

# Mein Weg zur perfekten, (un)kontrollierten Frau

N.H.

Résumé | *Mon chemin pour devenir une femme parfaite (in)contrôlée*  
Rapport d'expérience d'une jeune patiente anorexique, qui a lutté des années de pair avec la maladie et non contre elle. Histoire d'un succès.

Korrespondenz:  
Dr. med. Daniel Münger  
daniel.muenger[at]pdag.ch

Als 14-jährige mit der Diagnose Anorexia nervosa in ein Krankenhaus eingeliefert zu werden, löste bei mir unterschiedliche Gefühle aus. Zum einen wollte ich nicht weg von zu Hause, wo ich die Kontrolle über alles hatte. Andererseits zeigte mir dies, dass ich nicht so weitermachen konnte wie zuvor. Ich wusste, was das Hungern für meinen Körper für Konsequenzen haben konnte, doch was ich ohne Essstörung mit meinem Leben anfangen soll, was mich dann noch ausmachte ... unvorstellbar. Was ich durch die Krankheit meinem Umfeld antat, sah ich nicht, und dass ich mich in einem lebensbedrohlichen Zustand befand schon gar nicht. Diese Einsicht kam erst viel später und führte nicht sofort zur Genesung sondern entfachte erst einmal einen Kampf um ein eigenständiges, gesundes Leben.

Anfangs dachte ich, es sei wie bei einer längeren Erkältung und man würde mich im Krankenhaus einfach wieder gesund pflegen und ich müsse einfach nur wieder Normalgewicht erreichen um wieder gesund zu sein. Zudem hatte ich gelesen, dass die Heilungschance umso grösser sei, je schneller nach Ausbruch der Krankheit gehandelt wurde. So einfach war das leider nicht.

In der Therapie bekam ich viele Anstösse zur Selbstfindung. Endlich konnte ich über alle meine Ängste und Sorgen sprechen, über die ich zuvor noch mit niemandem sprach, da ich Angst hatte nicht oder falsch verstanden zu werden. Dass meine bisher unterdrückten Ängste jedoch etwas mit meiner Essstörung zu tun haben könnten, begriff ich damals noch nicht. Stattdessen fragte ich mich, wieso wir überhaupt darüber redeten, wenn doch das Essen das Problem darstellte. Erst als ich älter wurde begann ich darüber zu reflektieren.

In erster Linie geht es bei einer Magersucht mit enormem Untergewicht aber darum das tiefe Gewicht zu stabilisieren. Da ich wusste, dass ich wieder nach Hause durfte wenn ich gut mitmachte und zunahm, fiel mir das Zunehmen zunächst nicht sehr schwer, auch weil es hiess, dass es einem nach ersten Gewichtszunahmen auch psychisch wieder besser geht. Bis mir meine gestörte Körperwahrnehmung wieder dazwischen funkte. Beinahe unerträgliche Völlegefühle und die zunehmend enger werdenden Kleider bereiteten mir immer wieder Sorgen. Obwohl ich heute weiss, dass es nicht schlimm ist, bleibt

bei jedem Fettpölsterchen und jeder Blähung im Hinterkopf immer der Gedanke «es wäre schöner, wenn alles flach wäre». Doch heute sage ich mir immer: Wenn du jetzt in alte Verhaltensmuster zurückfällst, machen dich der Gewichtsverlust oder das schlechte Gewissen nach dem Erbrechen nur wieder depressiv. In der Klinik halfen mir vor allem die verschiedenen Therapien, mich von den ständigen Gedanken um das Essen und den Körper abzulenken. Auch die Spitalschule oder die Spieleabende waren eine gute Abwechslung.

Schlussendlich lag es aber an mir selbst etwas gegen mein massives Untergewicht zu tun. Es gab zwei Seiten in mir: Die eine wollte gesund werden, die andere eben nicht. Im Verlauf der Krankheit übernahm die kranke Seite einfach immer mehr die Oberhand, während die gesunde Seite immer schwächer wurde. Doch bis zur Krankheitseinsicht, die sich bei mir etwa zu dem Zeitpunkt einstellte, als mir klar wurde, dass ich an den Folgen sterben könnte, vermittelte mir die kranke Seite ein Gefühl der totalen Kontrolle, eines tollen schlanken Lebens, in dem man von allen geliebt und verehrt wird und mit der gleichen Disziplin mit der man immer mehr abnahm auch alles erreichen konnte. Jede Nahrungsaufnahme war ein Zeichen der Schwäche und musste bestraft werden.

Gegen das meist lebensgefährliche Untergewicht hat die Medizin ein gutes Druckmittel gefunden: Die Magensonde. Eine Horrortat für alle untergewichtigen Anorexie-Patienten, die ja im Krankenhaus bereits einen grossen Teil der Kontrollsucht über ihre Nahrungsaufnahme abgeben mussten. Doch konnte man die Nahrung zumindest noch selbst zu sich nehmen. Dies war zwar im Besein von anderen Magersüchtigen häufig nicht ganz einfach, denn es herrschte immer ein verborgenes Konkurrenzdenken darüber, wer am wenigsten wog, ass oder ganz einfach am dünnsten war. Andererseits fühlte man sich mit seinen absurden Gedanken auch nicht mehr so allein, denn alle erzählten von der Stimme im Kopf, der kranken Seite, die einen davon abhielt normal zu essen

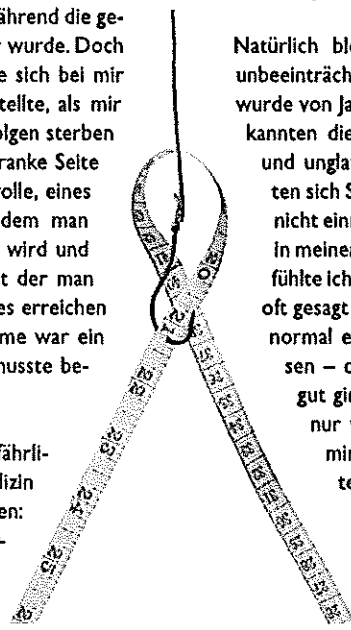
und die die Kalorienzahl jedes einzelnen Nahrungsmittels präsent hatte.

Neben der Unterdrückung des Hungergefühls – denn ein Teil der Erkrankten leidet nicht an Appetitlosigkeit, was zeigt, dass das Wort Anorexia, was so viel bedeutet wie Appetitlosigkeit, überhaupt nicht zum Krankheitsbild Magersucht passt –, beginnt man auch zu lügen. Zu Beginn nur in Bezug auf das Essen. Es begann damit, dass ich sagte, ich hätte keinen Hunger oder bereits gegessen. Um dem Thema Essen aus dem Weg zu gehen, wollte ich mit meinen Kollegen nichts mehr unternehmen, denn fast jedes Mal wollten sie irgendwann etwas essen. Also erfand ich Ausreden um nicht mitgehen zu müssen. Ich blieb lieber für mich allein, plante meine Tage auf die Sekunde genau und zählte Kalorien.

Natürlich bleibt das Umfeld davon nicht unbeeinträchtigt. Das Verhältnis zur Familie wurde von Jahr zu Jahr angespannter. Sie erkannten die Lügen, die immer komplexer und unglaubwürdiger wurden. Sie machten sich Sorgen um mich, was ich anfangs nicht einmal merkte, denn ich war so fest in meiner eigenen Welt gefangen. Damals fühlte ich mich total unverstanden, da mir oft gesagt wurde, ich solle einfach wieder normal essen oder mich behandeln gut ging. Zu Beginn machte mich das nur wütend, doch mit der Zeit tat mir meine Familie Leid. Sie machten sich Sorgen um mich und waren hilflos. Sie investierten sehr viel. Ich hatte bei jedem Rückfall Schuldgefühle, weil ich sie einerseits immer enttäuschte und andererseits wusste, dass sie sich oft die Schuld an meiner Krank-

heit gaben. Alles, was ich mir wünschte, war geliebt zu werden. Deshalb betonte ich immer und immer wieder, dass ich doch so gerne wieder einfach normal essen und leben würde.

Die Krankheit war ein Teil von mir. Durch die Essstörung bekam ich vermeintlichen Halt in meinem Leben, in dem ich die einzige Sicherheit, Kontrolle und Lösung für alle Probleme in der Essstörung sah. Natürlich war es meine Schuld, dass ich nicht mehr soziale Kontakte hatte. Zu



© Mimnrl | Dreamstine.com

Beginn dachte ich noch, man würde mich meiden, da ich ja psychisch gestört bin und ich bemühte mich nicht mehr darum. Später schwand mein Vertrauen in andere Menschen immer mehr, so dass ich mich nur noch auf Enttäuschungen einstellte. Alles, was mir blieb, war die Krankheit. Dass sie Zeit und Geld verschwendete, meine Gesundheit ruinierte und die Ursache des Verlustes aller sozialen Kontakte war, verdrängte ich. Die Krankheit machte mich zu Beginn sogar stolz: Endlich wurde man wahrgenommen. Ich war das magersüchtige Mädchen von Nebenan, war endlich etwas Besonderes. Alle hatten ein Talent oder eine starke Persönlichkeit. Ich hingegen war schüchtern und musste viel investieren bis ich etwas konnte. Jetzt aber hatte ich endlich etwas gefunden, was ich besser konnte als alle anderen: Abnehmen.

Mit den Jahren wurde dieses Image allerdings lästig, denn man wurde nur noch mit der Krankheit in Verbindung gebracht. So begann der Kampf gegen diesen Jemand in mir, und mit ihm die Jahre des Leidens. Oft war ich machtlos, zu schwach um etwas gegen die Essstörung zu tun. Jeder Niederlage folgte Verzweiflung und schob mich weiter in die Krankheit hinein. Es entstand eine Mischung aus Magersucht, Sportsucht und Bulimie, denn es gab Zeiten, wo ich einfach keine Lust mehr hatte zu hungern, doch die Stimme in mir trotzdem befahl, ich dürfe kein Gramm zu nehmen. Das ganze Umfeld würde das dann mitbekommen. Bis heute kann ich mir nicht erklären, wieso ich das so schlimm fand. Ich befürchtete wohl, dass ich nicht mehr als «kleines magersüchtiges Mädchen» gelten würde. Das Dumme an der «Strategie Bulimie» war allerdings, dass ich nicht mehr einfach nur untergewichtig sein musste. Dadurch wurden die Lügen meiner Familie und Freunden gegenüber nur noch schlimmer. Ich log natürlich, wenn ich immer und immer wieder sagte, ich hätte das mit dem Essen nun im Griff. Und alle glaubten es, denn ich sah ja körperlich gesund aus. Bis offensichtlich wurde, dass ich nicht so schlank sein konnte, wenn ich so viel ass.

Zunächst wollte ich mich mit meinen Sorgen an meine letzten verbliebenen Freunde wenden und die vielen anderen Essgestörten, die ich mittlerweile kannte. Letztere konnten besonders gut nachvollziehen, wie ich mich fühlte. Doch immer mehr Freunde wussten nicht, wie sie mit mir und meiner Krankheit umgehen sollten, oder sie ertrugen meine Rückfälle nicht mehr. Ausserdem hatte ich mich insgesamt stark verändert, nicht nur in Bezug auf das Essen. Ich entwickelte Ticks und wurde sehr sparsam, da ich meine Essanfänge, also das Verschlingen riesiger Nahrungsmittelmengen, und das anschliessende Erbrechen als Vergeudung empfand. Mir blieben fast nur noch die anderen zurückgezogenen Essgestörten, die ähnlich dachten und lebten wie ich. Nur einige wenige meiner alten Freunde gaben mich nie auf, hatten immer ein offenes Ohr, versuchten mich abzulenken oder zum Ausgang zu überreden. Als mir einer dieser Freunde nach einigen Jahren ohne Therapie sagte, ich solle doch nochmals jemand Aussenstehenden hinzuziehen, es sei doch etwas anderes, wenn man mit einer solchen Person sprechen kann, tat es fast etwas weh.

Obwohl ich anfangs skeptisch war und es als Schwäche ansah, mein Leben nicht ohne Therapie meistern zu können, hatte diese Person Recht. Ich hatte mittlerweile das Gefühl meine Freunde auszunutzen, und meinen Eltern wollte ich auch nicht immer und immer wieder die gleiche Geschichte erzählen. So tat professionelle Hilfe gut, obwohl ich zuerst dachte, es würde sowieso nichts bringen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich einfach keine Kraft mehr, denn durch das viele Erbrechen war mir ständig schlecht, ich hatte Bauch- und Kopfschmerzen, mir war schwindlig und ich war dauernd müde. Mithilfe eines Therapeuten fand ich so viele Dinge in meinem Leben, die mir wichtig waren und für die es sich lohnte zu kämpfen. Es war auch überhaupt kein Gefühl der Schwäche. Ich bekam das Gefühl, etwas wert zu sein und in meinem Leben noch etwas erreichen zu können; aber nur, wenn ich gesund war. Sonst würde ich die dafür nötige Kraft gar nicht aufbringen können.

Durch andere Essgestörte erkannte ich ziemlich schnell, dass ich mir meine ganze Gesundheit kaputt machen konnte. Die Eine klagte wegen des ständigen Erbrechens über einen Riss in der Speiseröhre, die Andere verlor ihre Zähne und hatte durch das langandauernde Untergewicht bereits Osteoporose. Doch wenn die böse Stimme in mir überhandnahm, dachte ich nicht mehr an die gesundheitlichen Folgen und wenn doch, war diese Stimme einfach stärker. So lernte ich, nicht gegen diese Stimme anzukämpfen, sondern sie zu akzeptieren. Eine ehemals anorektische Kollegin sagte mir einst, sie könne zwar einen ganzen Teller Spaghettli essen, doch sie wisse immer wie viele Kalorien sie zu sich genommen hat.

Genauso geht es mir im Grunde genommen heute auch. Manchmal versucht die anorektische Stimme in mir trotzdem noch überhandzunehmen. Heute, als 21-jährige, lebensfrohe, junge Frau, habe ich gelernt, diese Seite an mir zu akzeptieren und nicht mehr zu bekämpfen. Ich versuche einfach immer daran zu denken, was es alles Schönes im Leben gibt und was ich in Zukunft noch erreichen will. Dafür esse ich gerne auch mal eine oder zwei Reihen Schokolade mehr, auch wenn ich es nicht als Genuss empfinde. Ansonsten genieße ich mein Leben in vollen Zügen. Ich habe gelernt viele Dinge in meinem Leben lockerer zu nehmen, nicht immer alles perfekt machen zu müssen, auch mal mit weniger zufrieden zu sein und nicht immer über alles die Kontrolle haben zu müssen. Meine Karrierepläne bestehen weiterhin, sind aber nicht mehr zwanghaft. Ich wollte schon als kleines Mädchen etwas in dieser Welt bewegen und verändern. Für meinen Weg dahin musste ich mich den manchmal immer noch vorhandenen Ängsten stellen und bei mir selbst beginnen.