

Meine Geschichte

Ich, Jahrgang 1967, habe 30 lange Jahre an Magersucht mit bulimischer Symptomatik gelitten.

Als ich 15 war und so große Angst vor dem Erwachsenwerden, dem Frau werden und dem Leben hatte, dass ich am liebsten sterben wollte, bin ich magersüchtig geworden. Alle Probleme habe ich versucht, mit Nichtessen zu kompensieren. Ich dachte, wenn ich nur dünn bin, dann wird alles besser, und ich bin glücklich. Was für ein Trugschluss!

Dann, mit 22, fing das Kotzen an. Ich dachte, das ist die perfekte Lösung: Ich kann so viel essen, wie ich will, und werde nie dick. Die Gedanken an Spätfolgen hatte ich verdrängt. Erst habe ich nur manchmal gekotzt, dann öfter, dann täglich, bis es so schlimm wurde, dass ich von morgens bis abends nur noch gefressen und gekotzt habe. Mein ganzes Leben hat sich nur noch darum gedreht. Und um Sport, auch als ich nur noch 37 kg wog und es mehr Qual als Sport war.

Ich hatte einige Klinikaufenthalte und wollte auch da raus, wusste aber nicht, wie ich auch nur einen Tag ohne Kotzen überstehen sollte. Es gab nur kurze Zeiten, in denen es mir auch mal besser ging, aber immer wieder bin ich zurückgefallen, war wieder ganz unten und musste wieder von vorn anfangen.

Erst als die körperlichen Folgen des jahrelangen Raubbaus nicht mehr zu übersehen waren und der Wunsch zu leben, wirklich zu leben, größer wurde als sterben zu wollen, habe ich Fortschritte gemacht. Es war eine bewusste Entscheidung für das Leben, mit allen Konsequenzen, die diese Entscheidung mit sich bringt. Ich wollte mich dem Leben stellen und endlich, endlich leben, nicht nur vegetieren.

Von 2009 bis 2013 hatte ich nochmals mehrere Klinikaufenthalte und habe intensiv Therapie gemacht. Mit ganz viel Hilfe und Unterstützung von sehr guten Therapeuten, Ärzten und liebevollen Menschen und meinem eigenen Wunsch und festen Willen, gesund zu werden, habe ich es geschafft, den Teufelskreis zu durchbrechen und aus der Essstörung herauszukommen. Ich kann mich immer besser annehmen, so wie ich bin. Der innere Kampf ist vorbei, und mein Leben hat eine Qualität angenommen, von der ich niemals dachte, dass es sie für mich gibt.

Seit 2 ½ Jahren habe ich nicht mehr gekotzt und ich habe ein für mich akzeptables Gewicht erreicht. Ich fühle mich in mir so gut wie noch nie zuvor in meinem Leben. Mit den körperlichen Spätfolgen muss ich allerdings leben, und das ist nicht immer leicht zu akzeptieren. Ich habe noch nicht alle Probleme bewältigt, aber ich bin auf dem besten Weg.

Die Idee und der Wunsch, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, hat in den letzten Monaten immer mehr Gestalt in meinem Kopf angenommen. Ich will anderen Betroffenen von meinen Erfahrungen berichten und aufzeigen, dass es möglich ist, da herauszukommen. Es ist ein jahrelanger Prozess und jede/jeder muss seinen eigenen Weg gehen.

Das Wichtigste dabei ist, niemals, niemals aufzugeben und immer weiterzumachen, egal wie schlimm sich auch alles anfühlen mag!

„Wenn Du siebenmal umfällst, so stehe achtmal auf.“ (aus Japan)

Die Gruppengründerin
Oktober 2015