

www.fem-schutzengel.de // Stärkende Worte // zum Thema „Krankheit der Eltern/Anorexie“

Liebes starkes Mädchen,

ich möchte dir von einer Zeit erzählen, in der ich mich kurz vor einer ernsthaften Essstörung befand und glücklicherweise gerade noch rechtzeitig Hilfe gesucht und bekommen habe.

Damals ging wirklich viel in meinem Leben und vor allem in meiner Familie schief worauf ich nicht den geringsten Einfluss hatte. Von einem Tag auf den anderen war nichts mehr, wie es vorher war und andere Menschen (nicht mehr meine Eltern) trafen Entscheidungen für und über mich, ich lebte in einer fremden Familie und ich hatte das Gefühl, mir sei alles entglitten. Mein Vater war schwer krank und lag im Koma und zu meiner Mutter hatte ich keinen Kontakt mehr. Das Vormund für mich war mein Großvater, der hunderte Kilometer entfernt lebte und Entscheidungen für und über mich traf, die weder im Willen meiner Eltern gewesen wären und erst Recht nicht in meinem... Nur um das anzumerken: Ich bin mir sicher, mein Großvater tat damals das, was er als beste Lösung empfand und ich bin überzeugt, dass er mir nichts Böses wollte, nichtsdestotrotz half er mir nicht gerade weiter. Ich hatte jeden Abend, wenn ich mich abends schlafen legte, das Gefühl nicht wissen zu können zu welcher Realität ich aufwachen würde. Wäre ich Halbwaise? Müsste ich umziehen in eine andere Stadt? Würde ich abgeschoben in eine andere Familie?

Damals fehlte mir das Gefühl jeglicher Kontrolle über mich und mein Leben und irgendwann kam ich auf die Idee, dass das einzige worüber mir niemand die Entscheidungsmacht wegnehmen konnte, meine Nahrungsaufnahme war. Also hörte ich auf zu essen und log alle um mich herum an. Jedes Mal, wenn mein Magen anfang zu schmerzen, war das für mich kein Warnzeichen sondern das Gefühl, etwas im Griff zu haben und über etwas Kontrolle zu haben. Ich genoss das Gefühl. Dabei sagte mir eine leise Stimme in meinem Inneren, dass ich mich gerade auf einem sehr gefährlichen Weg befand, der vielleicht sogar dazu führen würde, dass ich unheilbar krank werde...

Ich hatte viele Bücher über Anorexie gelesen und auch selbst ein Referat darüber gehalten und trotzdem wollte ich dieses Gefühl von Kontrolle nicht aufgeben. Es gab diesen einen, kleinen Moment, in dem mich Zweifel überkamen, ob ich, wenn mein Leben schon in die Brüche gehen sollte, auch noch ein Leben lang mit Anorexie zu kämpfen haben sollte. Ich habe diesen einen Moment ergriffen und genutzt. Ich habe eine Freundin angerufen und ihr folgendes gesagt: „Ich muss dir etwas sagen und du musst mir bitte bis zum Ende zuhören. Ich werde bereuen, dir dies anzuvertrauen aber bitte nimm' es ernst, weil ich es allein nicht mehr in den Griff bekomme. Ich esse nicht mehr und ich lüge euch alle an. Ich bin auf dem besten Wege, magersüchtig zu werden und ich kann mich nicht mehr selbst davon abhalten, dem Verlangen nach dem Gefühl von Hunger nachzugeben, weil das das einzige ist worüber ich aktuell noch entscheiden kann: ob ich hungrig bin oder nicht. Also bitte, glaub meinen Lügen nicht mehr und frag mich, ob ich wirklich gegessen habe.“ Ein kleiner Spoiler: Ich habe nie bereut, es dieser Freundin erzählt zu haben. Sie hörte mir zu und von da an war ich nicht mehr allein mit meinem „Geheimnis“. Sie half mir offen darüber zu sprechen und mit der Zeit weihte ich noch ein paar weitere Personen in meinem Umfeld ein. So machten wir einen offenen Dialog daraus und ich begann mich wieder normal zu ernähren.

Ich habe aus dieser Zeit so viel für mich mitgenommen. Rückblickend kann ich als erstes sagen, dass das Hungern als Versuch, Kontrolle zu erlangen, den eigentlichen Kontrollverlust für mich bedeutet hat und ich mir die Kontrolle zurückgeholt habe indem ich mir Hilfe gesucht habe. Das nächste und wahrscheinlich viel Wichtigere ist, dass ich gelernt habe, dass es okay ist, nicht alles allein zu schaffen und sich Hilfe/Unterstützung zu suchen.

Liebes starkes Mädchen, manchmal hilft es schon, auszusprechen, dass man Hilfe braucht und manchmal ist es doch besser, wenn man sie auch annimmt. Auch wenn ich dich nicht kenne, glaube ich an dich, und daran, dass du alles überwinden kannst, das dich gerade beschäftigt, denn damit, im FeM Mädchen*haus zu sein, bist du schon einen tollen und starken Schritt gegangen und bist umgeben mit anderen starken Mädchen* und Frauen*.

Ich wünsche dir alles Liebe und Gute
Eine starke Frau