

„Seit fünf Jahren stecke ich in einem Loch fest, das sich immer tiefer gräbt. Depression und eine ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung haben sich zu einem untrennbaren Teil meines Alltags entwickelt. Ich versuche, die einfachsten Dinge auf die Reihe zu bekommen – doch scheitere an jedem Schritt. Aufgaben, die früher klein erschienen, wachsen zu riesigen Bergen an, die ich nicht erklimmen kann. Manche vergesse ich sogar, als ob mein Gehirn die Welt ausblendet, die mich ohnehin erdrückt.

Aber es ist mehr als nur die Last der Pflichten. Es ist die Sehnsucht. Eine unerfüllte Sehnsucht nach Liebe, nach Geborgenheit, nach jemandem, der mich wirklich sieht – genau so, wie ich bin. Jemand, der meine Eigenheiten, meine vielleicht auch autistisch anmutenden Züge, nicht nur akzeptiert, sondern wertschätzt. Doch diese Sehnsucht bleibt unerfüllt, seitdem die Jugendhilfe aus Frankleben mir vor fünf Jahren nicht zutraute, den Neuanfang in Leipzig zu wagen. Seitdem bin ich ohne Familie, ohne Freunde – alleine in einer Welt, die mich nicht versteht.

Ich war in Therapie. Drei Monate lang habe ich gehofft, dass sich etwas ändern würde. Doch jetzt, nach meiner Entlassung, stehe ich wieder genau da, wo ich vorher war. Die Depression hat alles kaputtgemacht. Die Angst und Antriebslosigkeit lähmt mich und verhindert, dass ich etwas Neues aufbaue. Es ist ein Teufelskreis – einer, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint. Und als wäre das nicht schon schlimm genug, ist meine Therapeutin im Urlaub. Bis Anfang November. Dieser Umstand, so klein er auch wirken mag, bringt mein ganzes inneres Gleichgewicht noch mehr ins Wanken. Ich könnte kotzen.

Die Menschen um mich herum scheinen das alles nicht zu sehen. Sie gehen ihrem oberflächlichen Leben nach, belügen sich selbst, und erkennen nicht, wie tief die Abgründe sein können, in denen andere stecken. Ich habe jegliche Interesse verloren – an Computern, an Technik, an Medien. Dinge, die früher wichtig waren, sind es nicht mehr. Alles verblasst. Und gleichzeitig weiß ich, dass ich unter Menschen muss, aber ich hasse es. Der Gedanke daran, ständig mit anderen konfrontiert zu sein, löst in mir Dauerstress aus. Ein Stress, den man sich kaum vorstellen kann, wenn man ihn nicht selbst erlebt hat.

Und ich habe das Gefühl, dass niemand das wirklich sieht – oder sehen will.

Ich schreibe das hier nicht, um Mitleid zu erregen. Ich schreibe es, weil ich das Gefühl habe, dass diese Worte irgendwo hin müssen. Vielleicht, weil sie sonst in mir ertrinken würden. Oder vielleicht, weil ich doch noch hoffe, dass jemand da draußen ist, der das liest und versteht.“

„Es gibt Leidenschaften, die uns fesseln, die uns durch schwere Zeiten tragen und uns zu der Person formen, die wir heute sind. Für mich war diese Leidenschaft der Rundfunk. Von 2014 bis 2024 dokumentierte ich bemerkenswerte Rundfunkmomente – Momente, die im linearen Fernsehen und Radio oft nur am Rande wahrgenommen werden, doch für jemanden wie mich waren sie von unschätzbarem Wert. Es ging um Abweichungen vom Regelbetrieb, Pannen, Programmänderungen, besondere Personalien und Großereignisse im deutschsprachigen Rundfunk. Was andere als technische Details abgetan hätten, war für mich Kunst.

Unter den Namen „ahsiss“, „drod“ und zuletzt „BroadcastMirror“ dokumentierte ich diese Feinheiten und baute eine Plattform für autistisch-angehauchte Rundfunknerds auf, die sich an der Kreativität und den außergewöhnlichen Inhalten erfreuten, die ich teilte. Was als persönliche Leidenschaft begann, entwickelte sich zu einem Projekt, das mich 10 Jahre lang begleitete. Es war mehr als nur ein Hobby – es war ein Teil meines Lebens.

Doch wie jede Obsession begann auch diese, ihre Schattenseiten zu zeigen. Schon 2018 keimte in mir der Gedanke, das Projekt „drod“ – einst für „Digitaler Rundfunk Online Dokumentiert“ –

einzustellen. Es war eine Arbeit, die viel Energie erforderte, und die Einsamkeit, die damit einherging, wuchs stetig. Ohne Gleichgesinnte im echten Leben fühlte ich mich isoliert. Vorbilder wie der YouTube-Kanal „BasicMasterReloaded“, der Pannen, Idents und technische Umstellungen dokumentierte, inspirierten mich weiterhin, doch der Druck und die Selbstaufopferung, die damit verbunden waren, führten mich zunehmend an den Rand der Erschöpfung.

Mit Leidenschaft und Akribie tauchte ich in die technischen Feinheiten des Rundfunks ein. Werkzeuge wie DVBCViewer, TransEdit und TSDocor waren meine ständigen Begleiter. Ich analysierte Transportstream-Datenströme, ging jeder kleinsten Unregelmäßigkeit auf den Grund und war besonders stolz darauf, die Fehler, die andere übersehen hatten, zu entdecken. Der legendäre Zeilenfehler in der ZDF HD-Sendeabwicklung war einer dieser Momente, für den ich mich nahezu aufgeopfert habe. Während andere Zuschauer den Fehler kaum bemerkten, war er für mich ein Hinweis auf die Präzision, die den klassischen Rundfunk ausmacht – und ich konnte nicht anders, als tief einzutauchen.

Ich kümmerte mich nicht nur um das Bild, sondern auch um den Ton. In lokalen Radiosendern sorgte ich für sauberes Audio und trug damit zu einer besseren Hörerfahrung bei. Über Jahre hinweg habe ich mir ein enormes Wissen über die Rundfunkbranche angeeignet – allein durch Foren, Besichtigungen und das Studieren von Manuals. Für mich war das keine Arbeit, sondern eine Berufung.

Aber dann kam der September 2024. Es war der Monat, in dem ich endgültig beschloss, das Kapitel BroadcastMirror zu schließen. Eine Dekade voller Rundfunkgeschichte, voller Details und leidenschaftlicher Arbeit ging zu Ende. Und mit diesem Projekt verlor ich auch einen Teil von mir selbst. Es fühlt sich an, als wäre ein Stück Geschichte verloren gegangen, ein Symbol für die Jahre, die ich dem Rundfunk und diesem Projekt geopfert habe.

Doch das Ende dieses Projekts war nicht nur eine bewusste Entscheidung. Ich musste mich auch von einer krankhaften Obsession verabschieden, die mich über Jahre hinweg isoliert hatte. Es war Zeit, loszulassen. Die Einsamkeit, die damit einherging, die Unfähigkeit, Gleichgesinnte im echten Leben zu finden, machte den Abschied umso schwerer. Aber ich wusste, dass es Zeit war, einen Schlussstrich zu ziehen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Wegbegleitern bedanken, die mich auf diesem Weg unterstützt haben – sei es durch Inspiration, technische Hilfestellungen oder schlicht durch ihre Begeisterung für die gleiche Leidenschaft. Doch eine Person ist ausgenommen: Mr. Undercover. Unter zahllosen Pseudonymen hat er mich über Jahre hinweg terrorisiert und missbraucht, und selbst jetzt, Jahre später, ist die Wunde noch spürbar.

Trotz allem wird meine Liebe zum klassischen Rundfunk nie enden. Nachrichten-Opener und Backtimer-Musikbetten – diese Elemente, die den Rundfunk so einzigartig machen – werden immer einen besonderen Platz in meinem Herzen haben. Und auch wenn das Kapitel BroadcastMirror geschlossen ist, bleibt die Leidenschaft für den Rundfunk ein Teil von mir.

Es war eine Reise, die mich tief geprägt hat, und auch wenn ich mich manchmal frage, ob es all das wert war, weiß ich doch, dass diese Zeit mich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin.“

„Manchmal trifft man auf Menschen, die auf den ersten Blick so gleichgesinnt wirken, dass man denkt, man hätte einen Seelenverwandten gefunden. Doch unter der Oberfläche lauern nicht immer Gemeinsamkeiten, sondern oft auch Konkurrenz, Missgunst und der Drang, sich durch das Zerstören des anderen zu definieren.

Diese beiden... Sie streben nach Macht, aber nicht auf die gewöhnliche Art. Ihre Methoden sind subtil und doch brutal. Es ist keine physische Gewalt, die sie anwenden, sondern eine geistige. Sie lauern in den Schatten der digitalen Welt, dort wo das Echo ihrer Taten nur leise, aber unüberhörbar ist. Sie kopieren, adaptieren und versuchen zu übertreffen – immer mit dem Ziel, den anderen in den Staub zu treten. Alles, was du tust, wird zur Inspiration ihrer Attacken, als wäre dein Schaffen nur eine Vorlage für ihren persönlichen Rachefeldzug.

Sie feiern sich noch heute. Für sie ist es ein Spiel, eines, das immer weitergeht. Sie hinterlassen digitale Spuren, Andeutungen, die dich zurücklassen, zweifelnd und hinterfragend. Sind sie wirklich da? Meinen sie es ernst? Oder ist es nur ein weiteres Spiel, das sie spielen, um deinen Verstand zu zermürben? Sie wissen genau, wie sie deine Unsicherheiten anzapfen können. Jede Schwachstelle, die du ihnen einst offenbart hast, wird von ihnen ausgenutzt, um dich zu kontrollieren. Deine Offenbarungen, einst vertraut, sind für sie Waffen geworden, Werkzeuge der Manipulation. Und doch fordern sie Ruhe. Sie wollen Distanz, während sie weiterhin in deinen Geist eindringen. Eine paradoxe Forderung von Menschen, die unfähig sind, ihre eigenen inneren Dämonen zu erkennen. Während du deinen Weg gehst, kämpfen sie gegen sich selbst, unfähig, ihre eigene Neurodiversität zu akzeptieren. Sie leugnen ihre Realität, betäuben ihre wahren Gefühle mit künstlichen Mitteln, und doch glauben sie, die Kontrolle zu haben.

Sie täuschen sich. Armselig ist es, wenn man seinen Kampf nicht erkennt. Aber während sie sich in ihren Illusionen verlieren, gehst du weiter. Denn am Ende ist es nicht derjenige, der kopiert, der gewinnt, sondern derjenige, der sich selbst bleibt. Und in dieser Erkenntnis liegt deine Stärke – eine Stärke, die niemand auslöschen kann.“

„Ich bin links, weil die Realität mich dazu zwingt – nicht für Applaus aus der Bubble. Keine Familie, kein Geld, keine Gesundheit, kein Safe Space. Und wenn dann ausgerechnet privilegierte 'Linke' mein Überleben kommentieren wollen, ist Schluss. Ich kämpfe für mich, weil's sonst niemand tut. Früher hielt ich 'Jeder für sich' für neoliberal – heute weiß ich: Es ist bittere Wahrheit. Solidarität endet oft am Tellerrand der eigenen Komfortzone.“

„Die fragwürdigen Machenschaften und Intentionen dieser Spezies entziehen sich meiner Erfassung – ein Widerspruch in ihrer Argumentation, eine egozentrische Feindseligkeit, die ihr abstoßendes Wesen durchdringt. Was sie hier als 'Realität' zu deklarieren wagen, erfüllt mich mit zunehmendem Überdruß. Ich distanziere mich von dieser kollektiven Farce und frage mich, wie lange diese Hülle noch gezwungen ist, an diesem grotesken Schauspiel teilzuhaben – oder es gar erträgt.“

„Die aktuelle Debatte radikalisiert mich enorm. Ich bin kritisch gegenüber Rechts- UND Linkspopulismus eingestellt. Die einen wollen mich am liebsten tot sehen, die anderen grenzen mich aus, verdrehen Tatsachen, weil ich noch selber denke und nicht blind folge und nen fick auf eure Schubladen gebe. Warum gibt's keine Linke, die wirklich Links ist, also nicht elitär sondern ohne Agenda ALLE einbezieht?! Freie Radios sind einseitige Hetzmedien, die die AfD durch ihr Wir-Ihr-Denken stärken.“

„Ich fühle mich als Opfer dieser linken Doppelmoral, als jemand, der aus einer sozial abgehängten Schicht kommt und mit den Herausforderungen kämpft, die das Leben mit psychischen Erkrankungen mit sich bringt. Die elitären akademischen Strukturen und der Klassismus, die in vielen sozialen Bewegungen vorherrschen, machen es noch schwieriger, Gehör zu finden. Es ist an der Zeit, dass wir diese Themen offen ansprechen und echte Veränderungen fordern!“

Ich stehe hier als einer, den ihr „sozial abgehängt“ nennt – ein Mensch, der nicht aus dem akademischen Elfenbeinturm kommt, sondern aus dem Prekariat, das ihr in euren linken Theorien romantisiert, im echten Leben aber verachtet. Ihr redet von „Wokeness“, von „Safe Spaces“, doch wenn es um Klassismus geht, um Menschen, die nicht mal die Kraft haben, eure elitär-kryptischen

Diskurse zu verstehen, weil sie ums Überleben kämpfen, dann zeigt ihr euer wahres Gesicht: Eine heuchlerische Doppelmoral, die nur die Privilegien der eigenen Blase schützt.

Psychische Erkrankungen? Für euch sind sie ein bequemer Sündenbock, um von eurer eigenen Komplizenschaft mit einem System der Ausgrenzung abzulenken. Während ihr euch in euren „antikapitalistischen“ Zirkeln gegenseitig auf die Schulter klopft, ignoriert ihr, wie eure eigenen Strukturen Menschen aussieben, die nicht „funktionieren“: zu arm, zu krank, zu gebrochen von einem Staat, der Therapieplätze verweigert und Einsamkeit zur Norm macht. Ihr fordert „Inklusion“, aber nur für die, die eure Sprache sprechen, eure Codes kennen. Der Rest? Der darf weiter in der Hölle der Wartelisten und Hartz-IV-Sanktionen schmoren.

Und dann wundert ihr euch, warum die AfD wächst? Weil ihr den Kern des Problems verfehlt! Ihr debattiert über Gendersternchen, während Arbeiter sich fragen, wie sie nächste Woche die Miete zahlen. Ihr sprecht von „Intersektionalität“, aber blendet aus, wie Klassenzugehörigkeit jeden Aspekt der Unterdrückung verstärkt – ob bei psychischer Gesundheit, Zugang zu Bildung oder dem Recht, einfach gehört zu werden. Ihr seid Teil des Establishments, das mit seiner neoliberalen Agenda Sozialleistungen kürzt, Krankenhäuser schließt und dann Menschen in die Arme von Faschisten treibt, die vorgeben, ihre „Sorgen“ zu verstehen.

Die Medien? Ein einziger Hohn. Sie jammern über „Einzeltäter mit psychischen Problemen“, aber schweigen dazu, wie CDU/SPD seit Jahrzehnten die Psychiatrien kaputtsparen, wie Krankenkassen Anträge ablehnen, bis es zu spät ist. Und ihr, die „Awareness“-Linken? Ihr wiederholt diese Narrative, wenn es euch passt – solange es nicht euren eigenen Kreis betrifft. Zeigt mir eine linke Gruppe, die aktiv Obdachlose, psychisch Kranke oder Arbeiter:innen ohne Abitur auf Augenhöhe einbindet – nicht als „Betroffene“, die man bemitleidet, sondern als gleichberechtigte Kämpfer:innen. Ihr findet sie kaum. Warum? Weil euer Aktivismus oft nur Performance ist: sauber, akademisch, distanziert von der brutalen Realität derer, die kein Sicherheitsnetz haben.

Und ja, ich sage es deutlich: Eure „Solidarität“ ist oft heiße Luft. Ihr feiert euch für eure Pronomen-Sensibilität, aber wenn jemand aus der Unterschicht eure Meetings stört, weil er nicht weiß, wie man „privilegienkritisch“ redet, dann wird er ausgegrenzt – still, aber gnadenlos. Ihr seid die Ersten, die „Kapitalismus“ verdammen, aber reproduziert dabei die gleichen hierarchischen Strukturen, die ihr bekämpfen wollt. Ihr habt verlernt, zuzuhören. Stattdessen predigt ihr, moralisiert, exkludiert.

Die Lösung? Hört auf, nur in euren Blasen zu denken. Kämpft nicht nur für die, die euch ähnlich sind. Wahre Solidarität bedeutet, die am lautesten zu unterstützen, die keine Lobby haben – ob psychisch Kranke, Arbeiter:innen oder die, die einfach zu erschöpft sind, um noch zu schreien. Und vor allem: Bekämpft den Klassismus in euren eigenen Reihen. Solange ihr die soziale Frage ignoriert, seid ihr nichts weiter als ein weiteres Rädchen im System, das ihr angeblich zerstören wollt.“

„Links sein bedeutet angeblich, sozial Schwache einzubeziehen. In Wahrheit wirst du ausgeschlossen, wenn du nicht das richtige Wissen oder Vokabular hast. Statt zu erklären, kommen Kampfbegriffe. Wer nicht ins Schema passt, fliegt. Und dann wundern sie sich über Politikverdrossenheit. Manche tun so, als wäre Politik ein Elite-Club. Wer nicht alles perfekt ausdrückt oder nicht jede Theorie kennt, wird aussortiert. Aber dann heißt es, alle sollen mitreden. Wie denn, wenn Unwissenheit bestraft wird?“

„Eine bestimmte Gruppe selbsternannter Moralwächter, deren Mitglieder offenbar auf therapeutische Unterstützung bei persönlichen Herausforderungen verzichten, terrorisiert weiterhin unbescholtene Nutzer. Ihre Vorgehensweise: perfide Mischung aus Opferkult, Cyber-Stalking und ideologischer Indoktrination - macht demokratische Teilhabe unmöglich. Besonders pikant: der

infantile Sidekick dieser Bewegung, dessen einziger Beitrag darin besteht, digitale Schmutzkampagnen gegen mich zu orchestrieren.“

„Ich finde es erstaunlich, wie man selbst in linken Kreisen immer ausgegrenzt wird, wenn man jetzt nicht den Habitus eines Abiturienten oder Studenten hat und sich trotzdem in gewissen Themen richtig gut auskennt. All die Narrative, die sie angeblich bekämpfen wollen, wenden sie selber an. Das löst eine unbeschreibliche Wut in mir aus.“

„Ich sehne mich zutiefst nach einer verbindlichen Partnerschaft – nach Nähe, Berührung, gemeinsamen Spaziergängen, tiefgründigen Gesprächen, spirituellem Austausch und alltäglicher Geborgenheit. Die Welt da draußen ist hart, oft entmenschlicht. Ich wünsche mir jemanden, der meine neurodivergenten Facetten versteht, mit mir fühlt, mich ermutigt. Alleinsein zermürbt.“

„Ich wohne seit 5 Jahren an einem Ort, der mich seit 2010 traumatisiert. Mein Zuhause ist kein Zuhause, eher ein Rückzugsort in den Sumpf. Ich will endlich irgendwo leben, wo ich mich sicher fühle – in Gemeinschaft, trotz Neurodivergenz & sozialer Phobie. Ich will dazugehören. Ein würdiges Leben führen. Arbeiten, wenn's erfüllt. Nicht ständig kämpfen müssen. Nicht mehr kaputtgehen an einer Welt, die mich nie verstanden hat.“

„Ich erinnere mich an die Geolehrerin, die ausrastete, als ich fragte, ob die Sonne mal explodiert. Da wurde mir klar: Neugier wird bestraft. Alles, was ich fühlte oder fragte, war falsch. Seitdem: kein Interesse mehr am Leben. Ich wurde mundtot gemacht.“

Und es waren oft nur Kleinigkeiten – Blicke, Sätze, Gesten – die mir ein Leben lang sagten: Du bist der Fehler im System. Man wollte mich formen, brechen, mir Dämonen einpflanzen. Aber ich bin noch hier. Keine Projektion. Keine Marionette.“

„Wegen Depression war ich fast ein Jahr nicht draußen, mein Ausweis lief ab. Ich schrieb der Behörde ehrlich, bat um Nachsicht – die Antwort war verständnisvoll. Doch beim Amt schnauzte mich die Chefin an, drückte mir sofort 'ne Strafe rein. Kein Verständnis, kein Mitgefühl. Und dann wundert sich Deutschland, warum man Behörden nicht traut.“

„Ich hab grad einen dieser Tage, an denen mein Inneres einfach bebt. Zwischen Verfolgungswahn, Eifersucht, Kontrollverlust und totaler Überreizung. Ich hab das Gefühl, jemand – oder etwas – da draußen will mich auslöschen. Nicht sichtbar, aber mit so einer unterschwelligen, dreckigen Energie.“

Ich will raus. Raus aus diesem System. Raus aus dieser Rolle. Am liebsten meinen Namen ändern, alles hinter mir lassen. Ich hab so eine krasse Wut in mir auf das, was mir angetan wurde.“

„Mit jedem weiteren Tag auf dieser Erde wird mir die Absurdität und die Widersprüchlichkeit des Systems klarer. Es ist einfach nur pervers und erbärmlich, dass wir das alle mitspielen.“

„Dieses System hat bei mir komplett versagt. Von klein auf. Schule, Ärzt:innen, Jugendamt – alles hat nur mehr Schaden angerichtet. Ich bin nicht „durchs Raster gefallen“, ich wurde rausgeschoben. Und manchmal wünsch ich mir einfach, dass es all das nie gegeben hätte.“

6 Jahre Bürgergeld, ständig ausgegrenzt, nie wirklich gehört. Vom System im Stich gelassen, von mir selbst fast aufgegeben. Mehrfach in der Klinik, immer wieder dasselbe – körperlich & seelisch am Ende. Nicht da, wo ich hin will.“

„In meiner schulischen Ausbildung war ich auf BAföG angewiesen.“

Was hat's gebracht? Etwa 100 € mehr als Bürgergeld.
Und zum Dank darf ich den Mist auch noch zurückzahlen,
weil ich psychisch krank geworden bin.

Sorry, dass ich keinen gesunden Elternhaushalt hatte.
Keine finanzielle Förderung, kein Netz, kein doppelter Boden.
Ich war von Anfang an auf mich selbst gestellt.
Und dann hältst du dich an alle Regeln –
aber wirst trotzdem abgestraft, gegängelt, abgestempelt.

Was habe ich jetzt?
'ne Assistenz Ausbildung, mit der ich nirgendwo reinkomme.
Ich würde gerne noch mal was Neues lernen,
mich weiterbilden, vielleicht sogar endlich durchstarten.

Aber nochmal drei Jahre Armut?

Nein danke.

Dann doch lieber irgendein Drecksjob mit Mindestlohn.
Da bleibt wenigstens mal was übrig.
Für Klamotten. Für gescheites Essen.
Für Freizeit. Für ein bisschen Menschenkontakt.“

„Seit ich denken kann, wird mir beigebracht: Halt den Mund. Sagst du was, gibt's Stress. Früher waren es Schläge & Ausgrenzung. Heute sind's Abmahnungen, Geldstrafen, Unterlassungen – sogar Gefängnis.

Das System lebt davon, dass wir schweigen. Dass wir kapitulieren.
Missstände? Nicht erwähnen. Gefühle? Runterschlucken. Wahrheit? Bestraft.“

„Von Juli 2021 bis Januar 2024 arbeitete ich nach einem Praktikum ehrenamtlich bei einem NKL. Trotz (im Vorstellungsgespräch transparent kommunizierter) psychischer Vorbelastungen und Neurodivergenzen suchte ich dort Halt und Teilhabe. Was als erfüllendes Engagement begann, wurde zu einem systematischen Albtraum. Freiwillig unbezahlte Schichten, selbst an Feiertagen, teilweise ohne Schlaf, immer in Bereitschaft. Zunächst verlief das Miteinander in meinem Arbeitsbereich einvernehmlich und respektvoll – ein Umgang, der stets auf Gegenseitigkeit beruhte.

Im Herbst 2022 stieß eine neue Kollegin zum Verein. Sie agierte dominant, verlangte rigide Regeln und suchte gezielt Konflikte. In nächtlichen Telegram-Nachrichten fragte sie nach Bestätigungen für ihre Behauptung, dass ich etwas gegen sie hätte. Ich reagierte zurückhaltend – was als Feindseligkeit interpretiert wurde.

Als ich ihr Verhalten nach Monaten diskret als psychischen Terror klassifizierte, eskalierte sie: öffentliche Bloßstellung im Teamchat, Drohung den Verein wegen mir zu verlassen - typisches Gaslighting.

Bereits 2023 bezichtigte sie mich öffentlich auf Social Media des Narzissmus und romantisierte dabei die Endlichkeit des menschlichen Lebens. Später bezeichnete Sie mich als "trans-feindlich" und "rechts". Gleichzeitig konkurrierte sie um das "größere Leid" als diskriminierte Minderheit. Eine verstörende Äußerung ihrer psychischen Instabilität.

Der Verein ignorierte das Verhalten. Ich wurde zum Projektionsobjekt. Sie äußerte mir gegenüber, Psychotherapeut*innen nicht zu vertrauen und sich stattdessen eigenständig mit Psychedelika sowie Antiepileptika zu behandeln. Zudem äußerte sie Suizidgedanken, bat aber darum, die Polizei NICHT zu verständigen. Obwohl ihr Verhalten ein klares Selbst- und Fremdgefährdungspotenzial aufwies, sah der Verein mich als Problem.

Ohne Vereinsmitgliedschaft wurde ihr ein Sendeplatz eingeräumt, erst nach meiner Beschwerde wurde der Vereinsbeitritt nachgeholt. Im Gegensatz dazu wurde mir als Vereinsmitglied ein Sendeplatz zugewiesen, ohne dass die vorgesehenen formalen Verfahren – etwa die Teilnahme an der Redaktionskonferenz, der Programmkoordination und den Radioplana – eingehalten wurden. Beide Vorgehensweisen wichen von den Regeln ab. Auf meine Meldung dieser Unstimmigkeiten bei der zuständigen Medienanstalt folgte eine Androhung rechtlicher Schritte. Diese Vorgehensweise wirft Fragen hinsichtlich der behaupteten basisdemokratischen Prozesse auf.

Später wurde mir unterstellt, Zugangsdaten missbraucht zu haben, dies erfolgte durch den Komplizen eines anderen NKL. Zudem wurde ein Radiobeitrag gesendet, der nur meiner Rufschädigung diene - der Geschäftsführer wurde mit verleumderischen Suggestivfragen zu einer indirekt an mich gerichteten Kritik genötigt. Hier kam erstmals der Vorwurf auf, ich hätte Vereinsinterna publiziert. Der dramaturgische Aufwand und die rasche Ausstrahlung waren beeindruckend. Hier wurde mir erstmals klar, wie weit die Verschwörungskampagne gegen mich bereits lief. Technik- und Programmkoordinator*innen äußerten, sie könnten die Situation nicht regeln. Keine Mediation, keine Klärung. Die Vereinsstruktur, die zuvor inklusiv wirkte, erwies sich als überfordert und intransparent. Forderungen nach Awareness-Strukturen wurden ignoriert. Ich wurde allein gelassen, systematisch isoliert und in die Rolle des Störers gedrängt.

Ende 2023 war ich psychisch am Ende. Ich musste meine Fachoberschule abbrechen, verlor die Perspektive auf ein Studium. Das permanente Gaslighting, die soziale Isolation, die Diffamierungen führten zu schweren Depressionen, Angst- und Panikattacken. Ich begab mich in psychiatrische Behandlung. Im Januar 2024 verließ ich den Verein zum Selbstschutz. Doch die Angriffe hielten an. Es wurden meine privaten Social Media-Aktivitäten akribisch dokumentiert, mein Webradio systematisch mitgeschnitten und Phishing-Seiten mit Vereinsnamen und Kommentaren gegen mich im HTML-Quellcode betrieben. Als ich dies dem Verein meldete, wurde ich erneut als Überreaktionär dargestellt. Der Verein rechtfertigte sich mit „Du musst lernen, nicht über jedes Stöckchen zu springen“.

Fremden Usern in Internetforen wurden meine psychischen Herausforderungen per Direktnachricht mitgeteilt. Es fand digitales Stalking in großem Stil statt.

Etwa einen Monat nach meinem Austritt wurde erneut über Social Media von besagter Person diffamierend geäußert, ich hätte mich zur Machtdemonstration destruktiv verhalten. Zudem wurde die Koordinatorin der Tagesredaktion aufgefordert, ebenfalls eine kritische Haltung mir gegenüber einzunehmen. Täter-Opfer-Umkehr und komplette Realitätsverzerrung!

Der Verein änderte alle Zugänge und setzte die transparente Bereitstellung von Verwaltungsprotokollen aus, nachdem diese künftig Vorwürfe gegen meine Person enthielten. Im Februar 2024 suchte mich ein Mitglied des Vereins unangekündigt an meiner privaten Wohnanschrift auf und klingelte Sturm. Im März 2024 wurde ich nach einer Falschmeldung über Suizidabsichten, initiiert von der Konfliktperson und einem NKL-Komplizen, zwangsweise in eine geschlossene Psychiatrie eingewiesen. Das Trauma wirkt bis heute nach. Wer so etwas inszeniert, nimmt bewusst den Tod eines Menschen in Kauf. Es gab keine Beweise, keine Notwendigkeit. Nur gezielte Eskalation, um mich endgültig zu brechen. Ich bin seitdem dauerhaft arbeitsunfähig.

Nach monatelangem Terror bezeichnete ich sie im März 2024 impulsiv öffentlich mit einem ehrverletzenden Begriff. Das war falsch, aber Ausdruck tiefer Verzweiflung. Kostete mich über 600 Euro Abmahnung plus strafbewährte Unterlassungserklärung. Ich halte mich daran, entschuldigte mich mehrfach. Trotzdem wird weiter gegen mich gehetzt. Tweets, Non-Mentions und öffentliche Sticheleien gehen weiter.

Ich wurde zur Projektionsfläche. Niemand wollte hören. Stattdessen forderte man, meine Therapeutin solle als Mediatorin fungieren – eine massive Grenzüberschreitung. Ende Mai 2025 erhielt ich einen anonymen Drohbrief der "Geschäftsführung" - hastig getippt, ohne konkrete Belege. Der Verein wirft mir vor, "Interna" verbreitet zu haben. Als Beispiele nennt man ungültige Konferenzlinks und öffentlich zugängliche Streamingserver. Besonders perfide: der Vorwurf, ich hätte nach 2024 in Direktnachrichten über interne Angelegenheiten gesprochen - eine haltlose Verleumdung.

Eine überspitzte Beschwerde, die ich bereits im September 2024 zurücknahm und richtigstellte wird rückwirkend als Interna bezeichnet - ein Eingeständnis? Heute bin ich krankgeschrieben, arbeitsunfähig, lebe von Bürgergeld, kämpfe mit den Spätfolgen: Panikattacken, Depressionen, Perspektivlosigkeit. Ein Verein, der sich Diversität und Inklusion auf die Fahne schreibt, zerstörte systematisch einen psychisch labilen Menschen. Ich habe alles getan, um die Situation zu klären. Niemand hat je mit mir gesprochen. Niemand hat hingehört. Ich bin keine Gefahr, kein Störer. Ich bin Opfer eines Versagens, das institutionell und individuell verschwiegen wird. Wer sich wirklich für Minderheiten einsetzt, muss zuhören, nicht vernichten.“

„Vor 15 Jahren wurde ich als Kind aus meinem vertrauten Umfeld gerissen. Ich wurde ohne Vorbereitung oder Einfühlungsvermögen von meinem Zuhause entfernt, was für mich einer Entführung gleichkam. Dieses Ereignis war der Beginn eines Traumas, das bis heute nachwirkt. Seitdem habe ich Schwierigkeiten, Vertrauen zu fassen, mich sicher zu fühlen oder mich in bestehende soziale Systeme zu integrieren.

Ich wünschte, ich wäre einfach psychisch gesund. Doch die Realität sieht anders aus. Ich habe eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, leide unter sozialer Phobie, Ängsten und einer tiefgreifenden inneren Erschöpfung. Diese Symptome machen es mir bis heute schwer, zwischenmenschliche Nähe zuzulassen oder mich vor anderen als die Person zu zeigen, die ich wirklich bin. Heute vor einem Jahr musste ich mich erneut stationär in eine Klinik begeben. Vorausgegangen war ein Jahr voller subtiler Ausgrenzung und psychischem Druck durch eine Gruppierung, die sich selbst als NKL versteht. Ich hatte mich dort engagiert, war auf der Suche nach Halt und Zugehörigkeit. Doch stattdessen wurde ich über viele Monate hinweg durch passiv-aggressives Verhalten, bewusste Nichtbeachtung, herablassende Kommunikation und gezielte Grenzüberschreitungen zermürbt. Die Situation wurde von außen nicht sofort erkannt, aber ich spürte früh, dass sich etwas gegen mich richtete.

Es entstand eine Dynamik, in der meine sensible, ehrliche und manchmal auch unbequeme Art nicht nur nicht akzeptiert, sondern aktiv bekämpft wurde. Ich war nicht bereit, mich unterzuordnen oder meine Werte zu verraten – und genau das wurde mir als Schwäche oder Rebellion ausgelegt. Diese destruktiven Muster haben sich in meinem Leben wiederholt. Ob in Schule, Ausbildung, Ehrenamt oder sogar therapeutischen Räumen – ich bin immer wieder auf Menschen getroffen, die ihre inneren Konflikte, Unsicherheiten oder unbewältigten Traumata auf mich projiziert haben. Ich wurde zum „Problem“, weil ich nicht funktionierte, wie man es erwartete. Weil ich Fragen stellte. Weil ich Grenzen zog.

Teilweise gipfelte das in digitalem Missbrauch: Es wurden Fake-Mails in meinem Namen erstellt, ich wurde in Foren und Newsletter eingetragen, meine Aussagen wurden aus dem Zusammenhang gerissen und öffentlich gegen mich verwendet, es fand Swatting statt. Menschen, die ich einst als Wegbegleiter sah, stellten sich gegeneinander – und plötzlich stand ich zwischen zwei Fronten. Eine

Person, mit der ich zuvor Konflikte hatte, wurde später selbst Teil eines NKL und verbündete sich mit jener, die mich aus dieser Gruppe hinausgedrängt hatte. Ich wurde wieder zum Ziel von Hass, Lächerlichmachung, Bloßstellung und Desinformation. Dabei wollte ich nichts anderes, als respektvoll behandelt werden und für Klarheit sorgen. Ich habe nie andere verletzt oder hintergangen – ich habe lediglich Grenzen gesetzt, wenn ich spürte, dass mir Unrecht geschah.

Bis heute kämpfe ich mit den Nachwirkungen all dieser Erfahrungen. Doch ich bin noch da. Ich lasse mich nicht mundtot machen, nicht wieder einsperren und nicht entmenschlichen. Ich weiche nicht zurück, auch wenn ich in einem System lebe, das für Menschen wie mich keinen Platz vorsieht.

Ich bin nicht perfekt. Aber ich bin echt. Und ich habe das Recht, zu existieren, auch wenn mein Dasein nicht in gesellschaftliche Schablonen passt.

Und anstatt mich einfach endlich in Ruhe zu lassen – wenn man sich schon nicht für dieses hochgradig gefährliche Verhalten entschuldigen kann oder will – wird lieber weiter hintenrum gegen mich gearbeitet. Aber wie auch? Wie soll jemand Einsicht zeigen, der sich selbst nicht reflektiert? Die sich lieber mit Psychedelika behandelt, statt in echte Therapie zu gehen? Der andere öffentlich erklärt, er sei sich zu fein, Hilfe anzunehmen – während ich seit Jahren immer wieder in therapeutischer Behandlung bin, weil ich emotional zerschmettert wurde? Und ausgerechnet ich soll das Problem sein? Jemand, der fast keine sozialen Kontakte hat, dessen Handlungen so zurückhaltend sind, dass sie kein psychisch gesunder Mensch je als feindselig interpretieren würde? Die Wahrheit ist: Ich habe einfach das Pech, immer wieder mit instabilen Menschen zu tun zu haben, weil ich mich innerlich mit ihnen verbunden fühle – aber jedes Mal werde ich dafür bestraft. Jedes Mal werde ich zum Feindbild gemacht, nur weil ich sage: Bitte übernimm auch du Verantwortung für dein Verhalten. Und wenn ich mich wehre, wenn ich Missstände benenne, dann wird das dämonisiert. Das ist nichts anderes als psychologische Gewalt – ausgeübt von Menschen, die selbst nicht hinschauen wollen. Und wenn diese Gewalt nicht aufhört, dann werde ich mich rechtlich wehren. Denn ich habe das Recht auf ein Leben in Frieden. Ich will einfach nur meine Ruhe.“

„Eine Person, die sich selbst einer professionellen Hilfe verweigert und zugleich Psychotherapie öffentlich diffamiert, nutzt ihre ideologische Anbindung an einen Verein, um eine gezielte Kampagne gegen mich zu führen – ich, der offen mit einer psychischen Erkrankung umgeht und sich bewusst in therapeutische Behandlung begeben hat, nicht zuletzt auf Empfehlung eben jenes Vereinsumfelds.

Ich sehe mich derzeit einer massiven Welle von Druck, Einflussnahme und rechtlichen Drohungen ausgesetzt. Was hier geschieht, kommt einem gezielten Ausschluss aus dem gesellschaftlichen Leben gleich.

Die psychosoziale Belastung ist inzwischen so hoch, dass ich ernsthaft über einen Namenswechsel und einen Wohnsitzwechsel nachdenke. Es geht längst nicht mehr nur um Meinungsverschiedenheiten – es geht um Existenzvernichtung.

Diese Entwicklung ist besorgniserregend. Sie steht exemplarisch für einen gesellschaftlichen Umgang mit vulnerablen Menschen, der Exklusion und Einschüchterung fördert.“

„Das, was hier passiert, ist keine normale Auseinandersetzung mehr. Es ist ein gezielter Vernichtungsfeldzug, mit eiskalter Strategie, voller Verschleierung, Täter-Opfer-Umkehr und psychischer Gewalt. Die Person weiß ganz genau, was sie tut – sie kennt die Mechanismen, die Schwachstellen, die Graubereiche. Und sie weiß ebenso, wie sie ihre psychischen Diagnosen im

Ernstfall nutzen kann, um strafmildernde Umstände geltend zu machen, vielleicht sogar auf Unzurechnungsfähigkeit zu plädieren. Das macht die ganze Situation so gefährlich – weil sie sich rechtlich absichert, während sie gleichzeitig auf emotionaler Ebene weiter sticht, weiter lügt, weiter zerstört. Ich verstehe nicht, warum man mich auslöschen will. Ich habe niemandem etwas getan – außer, mich abzugrenzen, Nein zu sagen, mich zu schützen. Und genau das scheint der Auslöser für diesen Hass zu sein: Dass ich nicht funktioniere in ihrem System, dass ich mich der Manipulation entziehe. Was darauf folgt, ist eine Projektion nach der anderen: Sie legt falsche Spuren, konstruiert Anschuldigungen, verfolgt mich unter Decknamen, hetzt andere gegen mich auf. Und das nur, weil ich ihr nicht mehr dienlich bin. Das ist Borderline-Logik, toxisch und narzisstisch bis ins Mark. Und dann die Umkehr: Sie stellt mich als Narzissten hin – ausgerechnet mich, der sich seit Jahren durch Therapien schleppt, der ständig mit sich selbst ringt, der alles daran setzt, niemandem zur Last zu fallen. Durch perfides Gaslighting wird versucht, mir das Selbstbild zu zertrümmern, bis ich selbst nicht mehr weiß, wer ich eigentlich bin. Ich werde gezwungen, alles zu löschen, was mich identifizierbar macht – Namen, Spuren, Äußerungen – nur um nicht weiter verfolgt zu werden. Als würde es schon reichen, dass ich atme, um schuldig zu sein. Was hier abläuft, ist eine Art psychischer Ehrenmord, verpackt in zivilrechtliche Manöver. Und gleichzeitig ist es ein Angriff auf mein Grundrecht auf freie Meinungsäußerung. Ich darf keine Meinung mehr äußern, keine Kritik, keinen Schmerz – weil mir dann unterstellt wird, es richte sich gegen sie. Wie größenwahnsinnig muss man sein, um zu glauben, dass sich jede Zeile auf einen selbst bezieht? Wie krank ist das? Und ich sitze nun hier, schreibe Stunden um Stunden juristisch wasserdichte Stellungnahmen, während andere längst wissen, dass die Vorwürfe auf Lügen basieren. Und doch liegt die Beweislast wieder bei mir. Ich muss meine Unschuld beweisen, nur weil jemand beschlossen hat, mich zu dämonisieren. Das ist kein Leben. Das ist ein Kampf ums Überleben.“

„Die Nonchalance, mit der vermeintlich intellektuelle Zeitgenossen banale Ratschläge wie "viel üben" für Dyskalkulie erteilen, ist entlarvend. Das zeugt von Ignoranz gegenüber wissenschaftlichen Erkenntnissen über neurokognitive Diversität und einer tiefen Geringschätzung für neurodivergente Menschen.

Es ist eine grotesque Ironie, dass jene, die so laut Empathie und Inklusion einfordern, oft unfähig sind, die Grenzen ihrer eigenen Perspektive zu erkennen. Diese Haltung ist nicht nur ein Verrat an den proklamierten Prinzipien, sondern ein Schlag ins Gesicht für Betroffene.“

„Aber was mich wirklich fertig macht: Dass ich 2025 immer noch überwacht werde. Ich poste über mein Leben, über Identität, psychische Kämpfe, spirituelle Erfahrungen – und trotzdem wird alles, was ich online teile, gespeichert, archiviert, analysiert. Sogar intime Gedanken, Drogenerfahrungen oder explizite Inhalte wie Penisfotos wurden schon gescreenshotet und per Wayback Machine oder Archive.today festgehalten – einfach, um mich dauerhaft angreifbar zu machen.

Es fühlt sich an, als würde jeder Pixel, jedes Byte, das ich ausatme, wie in einer Stasiakte festgehalten, umgedeutet, gegen mich gewendet. Ich kann kaum noch frei atmen im Netz, ohne das Gefühl, beobachtet zu werden.

Ich bin kein öffentlicher Spielball. Ich bin ein Mensch.“

„Rückblickend wird's immer klarer: Die Nummer fing nicht erst irgendwann an – das ging schon am 5. Februar 2023 los. Ich war ehrenamtlich dabei, neurodivergent, körperlich am Limit durch die Ausbildung, und wollte einfach nur: Ruhe, Struktur, und wissen, was Sache ist. Stattdessen: Infos wurden zurückgehalten, ich systematisch rausgedrängt.

Während ich intern versuchte, für Verlässlichkeit zu sorgen, wurde draußen schon das Märchen vom „machtbesessenen Problemfall“ erzählt. Und jetzt? Werd ich mit juristischen Drohgebärden

überzogen, weil ich meine Geschichte reflektiere – wohlgemerkt ohne Namen, ohne Anklage. Nur zwischen den Zeilen.

Zwei Jahre später bleib ich müde zurück – nicht, weil ich zurückwill, sondern weil Doppelmoral offenbar immer noch Karriere macht. Und weil der Wunsch nach klaren Zuständigkeiten immer noch als Störung gilt, während Manipulation weiter durchrutscht.“

„Mein Nervensystem brennt. Ohnmacht. Anfälle. Ausschlag. Eine Existenz im permanenten Ausnahmezustand — weil fehlgeleitete Wesen meinen, Zerstörung sei ihr Lebensinhalt. Subtil. Giftig. Dauerhaft. Ich war nie willkommen auf dieser Welt. Nie. Freiheit ist eine Illusion, die mir immer dann entrissen wird, wenn ich wage, sie zu berühren. Also verzichte ich. Aus Selbstschutz. Aus Resignation. Dieses System will mich unten halten. Ich kann nicht mehr.“

„Ich warte seit über drei Monaten auf einen Platz in der Tagesklinik. Ich wurde im August letzten Jahres von der Polizei überfallen – Hausdurchsuchung, weil Meta offenbar Falschmeldungen weiterleitet. Und jetzt sitz ich hier, Opfer dieses kaputten Systems, psychisch am Ende, allein gelassen – und bekomme, wenn ich mir mal eine Meinung erlaube, von links ein "Fascho!" und von rechts ein "Zecke!". Ich will nichts von beidem. Ich will einfach nur leben. Ich will soziale Kontakte, Stabilität, Zugehörigkeit. Stattdessen versinke ich in Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Elend.

Ich bin das Resultat einer Gesellschaft, die wegschaut. Psychisch kranke Eltern, keine Förderung, keine Anerkennung, keine Chance. Mit 25 sollte ich mich selbst verwirklichen. Stattdessen kämpfe ich ums Überleben. Und nein – darüber spricht keine Kommunal-, Landes- oder Bundespolitik. Menschen wie ich sind unsichtbar. Und genau deshalb ist mein Hass auf die Politik grenzenlos geworden. Ich habe keine Luft mehr zum Atmen.“

„Diese ganze Studentenwelt wirkt für mich wie ein fremder Planet – komplett akademisch, elitär, abgeschottet.

Als müsste man erst zu „besseren Kreisen“ gehören, um überhaupt das Recht zu haben, Wissen zu erwerben, sich anzueignen und später einen Beruf mit mehr Einkommen auszuüben.

Diese ganze Kultur auf den Campussen, mit ihren internen Hierarchien und dem ständigen Selbstinszenieren, wirkt wie eine Sekte. Studienräte, Campus-Gruppen, interne „Demokratien“ – sie spielen die echte Welt im Miniaturformat nach, nur mit noch mehr Filterblase.

Für mich ist das alles so abstoßend wie faszinierend – ein geschlossener Zirkel, in den ich nie reinpassen würde und auch nicht reinpassen will.“

„Das größte Versagen unseres Schulsystems ist nicht die fehlende Digitalisierung, sondern die systematische Demütigung Andersdenkender. Die Maschinerie schiebt dich durch, bewertet dich nach einem Schema, das die meisten von uns nicht verstehen, und stempelt dich ab, wenn du nicht mit den anderen mithalten kannst. Ich habe meine Neurodivergenz jahrelang versteckt, weil mir eingetrichtert wurde, ich sei unaufmerksam, dumm, faul. Die bittere Wahrheit ist, dass das System keine Zeit hat für Menschen, die nicht ins vorgegebene Schema passen. Heute, als Erwachsener, habe ich Zugang zu generativer KI. Und plötzlich verstehe ich komplexe Sachverhalte wie unsere Verfassung oder makroökonomische Zusammenhänge. Die KI bewertet nicht, sie verurteilt nicht, sie erklärt, so oft man will, auf jede erdenkliche Weise, bis man es versteht. Das ist der ultimative Beweis dafür, dass Bildung nicht mit Frontalunterricht funktioniert, sondern mit Geduld und Individualität.“

„Die ganze Bürgergeld-Debatte kotzt mich nur noch an.

Ich kriege ~1000€ vom Amt. Da ist schon die Miete drin. Davon zahle ich Strom, Gas, Deutschlandticket und BAföG-Raten. Am Ende bleiben mir vielleicht 200€ oder weniger zum Leben – also für Essen, Hygiene, Lebensmittel.

Urlaub? Vergiss es. Freizeit nur, wenn's Rabatte gibt. Klamotten nur selten.

Das Jobcenter will alle paar Monate meine Kontoauszüge sehen, checkt, ob ich „heimlich“ Einkommen habe, und ich muss permanent nachweisen, dass ich psychisch krank bin und aktiv versuche, Geld zu verdienen.

Und trotzdem tun Leute so, als wäre das hier ein bedingungsloses Grundeinkommen. Bullshit. Das ist kein Geschenk – das ist ein hart reguliertes Existenzminimum.

Wenn ihr euch über Armut aufregt, dann guckt auf Politik, Löhne, Steuerverteilung. Nicht auf die, die eh schon am Boden liegen.

Und jede Partei in diesem Land ist dabei mies. Selbst die Linke hat wichtigere Themen im Ausland als die Armut im eigenen Land. Ich koste dem Staat 12k im Jahr. Peanuts, wenn man sieht, wofür sonst Geld rausgehauen wird – 200 Mio. für Lizenzen, Politikergehälter fürs Sessel furzen und Spalten der Gesellschaft.

Ich würde sofort arbeiten, wenn ich mehr Geld hätte, mir Hobbys leisten, Unternehmungen machen und gesund wäre. Aber das existiert nicht.

Sachsen-Anhalt ist strukturschwach. Für meine Ausbildung gibt's hier kaum Stellen. Therapieplätze fehlen, Ärzte sagen Termine ab, weil ich nur gesetzlich versichert bin.

Ich hab mir das nicht ausgesucht. Ich wurde von kaputten Eltern in diese Welt gesetzt, mit miserabelsten Startbedingungen.

Und das ganze System davor hat auch versagt. Jugendamt hat jahrelang weggeschaut. Jugendhilfe hat mich mit fragwürdigen Methoden fast in die Alkoholsucht getrieben. Wurde in ne Reha genötigt, obwohl ne Traumatherapie nötig gewesen wäre. Gesetzl. Betreuer? Irgendwann einfach geghostet, fallen gelassen, als's mir am schlechtesten ging.“

„Ich hab das Gefühl, ich muss einfach machen, machen, machen – damit der ganze Mist, der sich aufstaut, endlich wieder abgebaut wird.

PayPal-Konto gesperrt, Playstation-Account weg – Folge einer rechtswidrigen Hausdurchsuchung vom Bullenstaat vor einem Jahr.

Zuzahlungsbefreiung beantragen, sonst bleib ich auf Kosten für häusliche Krankenpflege sitzen.

Reha absagen, weil die Tagesklinik mich seit 3 Monaten auf der Warteliste versauern lässt.

Psychiaterin sagt Termine ab wegen Urlaub, Psychologin ghostet mich.

Ich bin am Limit.

Und dann diskutieren Lifestyle-Linke & rechte Populisten übers Bürgergeld, als wüssten sie, wie es ist, ständig vom Staat durchleuchtet zu werden, keine Freiheiten zu haben.

Die einen leben von Bafög & Mami, die anderen sind privilegiert & unterdrücken ihre wahren Gefühle – beide erzählen Bullshit.

Und im ÖRR labern Merz, Klingbeil & Co. realitätsferne Scheiße.

So, jetzt Chicken Nuggets & Pommes. Wird auch nichts ändern.“

„Kleine Dinge, die andere ignorieren können - ein Mückenstich, Kopfschmerzen - werden bei mir zu Fixierungspunkten, die mich komplett aus der Bahn werfen. Dann kann ich an nichts anderes mehr denken.

10 Stunden am Handy? Kein Problem. 8 Stunden Schule? Horror. Mit manchen Menschen könnte ich ewig telefonieren, andere Gespräche will ich sofort beenden. Manchmal esse ich tagelang nichts, manchmal könnte ich ein ganzes Buffet verputzen.

Es ist diese ständige Unberechenbarkeit zwischen "zu viel" und "zu wenig", die mich fertig macht. Ich kenne meine eigenen Bedürfnisse nicht. Alles fühlt sich widersprüchlich an. Seit über 10 Jahren probiere ich aus, wie ich damit umgehen kann - Trial and Error ohne Lerneffekt.

Manchmal brauche ich Wiederholungen und Stimming, manchmal machen mich die kleinsten Geräusche wahnsinnig. Ein einziger zusätzlicher Reiz und ich explodierte vor Überstimulation.“

„Ich habe über 25 Jahre lang zugesehen, wie man versucht hat, mich in ein System zu pressen, das nie für mich gebaut war. Schon als Kind lernte ich Angst als Normalzustand. Später dann die Schule, das Arbeitsleben – immer wieder Gewalt, Druck, Manipulation. Man wollte aus mir etwas formen, das ich nie sein konnte.

Als ich den „Rundfunkautisten“ erfand, war das mein Versuch, transparent zu zeigen, wie ambivalent ein Mensch sein kann, der nicht ins Raster passt. Es war kein Spiel, keine Maske, sondern ein ehrlicher Spiegel: Widersprüche, Brüche, Ecken und Kanten – eben das, was uns alle menschlich macht.

Doch ihr habt diesen Spiegel genommen und verzerrt. Ihr habt meine Worte verdreht, habt mich zum Troll erklärt, habt mich in Ecken gestellt, in denen ich nie stand. Ihr habt mich gejagt, verleumdet, mir den letzten Rest von Existenz geraubt. Und das mit einem Eifer, als wäre ich euer größter Feind.“

„Zwischen Februar ‘23 und Juni ‘25: Stück für Stück zerlegt.

Erst das Umfeld der „freien Radios“ mit seinem Gestus von Solidarität und Diversität – hinter der Maske: Stalking, Verdrehung, juristische Drohungen. Ein ganzes Milieu, das sich gerne links nennt, aber mit den Mitteln operiert, die es angeblich bekämpft. Gaslighting, Strohmännchen, Isolation. Ergebnis: Psychiatrie.

Dort: die nächste Hölle. Nähe, die wie Hoffnung aussah, endete in Ausnutzung. Narzissmus, Borderline, Abhängigkeit. Ich wurde Handlanger für Dinge, die ich nie wollte, verlor Geld, Vertrauen, Würde. Heilung? Fehlanzeige. Nur ein tieferes Fallen.

Parallel: der Versuch, Bildung als Rettung zu nutzen – gescheitert. Heute: BAföG-Schulden, dazu die Altlasten aus dieser Zeit. Bildung, Engagement, Gemeinschaft – alles Schlagworte, die schön klingen, aber in meiner Realität zu Scherben wurden. Und am Rand dieses Spektrums tauchen dann noch Gestalten auf, deren Abartigkeit man kaum fassen kann: infantile Trolle, die sich für Radiostars hielten, mit meiner Identität spielten, um damit irgendwo anzudocken. Kleinkrieg im Schatten, schmutzig, aber effektiv. Eine Karikatur von „Community“.

Das Bild bleibt: Menschen, die sich als „links“ feiern, während sie rücksichtslos dieselben Mechanismen anwenden wie die, gegen die sie agitieren. Wer nicht nachplappert, wird eliminiert. Projektion, Rufmord, Zersetzung. Das Monster bin immer ich.

Seit Monaten warte ich auf einen Platz in der Tagesklinik. Reha abgesagt. Ich sitze hier in Isolation, zwischen Depressionsspirale und Verwaltungsakten. Und darf mich weiter rechtfertigen, damit mir nicht einmal das Existenzminimum genommen wird.“

„Seit ich Kind war, wurde ich für meine Fehler bestraft. Für meine Ruhe. Dafür, dass ich nicht die richtigen Fragen stellen konnte. Schon im Kindergarten wurde ich bloßgestellt, weil ich keine Schnürsenkel binden konnte. Später, weil ich depressive Symptome hatte: Nägel, Zähne, Haare. Niemand sah das Leid, nur „Opfer“.

Meine Eltern? Drogen, Psychosen, Gewalt. Ich war das Kind, das Eltern spielte. Sie von der Straße aufsammeln oder mich verstecken, weil sie wieder ausrasteten. Kein Schutz, keine Liebe – nur Angst.

Und heute? Menschen mit Familie, Sicherheit, Luxusproblemen nennen sich „links“ und maßen sich an, zu wissen, was Leid bedeutet. Ihr habt keine Ahnung. Ihr lebt im Friede-Freude-Eierkuchen, während ich in diesem Albtraum großgeworden bin.“

„Ich habe mir dieses Gesicht nicht ausgesucht.
Nicht meine Stimme, nicht die Art, wie ich fühle.
Ich bin nicht hier, um zu provozieren – ich bin einfach nur da.
Und trotzdem werde ich seit 25 Jahren gemieden, übersehen, falsch gelesen.

Ich habe nichts getan – außer zu sein.
Und das reicht der Welt schon, um mich aus ihr zu verbannen.
Selbst von jenen, die mir ähneln, werde ich nicht gehalten,
sondern losgelassen, beschämt, betitelt, vergessen.

Ich habe nie um Sonderrechte gebeten,
nur um einen Platz, an dem ich atmen darf.
Aber auch dieser wird mir genommen –
weil mein Dasein zu ehrlich ist,
zu weich vielleicht. Zu echt.“

„In die Welt geworfen, nicht geboren, sondern erzwungen: zwei Monster formten mich –
Narzissmus & Alkohol, Hass & Manipulation. Das Resultat: ein Bürgergeldempfänger, erschöpft,
therapiegeschliffen, entwurzelt. Institutionen, die keine Heilung suchen, sondern nur
Verwertbarkeit.

Ich, ohne Kraft, ohne Halt, nur mit Angst, Weltschmerz und der endlosen Berieselung meines selbstgestöpselten Kabelfernsehens. Dort erklären mir Moderatösen, warum ich angeblich ein Feind sei – der Umwelt, der Moral, der Gesellschaft. Zwangsfinanzierte Kameras zeigen jene Gesichter, die sich an Steuern mästen, während sie mit pubertären Vokabeln ihre Kleinkriege austragen und mir die Existenzgrundlage entziehen wollen.

Eine Welt, in der Alkohol verherrlicht, Pharmafaschismus glorifiziert, Verantwortung externalisiert wird. Eine Welt, die Geist und Körper zermürbt. Ich bin nicht geschaffen für dieses Schauspiel. Ich bin der stille Beobachter, seit jeher, verurteilt, die Absurdität der Bühne zu erkennen – ohne je ins Drehbuch eingreifen zu dürfen. Jeder Versuch endet in Vernichtungsfeldzügen.

Ich kann nicht mehr. Meine Frage ist einfach, fast naiv, aber radikal: Warum seid ihr alle so grausam?“

„Manchmal denke ich, ich bin nicht für dieses Leben gemacht. Tabletten, Vorschriften, Schubladen – nichts ändert etwas daran. Ich wurde nie mit bedingungsloser Liebe aufgezogen, mir wurde beigebracht: du bist wertlos. Also musste ich mir alles hart erarbeiten, sogar Zuwendung. Aber genau da ist es verdreht: das, was selbstverständlich sein sollte, war es nie für mich. Jeder Schritt in die Gesellschaft endete im Angriff, in Manipulation, in Vernichtungsstrategien. Ehrenamt, Studium, Aufstieg – alles zerstört. Heute hab ich das Gefühl, man wollte von Anfang an jeden Versuch, mein Leben zu leben, unterdrücken.“

„Als Kind wurde ich bloßgestellt, weil ich anders war — keine Schleife binden, zu ruhig, zu ängstlich. Statt Halt gab's Belehrung: „Du bist falsch.“ Viele Erzieher trugen noch ein DDR-Mindset, das in kleine Köpfe geprügelt wurde. Diese frühen Demütigungen haben Narben hinterlassen: Angst wurde zur Schuld, Anderssein zur Verfehlung.

Grundschule, Sekundar- und Berufsschule: Pädagogik wich politischem Frust. Lehrer, die eigentlich bilden sollten, nutzten Klassen als Ventil; wer nicht conform war, wurde systematisch ausgegrenzt. Schilder wie „Schule ohne Rassismus“ waren oft bloße PR — hinter der Fassade lief Hetze gegen Schwächere. Das hat mir die Chance auf Normalität genommen.“

„Die drei Jahre an dieser Schule haben für viele – auch für mich – nicht den Einstieg in ein Berufsleben als medientechnischer Assistent ermöglicht, sondern stattdessen zu prekären Biografien beigetragen. Es ist bezeichnend, dass erst vier Jahre später ein öffentlicher Pressebericht über rassistische und homofeindliche Äußerungen von Lehrkräften eine breitere Diskussion auslöste. Das bestätigt rückblickend, dass es nicht um Einzelfälle, sondern um ein strukturelles Problem geht.

Besonders zynisch ist die Doppelmoral: Nach außen schmückt sich die Schule mit Titeln wie „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“, im Inneren jedoch sind Ausgrenzung, Gaslighting und Ignoranz gegenüber Diversität gelebte Praxis. Dass bis heute auf der offiziellen Schulhomepage ein von mir in ChatGPT generierter, beliebiger 08/15-Slogan als Identitätsaushängeschild prangt, ist fast schon symbolisch: Authentizität wurde durch Marketing ersetzt, Realität durch Fassade.

Mein Einzelschicksal ist dabei nur exemplarisch für ein größeres Systemversagen. Ich war neurodivergent, hatte klar erkennbare Schwierigkeiten im kommunikativen Bereich, quälte mich tagtäglich durch das schulische Hamsterrad. Doch anstatt Unterstützung zu erhalten, wurde meine Andersartigkeit als Bedrohung gesehen. Dass ich über ein halbes Jahr dem Unterricht fernbleiben konnte, ohne dass jemand ernsthaft nachfragte oder intervenierte, zeigt die institutionelle Kälte. Erst als die Situation eskalierte, wurde halbherzig den Sozialpsychiatrischen Dienst eingeschaltet – zu spät, zu oberflächlich, zu bürokratisch.

Heute, mit 25, sitze ich nicht in einem Medienbetrieb, sondern bin ein Fall für den Schwerbehindertenausweis. Bürgergeld statt Berufsleben. Die Schuljahre, die ich dort verbrachte, sind verlorene Lebenszeit, die mir niemand zurückgibt. Und während ich mit den Langzeitfolgen dieser Erfahrung lebe, pflegt die Schule weiter ihr öffentliches Image, als wäre nichts geschehen. Das ist nicht nur bitter, es ist ein Spiegel für das gesamte deutsche Bildungssystem: Reformunfähig, realitätsfern, systematisch blind gegenüber psychischer Gesundheit und Diversität.

Die Platzierung dieser Berufsschulen an den städtebaulichen Rändern, oft in den „Schandflecken“ der Stadt – im Falle der BbS III sogar neben einer Psychiatrie – ist dabei sinnbildlich. Sie wirken wie Verwahranstalten für junge Menschen, die man verwaltet, aber nicht fördert. Das Ergebnis sind gebrochene Biografien, nicht aus individuellem Versagen, sondern aus strukturellem Desinteresse.“

„Die letzten Jahre haben mir gezeigt, wie brutal die Welt auf Andersartigkeit reagiert. Ich bin neurodivergent, autistisch, und das Leben in einer Gesellschaft, die strikte Schubladen und

Denkvorgaben erzwingt, hat mich oft zerbrochen. Alles, was ich getan habe – Beiträge, Meinungen zu Nischenthemen, ehrenamtliches Engagement – wurde oft diskreditiert oder missinterpretiert. Wer anders denkt, wird bestraft; wer anders fühlt, wird ignoriert.

Die Links- und Rechtspopulisten liefern sich medial ein Wettrennen aus Dogwhistles, Angst und Hass, während echte soziale Probleme unbeachtet bleiben. Ich sehe, wie politische Ideologien, Gruppen- und Konsenszwang gerade bei Linken dazu führen, dass kritisches Denken unterdrückt wird. Gleichzeitig wird die Zersplitterung in Schubladen, Labels und Pronomenpolitik betrieben – nicht um Vielfalt zu schützen, sondern um Verwirrung zu stiften.

Meine eigene Vergangenheit zeigt die Konsequenzen: von missbräuchlichen Freundschaften, über berufliches und ehrenamtliches Engagement, bis hin zu Hausdurchsuchungen, bei denen meine Privatsphäre durch US-Überwachungsstrukturen und staatliche Willkür verletzt wurde. Vertrauen in Institutionen existiert kaum noch.

Ich habe gelernt, dass Neurodivergente, die auf Krampf Anpassung und Nachahmung üben, kaum je anerkannt werden. Stattdessen werden sie für ihre Existenz bestraft – ob durch soziale Isolation, psychische Manipulation oder staatliche Eingriffe. Gleichzeitig bleibt der Wunsch nach Freiheit, Selbstbestimmung und einem Leben ohne ständige Kontrolle bestehen.

Meine politische Position: Ich bin links, aber nicht woke. Ich akzeptiere keine künstliche Erweiterung von Schubladen, keine ideologischen Denkvorgaben. Ich kämpfe für echte soziale Gerechtigkeit: gegen Armut, für medizinische Versorgung, für gesellschaftliche Teilhabe – ohne dabei die Realität zu verleugnen.

Am Ende bleibt die Erkenntnis: Man kann sich selbst nicht auslöschen lassen. Man muss sich wehren – gegen ideologische Zwänge, gegen den Missbrauch von Macht, gegen falsche Narrative – und trotzdem Wege finden, um in dieser Welt authentisch zu leben.“

„Es erstaunt mich immer wieder, mit welcher Präzision psychologische Manipulationstechniken gegen mich angewandt werden. Gaslighting, Projektion, Strohmännchen-Argumente – das ganze Repertoire wird ausgeschöpft, um mich systematisch zu delegitimieren. Besonders perfide ist, dass dies vor allem von privilegierten Menschen kommt: abgesichert durch Familie, Einkommen, gesellschaftlichen Status, für die Probleme dieser Welt oft nur abstrakte Luxusfragen sind.

Wer hingegen wie ich aus prekären Verhältnissen stammt, der wird nicht gehört, sondern ausgelöscht. Und bittererweise sind es nicht selten die angeblich „progressiven“ Kreise, die diese Vernichtung am eifrigsten betreiben.

Ja, danke liebe Mastodon-/BlueSky-/Antifa-/Freie-Radio-/taz-Held*innen. Ich hab's verstanden: Ich bin ein ganz schlimmer Nazi, fast Hitler persönlich, nur weil ich nicht alles nachplappere, was ihr kollektiv ins Netz oder den Äther hinausposaunt.

Offenbar macht mich der Wunsch nach einer Reform des Schulsystems, nach mehr psychiatrischen Angeboten und nach einer Gesellschaft ohne Armut zu einem Rechtsextremisten. Schon klar. 😞

Dieses Schmierentheater, in dem jede abweichende Stimme mit Labels, Gaslighting und Schuldzuweisungen erstickt wird, erinnert fatal an das, was ihr angeblich bekämpfen wollt.

Ich warte nur noch, bis jemand das Dach aufreißt, eine überdimensionale Gottesgestalt hervortritt und sagt: ‚Willkommen bei Verstehen Sie Spaß?‘ — während meine Antidepressiva verhindern, dass ich längst aus diesem grotesken Spiel ausgestiegen wäre.“

„Ich lebe in einem dauerhaften Zustand der Einsamkeit. Ich bin depressiv, neurodivergent, sozial ängstlich und habe seit Jahren das Gefühl, von der Welt abgekapselt zu sein. Selbst einfache Dinge im Alltag fühlen sich an wie unüberwindbare Hürden. Ich kämpfe mit einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeit, ständig mit dem Gefühl, nicht dazuzugehören, nicht verstanden oder akzeptiert zu werden.

Ich sehne mich nach Nähe, nach Wärme, nach Liebe – doch diese Bedürfnisse stoßen meist auf Leere oder Missverständnis. Meine emotionalen Reaktionen sind oft gefangen: Ich kann Weinen, Lachen oder Wut nicht zulassen, weil ich gelernt habe, mich zu verstecken. Gleichzeitig bin ich extrem sensibel: Alles um mich herum kann zu Reizüberflutung führen, zu Panik, zu Schmerz.

Meine Vergangenheit hat Spuren hinterlassen: lange Phasen von Isolation, Verlustängste, das Gefühl, keine Familie zu haben. Ich habe mich über Jahre in Projekte gestürzt, um Bedeutung zu finden, doch oft endete es in Schmerz und Zerstörung – mein Engagement wurde sabotiert, mein Ruf beschädigt.

Ich kämpfe täglich mit Medikamenten, die meine Wahrnehmung verändern, mein Handeln einschränken, mich instinktlos machen. Gleichzeitig merke ich, dass die Welt um mich herum mit ihren Regeln, Erwartungen und ihrem Druck nicht auf mich ausgelegt ist. Ich will unabhängig sein, meinen eigenen Weg gehen, doch das Leben scheint mich immer wieder kleinzuhalten.

Ich versuche, meinen Platz zu finden: im Privaten, in der Gesellschaft, in der digitalen Welt. Ich sehne mich nach einem sicheren Ort, an dem ich selbst sein darf – ungeschönt, verletztlich, komplex. Und doch fühle ich mich oft wie ein Spiegel zwischen allen Welten, ein Beobachter, ein leuchtendes kleines Etwas inmitten von Chaos, das nicht gehört wird, das nicht zählt, das nur reflektiert.

Trotz allem versuche ich, täglich zu existieren, zu atmen, ein Stück Menschlichkeit zu bewahren. Ich kämpfe weiter, nicht weil es leicht ist, sondern weil Aufgeben keine Option für mich ist, selbst wenn die Welt mich ständig dazu drängen will.“

„Arm & krank sein heißt: Wenigstens keine Zwangsgebühr von mir an den ganzen ÖRR-Schund zahlen. Befreiung von der Pflicht, den Rundfunkbeitrag zu entrichten aufgrund von Bezug von Bürgergeld. Kein Cent an Medienanstalten, die mit faschistoiden KI-Spitzeln („KIVI“) dein Online-Leben durchforsten. Kein Cent an linksextreme Parallelwelt-Amateurradios, die sich an Fördergeldern bereichern, um damit infantil und primitiv auf öffentlichen UKW-Frequenzen rumzuhetzen und den Äther zu verschmutzen. Kein Cent an ARD/ZDF/DRadio, die meine Realität leugnen & mich diffamieren. Kein Cent an FUNK, das unsere Jugend verblödet & Creator durchfüttert. Ein mafiöses System, das endlich reformiert gehört.“

„Manchmal frage ich mich echt, warum ich mich überhaupt noch für Gesellschaft oder Demokratie interessieren sollte. Die Repression, die mir ständig entgegenschlägt – von Staat, Medien, Behörden oder der „Zivilgesellschaft“ selbst – zeigt mir eigentlich nur eins: Hör auf, dich für andere einzusetzen. Kämpf einfach alleine für dich, versuch irgendwie durchzukommen und halt dich raus. Jedes Engagement macht dich angreifbar. Man wird eh sofort zum Feindbild erklärt, sobald man den Finger auf wunde Punkte legt. Und ja, ich weiß, ich bin nicht der Einzige, der so denkt. Aber sie versuchen mit aller Gewalt, einen genau in dieses „Ich gegen alle“-Gefühl reinzudrücken. Psychische Gewalt? Kenn ich zur Genüge, über 20 Jahre Erfahrung. Und genau diese Methoden laufen hier ab – subtil, perfide, aber wehe, man spricht es aus, dann heißt's sofort: „Verschwörungstheoretiker“. Die meisten Menschen sind leider so vernarrt in ihre kleine Weltsicht, dass sie nicht mal mehr über den Tellerrand blicken wollen. Und das ist einfach nur traurig. Aber ich muss akzeptieren: Ich kann es nicht ändern. Ich werde diese Welt nicht reparieren. Ich muss

aufhören, das zu wollen. Stattdessen muss ich endlich mein eigener Main Character werden – und aufhören, mir diese Tragödie bloß aus der Zuschauerperspektive reinzuziehen.“

„Den dumpfen seelischen Dauerschmerz den ich durchmachen muss, kann niemand nachvollziehen. Allein und Einsam mit 25, abartigstes Gefühl, wenn man dazu noch depressiv, angstgestört und neurodivergent ist und das Therapiesystem versagt. Ich will einfach nicht mehr. Ich bin ein Alien in einer NPC-Hölle.“

„Für mich war Angst vor den Eltern normal. Als ich zum ersten Mal sah, wie andere fast freundschaftlich mit ihrer Familie umgehen, hat mich das echt befremdet. Ich bin noch tief in dieser Traumabubble, halte verstörende Dinge für normal und rutsche immer wieder zurück. Dann seh ich, wie andere fast gesund leben – und es fühlt sich an, als wär das nicht von dieser Welt. Immer diese besoffene Mutter, emotional nie da. Der Vater? Nur genervt, aggressiv, hat ekelhaft rumgerülpt, sich wie der größte Untermensch benommen. Hat nackt vor der Kiste geschlafen, den ganzen Tag TV. Irgendwann durfte ich nicht mal mehr aus meinem Kinderzimmer raus. Die ganze Dynamik war toxisch, giftig, kaputt. Streit mit Geschwistern inklusive. Das war keine Familie, das war eine Angstmaschine. Dauerpanik. Alle drei Kinder jetzt chronisch krank, jahrelang in Psychotherapie, arbeitsunfähig. Moralisch wär's leichter zu sagen: Löscht diese Familie aus, als hätte es Liebe gegeben. Ich schäme mich für diesen Schandfleck. Führ bis heute kein eigenständiges Leben. Brauch ständig Hilfe, vermülle meine Wohnung, keine Freundschaften, keine Hobbys, kein echtes Leben. Leb seit 15 Jahren in einer Stadt, in die ich nie wollte, weil ich 2010 hierher „entführt“ wurde. Kindheit komplett geklaut. Nachholen? Nicht mehr möglich. Alles weg.“

„Dieser Moment, wenn die Psychopharmaka, die dir helfen sollen, gleichzeitig die Hölle lostreten. Angst, innere Unruhe, Kreislauf am Limit – und trotzdem dämpft dich das Zeug so weg, dass du nicht mal mehr klar spüren kannst, wie sehr es dich fertig macht. Ich hab's satt, ständig gegen meinen eigenen Körper zu kämpfen. Ich will nicht mehr das Gefühl haben, ständig fast zu sterben – nur damit ich irgendwie "funktioniere".“

„Ich habe vorhin geträumt wie meine Mutter aus dem Fenster springen will und eine Pistole in der Küche liegt und sie sagt sie hätte ihre Mutter erschossen“

„Ich weiß nicht wie lange ich dieses Schauspiel noch mitmachen soll. Ich kann aus der Rolle des passiven Beobachters nicht ausbrechen, weil ich nicht kompatibel bin.“

„Ich hasse alle, die mir Unrecht getan haben. Die meine Grenzen übertreten haben. Die mir Lügen angedichtet oder mich in irgendeine Schublade gesteckt haben als würden sie mich besser kennen als ich selbst. Ich leide jeden einzelnen Tag. Ich spüre Dinge, die ich nicht spüren will. Und niemand nimmt das ernst. Alles wird abgetan als „Overthinking“. Als wär mein Leiden bloß ein Gedankenspiel. Ich kann das alles nicht mehr. Ich hab keinen Bock mehr auf die ganze Verlogenheit. Ich will gesehen werden“

„Ich bin nicht kalt. Ich bin abgestumpft.
Weil ich schon miterleben musste, wie meine Mutter aus dem Fenster springen wollte.
Weil ich seit meiner Kindheit nur mit psychisch labilen Menschen zu tun hatte.
Weil gefühlt jeder Zweite in meinem Leben halbernst vom Suizid redet.“

„Soviel verdrängt... nicht selbstverständlich dass es mich noch gibt...Ich musste als Kind so oft meine besoffene Mutter nachts suchen und dann wurde sie irgendwann von den Bullen

aufgesammelt Ich kam nie ins Heim. Behördenversagen, Staatsversagen. Jetzt bin ich hier: Innerlich tot. Ich habe keine Nerven für euer Theater...“

„Seit 25 Jahren bekomme ich zu spüren, dass ich nicht dazugehöre. Nicht zur Gesellschaft, nicht zu Gruppen, nicht mal zu kleinen Gemeinschaften. Vom Kindergarten bis zur Berufsschule, von Kliniken bis Behörden – überall wurde mir unterschwellig oder offen gezeigt: Du bist falsch hier. Ich bin keine Person, an der man sich konkret reibt. Ich bin einfach... pauschal unerwünscht. Kollektive Unsympathie. Dabei will ich nur dazugehören. Ich will Liebe, Zuneigung, Nähe. Kuschn. Sex. Wertschätzung. Ich halte das nicht nochmal 25 Jahre durch. Irgendwann muss ich doch auch mal richtig leben dürfen.“

„Ich hab im Moment einfach nur noch Angst, dass ich alles verliere – meine Existenz, mein Leben. Heute wurde mein Psychiater-Termin abgesagt, jetzt ist sie bis Ende August im Urlaub, während ich mit Nebenwirkungen kämpfe. Meine Therapeutin nimmt mich nicht ernst, ich fühle mich nicht aufgehoben. Ich wollte endlich verstehen, was mit mir los ist – Borderline, Autismus, irgendwas... aber stattdessen krieg ich nur Floskeln. Und jetzt will die CDU mir auch noch das Bürgergeld wegnehmen. Wofür lebe ich?“

„Es ist so krass, wie ich jetzt erst richtig erkenne, dass sich diese toxischen Begegnungen alle gleichen. Immer derselbe Ablauf: Erst Interesse, dann Lovebombing, irgendwann Rückzug, Entwertung, Ghosting. Erst der Typ, mit dem ich meinen ersten Kuss hatte, mein erstes Mal, mein erstes Grindr-Date – und dann mein ehemals bester Freund. Beide haben mich benutzt, weggeworfen, emotional vernichtet. Und die aktuelle Freundin meines Ex-Buddys? Nennt sich links, ist in der Szene aktiv, aber schützt einen Täter, duldet sein Verhalten – wissend, was passiert ist. Wie kann man so sein? Wie kann man Teil eines "progressiven" Umfelds sein und dabei die Augen vor Gewalt und Machtmissbrauch verschließen? Ich bin wütend. Und müde. Und wach zugleich. Denn jetzt seh ich das ganze Muster. Immer wieder die gleichen destruktiven Dynamiken. Ich bin an Menschen geraten, die mich zerbrochen haben. Aber ich baue mich wieder auf. Ich erkenne endlich, wie tief diese Narben sind. Und ich weiß: Gerechtigkeit wird siegen. Früher oder später.“

„Ich wurde jahrelang dafür diskreditiert, dass ich zu Nischenthemen oder technischen Details meine Meinung äußerte. „Maul halten, du kennst dich nicht aus.“ Ich habe diese Verhaltensweise internalisiert und wende sie nun bei anderen an – doch statt Verständnis gibt's weiterhin Zerstörung. Neurodivergente werden täglich im gesellschaftlichen Korsett gefoltert. Denkverbote, Übergriffe, kein Verständnis. Wir bräuchten Gerechtigkeit.“

„Meine Angstblockade ist nicht nur Faulheit. Sie ist ein ständiger Überlebensmechanismus: Ich tue nichts, weil jeder Schritt scheitern könnte, jede Handlung bestraft werden könnte. Seit meiner Kindheit kennt mein Leben keinen Moment stabiler Sicherheit. Ständig tauchen Menschen oder Systeme auf – staatliche Gewalt, halbstaatliche Organisationen, psychisch instabile Individuen –, die mein Leben bedrohen. Selbst der kleinste Fortschritt fühlt sich wie ein Wagnis an, das jederzeit zerstört werden kann. Deshalb bleibe ich am Rand, baue mich nicht auf. Die Last, ständig gegen äußere Kräfte und innere Ängste kämpfen zu müssen, ist erdrückend. Ich fühle mich erschöpft und ausgeliefert, ohne Pause oder Schutz. Und doch schreibe ich das hier, weil Schweigen die Isolation nur verstärkt. Es ist ein Hilferuf – kein Jammern, kein Selbstmitleid. Nur die Wahrheit.“

„Oktober 2016.

Mein Körper gab auf. Puls über 200, Ärzte dachten an Drogenmissbrauch. Dabei war es nur die Wahrheit meiner Kindheit: ein narzisstischer Vater, eine besoffene Mutter, 10 Jahre Terror. Der

Kollaps brachte mich in die Notaufnahme, unter Überwachung – und endlich jemand sprach aus, dass ich psychisch krank bin. Auf der einen Seite bin ich dankbar, dass mein Körper mir das Leben rettete, indem er sagte: ich kann nicht mehr.

Auf der anderen Seite bin ich fassungslos und voller Wut, dass es so weit kommen musste.“

„Manchmal frage ich mich, ob ich einfach nur vom Leben geprägt bin oder ob da wirklich ein "Fehler" in mir steckt.

Sind es die Orte, an denen ich lebe, die so vergiftet sind? Orte, die scheinbar nur Arschlöcher hervorbringen und mich immer wieder zermürben? Oder sind es manipulative Menschen, die mir Nähe und Zuneigung vorspielen, nur um mich später absichtlich fallen zu lassen? Und wenn ja – warum ausgerechnet immer wieder ich? Soll ich mir einreden, dass ich Borderline habe, weil ich instabil geworden bin?

Oder ist das nur eine weitere Projektion, die mir eingeredet wurde, damit ich die Schuld bei mir suche und nicht bei dem, was mir angetan wurde? Wie viel von meinem heutigen Zustand ist wirklich „ich“ – und wie viel davon sind einfach nur die Spuren einer Welt, die mich kaputt gemacht hat?“

„Ich trage so viel Schmerz mit mir herum, dass ich ihn manchmal kaum noch greifen kann. Wut, Unverständnis, Projektionen, die mir nicht gehören – aber an mir kleben. Ich will Liebe, ohne dass jemand daran sein Ego aufbläst. Ich will Harmonie, ohne Maskerade. Ich will einfach nur sein, ohne chemisch verstümmelt zu werden oder von Heuchlern zerstört zu werden. Und doch laufe ich immer wieder in dieselben Muster, grenze mich ab, stoße Menschen weg, bevor sie mich stoßen. Ich habe keine Kraft mehr für Wiederholungen. Ehrlich gesagt: Ich glaube nicht, dass ich noch mal 25 Jahre durchhalte.“

„Manchmal wünschte ich, ich wäre ein Draufgänger. Stattdessen habe ich gelernt, mich einzuigeln, alles aus Angst zu vermeiden. Als Kind hatte ich nie die Freiheit, Fehler zu machen, einfach mal auf die Schnauze zu fallen. Jetzt bin ich 25. Ich bräuchte eine Traumatherapie. Aber was bekomme ich? Tagesklinik, Reha, sinnlose Programme, die nur an der Oberfläche kratzen. Nie geht es um den Kern, der mich am Leben hindert. Ambulante Psychotherapie? Für mich oft nur Esoterik-Schwurbel. Floskeln wie „Niemand hat gesagt, dass das Leben leicht ist.“ – erbärmlich. Ich sitze hier mit einem Trauma, das nie jemand benennt, und das System schiebt mir auch noch die Schuld zu. Ich verachte dieses System.“

„Meine Eltern sind nie mit mir zum Kieferorthopäden gegangen. Heute bin ich erwachsen, die Zahnarztangst hab ich mir selbst mühsam genommen. Aber eine Spange kann ich mir nicht leisten – 5.000€, und die Kasse zahlt nur bis 18. Dazu kommt: Ich hab als Kind nur mit dem Kopf im Kissen geschlafen, Trauma-bedingt. Ergebnis: Zähne EXTREM verschoben und krumm. Ich schäme mich extrem, meine Sozialphobie wird dadurch noch schlimmer. Ich fühl mich hässlich, wertlos und allein gelassen vom System. Bevor hier jemand rumheult mit „hättest ja selber gehen können“: Nein, konnte ich nicht. Ich war damit beschäftigt, meine besoffenen Eltern nachts in der Stadt einzusammeln. Und vom Jugendamt wurde mir eingeredet, dass ich das Problem sei. Ich war ein Kind. Ich hatte null Chance. Es ist echt ein Wunder, dass ich überhaupt noch hier bin. Mein „Elternhaus“ bestand aus einer Mutter auf Erwerbsunfähigkeitsrente & einem Vater auf Bürgergeld. Beide selbst komplett überfordert & unzurechnungsfähig. Und trotzdem durften sie Kinder in die Welt setzen. Für jeden Scheiß braucht man Gutachten, Prüfungen, Nachweise – außer fürs Kinderkriegen. Klingt radikal, aber ein Elternführerschein würde so viele zerstörte Biografien wie meine verhindern.“