

Erfahrungsbericht von Tatjana V.

Ich möchte meine Erfahrungen, die ich in der Zeit meiner Behandlung bei „sowhat“ sammeln durfte, gerne hier anderen Betroffenen mitteilen, weil ich selbst erlebt habe, wie schwer es ist, den ersten Schritt zu machen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bei mir brauchte es Todesangst, bis ich mich endgültig für professionelle Unterstützung entschied. Ich brach eines abends zusammen, fro am ganzen Körper, mein Herz raste wie nie zuvor, das gewohnte alltägliche Schwindelgefühl nahm ein unbeschreibliches Ausmaß an und mein abgemagerter Körper war am Ende. So weit hatte mich meine Anorexie also gebracht. Ich lag mit Panikattacken im Bett und plötzlich realisierte ich, dass meine größte Angst in diesem Moment noch immer die Zunahme war. Ich hatte weniger Angst vorm Sterben, als vorm „Dicksein“. Da verstand ich plötzlich, dass nichts mehr in Ordnung war. Dieser Zusammenbruch, so schrecklich er auch war, hat alles verändert und war im Endeffekt mein größtes Glück.

Plötzlich verstand ich, dass meine jahrelange Diätmanie ein Ende haben musste. In einem Selbsthilfebuch stieß ich auf die Adresse von „sowhat“. Natürlich fürchtete ich mich entsetzlich vor dem ersten Schritt, denn ich konnte mir ein Leben ohne Magersucht gar nicht mehr vorstellen, wir waren schließlich schon ein eingespieltes Team, Dennoch wollte ich endlich ohne dieser Krankheit leben – diese innere Zerrissenheit ist wohl jedem Essgestörten bekannt. Mit gemischten Gefühlen saß ich bald darauf bei meinem Erstgespräch und erzählte meine Vorgeschichte. All meine Befürchtungen lösten sich schnell in Luft auf, das Gespräch verlief angenehm, ich fühlte mich sofort gut aufgehoben und zuversichtlich. Die Erstgesprächsführende, Mag. Marianne Flury-Jaeggi, machte mir Mut und war sehr einfühlsam. Sie beschrieb mir die Therapieformen aus der breiten Palette, die „sowhat“ anbietet und zusammen entschieden wir über die beste Therapiemöglichkeit für mich. Ich empfand die systemische Familientherapie für meinen speziellen Fall am sinnvollsten und begann bald darauf meine Therapie in Mödling. Der Gang zu meiner ersten Sitzung fiel mir alles andere als leicht, aber nach dem ersten Kennenlernen mit meiner Psychotherapeutin fühlte ich mich erleichtert.

Wir arbeiteten gut zusammen, die wöchentlichen Sitzungen taten mir sehr gut. Mit ihrer Hilfe konnte ich erkennen, was alles in mir steckt, wer ich eigentlich bin und was ich in meinem Leben schon alles erreicht habe. Sie führte mir gekonnt vor Augen, in welchen Situationen der Druck von außen zu groß für mich war und warum ich in diesen Momenten mit dem zwanghaften Gedanken an Essen reagierte. Neben Gesprächen über meine Vorgeschichte stand sie mir vor allem bei aktuellen Problemen und Entscheidungsschwierigkeiten zur Seite. Ich fand einen neuen Ausbildungsweg und konnte belastende, „krankmachende“ Faktoren in

meiner Umwelt erkennen lernen. Abgesehen von den Psychotherapeutenterminen hatte ich regelmäßige Checks bei der Praktischen Ärztin, nur bei diesen Terminen wurde übers Gewicht und Essensmengen gesprochen. Mir erschien die Tatsache zuerst seltsam, das meine tägliche Nahrungszufuhr so selten ein Gesprächsthema war, aber bald erkannte ich, dass mir die Psychotherapie auf eine andere Weise half, ohne dass das Essen selbst im Mittelpunkt stand. Die „wahren Probleme“ hinter der Essstörung wurden nämlich thematisiert, Essen begann langsam aber sicher wieder einen untergeordneten Stellenwert in meinem Leben einzunehmen, meine Gedanken drehten sich nicht mehr unaufhörlich um das Thema und auch das Kochen war bald keine mühsame Zeremonie mehr. Mittlerweile gehe ich wieder in Restaurants, esse vor anderen und genieße auch mal Süßes wenn mir danach ist - OHNE Gewissensbisse.

Dank der Therapie verstand ich, dass ich ein wertvoller Mensch bin, so wie jeder Mensch und eine Zahl auf der Waage nichts als 2 Ziffern sind, die nichts über mich aussagen.

Natürlich bedeutet Therapie auch viel (teils schmerzhaft) Arbeit an sich selbst, man muss sich seinen Ängsten stellen und täglich kämpfen, auch wenn man kleine Rückschläge erleidet, darf man nicht aufgeben. Für mich hat sich der mühselige Weg gelohnt - meine Konfliktfähigkeit wuchs und ich bewies Stärke in vielen herausfordernden Momenten. All das hat dazu beigetragen, dass ich mich nach und nach von meiner Fixierung aufs Essen lösen konnte. Das Ablösen von der Essstörung tut zweifelsfrei manchmal weh, weil man beginnt zu hinterfragen, was eigentlich hinter diesem krankhaften Verhalten steckt, aber ich kann jedem Betroffenen nur empfehlen diesen Schritt zu wagen, weil es sich definitiv lohnt.

Ich kann jedem, der mit Gedanken spielt zu „sowhat“ zu kommen, nur dringend dazu raten, sofern er oder sie wirklich dazu bereit ist, gegen die Essstörung anzukämpfen, denn ich glaube, dass Heilung nicht ohne eigenen Einsatz passiert.

Eigenes Engagement ist zweifelsohne sehr wichtig, auch heute gibt es noch Tage, an denen ich aufpassen muss, nicht in das alte Muster zu fallen, aber wenn es eine Sache gibt, die ich in meinen Monaten bei sowhat gelernt habe, dann die, schwache Momente zu erkennen und nicht wieder in die Krankheit zu kippen bzw. mich bei Problemen in die Anorexie zu flüchten, sondern mich stattdessen zu fragen „Warum reagierst du jetzt mit dem Gedanken an Essen oder Nicht - Essen?“ Ich sehe die Welt heute mit anderen Augen und bin viel gelöster und glücklicher als früher. Ohne „sowhat“ mit seinen freundlichen, kompetenten und einfühlsamen Mitarbeitern, wäre ich sicher noch nicht so weit wie ich es heute bin.