



Leseprobe aus Gerlinghoff und Backmund, »Wir waren essgestört, traurig, einsam und leer - heute leben wir, wie es uns gefällt«, ISBN 978-3-407-86586-1

© 2019 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86586-1)

[isbn=978-3-407-86586-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86586-1)

## Meine Rückfälle haben mich stark gemacht

---

*Ronja :: 29 Jahre, Doktorandin der Erziehungswissenschaften  
Diagnose :: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und Binge Eating  
Begleiterkrankung :: depressive Episoden  
Alter bei Krankheitsbeginn :: 8 Jahre*

---

Ich hatte viele Rückfälle. Vor allem heimliche, aber auch offensichtliche und provozierte. Meine Depression war immer die Vorbotin für mein selbst auferlegtes Körperregime, das Leiden, die Selbstverletzung und meine Beziehungsabbrüche. Die tiefe Traurigkeit und eine Art *Weltschmerz* wurden zu meinem Zuhause. Es war nicht das wohlig warme Gefühl, das sich heute einstellt, wenn ich nach einem Arbeitstag die Tür zu meiner Wohnung aufsperrte. Aber es war das einzige, das ich bis dahin kannte. Es war und ist bis heute das Gefühl, das ich mit meiner Kindheit verbinde. Inzwischen habe ich Frieden damit und mit meiner Vergangenheit geschlossen. Das Gefühl, zu Hause zu sein, ist heute anders besetzt. Doch bis dahin war es ein langer und anstrengender Weg, der mir viel Kraft abverlangt hat. Aber auch ein Weg, der mich vieles gelehrt hat, das ich heute konstruktiv weitergeben kann.

## *Früher Krankheitsbeginn und langer Leidensweg*

Meine erste ambulante Therapie wegen Suizidgedanken hatte ich mit acht Jahren. Es war eine Therapie zur Beruhigung meines Umfeldes. Eine Strategie, um den nervigen Diskussionen über mein Essverhalten und meiner dunklen Gedankenwelt zu entgehen. Nicht mehr und nicht weniger. Meine weitere Leidensgeschichte zog sich damit hin, bis ich 14 Jahre alt war. Als ich dann schließlich wegen meines starken Untergewichts stationär im Krankenhaus aufgenommen wurde, war ich der festen Überzeugung, kurze Zeit später wieder zu Hause zu sein. Meine Mutter, die bis heute unter starken Depressionen und massiven Alkoholproblemen leidet, konnte ich einfach nicht alleine lassen. Mein Vater war inzwischen ausgezogen und nicht mehr in München. Meine kleine Schwester war im Internat.

### *Besuche von Mitpatientinnen als Stütze*

Der einzige Grund, warum ich mich damals überhaupt langsam an den Gedanken gewöhnen konnte, wirklich krank zu sein, war der wöchentliche Besuch von Patientinnen aus dem TCE. Sie verstanden mich ohne viele Worte, sprachen Gedanken aus, die ich bis dahin nur als die meinigen interpretiert hatte, und sie strahlten Lebensfreude aus. Etwas, das ich in meinem Umfeld immer bewundernd zur Kenntnis genommen hatte, aber nie selbst empfunden hatte. Nach jedem der Besuche fühlte ich mich besser. Nach einigen Wochen und ein paar Besuchen meinerseits im TCE wurde ich nahtlos als jüngste Patientin am TCE aufgenommen. Im Rückblick war das entscheidend für den weiteren Verlauf. Wäre ich abermals zu meiner Mutter zurückgekehrt, hätte ich mich wahrscheinlich nicht mehr zu einer Therapie entschlossen.

Insgesamt habe ich vier Jahre in den therapeutischen Wohngruppen des TCE gewohnt. Irgendwann erreichte ich unter unfassbaren körperlichen und psychischen Schmerzen wieder ein Normalgewicht. Ohne die solidarische Gruppe junger Frauen, die Gleiches durchmachten und dieselben Kämpfe führten, die ich austrug, sowie Frau Gerlinghoff und Herrn Backmund hätte ich das nicht überwunden: Nicht weil ich es nicht gekonnt hätte, sondern weil mir schlicht und einfach die Kraft und die Hoffnung ausgegangen wären auf diesem langen Weg.

### *Ein Tag in meiner Krankheit*

Eine Aufgabe, die alle Patientinnen zu Beginn der Therapie bekamen, war es, einen typischen Tag in der Krankheit zu dokumentieren. Vielen Patientinnen – so auch mir – wurde erst durch das Schreiben bewusst, wie krank sie eigentlich wirklich waren. In Tagen des Zweifels und den anfangs so starken verlockenden Rufen der Krankheit half mir das erneute Lesen meines Aufgeschriebenen immer wieder, mir darüber klar zu werden, dass dieses alternative »Leben« keine Alternative für mich sein konnte. Einen Auszug aus diesen quälenden Gedankenschleifen, die meinen gesamten Tag mit meiner Essstörung begleitet haben, möchte ich im Folgenden mit euch/Ihnen als LeserInnen teilen, um einen Einblick in meinen schrecklichen Alltag zu geben. Auch um Mut zu machen, weil ich dieses Unleben hinter mir lassen konnte.

Wie jeden Morgen klingelt der Wecker um 6:20 Uhr. Wie gerne würde ich liegen bleiben und nicht aufstehen. Ich überlege mir, wie schön es wäre, tot zu sein, dann könnte ich jetzt liegen bleiben und die anderen müssten sich nicht mit mir rum-

schlagen. Mit mir, der Fetten. Mach schon, steh auf, du hast es sowieso nicht verdient, im warmen Bett liegen zu bleiben, Fettsack.

Sofort ist es wieder da, dieses blöde Schwindelgefühl. Wie ich es hasse. Aber ich habe es nicht anders verdient. Ich muss bestraft werden. Ich bin abstoßend.

Ich verstehe sowieso nicht, warum sich überhaupt noch jemand mit mir abgibt. Das ist doch absurd, so fett und hässlich, wie ich bin. Ich klettere das Hochbett runter. In meinem Kopf pocht es, und ich muss mich einen Moment hinsetzen, da der Schwindel wieder Besitz von mir ergreift. Gerechte Strafe.

Ich gehe in die Küche, wo meine Mutter wie jeden Morgen am Tisch sitzt und ihren Kaffee trinkt. Sie ist sicherlich wie immer schon seit 4:30 Uhr wach. Sie sieht schlecht aus. So blass und unglücklich. Sie tut mir so unglaublich leid. Sieh nur, was du angerichtet hast, toll gemacht. Du bist so ein schlechter Mensch. Dafür putzt du die Wohnung, wenn du nach Hause kommst, das ist das Mindeste, was du tun kannst.

Ich nehme mir den Joghurt mit 0,1% Fettgehalt und einen Löffel. Ich gebe etwas Joghurt in ein Schälchen und löse eine Süßstofftablette darin auf. Ich beginne langsam, den Joghurt zu löffeln. Ich tue das nicht für mich, ich will nur nicht mit meiner Mutter diskutieren. Mich verletzen ihre Blicke sehr, die Blicke, die sagen: Iss mehr. Aber ich kann nicht, diesen Gefallen kann ich ihr nicht tun. Alles, aber nicht essen.

Ich gehe ins Bad und wasche mein Gesicht. Ich schaue in den Spiegel, ein hässliches Etwas mit Augenringen schaut mich an. Du bist so hässlich und fett. Diese Beine und dieser Bauch, überall Fett. Ich bin sauer, sauer auf alles, was an mir ist, wie ich bin und wie ich aussehe. Ich trete einmal fest gegen die Badewanne. Gut bestraft. Jetzt noch schnell etwas anziehen, viele Lagen und dann noch die Weste drüber. Sie versteckt all mein Fett und mich.