

MEIN RECOVERYVERSTÄNDNIS UND WIE ICH DIESE HALTUNG WEITERGEBE

Für mich ist Recovery eine Haltungsfrage, welche genährt wird aus dem Verständnis von Gesundheit. Gesund sein heisst für mich nicht Abwesenheit von Krankheit/Symptomfreiheit. Es heisst für mich ein erfüllendes Leben führen dürfen, trotz einer Diagnose, trotz einer hohen Verletzlichkeit oder vielleicht gerade wegen? Für mich heisst Recovery sich nicht abfinden mit einem Status Quo, sondern nach Bedingungen zu suchen, welche ein zufriedenes Leben ermöglichen.

Meine Erfahrung mit einer psychischen Erkrankung beziehe ich aus 10 Jahren Essstörungsbetroffenheit mit gut 4 Monaten Klinikaufenthalt mit anschliessender mehrjähriger Psychotherapeutischer Begleitung und Körpertherapie. Die damalige Konfrontation mit dem Stempel psychisch krank hat meinen minimal vorhandenen Selbstwert enorm destabilisiert. Ich traute mir nichts mehr zu und glaubte, dass ich niemals aus diesem Loch wieder in das "normale" Leben zurückkehren kann. Ich empfand mich selber nicht mehr als gleichwertig gegenüber den "Gesunden". Ich wusste nicht mehr, ob es für mich einen Platz in diesem Leben gibt. Sterben wollte ich nicht bewusst, doch wie ich leben sollte war mir schleierhaft. Irgendwo gab es gleichzeitig in den ganzen kranken auch gesunde Aspekte und ich durfte auf diesem mehrjährigen Weg meiner Genesung entdecken, dass sie immer mehr Raum einnehmen konnten. Dass sich ein Vertrauen entwickelte in einen gangbaren Weg und dass dieser Weg ganz viel Geduld von mir verlangte. Wie ich im 2005 das Kleid meiner Sucht soweit ablegen konnte, dass sie mein Leben nicht mehr massgeblich prägte, kam eine Phase des Fuss fassen. Seit 2007 fühle ich mich von den Essstörungen genesen, gleichzeitig traten ab diesen Zeitpunkt all diese Teile fühlbar in den Vordergrund, die ich mit der Essstörung kompensiert habe. Nun galt es zu lernen die vielschichtigen Gefühle wahrzunehmen, sie anzuerkennen und durchzufühlen wo möglich. Es galt mich anzunehmen mit all meinen Licht- und Schattenseiten. Ich durfte lernen Grenzen zu setzen, was meine Belastbarkeit betrifft und das übe ich noch heute immer wieder und verfeinere da meine Antennen. In all meinen Themen unterstützen mich Persönlichkeitsentwicklungsseminare und die Arbeit mit meinem Körper. Dadurch befinde ich mich in einem fortwährenden stärkenden Prozess.

Ich weiss heute um die Sprache der Essstörungen und kann die Menschen in ihrer eigenen Betroffenheit wertschätzend und verstehend da abholen, wo sie sich befinden. Persönlich hat mir der Körperarbeitsansatz auf meinem Recoveryweg am meisten gedient. Im Wissen darum, dass es unendlich viel Geduld benötigt, um einen Menschen von einem körperfernen Ort ansatzweise zum Körper zu führen, kann ich Betroffene emphatisch begleiten. In einem Gespräch auf Augenhöhe kann ich aus meinen Erfahrungen der Hilflosigkeit und manchmal Hoffnungslosigkeit berichten und einen möglichen Weg der Gesundheit aufzeigen. Meine Krankheitsgeschichte empfinde ich seit 2014 nicht mehr als Handicap, sondern als Ressource und meine Verletzlichkeit nährt diese Berufung. Was mich heute nach wie vor aus der Essstörungszeit heraus begleitet ist ein zeitweise gestörtes Selbstbild und zwar immer wenn ich irgendwo an einer Grenze der Belastbarkeit wandle tritt dies zum Vorschein. Mittlerweile weiss ich, dass ich darauf nicht reagieren muss, sondern mich den Ursachen dafür zuwenden darf. Auch dieses Erfahrungswissen lasse ich in meinem Wirken einfließen, sei es in der Praxis oder in meiner Vereinstätigkeit an den Schulen. Ich zeige auch auf, dass meine Krankheitsgeschichte zu meinem inneren Wachstum beigetragen hat und sich mir Sinn und Bedeutung meines Weges erschlossen haben.