

### **Ich wache auf.**

Mein Handy liegt noch in meiner Hand.  
Ich muss eingeschlafen sein.

Der Bildschirm ist dunkel.  
Ich entsperre ihn.  
Und da ist sie.  
Schon wieder.

Ein Gesicht – so makellos,  
als hätte es nie einen schlechten Tag gesehen.  
Eine Million Follower,  
Flüge nach Bali,  
Outfits, die sie nicht mal selbst gekauft hat.  
Ihr Leben?  
Sieht aus wie ein Film.

Und trotzdem sitz ich da  
und frage mich:  
Warum bin ich nicht so?  
Warum sieht mein Alltag aus wie der Vorher-Zustand, wo das Nachher nie passiert?

Ich scroll weiter.  
Nächster Post.  
Nächstes Gesicht.

Wie soll ich mich lieben,  
wenn ich mich kaum erkenne,  
weil mein Spiegel mir jedes Mal was anderes zeigt?  
Mal zu viel,  
mal zu wenig,  
nie richtig.

Ich bin 14,  
und trotzdem habe ich das Gefühl,  
ich müsste schon jemand sein.  
Erfolgreich.  
Schön.  
Besonders.  
Perfekt.

Aber was,  
wenn ich gerade einfach nur...  
bin?  
Was, wenn das reicht –  
auch wenn's sich nicht so anfühlt?

Denn zwischen Mathearbeiten,  
ungesagten Gedanken,  
stillen Nächten  
und dem ständigen Gefühl,  
nicht zu genügen –

verliert man sich schnell in dem,  
was andere sind.  
Oder zu sein scheinen.

Ich weiß,  
dass sie nicht echt ist.  
Dass ihr Lächeln vielleicht auch nur gut geübt ist.  
Aber es ändert nichts daran,  
dass ich mich oft  
wie ein Schatten von etwas fühle,  
das ich niemals sein werde.

Manchmal frag ich mich:  
Bin ich nur dann sichtbar,  
wenn ich funktioniere?  
Wenn die Noten stimmen,  
der Körper stimmt,  
die Laune stimmt?

Was ist mit den Tagen,  
an denen ich still bin,  
nicht stark,  
nicht strahlend –  
sondern einfach leer?

Und trotzdem steh ich morgens auf,  
zieh mir was an,  
Obwohl ich innerlich oft gar nicht weiß,  
wo ich hingehör.

Weil die Welt mich dauernd fragt,  
wer ich sein will.  
Aber nie, wie es mir eigentlich geht.

Weil ich mehr weiß über TikTok-Trends  
als über meine eigenen Gefühle.  
Weil ich gelernt hab,  
zu scrollen statt zu fühlen.

Aber heute...  
heute bleib ich kurz stehen.  
Leg das Handy weg.  
Und hör auf meine Gedanken,  
auch wenn sie leise sind.  
Auch wenn sie wehtun.

Denn sie sind echt.  
Und das ist mehr wert,  
als jedes perfekt kuratierte Profil.

Vielleicht bin ich nicht laut,  
nicht glatt,  
nicht glänzend.

Aber ich bin da.

Und vielleicht ist das ein Anfang.