaretten verkauft. Ne, macht er nicht, nur Schachteln. Einzelne Zigaretten. Sowas gibt's halt auch nur in Argentinien. Ich kaufe eine Schachtel.

Zu Hause duschen und rauchen. Putzen habe ich jetzt keine Lust mehr.

Der Zigarettegeschmack ist widerlich, ich esse eine Birne. Hunger.

Ich bin nicht selbstbestimmt bei diesem Mann. Er ist in mich verliebt und ich muss aufpassen, dass ich, Larissa, keine Gefühle für ihn habe. Ich habe doch Brice.

Jetzt denke ich, was für ein Vergleich. Ich sollte mich schämen.

24.15 Uhr ich esse einen Apfel.

23.30 Uhr habe Musik Videos geschaut. Die Bohnen leer gegessen. Wieder ein Tag vorbei, an dem nichts passiert ist. Wenn es mich nicht gäbe, wäre auch egal. Es würde nichts ändern an der Welt.

23.53 Uhr habe Talentshows geschaut. Die singen alle so schön, die jungen Frauen und Mädchen.

Zigarette.

Ich esse mehr Grünzeug als eine Kuh. Kein Wunder, dass ich so eine Verdauung habe.

Doch, es würde etwas ändern. Das Jugendheim hätte heute keinen Kuchen gehabt. Der Mann keine Sophie. Ich tue doch auch etwas Gutes.

Ich gehe jetzt schlafen, morgen früh Sport. Ich geh jetzt sogar Zähne putzen.

Ich verbinde meinen Zeige- und Mittelfinger. Wie jeden Abend im Moment. Die Haut ist so trocken gewesen, dass sie aufgerissen ist. Tut weh. Ich mache Zinksalbe drauf und Pflaster bzw. Verband.

Irgendwie macht es kaum einen Unterschied, ob meine Heizung an oder aus ist.

Kalte Füße.

Ich liege im Bett und will Sex. Larissa will Sex. Ich nehme zwei Dildos für den Arsch und für die Vagina. Ich denke an meinen Therapeuten und an Brice. Die Männer dringen in mich ein. Mit dieser Vorstellung besorge ich es mir eine halbe Stunde lang bist ich wie ein Orkan explodiere.

Der Tag war doch gut. Ich habe viel getan. Ich will meinen Coach. Sex mit ihm wäre ganz sicher wunderbar.

### **Dritter Tag, Montag, 02.02.2015. Erste Lesbenshow: Einmal eine Frau lecken, immer eine Frau lecken?**

6.22 Uhr ganz gut geschlafen. Seit 5 klingelte der Wecker, sicher ist sicher. Warum fünf? Auf Klo, jetzt wieder Bett, stehe gleich auf. Muss joggen. Meine Augen sind schwer, könnte direkt wieder einschlafen.

6.26 bevor ich einschlafe, steh ich auf.

6.40 ich sollte früher aufstehen, wenn ich um halb los will. Fühle mich sexy in meinem Sport-Bustier. Meine Brüste sind riesig.

Und da soll ich raus? Was ist das, Eisregen?

8.10 Uhr Joggen war doch ganz gut, nur bisschen Schnee. Und am Anfang habe ich mich gefühlt wie ein Sandsack. Zigarette. Durchfall.

9.08 Uhr geduscht, Haare gewaschen, geschminkt, Teewasser aufgesetzt. Ich kaufe heute diese Couch. Ich will diese Couch haben. Gedanken gemacht über Termin um 11 Uhr. Ein Bekannter will eine "Lesbenshow" mit Sophie, sagt das aber nicht so. „Ich kenne eine Dame, die hat ein Massage-Studio, und die würde das auch mal gerne erleben, eine Massage mit dir“. Sophie hat gesagt „Klar, wenn sie das möchte, werde ich sie gerne auch mal verwöhnen,