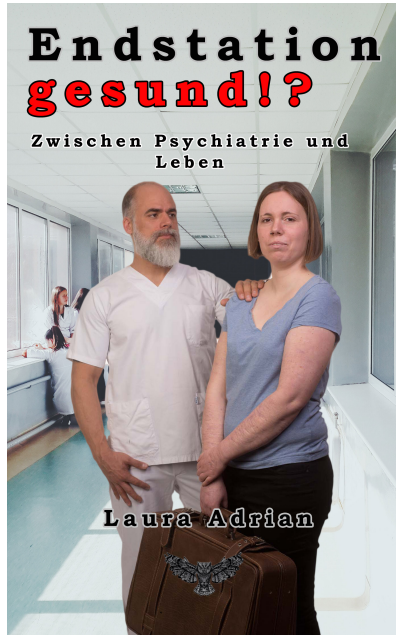


Endstation gesund!?

Zwischen Psychiatrie und Leben

von Laura Adrian



Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte liegen bei Merlins Bookshop,

Inh. Dietmar Noss, Waldstr. 22,

65626 Birlenbach

Klappentext

»Mein größter Wunsch war es gesund zu werden, doch jetzt, als ich es offensichtlich geschafft hatte, fühlte ich mich überfordert damit.«

Die Autorin beschreibt auf eine sehr einprägsame Weise, die Gefühle und Gedanken, die sie selbst während ihrer Aufenthalte in verschiedenen Psychiatrien hatte.

Durch diesen autobiografischen Roman ermöglicht sie Einblicke in psychische Erkrankungen und wie sie damit umgegangen ist. Sodass sich der Leser am Schluss vielleicht fragt: »Ist eine psychiatrische Klinik tatsächlich ein Aufbewahrungsort für Irre oder ist die Welt vor den Türen viel verrückter und gefährlicher?«

Infos zum Buch:

Preis: eBook 3,99 €
Taschenbuch 12,95 €

Seitenzahl: 328 Seiten

ISBN: 9 783962 480059

Verlag: Merlin's Bookshop

1. Endstation gesund! Prolog

„Gesund“ – jetzt hatte ich es schwarz auf weiß: Ich galt als gesund.

Fasziniert, erfreut, erleichtert, traurig und verwirrt zugleich las ich mir den Entlassungsbericht des Krankenhauses ein fünftes Mal durch. Ja, dort stand tatsächlich, dass ich gesund sei. Doch was bedeutete das? Ich hatte Normalgewicht, meine Blutwerte waren in Ordnung, meine psychische Verfassung hatte sich gebessert, ich fühlte mich wohler in meiner Haut, aber ... aber irgendetwas sagte mir, dass ich mich noch nicht dazu bereit fühlte. Der Arzt musste sich irren, ich war noch nicht so weit. Man konnte mich nicht einfach so auf die Menschheit loslassen! Hilfe? Ich wusste doch gar nicht, wie man in der chaotischen Zivilisation dort draußen überlebt! Seit Jahren schon spielte sich mein Leben in Kliniken und betreuten Wohngruppen ab. Dort kannte ich mich aus, dort fühlte ich mich sicher. Aber ich wusste, dass dieses durchaus behütete Leben keinesfalls mit dem echten, hartem Leben in Freiheit vergleichbar war.

Mit zittrigen Händen hielt ich mich an dem Papier fest, das mir bescheinigte, dass ich ab sofort in der Lage wäre, entlassen zu werden. Monatelang hatte ich auf diesen Tag hingefiebert, doch jetzt? Jetzt fühlte ich mich überfordert damit.

Dr. Weber – der Arzt, der mich über ein Jahr behandelt und schlussendlich dafür gesorgt hatte, dass ich nicht im Grab landete, sondern den Weg zurück ins Leben fand – lehnte sich in seinem ledernen Drehstuhl entspannt nach hinten und lächelte mich an: „Ja,

Frau Adrian, das ist doch das, was sie immer wollten. Sie sind gesund.“

„Äh. Ja“, mir gelang es, keinen vollständig zusammenhängenden Satz zu bilden. Zu tief saß der Schock über das Schreiben.

Ja, so oder so ähnlich fühlt es sich an, wenn man nach jahrelanger stationären – oder auch ambulanten – Psychotherapie das Ergebnis verkündet bekommt, dass man geheilt oder zumindest so weit stabil ist, dass man auf die normale Menschheit vor den Türen einer Praxis oder Psychiatrie losgelassen werden kann. Man durchlebt ein Wechselbad der Emotionen. Sicherlich freut man sich und ist glücklich darüber, doch neben diesen positiven Gefühlen existieren leider auch ganz viele Zweifel und Ängste. Und diese entstehen meistens nicht nach und nach, sondern sind gefühlt von jetzt auf gleich da und reißen einem den Boden unter den Füßen weg. Am liebsten möchte man den Arzt fragen, ob man nicht noch ein paar Tage länger in der Klinik bleiben kann – nur, um ganz sicher zu gehen, dass man vollkommen stabil ist und nicht direkt wieder einen Rückfall erleidet. Diese Ängste sind bis zu einem gewissen Grad bei jedem Patienten normal. Bei manchen ist es mehr ausgeprägt und bei anderen weniger. Bei mir persönlich war es meiner Empfindung nach sehr schlimm, doch ich glaube, das war nur meine Meinung. Ein Arzt oder Therapeut würde es vermutlich als durchschnittlich deklarieren.

Damals konnte ich es gar nicht in Worte fassen, wie viele unterschiedliche Emotionen bei der Entlassung in mir herrschten. Zumal

ich mich nicht getraute, alle Gefühle und Gedanken zu benennen. Mein gesamtes Gedankenchaos und Gefühlsdurcheinander fasste ich unter der Aussage „Ich freue mich unwahrscheinlich auf die Entlassung, endlich habe ich es geschafft“ zusammen. Aber in mir spielte sich bedeutend mehr ab. Vor allem verspürte ich viel mehr Angst und viel mehr Zweifel, doch diese getraute ich mich nicht zuzugeben. Wer behauptet schließlich schon bei einer Entlassung aus einer psychiatrischen Klinik, dass er lieber noch länger dortbleibt, anstatt in einen normalen Alltag zurückzukehren? Das wäre verrückt. Und laut ärztlichen Befund war ich ja nun nicht mehr verrückt. Ich war normal! Oh Mann, dieses Normalsein ist verdammt kompliziert und anstrengend.

Heute kann ich sehr gut erklären, was ich damals fühlte, doch zu dieser Zeit fehlte mir die Fähigkeit, mich so differenziert auszudrücken.

Ich nehme an, den meisten Leuten, die schon einmal in psychiatrischer Behandlung waren, muss ich nicht erläutern, wie es mir erging, doch ich möchte es für alle verständlich erklären: Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Vogel. Sie leben in der freien Wildbahn und können hinfliegen, wohin Sie möchten, doch dann werden Sie krank. Sie werden in eine Tierauffangstation aufgepäppelt. Sie werden beim Essen überwacht, versorgt und die „Gefahren“ von außen werden von Ihnen abgehalten. Langsam kommen Sie wieder zu Kräften, beginnen sich wohl zu fühlen, tanken neuen Mut und dann ... Ja dann, heißt es „Guten Flug und tschüss“. Es ist ein riesiger Unter-

schied, ob man in einer beschützten Voliere fliegt, auch dann umsorgt ist, wenn man an dem Tag kein Jagd-Erfolg hatte oder sich zu nichts imstande gefühlt hat, weil einem die Kräfte zum Aufstehen gefehlt haben, oder ob man in der freien Wildbahn auf sich gestellt ist. Gewiss, man wird darauf vorbereitet, und nicht „einfach so“ entlassen, aber es ist unmöglich, sich so gut vorzubereiten, dass man keine Anpassungsstörungen aufweist oder nicht zumindest das ein oder andere Mal an seine Grenzen gerät. Es ist und bleibt eine Umstellung, die man nicht unterschätzen sollte.

In diesem Buch möchte ich auf humorvolle Art und Weise meinen Weg in die Freiheit schildern. Ich hoffe, dass ich mit meinen Erzählungen den ein oder anderen zum Schmunzeln bringe und vielleicht auch zum Nachdenken, denn auch wenn vieles lustig klingen mag, haben diese Seiten doch einen ernsten Hintergrund.

Bitte beachten: Das Buch spiegelt meine persönlichen Erfahrungen wieder. Es ist kein allgemeiner Ratgeber, der auf jeden zutrifft. Jeder Mensch ist individuell, reagiert auf Erlebtes anders und verarbeitet Gedanken, Gefühle und Erinnerungen unterschiedlich. Ich gehe davon aus, dass viele Betroffene ähnliche Erfahrungen wie ich gemacht haben, dass einige Geschichten mit meiner Geschichte Parallelen aufweisen und sich an gewissen Punkten überschneiden. Allerdings wird es auch Differenzen geben und Stellen, wo manche Leser denken: „Nein, so gestaltete sich das bei mir überhaupt nicht. Das ist Schwachsinn.“ In diesen Situationen wünsche ich mir, dass Sie sich daran erinnern, dass ich hier meine Erfahrungen, Gedanken

und Gefühle niederschreibe und keine verpflichtende Gebrauchsanweisung, wie sich jeder zu fühlen hat. Wenn es mir so erging, bedeutet das nicht, dass es allen identisch ergehen muss.

2. Der Weg zur Genesung

Was habe ich mir von der Therapie erhofft? Wie habe ich mir einen Klinikaufenthalt vorgestellt? Was habe ich von Psychologen erwartet? ... Wenn ich heute darüber nachdenke, welche Bilder ich damals in meinem Kopf hatte, dann muss ich feststellen, dass ich mich ziemlich naiv und unwissend zeigte. Ich dachte, ich gehe einige Male zu einer Gesprächstherapie und dann sind meine Probleme gelöst. Der Psychologe spricht ein paar Hokuspokus-Zaubersprüche, streut ein wenig Feenstaub und danach geht es mir wieder gut. Aber ganz so einfach gestaltete es sich leider doch nicht. Auf meinem Genesungsweg gab es unzählige Hindernisse, ich stand mehr als nur einmal in einer Sackgasse, habe gefühlte tausendmal die Orientierung verloren und ab und zu hat es zwischen mir und dem Therapeuten auch richtig gekracht. Heute kann ich über die meisten *Probleme* von damals lachen, aber in der Situation selbst, fühlte ich mich oft überfordert. Ich glaube, von außen betrachtet kann man sich kaum vorstellen wie beschwerlich und anstrengend eine Therapie sein kann. Vom Beobachtungsposten sieht schließlich alles einfach und unspektakulär aus. Reden, Zuhören, hin und wieder ein wenig nachdenken, etwas aufzeichnen, mit Spielfiguren reden ... es erinnert ein bisschen an die Kindergartenzeiten, allerdings hat es damit rein gar nichts zu tun.

Um es in einem Satz auszudrücken: Wenn man die Vorstellungen von therapieunerfahrenen Menschen und Person, die schon in Therapie waren, vergleicht, dann prallen dort zwei Welten aufeinander.

Und diese zwei Welten krachen nicht nur einmal, an einem Punkt aufeinander, sondern sie kollidieren regelmäßig! Zumindest habe ich diese Erfahrung mehrfach gemacht.

Bei mir persönlich entstand der erste Zusammenprall zweier unterschiedlicher Ansichten sogar schon vor der ersten Therapiestunde. Ich selbst habe die festen Diagnosen Magersucht, Bulimie, Depressionen, posttraumatische Belastungsstörung und Borderline Persönlichkeitsstörung in meiner Akte stehen – also nichts, was man auf die leichte Schulter nehmen sollte, oder was mühelos zu verleugnen wäre, aber dennoch tat ich genau das am Anfang. Ja, exakt, mein erstes „Therapieproblem“ hieß Einsicht. Wobei, kann man das überhaupt Therapieproblem nennen? Es trat ja schon vor der Therapie auf ...

Einsicht soll ja bekanntlich der erste Schritt zur Besserung sein. Doch was unternimmt man, wenn diese Einsicht nicht da ist? Wenn ein junges Mädchen, das 1,67 Meter groß ist und gerade einmal 35 Kilo wiegt, nur noch aus Haut und Knochen besteht und behauptet, dass es kein Problem mit dem Essen hätte? Oder wenn sich jemand so tief ins eigene Fleisch schneidet, dass die Verletzungen genäht gehören, aber derjenige davon überzeugt ist, dass das definitiv kein Problemverhalten, geschweige denn krankhaft sei? Exakt das tat ich nämlich. Meine Auffassung war „Wie soll ich eine Essstörung haben, wenn ich gar nichts esse. Da kann mein Essverhalten doch gar nicht gestört sein. Es existiert schließlich nicht.“ Oder „Wieso soll ich das

unterlassen, was mir Linderung verspricht?“ Und ich kann sagen, dass ich definitiv nicht die Einzige bin, die sich so verhalten hat, ihre Krankheit nicht sehen wollte und sich weigerte, der Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Ein Großteil der Betroffenen handelt in der Anfangsphase ähnlich und verleugnet das Unübersehbare. Es ist nämlich nicht leicht sich selbst einzugestehen, dass man gerade nicht mit seinem Leben zurechtkommt und dass einem die Probleme über den Kopf wachsen.

Meine Familie, Lehrer, Freunde und sogar fremde Menschen auf der Straße haben mir sofort angesehen, dass ich krank aussah und Unterstützung benötigte, doch ich selbst konnte oder wollte es nicht erkennen. Ich erfand ständig neue Ausreden, um der Wahrheit zu umgehen. Jedem, der versuchte mit mir ein Gespräch zu führen oder mir die Augen zu öffnen, verpasste ich eine verbale Ohrfeige. Ich war nicht einfach zu jener Zeit. Ich verhielt mich schlimmer wie ein kleines, bockiges Kind. In dieser Phase konnte ich nicht nachempfinden, wie sehr ich damit meine Umwelt belastete und wie stark sie wegen mir litten. Meine kognitiven Fähigkeiten waren zu eingeschränkt, als dass ich mir über andere Dinge Gedanken machen können hätte, als über mich selbst und meine Krankheit. Ich dachte ausschließlich an mich und meine persönlichen Vorteile. Betrachte ich heute mein Verhalten von damals, muss ich zugeben, dass ich sehr egoistisch und doof war. Ich dachte, ich sei etwas Besonderes, ich könne die gesamte Welt an der Nase herumführen, meine Lügen würde niemand bemerken, alle wären neidisch auf meine Fähigkeit

über einen solch langen Zeitraum auf Nahrung zu verzichten ... doch in Wirklichkeit log ich nur eine Person an; nämlich mich selbst ... Doch dazu folgt in einem anderen Kapitel mehr. Bleiben wir zunächst einmal bei dem Begriff „Einsicht“. Was unternimmt man, wenn vor einem eine offensichtlich magersüchtige, depressive, bulimische oder anderweitig von einer psychischen Erkrankung betroffene Person steht, bei der man deutlich erkennt, dass sie Unterstützung benötigt, aber diese Person alles leugnet? Ganz einfach: Gar nichts. Das mag jetzt hart klingen, aber ja, es entspricht der Wahrheit. Man kann niemanden helfen, der sich nicht helfen lassen möchte. Manche Leute sagen dazu „Das ist ähnlich, wie wenn du mit einer Wand redest“, wobei ich diesem Vergleich nicht komplett zustimme. Ich würde behaupten, es ist schlimmer. Wenn ich mit einer Wand rede, hört diese nicht zu und bleibt dort stehen, wo sie zuvor bereits stand. Treibt man jedoch einen Betroffenen in die Enge, entfernt er sich zunehmend weiter. Mögliche Reaktionen können von genervtem Gesichtsausdruck über Wutausbrüche bis hin zur Flucht und vollständigen Abblocken jeglicher Kontaktaufnahme reichen. Jeder Streit, jede Auseinandersetzung zieht einen unsichtbaren Graben um die Person herum, der sich stetig weiter ausbreitet. Aber was soll man stattdessen tun? Einfach zuschauen und zusehen, wie der Betroffene sein Leben gegen die Wand fährt oder abstürzt? - Jain. Wenn jemand keine Hilfe zulässt, ist es schwer, an ihn heranzutreten. Begibt man sich einen Schritt auf ihn zu, tritt er mindestens einen Schritt zurück. Es befindet sich eine Art unsichtbarer Abstandshalter um die Person

herum. Kommt ein *Eindringling* zu nahe, löst das einen Alarm aus und der Abstand muss wieder hergestellt werden. Versucht man dennoch von außen, in den „Ring“ einzutreten, wird man verletzt. Sprich, mit Hinterherlaufen und Probieren, denjenigen einzuholen, kommt man nicht weiter. Das ist ähnlich, wie wenn man versucht, einem panischen Pferd zu erklären, dass es nicht flüchten muss, sondern ruhig stehen bleiben soll. Damit gelangt man an kein Ziel.

Aus Erfahrung heraus kann ich sagen, dass es besser ist stehenzubleiben und als eine Art Anker zu dienen. Wenn jemand jetzt, in diesem Moment keine Hilfe in Anspruch nehmen möchte, kann man sie ihm nicht aufzwingen. Man kann es lediglich akzeptieren – und das sollte man auch. Denn auch wenn ein Mensch psychisch krank ist oder gerade nicht weiß, wie sein Leben weitergehen soll, sollte man nie den Respekt vor ihm verlieren und seine Meinung herunterspielen. Man ist nicht dazu gezwungen gutzuheißen, was die Person macht, sagt oder denkt, aber man sollte es auch nicht abwerten. Stellen Sie sich vor, sie haben ihr absolutes Hassgericht vor sich. Es schmeckt Ihnen nicht und sie verabscheuen den Geschmack. Doch ein Außenstehender erklärt Ihnen ununterbrochen, dass Sie es essen müssen, weil es sooo unwahrscheinlich lecker ist und dass Sie es sich nur einbilden, dass es nicht schmeckt. Sie müssen es nur probieren und es wird Ihnen zu einhundert Prozent schmecken! Es kann nicht sein, dass Sie das nicht mögen. Das mag doch jeder! Jeder liebt dieses Essen, also stellen Sie sich nicht so an! - Wie fühlen Sie sich dabei? Gut? Nein, wohl eher nicht. Vermutlich denken Sie „Was für

ein Arsch. Ich mag das nicht. Es schmeckt mir nicht. Aus, basta. Soll er es doch essen, wenn er es liebt.“ Und genau dieses Empfinden verspürt auch ein Betroffener, wenn er ständig zu hören bekommt, dass sein Fühlen falsch ist, seine Denkweise abnormal und sein Verhalten krankhaft.

Wichtiger Hinweis: Das bedeutet keinesfalls, dass sie sich hinstellen müssen und sagen sollen, dass Sie es gut finden, wie sich der Betroffene aufführt und dass Sie es voll und ganz akzeptieren, dass er von einer Brücke springen will, seine Gefühle im Alkohol betäubt, sich zu Tode hungert oder Ähnliches. Nein, bitte nicht! Es soll lediglich vor Augen führen, dass man nicht ständig sagt, wie es richtig wäre und Vorwürfe von sich gibt. Man kann kundtun, dass man die Situation oder das Verhalten nicht gut findet, aber sollte nicht den Menschen an sich abwerten.

Als Außenstehender ist es verständlicherweise schwer zuzuschauen, wie der Betroffene mit sich und seinem Leben umgeht. Aber ihn deshalb Vorwürfe zu machen oder zu tadeln, sorgt meistens nur für Reibungspunkte. Geht man stattdessen hin und nimmt ihn mit seinen Ecken und Kanten an, öffnet das eine Tür. Und diese Tür heißt Vertrauen. Ich kann anhand meiner Geschichte sagen, dass es mir sehr geholfen hat „normal“ behandelt zu werden. In der Therapie, zu Hause, oder von Freunden habe ich andauernd zu hören bekommen, dass ich mehr essen muss, aufhören soll, mich selbst zu verletzen, häufiger lachen und weniger pessimistisch denken soll. Egal, wo ich auftauchte, ständig wurde mir vorgeschrieben, was ich zu tun und zu

lassen hatte. Das hat mich so genervt, dass ich von Tag zu Tag meine Schutzmauer um mich herum, höher gezogen habe. Die einzige Person, die ich noch an mich herangelassen habe, war Richard, ein Pferdebesitzer aus dem Reitstall, in dem mein Pflegepferd stand. Richard hat nämlich keine Ahnung, wie er mit jemanden wie mir umgehen sollte. Ich glaube, er war ziemlich überfordert. Aber dennoch hat er instinktiv richtig gehandelt. Er hat mich nämlich einfach angenommen, wie ich war. Er hat in mir nicht das magersüchtige, depressive Mädchen gesehen, sondern das Mädchen, welches in den Stall kommt, um sein Pferd zu versorgen und ein paar unbeschwerte Stunden zu verbringen. Er hat mich nicht anders behandelt, wie andere Gleichaltrige, er hat nicht nachgefragt, wieso ich mich schon wieder selbst verletzt hatte. Wenn ich wütend war, ging er mir aus dem Weg, wenn ich reden wollte, hörte er zu, wenn ich schwieg, schwieg er mit mir. Er hat mir das Gefühl gegeben für mich da zu sein. Ich wusste, dass ich immer zu ihm kommen konnte – egal, welchen Unsinn ich verzapft hatte. Er fragte nicht nach meinen Gründen, sondern half mir aus dem Dreck heraus. Pädagogisch gesehen hat er vermutlich vollkommen falsch gehandelt. Und auch die meisten Psychologen würden wahrscheinlich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wenn sie wüssten, dass er „nur“ zugesehen hat, wie es mir ständig schlechter ging und nie von sich aus eingegriffen hat ... Aber ja, ich muss ehrlich sagen, menschlich war genau das für mich der richtige Weg. Er ist mir nicht hintergelaufen. Er blieb stehen und ich konnte frei entscheiden, ob ich zu ihm ging oder

nicht. Er hat jedes Mal darauf gewartet, dass ich den ersten Schritt auf ihn zukam und mir die Entscheidung überlassen, ob ich reden wollte oder nicht. Ging ich weg, blieb er stehen und wartete, bis ich wieder zurückkam. Und ich behaupte jetzt, dass genau dieses Annehmen, Tolerieren der Stimmungslage, keine Vorwürfe machen und einfach so behandeln, wie jeden anderen auch, die größte Hilfe ist. Vielen Dank Richard.

Bemerkt man als Betroffener wirklich nicht, dass man Hilfe braucht und es nicht mehr alleine aus seinen negativen Gedanken, Problem – oder Suchtverhalten schafft?

Zu Beginn entwickelt sich meistens alles so schleichend, dass man es tatsächlich nicht merkt. Man wacht nicht morgens auf und nimmt sich vor, ab diesem Tag psychisch krank zu sein. Meistens ist es ein Aufeinandertreffen vieler verschiedener Ereignisse und die daraus resultierenden Gefühle, eventuelle Überforderung und die Gedanken, die einen dann mit der Zeit verändern. Am Anfang merkt man nichts. Irgendwann fragt man sich „Ist das tatsächlich richtig, was ich da tue?“, kommt aber nach kurzem Überlegen recht schnell zu dem Entschluss, dass es richtig sein muss, weil es hilft, beziehungsweise, dass das sicherlich bloß eine Phase ist. Das geht eine Weile lang gut. Danach kommen größere Zweifel auf, und man beginnt sich darüber zu informieren, ob das alles wirklich normal ist. Die Informationen, die man bekommt, leugnet man jedoch. Einerseits wird einem bewusst, dass man eventuell in eine falsche Richtung steuert und

dass man etwas ändern sollte, aber auf der anderen Seite kann man sich nicht vorstellen, dass man wahrhaftig psychisch krank ist. Die Fälle, die in Büchern oder im Internet beschrieben werden, sind schließlich um ein vielfaches krasser und so weit würde man nie gehen! Außerdem hat man ja alles unter Kontrolle. Ein Psychologe würde einen auslachen, wenn man wegen solcher Kleinigkeiten zu ihm käme. Und was sollen auch Freunde, Familie oder Kollegen denken? Nein, man ist ganz gewiss nicht psychisch krank!

Nach außen hin streitet man alles ab, vor seinen Mitmenschen verstellt man sich, man redet sich ein, dass alles in bester Ordnung ist und die depressive Phase bald vorbei geht, doch gewisse Zweifel lassen sich nicht zur Seite schieben. Wenn man ganz ehrlich zu sich selbst ist, merkt man, dass irgendetwas mit einem nicht stimmt. Es fühlt sich seltsam an. Bereits in diesem Stadium ist man schon in einer Abhängigkeit. Man besitzt zwar noch das Gefühl, dass man über alles die feste Kontrolle hat, doch diese Kontrolle ist alles andere als fest. Es ist eher ein loser Faden, der kurz davor ist abzureißen. Wenige Wochen oder Monate später kontrolliert man nämlich nicht mehr selbst sein Handeln und sein Leben, sondern die Erkrankung hat die Kontrolle. Sobald die Erkrankung die Macht hat, hat man als Mensch verloren. Man tut so gut wie alles für sie. Die Außenwelt wird einem gleichgültig. Man ist wie eine Maschine. Ohne Rücksicht auf Verluste zerstört man unwillkürlich alles um sich herum. Kommt jetzt nicht die Einsicht durch, dass man ein Problem hat und Unterstützung benötigt, kann das böse enden. Freunde

wenden sich von einem ab. Man schafft es vielleicht nicht mehr zur Arbeit zu gehen und verliert dadurch seinen Job, die Familie, eine Ehe kann zerbrechen. Um an mögliche Suchtmittel zu kommen, ist einem so gut wie jedes Mittel recht ... Egal, welche Diagnose man hat, jede psychische Erkrankung ist ein Arschloch, das Leben und Existenzen zerstören kann.

Da die Steigerung und der Einstieg schleichend vonstattengehen, bekommt man gar nicht mit, wie tief man sinkt. Und wenn man es doch mitbekommt, dann fühlt man sich wie in einem Zug gefangen, der mit Maximalgeschwindigkeit auf einen Abgrund zurast und der keine Notbremse besitzt ... man möchte das alles nicht, kann aber nicht damit aufhören oder etwas ändern.

3. Hilfe, ich brauche Hilfe?

Erkennt der Betroffene nicht, dass er ein Problem hat, und zeigt keinen Willen etwas an seiner aktuellen Situation zu ändern, ist es so gut wie unmöglich, ihm zu helfen. So weit waren wir bereits beim letzten Kapitel. Doch was unternimmt man, wenn diese Einsicht da ist? Wie geht es weiter? Wie fühlt man sich nach der Erkenntnis, dass man nicht mehr alle Tassen im Schrank hat?

Ich kann mich noch gut an den Moment erinnern, an dem ich überlegt habe, ob ich irre, oder ob ich die einzig normale Person auf dieser Welt bin. Es existierten zwei Ansichten in meinem Kopf. Eine vertrat die Meinung, dass irgendetwas mit mir nicht stimmen konnte, dass es nicht normal war, sich mit Rasierklingen zu verstümmeln und die Waage und das eigene Gewicht in den Lebensmittelpunkt zu stellen. Und ein anderer Teil in mir fand das völlig in Ordnung. Ich wollte dünn sein, also achtete ich auf mein Körpergewicht, ich fühlte mich gut, wenn ich abgenommen hatte, ich verspürte Glück, wenn mein eigenes Blut den Arm herunterlief ... für mich stand hinter jeder Verhaltensweise eine handfeste Logik. Meine *Krankheit* half mir. Wobei ich es zu diesem Zeitpunkt nicht als Krankheit ansah. Es stellte für mich eher eine Ersatzhandlung dar. Ich konnte nicht so leben wie andere Menschen. Ich brauchte Schmerz, um mich zu spüren, die Waage um meinen Körper zu kontrollieren und die Selbstverletzung um zu überleben. Für mich war alles, was ich tat, logisch. Und ich stelle jetzt mal eine gewagte Behauptung auf, von der ich felsenfest überzeugt bin: Ohne Magersucht, Selbstverletzung

und Bulimie wäre ich gestorben. Ja, das klingt verrückt und das ist es auch. Schließlich habe ich mich fast zu Tode gehungert, mir mehrfach wichtige, große Blutadern durchtrennt, Sehnen und Muskeln angeschnitten, die Seele aus dem Leib gekotzt ... Doch das war alles erst später. In erster Linie, in den ersten Monaten, sicherten mir exakt diese Verhaltenseisen mein Überleben.

Bevor ich krank wurde, war mein Leben die reinste Hölle. Ich erlebte mehrere Vergewaltigungen, wurde gemobbt, regelmäßig geschlagen, fühlte mich alleine gelassen ... In dem Alter, in dem meine Mitschüler sich das erste Mal verlieben, dachte ich an Selbstmord. Dann, wenn andere auf Party feierten, verkaufte ich mich an fremde Männer, um weiteren Schlägen zu entgehen. Ich konnte nicht mehr. Bevor mein Leben überhaupt richtig anfing, fühlte ich mich schon tot. Ich sah keinen Ausweg mehr. Gewiss ist meine Krankheitsvorgeschichte krass; nicht jeder, der psychisch krank ist, hat solche eine Vorgeschichte, dennoch besitzt jeder Betroffene einen Grund, einen Auslöser, der ihn zu dem Menschen gemacht hat, der er heute ist. Bei jeder Person, die psychisch krank ist, gab es mindestens ein Punkt in Leben, der so prägend war, dass sich danach alles verändert hat. Meist wurde in diesen Momenten überdurchschnittlich viel gefühlt. Es gab eine oder mehrere Situationen, in denen man überfordert war, etwas gesehen oder erlebt hat, was man nicht verarbeiten kann, ein Verlust, der einen traurig macht oder eine schwere Enttäuschung. Die Gründe sind so verschieden wie die Menschen selbst. Manchmal liegt die Ursache einer psychischen Erkrankung

auch in der genetischen Veranlagung oder es gibt keinen nennbaren Grund. Seelische Erkrankungen sind unberechenbar. Sie können jeden treffen. Man kann sich dagegen nicht impfen lassen oder freikaufen. Geld und sozialer Stand spielen keine Rolle. Genauso wenig wie Beruf oder Ausbildung.

Für mich stellte die Magersucht, Bulimie und das selbstverletzende Verhalten damals eine Fluchtmöglichkeit dar. Viele Symptome haben sich aus meiner Angst und dem Gefühl überfordert zu sein herausentwickelt. Und so ist es bei so gut wie jedem Betroffenen. Es gibt niemanden, der abends einschläft und über Nacht beschließt, psychisch krank zu werden. Es ist kein Entschluss, den man fasst. Es ist vielmehr eine Entwicklung. Man spürt, dass im eigenen Leben etwas schief läuft, dass man so – unter diesen Umständen – kaputt geht und, um das zu verhindern, entwickeln sich Alternativhandlungen. Oftmals überlegt man sich gar nicht, was man da gerade tut, sondern es ist auf einmal eine Art Geistesblitz da, der befiehlt: „Probiere mal das und das aus und das verspricht dir Linderung“. Anhand meiner persönlichen Geschichte kann ich sagen, dass ich zuvor nie Probleme mit dem Essen hatte. Ich habe mir nie übermäßig viele Gedanken um das Thema Gewicht oder gesunde Ernährung gemacht, und ich hatte auch nie das Bedürfnis dünn zu sein, wie ein Model auf dem Laufsteg. Für mich ging es bei der Magersucht nicht um das Abnehmen, weil ich schön sein wollte, sondern für mich spiegelte Magersucht Kontrolle wieder. Mein Leben war zu dieser Zeit unberechenbar und voller Widersprüche. Ich wollte aufgeben und musste kämpfen, mir

war zum Weinen und dennoch lächelte ich. Meine Psyche lag in Trümmern, aber mein Umfeld nahm lediglich meine perfekte Fassade wahr. Alles gestaltete sich chaotisch und unberechenbar. Ich sehnte mich nach Kontrolle. Und diese Berechenbarkeit versprach mir die Magersucht. Sie kündigte mir Anerkennung von außen an. Freunde und Familie bewunderten mich für meine tolle Figur. Ich konnte meinen Körper kontrollieren. ICH besaß das Sagen und die Gewalt über ihn. Hatte er Hunger und verlange nach Essen, musste ich nicht mehr auf ihn hören. Ich verbot es ihm, und er hatte sich daran zu halten. Meiner Meinung nach war ich kein Sklave meines Körpers mehr, sondern beherrschte ihn ab jetzt. Ich entwickelte mich zu einer Meisterin der Selbstkontrolle. Ich fühlte mich dadurch stark. Immer mehr freundete ich mich mit der Magersucht an und immer mehr nahm ich die Vorteile wahr. Auf einmal wurde alles einfach und berechenbar. Aß ich etwas, nahm ich zu, aß ich nichts, nahm ich ab. Vollkommen verständlich und logisch. Ganz anders als in der Realität, in der es keine festen Gesetze gab.

Ähnlich verhielt es sich auch mit der Selbstverletzung. Ich hasste meinen Körper, ich wollte ihn bestrafen, also fügte ich ihm Schmerzen zu. Wenn ich zu viel fühlte, viel mehr, als ich ertragen konnte, versuchte ich, den innerlichen Schmerz aus mir herauszuschneiden. Die Schnitte auf der Haut spiegelten Erinnerungen für mich wieder, sie gaben mir das Gefühl zu leben oder zu überleben. Sie bewiesen mir, dass jede Wunde, irgendwann verheilt, jeder Schmerz vergeht.

Bulimie drückte für mich ebenfalls Selbsthass aus. Wenn ich versagt hatte, nicht standhaft bleiben konnte gegenüber dem Essen, musste ich mich bestrafen. Wenn mich die Welt ankotzte, kotzte ich wortwörtlich zurück. Wenn sich Kalorien, in meinem Magen befanden, die ich nicht haben wollte, dann musste ich sie dort wieder herausholen. Was ich damit sagen will? Es hatte alles einen Sinn. Für mich war damals alles logisch. Für mich war meine selbst erschaffte Hölle aus Magersucht, Bulimie und Selbstverletzung erträglicher als die Hölle der Realität. Sicherlich flüchtete ich mich nur von einem Übel in das Nächste, doch das verstand ich noch nicht. In erster Linie fühlte ich mich in der neuen Hölle besser.

Bestärkt wurde ich in meinen krankhaften Verhalten auch durch die Täter. Als ich zu dünn wurde, hörte der Missbrauch auf. Als abgemagertes Knochengerüst verkaufte ich mich nicht mehr. Also was wollte ich mehr?

Klar hatten meine Verhaltensweisen auch Nachteile. Aber diese blendete ich gezielt aus. Das Positive, was mir mein Verhalten an Nutzen brachte, überwog. Und später, als die Nachteile nicht mehr zu ignorieren waren und ich sie nicht länger ausblenden konnte, wurden sie mir egal. Ich hatte keinen Bedarf mehr mich zurück in ein richtiges Leben zu kämpfen, dafür fühlte ich mich zu schwach. Außerdem was bedeutete schon Leben? Erneut anschaffen zu gehen, sich mit Problemen auseinanderzusetzen, zu viel Denken, zu lange Grübeln ... nein, da war mir meine kranke Welt lieber. Mein größtes Problem war, wie überstehe ich den kommenden Wiegetermin, wo

finde ich eine Toilette zum Kotzen, wie finanziere ich meine Fressanfälligkeit und wo setze ich die Klinge als Nächstes an. Ich lebte alleine für meine Krankheit.

Ab und zu überkam mich zwar der Wunsch gesund zu sein, doch der Weg dorthin erschien mir so weit und beschwerlich, dass ich es für besser hielt, es erst gar nicht zu versuchen. Denn, wenn ich nicht mit dem Kämpfen anfing, dann konnte ich auch nicht scheitern. Ich log mich selbst an. So wie immer ... Ich glaube, ich war in diesen Jahren nie ehrlich zu mir selbst. Ich redete mir alles schön. Doch andersrum betrachtet: Wie wäre ich damit umgegangen, wenn ich mich nicht angelogen hätte? Wenn ich die Wahrheit gesehen hätte? Vermutlich hätte ich mich direkt erschossen oder wäre von der nächsten Brücke gesprungen ...

Die kranke Seite in mir hielt also an den Diagnosen fest und baute sich ein durchdachtes Geflecht an Lügen auf, das allem einen Sinn verlieh. Doch was sagte die gesunde Seite dazu? Nunja, die saß schmollend in der Ecke, gefesselt an einem Stuhl und den Mund mit Klebeband zugeklebt. Sie war noch anwesend und anfangs versuchte sie auch noch, sich einzumischen und mir mitzuteilen, dass ich mich auf einem gefährlichen Weg in Richtung Abgrund bewegte, doch der kranke Anteil in mir war stärker. Ich ignorierte sie, verbannte sie in den Hintergrund, und als sie weiterhin meinte, sich einmischen zu müssen, machte ich sie unschädlich. Ich tötete sie nie – dafür war sie einerseits zu stark und andererseits getraute ich mich das nicht –

schließlich gestaltete es sich immer gut, einen Plan B im Hinterkopf zu haben, aber ich engte sie sehr stark ein.

Um solche Gedanken und Gefühle begreiflich zu machen, benutze ich gerne den Ausdruck „Personen im Kopf“. Ich besitze zwar keine richtigen Personen im Kopf und höre keine Stimmen oder Ähnliches, aber mir persönlich fällt es leichter, gewisse Dinge in Worte zu fassen, wenn ich ihnen eine Gestalt gebe. Das heißt, die „Personen in meinem Kopf“ sind keine Menschen, sondern vielmehr unterschiedliche Ansichten, Gedanken, Auffassungen.

Die kranke Seite und die gesunde Seite in meinem Kopf kennen sich. Sie können sich sogar miteinander unterhalten, jedoch mögen sie sich nicht. Sie sind fies zueinander, diskutieren gerne und wenn sie mit Worten nicht weiter kommen, dann greifen sie zu Waffen. Die gesunde Seite versucht Konflikte gerne mit Reden zu lösen und vernünftig zu diskutieren, doch die kranke Seite zählt mehr auf Granaten, Bomben und Maschinengewehre. Wen ich von den beiden lieber mag und bevorzuge, kann ich nicht eindeutig festlegen. Sie gehören beide zu mir und wohnen in meinem Kopf. Beide haben eine Berechtigung. Wobei die gesunde Seite und ich mittlerweile so weit sind, dass wir die kranke Seite ganz gut eindämmen können. Inzwischen ist die kranke Seite lammfromm geworden. Sie will nicht mehr die Kontrolle in meinem Gehirn haben, sondern überlässt sie mir. Sie darf zu allem ihre Meinung sagen und ich höre sie mir an. Anschließend beratschlagen wir, ob ihre Idee tatsächlich sinnvoll und ziel-

bringend ist – was es in 99,9 Prozent der Fälle nicht ist – und deshalb wird es auch nicht gemacht.

Ob ich verrückt bin? Ja, ich glaube schon, aber da ich laut Ärzten psychisch krank bin, nimmt mir das niemand Übel. Aber ganz ehrlich: Wie soll ich mein Gedanken- und Gefühlsleben anders erklären? Verständlich erklären – wohlgemerkt!

Laut Ärzten und Therapeuten gelte ich mittlerweile als gesund. Rein äußerlich erinnern lediglich meine unzähligen Narben auf meiner Haut an meine Vergangenheit, aber in meinem Kopf haben die Jahre in denen ich für meine Krankheit gelebt habe noch deutlich mehr Spuren hinterlassen. Auch wenn ich es schwarz auf weiß stehen habe, dass ich therapiert bin, so bin ich definitiv nicht mehr der Mensch, der ich vor all dem war. Ich bin jemand anderes. Meine Vergangenheit hat mich geprägt. In den Kliniken wird vieles getan, dass man lernen kann ein halbwegs normales Leben zu führen, aber es wird nie jemand gelingen, einen Reset-Knopf zu drücken und weiterzuleben, als wenn es diese Monate und Jahre nicht gegeben hätte. Außerdem: Nehmen wir mal an ich, würde die Erinnerung und die Gedanken aus dieser Zeit löschen, würde ich dann nicht auch einen Teil meiner Persönlichkeit, einen Teil von mir selbst ausradieren?

In meinen Gedanken gibt es also noch einen kranken Teil, der sich ab und zu meldet. Ich höre ihm zu und rede viel mit ihm. In den letzten Jahren ist es ein bisschen weniger geworden, aber ich würde diesen kranken Teil in mir nie töten oder komplett rausschmeißen. Er gehört zu mir und ja, ich mag ihn auch ein wenig. Ich bin ihm dank-

bar, denn ohne ihn wäre ich schon längst tot. Wichtig und entscheidend ist für mich lediglich, dass der kranke Teil keine Kontrolle bekommt. Er darf da sein, er darf etwas sagen, aber er darf keine Entscheidungen treffen. Ich kontrolliere ihn und nicht er mich.

Ein verständliches Beispiel aus dem Alltag: Ich gehe mit einer Freundin essen. Ich nehme die Speisekarte, lese sie durch und bei jedem Wort, das ich lese, leuchtet die direkt die Kalorienzahl in meinem Kopf auf. Ich kann es nicht ausblenden. Die kranke Seite führt mir bildlich vor Augen, wie ich aussehe, wenn ich 1000 Kalorien zu mir nehme. Ich werde morgen nicht mehr meine Hose zubekommen! Drei Kilo Gewichtszunahme garantiert! Ich lese weiter. Salat. Ja, Salat klingt gut. Aber das Dressing beinhaltet vermutlich Sahne. Also am besten Salat ohne Dressing bestellen. Und ohne Käse, ohne Oliven, ohne Schinken ... nur grüner Salat. Der ist kalorienarm und gesund. Wenn die Kellnerin bei dieser Bestellung verwirrt schaut, dann ist das Neid. Sie ist neidisch, weil sie es nicht schafft, solch vielen leckeren Dingen zu widerstehen.

Die Kellnerin kommt. Ich bestelle. Einen Salat. Aber mit Dressing und mit anderen Zutaten. Wieso? Innerhalb von Sekunden habe ich einen Diskussionskreis in meinem Gehirn einggerufen. Alle anwesenden Gedanken durften ihre Meinung, ihre Bedenken und Ängste mitteilen. Zusammen haben wir alles besprochen und analysiert. Ich will nicht, dass man mir meine Essstörung noch ansieht, ich will normal essen, doch die kranke Seite in mir hat Angst. Ich will ihr diese Angst nehmen. Denn drei Kilo Gewichtszunahme wegen einem

Salatdressing ist doch etwas übertrieben. Das sieht auch sie ein. Rein theoretisch könnte ich jetzt eine Pizza mit ganz viel Käse bestellen, aber das möchte ich nicht. Zumindest nicht jedes Mal. Ab und zu, wenn alle Anwesenden in der Gesprächsrunde gut gelaunt und optimistisch sind, bestelle ich eine Pizza, doch meistens einigen wir uns auf einen schönen großen Salat. Denn dann sind alle zufrieden. Ob dieses Verhalten noch krankhaft ist? Darüber lässt sich streiten. Für mich ist es nicht krankhaft, sondern völlig in Ordnung. Ich habe noch immer – nach all den Jahren – Respekt davor vor anderen zu essen. Zu viele Gerichte auf der Speisekarte überfordern mich. Allerdings stelle ich mich dennoch der Situation, flüchte nicht, traue mich und gebe somit der kranken Seite in mir nicht zu viel Macht.

Solch ein Szenario wäre vor drei Jahren für mich noch undenkbar gewesen. Damals wäre ich erst gar nicht in das Restaurant reingegangen, weil ich alleine durch die Anwesenheit von vollen Essenstellern Angst bekommen hätte, fett zu werden! Ohne etwas davon zu essen, alleine vom Ansehen der Teller sollte ich laut meinen Vorstellungen zunehmen. Wenn ich heute Mitmenschen von dieser Angst berichte, werde ich müde angelächelt. Es ist vollkommen unglaublich, dass man alleine vom Essen-Anschauen dick wird oder dass man durch das Fett, das sich in Bodymilk befindet, zunimmt, aber das wusste ich damals nicht. Meine Angst erschuf eine andere Realität. Eine Vorstellung, in der alles gefährlich war und ich niemanden trauen konnte. Mittlerweile kann ich ebenfalls darüber lachen und frage

mich, wie ich so „doof“ sein konnte, doch damals war meine Furcht real. Sie existierte wirklich.

Allgemein ist es, denke ich, schwierig sich in das Denken und Fühlen einer Person, die psychisch krank ist, hineinzusetzen. Das merke ich selbst. Mir fällt es als ehemalige Betroffene schon schwer, mein Denken und Fühlen nachzuvollziehen. Es gibt mehr als einen Punkt in meiner Geschichte, den ich nicht - oder nicht mehr – folgen kann. Wo ich mich frage, wer oder was damals die Kontrolle über mein Handeln hatte. Ich schäme mich für mein früheres Verhalten und bin geschockt von mir selbst.