

## Die Galerie der Gedankenbilder

Abends fühlt es sich manchmal so an, als würde mein Kopf kurz vor dem Explodieren stehen. Nach einem Tag der Leer erschien entfaltet sich plötzlich meine Fantasie. Vor meinem inneren Auge entstehen Bilder von dir. Von dir mit einer anderen. Ihr beide, umgeben von offensichtlich viel cooleren Leuten. Ich bin nicht dabei. Aus meinen tiefsten Ängsten entstehen unzählige Bilder, die mich wie eine dunkle Wolke umhüllen. Ich kämpfe gegen ihren Sog an, versuche mir einzureden dass das nicht der Wahrheit entspricht. Dass du mich schätzt, ihr mich mögt. Aber ist das wirklich so? An meinen Zweifeln nähren sich neue Bilder die unaufhörlich wachsen.

Diese Bilder entführen mich in eine Welt, die mir erschreckend real vorkommt. Ich kann ihr nicht entfliehen. Die dunkle Wolke aus Zweifeln und Ängsten wird immer größer. Sie verfolgt mich, wächst unaufhaltsam. Es ist als müsste ich eine Galerie durchwandern, gefüllt mit dunklen Aufnahmen von Momenten, die nie stattgefunden haben – glaube ich zumindest. Auch wenn ich sie nicht sehen möchte, drängen sie sich mir auf und überzeugen mich, dass sie die Zukunft abbilden. Eine in der du glücklicher bist – ohne mich. In der ihr erfolgreicher seid - ohne mich. Ich beginne zu zweifeln. Warum bin ich allein? Liegt es an mir? Schränke ich dich ein? Ich sehe Menschen die mir nahe sind, wie sie ihre Ziele erreichen und ihre Träume ausleben, aber ohne mich. Zweifel an meiner Persönlichkeit, meinem Aussehen, meinen Leistungen und meinem Selbst beginnen mich zu überwältigen bis ich vollständig erstarrt bin.

Mit einem tiefen Atemzug öffne ich die Augen und sehe mich um. Ich war eingeschlafen, alles war nur ein Traum. Ich blicke auf mein Handy und ein Lächeln breitet sich aus, als ich deine Nachricht sehe – eine Einladung, uns wiederzusehen. Ich antworte sofort mit "Ja klar, nächste Woche?". Doch kaum habe ich geantwortet kehrt die dunkle Wolke zurück. Neue Zweifel schleichen sich ein. Könnte es sein, dass du es nicht ernst meinst, dass du mit mir spielst? Deine schnelle Antwort „Nächsten Mittwoch? Ich freue mich schon“ verscheucht jedoch alle Zweifel.

Plötzlich ist Platz für die schönen Momente. Eine neue Galerie öffnet sich vor meinem inneren Auge – diesmal gefüllt mit Realität statt Negativität. Alles strahlt in hellem Sonnengelb. Mir wird bewusst, dass es wichtig ist meine Zweifel loszulassen, dass ich es bin die entscheidet. Das ich durch positive Bilder meine Sichtweise verändern kann. Ich nehme mir vor, dass ich mich nicht von der dunklen Wolke verängstigen lasse und die sonnengelben Gedankenbilder zu (m)einer neuen Sichtweise werden.