

Artikel Essstörung / Bericht einer ehemals Betroffenen:

10 JAHRE IN & MIT DER ESSSTÖRUNG / MEIN WEG

18.01.1998 Tagebuch *Sie fragte mich im Laufe des Gesprächs weshalb ich denn sterben möchte? Doch will ich sterben? Bis jetzt habe ich dies nicht bewusst empfunden. Manchmal nicht in die Aussenwelt zurückkehren wollen, das habe ich schon oft wahrgenommen..... aber sterben?*

Magersucht ist mein Leben.

Ohne Magersucht bin ich ein Nichts.

Magersucht macht mich zu etwas Besonderem.

Magersucht ist mein Halt und Lebensinhalt.

Magersucht ist Macht und Stärke.

Die Sucht hat sich lautlos in mein Leben geschlichen. Plötzlich ist sie da. Theoretisch bin ich auf der Hut, praktisch nimmt sie mich in Griff. Da hilft alles Wissen über psychiatrische Krankheitsbilder, welche ich in meiner Ausbildung zur Krankenschwester lerne, nichts. Meine Angst vor dem Leben, welches sich einfach nicht an ein Drehbuch hält, welches sich nicht kontrollieren lässt, sich mir nicht federleicht präsentieren will.... ja diese Angst benötigt einen lebensgefährlichen Schutzschild. Diese Angst will nicht mehr gefühlt werden, sie wünscht sich ein nachhaltiges Versteck, einen Ort, an dem nicht einmal mehr ich Zutritt habe. Meine Angst vor dem Leben führt mich zu 38kg Gewicht, zu einem Punkt, an welchem ich den Todeshauch an meinem Rücken spüre. Weihnachten/Silvester 1997. Das erste Mal in meinem Leben gibt mein Verstand nach - ich kann nicht mehr! Dieses Nachgeben hat die Einweisung in die medizinische Abteilung eines Spitals zur Folge mit anschliessendem Aufenthalt in einer Klinik. Gesamthaft verbringe ich 4 Monate stationär in geschütztem Rahmen. Gesprächstherapie, Maltherapie, Gruppentherapie, Essen in der Gruppe oder besser überhaupt wieder essen lernen, wägen, zunehmen, kämpfen, Kontrolle, Angst, noch mehr Angst, Einsamkeit - eine Seele zwischen hier und jenseits.

Wie komme ich da nun raus? Das denke ich zu dem Zeitpunkt nicht, ich bin gerade eben am Überleben. Voll von angestauten und unerlösten Gefühlen, welche sich mir nicht ansatzweise präsentieren können. Wie soll auch ein Körper ohne ein Gramm Fett Wissen abrufen können, geschweige denn Gefühle? Die Gefühle verstecke ich bereits lange gekonnt unter dem Kleid meiner Sucht, und zu dem Zeitpunkt verspüre ich nicht mal mehr eine Ahnung, dass sie überhaupt da sind. Ich bin gefühllos und weine trotzdem oft. Tränen der Leere und gleichzeitig bin ich unbewusst ein grosser emotionaler Schmerz. Nicht ansatzweise bin ich in der Lage bewusst etwas zu fühlen ausser dieser unbeschreiblichen Leere und Einsamkeit. Ich bin unsagbar weit davon entfernt zu wissen, dass alle meine Gefühle gefunden werden wollen. Denn es sind Gefühle, die wollen gefühlt und nichts anderes als gefühlt werden. Zu diesem Zeitpunkt weiss ich nur eines: Überleben ist mein Ziel.

23.01.1998 Tagebuch *In mir ist ein ganz kleines Kind das schreit nach Armen zum Stützen. Nach Armen, welche stark sind. Ich habe es so satt selber stark sein zu müssen. Das Ungeheuer, das immer nur bis zum Hals kommt rausschreien - es erdrückt mich fast!*

Etliche schräggerückte Teller, damit das Fett abläuft, und halbausgetrunkene Fortimel (Ergänzungsnahrung) zeugen nicht wirklich von meinem Wunsch weiterzuleben und doch.... in ganz kleinen Schritten bewege ich mich hin zu einem Minimalgewicht, welches mir ermöglicht nach 4 Monaten wieder nach Hause zurückzukehren. Es ist eben MEIN WEG, Kontrolle ist nach wie vor elementar und nicht wegzudenken und das soll auch noch Jahre so andauern. Kleine und kontrollierbare Schritte sind mir jedoch möglich. Sie versprechen mir unbewusst einen gangbaren Weg der Genesung, doch wie lang dieser Weg und über wie viele „Umwege“ er andauern würde, weiss ich zum heutigen Zeitpunkt zum Glück nicht.

Die Krankenschwesternausbildung nehme ich nach einer Abwesenheit von einem Jahr wieder auf. Dies um einige Monate später in einem Burnout zu landen. Mir ist offensichtlich immer noch nicht klar, dass ich genauer hinschauen darf. Würde ich dies nämlich tun, so würde ich problemlos feststellen können, dass ich mich gegenüber dem Spitalalltag nicht abzugrenzen weiss, dass mich mein Perfektionismus total überfordert, dass ich überhaupt nicht weiss, wo ich hingehöre. Meine Chance zeigt sich in einem untrüglichen Gefühl, tatsächlich in einem Gefühl. Ich verspüre sehr viel Energie, wenn ich mir vorstelle, dass ich irgendwas mache, um etwas Geld für meinen Lebensunterhalt zu verdienen und verspüre nur Dunkelheit und Schwere beim Gedanken, da weiterzumachen, wo ich bin. Dieser Ahnung von einem tief in mir verborgenem Wissen folge ich nun tatsächlich. Beende meine Ausbildung ein Vierteljahr vor Abschluss entgegen sämtlichen Meinungen meiner Ausbildungsverantwortlichen. In dieser Phase ist für mich sehr wichtig zu erfahren, dass es in allem Kranken auch das Gesunde gibt und dass ich Bedingungen schaffen darf, die ein Leben erlauben.

Nach mehrmonatigem Suchen entschliesse ich mich zu einer kaufmännischen Ausbildung der Feusi. Während dieser Ausbildung lerne ich die Bulimie kennen. Gewaltige Fressattacken, gefolgt von Abführmitteleinnahme, exzessivem Joggen und ganz dunklen Gemütszuständen. Das Gesamte verpackt in eine Hülle der guten Noten, der lustigen Klassenkollegin und der Perfektion in Person. Eine herrliche schauspielerische Leistung. Im Gegensatz zur Magersucht merkt das Umfeld nun die Ausmasse meines seelischen Leides nicht mehr.

Irgendwann nach unzähligen Fressattacken gefolgt von Dulcolax mit nachfolgender Selbsterfleischung gehe ich weg, weg aus meinem gewohnten Umfeld, weg aus der Schweiz, hin in den Senegal, Schwarzafrika. Ich gehe ohne Dulcolax, d.h. ohne Kontrollmechanismus für meine Fressattacken. Ich werde dick und dicker, der Selbsthass nimmt ungebremst zu. Nahrung ist an meinem neuen Arbeitsort überall zu fast jeder Tagesstunde präsent und ich esse mich durch den Tag oder durch den Kühlschrank der kleinen WG innerhalb des Clubhotels. Irgendwann bin ich an die

80kg und weiss nicht mehr was ich tun soll, es ist unkontrollierbar. Die Verzweiflung verpacke ich gekonnt unter einer geselligen Fassade. Wieder eine Sucht, welche mich raffiniert davon abhält, mich um mein Menschsein, mich um meine Balance zwischen Geist, Seele und Körper zu kümmern, eine Sucht, welche wie ein Kleid die Haut vor der Aussenwelt schützt. Doch ein kleiner Kern hat sich trotzdem geändert. Intuitiv vertraue ich darauf, dass es irgendeinen Weg geben wird.

2016 verstehe ich nun in diesem Vertrauen ein Lebensgesetz, wie Kybalion schrieb: „Alles fliesst aus und ein, alles hat seine Gezeiten, alle Dinge steigen und fallen, das Schwingen des Pendels zeigt sich in Allem; das Mass des Schwunges nach rechts ist das Mass des Schwunges nach links; Rhythmus kompensiert.

Das Vertrauen hat sich gelohnt. Eines Tages gehe ich nach der Mittagspause an's Meer und plötzlich wird mir bewusst, dass die Fressattacken mich verlassen haben. Und so bleibt es. Der Senegal nimmt mir etwas und gibt mir ein Stück Heilung.

Mit den darauf folgenden Jahren in Tunesien, mit einem fordernden Arbeitsalltag als Direktionssekretärin erlange ich immer mehr Distanz zu meiner Zeit der Essstörung. Wie ich 2008 in die Schweiz zurückkehre hat sich mein Essverhalten normalisiert. Endlich kann ich mich all den anderen Themen zuwenden, welche gesehen, gehört und vor allem gefühlt werden möchten.

Lange hat es gedauert, bis ich in kleinen Ansätzen lernen darf anzunehmen, zu vertrauen und den Fluss des Lebens zuzulassen.

Mittlerweile bin ich im Begriff meinen Wächter der Gefühle, meinen Verstand, an der Hand zu nehmen und ihn als Überlebensstrategie loszulassen. Ich bin nun bereit meinen bislang nichtgelebten Gefühlen den notwendigen Raum zu geben, damit ich den Weg hin zur Essenz des Lebens, hin zur Liebe, mit allen dazu gehörigen Erfahrungen gehen kann. Heute bin ich von Herzen dankbar für sämtliche Erfahrungen, welche ich bisher machen durfte und dass ich diesen Weg gehen darf. Die Heilung liegt in der Heilung der Beziehung zu mir selber.

„Not going anywhere, just being somewhere.“ (Paul Lowe)

Heidi Schenker, Oberdorf, Juli 2016