

Alicia Lupinia, Marie Sommer

Verschwunden in mir

agenda

Alicia Lupinia, Marie Sommer

Verschwunden in mir

Persönliche Einblicke in die
widersprüchliche Welt der Anorexie



agenda Verlag

Münster

2020

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2020 agenda Verlag GmbH & Co. KG
Drubbel 4, D-48143 Münster
Tel. +49-(0)251-799610
info@agenda.de, www.agenda.de

Umschlagabbildung: Lück, Stephanie

Kontakt: Verschwundeninmir@posteo.de

Druck und Bindung: TOTEM, Inowroclaw, Polen

ISBN 978-3-89688-667-5

Inhalt

Vorwort	9
Vorstellung der Autorinnen	12
Alicia Lupinia	12
Marie Sommer	28
Der Blick in den Spiegel	39
Ist ein zu schlankes Schönheitsideal der Grund für den Diätbeginn?	39
Wie nehmt ihr eure eigene Figur wahr?	42
Verändert sich euer Körperbild je nach Situation?	46
Könnt ihr die Figuren anderer Menschen realistisch wahrnehmen?	51
Wie werdet ihr eurer Meinung nach von Menschen wahrgenommen und beurteilt, die nicht selbst betroffen sind?	56
Was macht den Suchtfaktor des Abnehmens aus?	62
Welche Gefühle verbindet ihr mit einer Gewichtsveränderung?	67
Der tägliche Kampf mit dem Essen	74
Warum wird das Essen zu solch einem Feindbild?	74
Warum kann das Essen – wenn überhaupt – nur unter ganz bestimmten Bedingungen stattfinden?	79
Was empfindet ihr beim Essen und inwieweit lässt sich dies auf andere Betroffene übertragen?	84
Fällt euch das Essen in Gesellschaft oder allein schwerer?	89
Wie ist es für euch, bei gemeinsamen Mahlzeiten nur dabeizusitzen?	94
Das eigene Selbst verstehen	98
Warum wird der Umgang mit Lebensmitteln im Gegenteil zum Essen selbst nicht vermieden?	98
Warum sammeln viele anorektische Menschen Lebensmittel in großen Mengen?	103
Warum bestrafen sich viele noch über das Hungern hinaus?	108
Könnt ihr euer Verhalten auf rationaler Ebene verstehen und reflektieren?	112
Warum habt ihr die Kontrolle über eure Diät verloren?	118
Inwieweit gehen Anorexie und Depressionen miteinander einher?	125

Habt ihr das Gefühl, erst durch die Krankheit angemessen wahrgenommen zu werden?	129
Wie verändert sich euer Leidensdruck im Verlauf der Krankheit?	136
Warum fällt es euch so schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen nachzukommen?	144
Warum verschieben sich eure Prioritäten im Verlauf der Krankheit so stark?	150
Gebt ihr euch selbst die Schuld für eure Erkrankung?	159
Welche Persönlichkeitsmerkmale erleichtern, welche erschweren euren Kampf gegen die Anorexie?	168
Welche Therapieformen und Begleitumstände habt ihr als hilfreich empfunden?	176
Empfindet ihr euren Glauben im Umgang mit der Anorexie als Stütze oder lässt sie ihn euch in Zweifel ziehen?	198
Was habt ihr über Anorexie gedacht, bevor ihr selbst erkrankt seid?	210
Das rettende Gefängnis	217
Gibt es einen ‚richtigen‘ Weg und Zeitpunkt, die Entscheidung für einen Klinikaufenthalt zu treffen?	217
Wie habt ihr den Kontakt zu euren Mitpatientinnen erlebt?	228
Was bewegt euch beim Gedanken an eine bevorstehende Klinikentlassung?	237
Die Hoffnung auf eine Zeit danach	250
Könnt ihr euch ein Leben in Gesundheit überhaupt noch vorstellen?	250
Hattet ihr jemals Angst, an eurer Anorexie zu sterben?	258
Gab es ein alles veränderndes Schlüsselerlebnis in eurem Krankheitsverlauf?	265
Die Begegnung mit der Außenwelt	274
Welche Art von Unterstützung wünscht ihr euch von eurem Umfeld?	274
Wünscht ihr euch manchmal, dass vertraute Menschen eure Mauer des Rückzugs (ungefragt) durchbrechen?	280
Möchtet ihr normal behandelt werden, damit normales Verhalten nichts Besonderes mehr ist?	286
Was empfindet ihr, wenn andere Angst um euer Leben haben?	290
Fühlt ihr euch häufig missverstanden, wenn ihr mit Außenstehenden über eure Krankheit sprecht?	300

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr mit neuen Bekanntschaften über lebensbedrohliche Krankheitsphasen sprecht?	307
Wünscht ihr euch eine partnerschaftliche Beziehung?	319
Würdet ihr auf Menschen in eurem Umfeld zugehen, wenn ihr bei ihnen Anzeichen für ein ähnliches Problem bemerkt?	328
Ein hoffnungsvoller Blick in die Zukunft	336
Nachwort	342
Alicia Lupinia	342
Marie Sommer	346

Vorwort

Anorexie, Magersucht. Ein Thema, über das schon viel gesagt, geschrieben und gezeigt wurde und das doch sehr schwer verständlich bleibt. Deshalb möchten wir mit diesem Buch einen Versuch wagen, auf eine ganz neue Weise darüber zu sprechen. Mit Ihnen, oder dir, wie wir im Folgenden sagen möchten.

Hast du dich schon oft gefragt, was sich hinter der Erkrankung Anorexie verbirgt und was ‚mit denen‘ eigentlich los ist?

Weißt du einfach nicht, wie mit der (mutmaßlich) Betroffenen in deinem Bekanntenkreis umzugehen ist?

Möchtest du deine erkrankte Tochter, Mutter, Freundin, Schwester, Enkelin, Cousine, Tante, Nichte oder Kollegin endlich besser verstehen und unterstützen können?

Hast du direkt oder indirekt Erfahrungen mit dieser Krankheit gemacht und suchst nun nach Wegen des Umgangs und Auswegs?

Sehnst du dich als Betroffene danach, endlich einmal verstanden zu werden und dich in den Erlebnissen eines Gegenübers wiederzufinden?

Würdest du dich gerne über die Erkrankung informieren, um ihre Anzeichen, Ausprägungen und Auswirkungen früher zu erkennen und besser zu verstehen?

Wenn du auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, bist du mit diesem Buch in den Händen bereits einen großen Schritt weiter!

Wir möchten aus der Perspektive von Betroffenen aufklären, erzählen, sensibilisieren und helfen. Weil unsere stillen Gedanken vielschichtiger sind, als andere meinen, und unser langer Kampf härter ist, als viele wahrnehmen. Und weil Ich und Du und jede einzelne andere Betroffene zu wertvoll sind, um noch länger verschwunden zu sein.

Verschwunden in sich selbst. Verschwunden in mir.

Im Folgenden möchten wir einige Fragen, die uns im Zusammenhang mit unserer Anorexie begegnet sind, ehrlich und offen aus der ‚Insider-Perspektive‘ beantworten. Sie entstammen unterschiedlichsten Themenbereichen, sodass sowohl unsere Beziehung zu unseren Mitmenschen und uns

selbst, als auch unsere Gedanken über das Essen und unser Umgang mit der gesamten Krankheit behandelt werden. Außerdem sprechen wir über unsere Erfahrungen auf dem Weg der Genesung und unsere Hoffnungen und Wünsche für die Zukunft. Der Großteil dieses Buches ist im Zeitraum von Anfang 2017 bis Anfang 2018 entstanden, es muss also als Momentaufnahme gelesen und verstanden werden. Im Nachwort haben wir eine kurze Schilderung unserer jeweiligen aktuellen Situation angeschlossen.

Viele Fragen haben wir in gemeinsamen Texten beantwortet, weil ihre Antworten für uns beide gelten und sich in weiten Teilen auf andere Betroffene übertragen lassen. Bei besonders individuellen Themen haben wir unsere Schilderungen voneinander abgegrenzt. Beschreibungen beispielhafter Situationen sind zudem eingerückt.

Da viele Leser sich für einige Themen vermutlich ganz besonders interessieren, haben wir darauf geachtet, dass die einzelnen Fragen für sich stehen – man kann bei Bedarf also ohne Probleme zwischen den Kapiteln hin- und herspringen. Trotzdem darf das Buch natürlich auch sehr gerne als Gesamtwerk gelesen werden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir uns bei Erwähnung der von Anorexie Betroffenen sprachlich auf die weiblichen Formen beschränken. Uns ist bewusst, dass es eine wachsende Anzahl erkrankter Männer gibt und bestimmte Phänomene lassen sich gewiss auch geschlechterübergreifend beobachten, doch aufgrund unseres eigenen Erfahrungshorizontes beziehen wir uns hauptsächlich auf Mädchen und Frauen.

Unser Wunsch ist es, mit diesem Buch einen gewinnbringenden Beitrag zu leisten, indem wir interessierten Menschen ein realistisches Bild der Krankheit Anorexie vermitteln. Wir wollen Angehörigen und Freunden helfen sie zu begreifen und hoffen, für aktuell und ehemals Betroffene einen Ort zu schaffen, an dem sie Trost, Verständnis und Hoffnung finden. Dabei möchten wir alle Leser bitten zu bedenken, dass wir uns neben der Anorexie an sich auch mit Themen wie Selbstverletzung, Depression und Suizidalität auseinandersetzen – bitte überlegt für euch, ob ihr damit aktuell umgehen könnt.

Als letztes wichtiges Anliegen darf eines nicht unerwähnt bleiben: Unsere Geschichten mit euch zu teilen ist für uns ein wichtiger Schritt in dem

Prozess, unsere Vergangenheit zu akzeptieren und zu uns selbst zurückzufinden. Um anschließend endlich wieder ins wahre Leben einzutauchen.

Alicia Lupinia und Marie Sommer

Vorstellung der Autorinnen

Alicia Lupinia

Wer oder was bin ich? Was macht mich aus? Wie würde ich mich einer mir völlig unbekanntem Person vorstellen? Wir alle nehmen im Laufe unseres Lebens unterschiedliche Rollen ein, manche nur für einen gewissen Zeitraum, manche dagegen für die Ewigkeit, doch es sind stets mehrere zugleich. Es gibt Rollen, die sich hervorragend ergänzen und solche, die miteinander um ihre Daseinsberechtigung konkurrieren; jene, die nebeneinander gelebt werden können und andere, die einander ausschließen. Ich bin Tochter, Enkeltochter, Schwester, Nichte und Cousine; ich bin Freundin, Ratgeberin und Zuhörerin, Christin, Schülerin und Arbeitnehmerin. Ich bin die junge, hoffnungsvolle Frau mit großen Ambitionen und das kleine, verzweifelte Mädchen voller Zukunftsängste. Ich bin eine Lernende, die ihren Horizont erweitert und eine Suchende, die nach Erfüllung forscht, doch gleichzeitig auch eine Gefangene, die sich nach Freiheit sehnt und eine Getriebene, die endlich ankommen möchte. Und dann bin ich noch die Kranke. Die Essgestörte, die Anorektische.

Die Anorexie hielt vor fast fünf Jahren Einzug in meine Welt und obwohl ich weiß, dass dies auf eine Lebenszeit gerechnet nicht viel erscheinen mag, kommt es mir häufig wie eine ganze Ewigkeit vor. Ich schreibe bewusst nicht, dass ich seit dieser Zeit mit einer Essstörung *lebe*, denn dies entspräche nicht der Wahrheit. Ein Leben mit der Anorexie lässt sich kaum als Dasein bezeichnen, es gleicht vielmehr einem Wegsein. Es ist ein schleicher Prozess des Verschwindens, der im schlimmsten Fall tatsächlich mit dem unumkehrbaren Verlassen dieser Welt endet – in meinem Fall ist es so weit nicht gekommen und doch scheine ich nie wirklich da zu sein, bin unsichtbar, fast gänzlich *verschwunden in mir*.

Doch das war ich nicht immer, *so* war ich nicht immer.

Wenn ich auf meine Kindheit zurückblicke sehe ich ein junges Mädchen, ausgelassen und glücklich, unbeschwert, lachend und lebendig. Ein Mädchen, das wusste wo es hingehörte, das mit sich zufrieden war, sich jeder Herausforderung stellte und freudig in die Zukunft blickte. Ein Mädchen

mit Träumen und Hoffnungen, Wünschen und Zielen, Ambitionen und Potenzial. Ein Mädchen von dem ich mir gewünscht hätte, dass sie sich zu einer starken, selbstbewussten Frau entwickeln würde, anstatt in einem gefährlichen Strudel aus Lügen und Selbsthass in den Abgrund gerissen zu werden. Immerhin weiß ich, dass sie dabei nicht verstorben, sondern nur verschwunden ist. Und vielleicht, möglicherweise, verbirgt sie sich tief in meinem Inneren und wartet nur darauf, wieder hervorzukommen. Sobald sich die Chance dazu ergibt, sobald ich bereit dafür bin und es zulassen kann.

Die Frage nach dem Beginn, den Ursachen, dem großen ‚Warum‘ ist kaum zu beantworten, denn die Antwort liegt verschlüsselt in einem komplexen Gewirr aus inneren Nöten und äußeren Einflüssen. Gerade diese Unmöglichkeit der Erklärung sorgt für die immerwährende Präsenz der Frage nach meiner Verantwortung an der momentanen Situation.

Vielleicht habe ich auf die falschen Stimmen gehört, während ich die Richtigen in meinen Ohren immer leiser werden ließ. Vielleicht existierte in mir eine tiefe Sehnsucht nach Sicherheit, die ich zu stillen versuchte, indem ich mich und meinen Körper kontrollierte. Vielleicht wurde mein unablässiges Streben nach Perfektion, Leistung und Erfolg langsam aber sicher übermächtig. Vielleicht wusste ich das Bedürfnis, mit meiner ganz eigenen Art wahr- und angenommen zu werden, nicht anders zu stillen. Vielleicht hungerte ich nach dem Gefühl etwas Besonderes zu sein, während ich gleichzeitig unfähig war, den Wert meiner eigenen Person zu erkennen. Vielleicht ertrug ich das ständige Gefühl dieser schwer greifbaren Unzugehörigkeit einfach nicht mehr und versuchte deshalb, den für mich passenden Raum selbst zu erschaffen.

Wahrscheinlich war es letztendlich eine Mischung aus all dem und noch viel mehr, die dazu führte, dass sich erstrebenswerte Ziele und eine harmlose Diät in zerstörerische Gedanken und eine krankhafte Gebundenheit verwandelten. Ich begann, vorrangig meine vermeintliche Unzulänglichkeit und meine Schwächen wahrzunehmen, während die einst wohlwollende Haltung in Bezug auf mich selbst sich schrittweise auflöste. Getrieben von wachsenden Selbstzweifeln strebte ich unablässig nach Selbstoptimierung,

ohne zu ahnen, dass meine Anstrengungen von Anfang an zum Scheitern verurteilt waren. Mein Denken wurde zunehmend von Lügen infiltriert, neben denen die Stimme der Wahrheit unbeachtet verklang. Sie schien nicht laut, entschieden und überzeugend genug zu sein, um zu mir durchzudringen.

Und irgendwann, unversehens, unbemerkt, ungewollt, hörte ich schließlich nur noch diese andere, lügnerische Stimme, vertraut und doch fremd, in meinem Kopf präsent und doch nicht dort beheimatet. Eine dämonische Stimme, die mich bedrängte, zwang, quälte, zerstörte und mir gleichzeitig eine seltsame Art von Sicherheit vermittelte, ohne die ich mir mein Leben bald nicht mehr vorstellen konnte. Es war die Stimme der Anorexie. Und so fatal die vermeintliche Kontrolle, die sie mir anbot auch sein mochte, so war sie doch lange mein einziges Mittel gegen das beängstigende Gefühl ins Bodenlose zu fallen.

Ich habe eine Zeit lang gebraucht, doch inzwischen habe ich ihr Vorgehen durchschaut und ihre Strategie analysiert. Ihr Plan ist von manipulativer und zerstörerischer Natur, ihr Wesen gekennzeichnet durch Verlogenheit und Grausamkeit. Wie jede erfolgreiche Jägerin bedient sie sich einer Vielzahl von Methoden, um ihre wahren Beweggründe und Absichten zu verbergen. Sie köderte mich einst, indem sie mir Erfolge bescherte und mir zu langersehnter Akzeptanz verhalf. Als ich begriff, dass sie als Preis viele Jahre meiner Jugend forderte, um ihnen Freude, Unbeschwertheit und Freiheit zu entziehen, war es bereits zu spät. Ich war gefangen, verstrickt in ihrem Netz aus Lügen und Zwängen.

Doch ich blieb nicht dort. Mit viel Zeit, der liebevollen Unterstützung meines Umfeldes und all meiner Entschlossenheit gelangte ich schließlich an einen Punkt, an dem ich beschloss, dass es genug war.

Trotz meiner grundsätzlichen Entscheidung für das Leben bleibt es ein Kampf. Ich kämpfe jeden Tag aufs Neue, manchmal bei jeder Mahlzeit, der ich mich stellen muss, jedem aufkommenden Gefühl, das ich lieber verdrängen würde, jedem Gespräch, das schmerzhaft Erinnerungen in mir weckt. Neben all diesen Schwierigkeiten erscheinen die errungenen Fortschritte deshalb umso bedeutender, die gewonnenen Erkenntnisse ungleich

wertvoller. Eine besonders wichtige bezieht sich auf die ‚Entdeckung‘ meiner Hochsensibilität und Hochbegabung. Aufgrund des richtungsweisenden Anfangsverdachts von Menschen aus meinem Umfeld beschäftigte ich mich ausführlicher mit diesen Themen und begann zu verstehen. Mich zu verstehen. Vor dieser intensiven Auseinandersetzung war mir zwar bewusst, dass bestimmte Situationen Verwirrung und Orientierungslosigkeit in mir hervorriefen, doch fehlten mir bisher die notwendigen Hintergrundinformationen, um meine Empfindungen und Eindrücke richtig einzuordnen. Dies führte schließlich zu meiner Überzeugung, ich sei schlichtweg seltsam, anders, ja vermutlich sogar falsch. Ich litt unter dem Gefühl, in Gruppen von Gleichaltrigen selten wirklich dazuzugehören, fühlte mich überfordert von der Fülle meiner Wahrnehmungen und wusste nicht so recht mit der Vielschichtigkeit und Tiefe meiner gedanklichen Welt umzugehen. Gleichzeitig konnte ich mein eigentliches Problem kaum benennen, woraus ich allmählich schloss, dass ich selbst das Problem sein müsste.

”I was like a patient who cannot tell the doctor where it hurts, only that it does.“

Khaled Hosseini

Mein heutiges Wissen um meine besonderen Veranlagungen lässt mich nicht nur zahlreiche Ereignisse aus meiner Vergangenheit, sondern auch meine gesamte Krankheitsgeschichte aus einer anderen Perspektive betrachten. Ich verstehe nun besser, warum ich damals auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt habe, inwiefern die Anorexie mir bei der Bewältigung von Problemen half und warum es mir noch immer so schwerfällt, mich von ihren Fesseln zu lösen. In gewisser Hinsicht unterstützt sie mich bei der Verarbeitung meiner Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen. Es ist, als stünde sie wie ein Filter zwischen mir und der Außenwelt, wodurch sie die zahllosen auf mich einstürzenden Eindrücke gewissermaßen katysiert und in geordnete Bahnen lenkt. Die Essstörung gibt mir ein Gefühl von Stärke und Unangreifbarkeit gegenüber meiner Umwelt und all den Dingen, die ich in diesem Zusammenhang als bedrohlich empfinde. Während aus meiner Hochsensibilität häufig ein Gefühl der Überforderung erwächst, fühle ich mich aufgrund der Hochbegabung oft unterfordert,

sodass ich mich stets zwischen den Extremen zu bewegen scheine. Die Anorexie vermittelt mir durch ihre Regeln die für mich so unverzichtbare Sicherheit und sorgt gleichzeitig dafür, dass ich weniger stark unter dem Gefühl der Unzugehörigkeit leide. Durch sie bin ich gewissermaßen ‚außer Konkurrenz‘: Ich lebe nach einem anderen Werte- und Normensystem und folge einem anderen Leistungs- und Belohnungsprinzip, was mich davon befreit, vergeblich um Anpassung ringen zu müssen. Denn nicht in die vorgesehene Form hineinzupassen ist weniger schlimm, wenn dies gar nicht erst versucht wird, weil das Ziel ein völlig anderes ist.

Der Reflexionsprozess bezüglich des Zusammenhangs zwischen meiner Veranlagung und meiner Krankheit verstärkte den Wunsch, mich von Letzterer zu lösen. Irgendwo in meinem Inneren wartet eine tiefe Gewissheit nur darauf, endlich ans Tageslicht vordringen und somit zur Realität werden zu dürfen: Ich brauche die Anorexie nicht, um mich selbst zu akzeptieren und meine wahre Identität zu entdecken. Ich darf meine Schwächen akzeptieren und meine Stärken etablieren, um meine emotionalen und intellektuellen Charakteristika zunehmend als Begabung, statt als Belastung anzusehen.

Den aktuellen und kommenden Herausforderungen, die mir auf meinem Weg begegnen, werde ich mich somit nicht geschlagen geben, sondern ihnen mit all meiner Kraft und Entschlossenheit entgegentreten. Denn nun kämpfe ich. Nicht mehr für anorektische Ziele und falsche Ideale, nicht mehr um jede Kalorie und jedes Kilo, nicht mehr zwecks Perfektion und Leistung. All diese Kämpfe habe ich schon geführt, ohne dadurch mein angestrebtes Ziel zu erreichen.

Deshalb ist es nun an der Zeit ein neues Denken zu entwickeln, das von meinem einzigartigen Wert ausgeht. Ich bin etwas Besonderes, wir alle sind das. Nicht aufgrund irgendwelcher Leistungen und Äußerlichkeiten, sondern aufgrund der wertvollen, liebenswerten Persönlichkeit, die jeder und jede Einzelne von uns besitzt. Ich bin von einem guten Plan Gottes für unser Leben überzeugt und glaube, dass er uns alle mit einer Identität und individuellen Gaben beschenkt hat. Auf dem Weg zur Verwirklichung dieses Plans dürfen wir sie entdecken und lernen, uns selbst anzunehmen, was oftmals von Herausforderungen und Hindernissen begleitet sein wird. Doch ihn zu beschreiten und sie zu überwinden wird sich lohnen – davon bin ich überzeugt.