

ACABUS | Verlag

Carmen Rauscher

Im Banne der Essstörung

Mein Weg zurück zum Leben

ACABUS | Biographie

ACABUS Verlag
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
www.acabus-verlag.de, info@acabus.de
Tel.: 040 – 655 99 20, Fax: 040 – 655 99 222

Carmen Rauscher

Im Banne der Essstörung. Mein Weg zurück zum Leben

Buch: ISBN 978-3-941404-83-0
PDF-ebook: ISBN 978-3-86282-024-5
Epub-ebook: 978-3-941404-84-7
BuchVP: 19,90 EUR
ebookVP: 14,90 EUR

152 Seiten
Paperback
14,8 x 21 cm
Erscheinungstermin: November 2008

Das Buch

Hungern, fressen, kotzen, Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung: So sah mein Alltag aus. Zwänge, Rituale und selbstzerstörerische Gedanken machten mein Leben zur Hölle. Mit dem Streben nach dem Schönheitsideal entfernte ich mich mehr und mehr von mir selbst.

In Folge hatte mich die Essstörung unter Kontrolle. Die Kontrolle über mein Leben hatte ich verloren. Im Banne der Essstörung musste ich tagtäglich qualvolle seelische und körperliche Leiden ertragen, bis ich das Endstadium erreicht hatte.

Mit meinem Buch möchte ich Betroffenen eine Hilfestellung vor, während und nach ihrer Krankheit geben. Auch Angehörige und andere Interessierte erhalten durch mein Buch Einblicke in diese schwere Erkrankung und können diese dann besser verstehen.

Leseprobe

Aus dem **1. Kapitel**.

Der Anfang

Man kann nie sagen, wo alles anfing. Es sind immer mehrere Faktoren die dazu beitragen, dass man aus der Bahn gerät. Deshalb werde ich meine Geschichte von meiner Kindheit an erzählen.

Oberflächlich gesehen war ich eher ein braves, ruhiges und schüchternes Kind. Von vier Kindern war ich das Nesthäkchen. Aber genauer betrachtet eher ein Mitläufer in der Familienkette. Ein paar Jahre nachdem ich auf die Welt gekommen bin hat meine Mutter wieder zu arbeiten angefangen.

Meine Eltern waren selbstständig und, wie das nun mal so ist, auch selten zuhause. Wenn ich Probleme in der Schule hatte, bin ich eher zu meinen Geschwistern als zu meinen Eltern gesprungen. Was aber nicht heißen soll dass sie uns Kinder nicht geliebt haben. Im Gegenteil, wir haben immer alles bekommen was wir wollten – aber eben wenig Zeit mit ihnen. Und wenn wir mal Zeit mit ihnen verbrachten, zum Beispiel beim Abendessen, konnte man nicht richtig intensiv mit ihnen sprechen, da wir ständig durch Kundengespräche am Tisch und das ewige Klingeln an der Haustür und am Telefon unterbrochen wurden. Irgendwann wird man dadurch zum Eigenbrödler. Jeder macht sein Ding, man lebt zwar in der Familie läuft aber nebeneinander her. In einer Zeit, wo ich meine Eltern am dringendsten für meine Entwicklung benötigt hätte, waren sie mir emotional so fremd.

Damals konnte ich nicht verstehen, warum meine Eltern nicht viel Zeit für uns hatten. Heute weiß ich, sie haben für uns Kinder gelebt und leben immer noch für uns, damit wir eine bessere Zukunft haben.

Eigentlich wurden wir zur Selbstständigkeit erzogen, zumindest dem Anschein nach, da wir meistens alleine waren. Doch gab es mal Probleme, dann hat sie uns unsere Mutter immer sofort abgenommen und erledigt – was aber auch nicht immer gut ist. Man gewöhnt sich zu schnell daran und man lernt erst recht spät, was es heißt, auf eigenen Beinen zu stehen.

Wie schon erwähnt, uns hat es bei meinen Eltern an nichts gefehlt, außer an Aufmerksamkeit und an emotionaler Nähe. Es war damals einfach so, und so habe ich es auch empfunden. Im Grunde war ich als Kind extrem sensibel und schwach. Meine Eltern hätten mir viel mehr Aufmerksamkeit schenken müssen, aber sie waren mit ihrer Selbstständigkeit viel zu sehr beschäftigt, um nach mir zu schauen. Aber dennoch hat es uns an materiellen Dingen nie gefehlt. Ich habe alles bekommen, was ich mir gewünscht habe, doch die eigentliche Erziehung, die in diesem Alter sehr wichtig gewesen wäre, blieb auf der Strecke.

Ich möchte hiermit meine Eltern nicht verurteilen. Ich beschreibe nur, wie ich die Situation damals und nicht heute empfunden habe.

Irgendetwas ist damals schon schief gelaufen. Ich hab mich einsam gefühlt und mich immer mehr zurückgezogen. Bin oft nach der Schule nach Hause gekommen, saß dann nachmittags alleine in meinem Zimmer und hab so vor mich hin geträumt. Immer seltener habe ich mit meinen Freunden etwas unternommen. Schon als zehnjährige habe ich mir Gedanken um meine Zukunft gemacht, anstatt einfach nur meine Kindheit zu genießen. Aber bei den Gedanken an meine Zukunft ist es nicht geblieben.

Nach einiger Zeit hatte ich dermaßen große Zukunftsängste, dass ich oft in einer Ecke saß und geweint habe. Ständig habe ich mich mit der Frage gequält, was ich wohl in der Zukunft machen werde. Welchen Beruf werde ich erlernen? Werde ich alleine sein oder einen Partner haben? Wo werde ich leben? Werde ich viele Freunde haben oder einsam sein? Werde ich reich oder arm sein? Werde ich Erfolg haben? Oft habe ich andere Kinder beobachtet und mich gefragt: denken diese Kinder auch so wie ich?

Aus **Kapitel 3**

Kontrollmaßnahmen

Ich hatte immer einige Arbeitswerkzeuge zur Hand. Ohne diese wäre ich total durchgedreht. Ich musste sie immer griffbereit haben, sonst habe ich mich nicht sicher gefühlt und ich hätte die Kontrolle verloren. Zum einen hatte ich die Personenwaage. Mein „bester Freund“. Oder auch mein „schlimmster Feind“. Die Waage hat mir Auskunft darüber gegeben, ob ich ein guter Mensch oder ein schlechter Mensch war. Hatte ich ein Kilogramm zugenommen, war ich ein böser und schlechter Mensch, weil ich so dumm und doof war und mich gehen ließ. Hatte ich etwas abgenommen, war ich ein guter, erfolgreicher Mensch, weil ich Disziplin und Durchhaltevermögen hatte, nicht so wie die anderen die sich nicht zusammen reißen konnten. Dann dachte ich, ich sei stärker als alle anderen.

Die Waage war ein furchtbarer Gegenstand. Ich musste täglich darauf stehen, es war schon richtig zwanghaft. Nach jedem Toilettengang, nach jeder sportlichen Aktivität, nach jeder Kleinigkeit, die ich zu mir genommen habe, und, und, und, stand ich auf der Waage. Oft ist es vorgekommen, dass ich mich bis zu 20-mal am Tag auf die Waage stellte. Immer von der ständigen, zwanghaften Kontrolle über mein Gewicht begleitet.

Aber nicht nur die Personenwaage war mein ewiges Arbeitswerkzeug. Was immer bei mir sein musste, war ein Kontrollmaßband, etwas zu schreiben und mein kleines Berichtsbuch, wo ich alle Körpermaße aufgeschrieben habe. Jeden

Monat, oder alle zwei Wochen, habe ich einen „Vermessungstag“ eingerichtet, wo dann alles in meinem Berichtsbuch dokumentiert wurde. Zuerst habe ich das Datum, meine Größe und mein Gewicht aufgeschrieben. Es musste aber immer morgens nach dem Aufstehen sein, da man ja in der Nacht noch an Gewicht verliert. Nun bin ich also hergegangen und habe von oben bis unten so gut wie jede Körperstelle abgemessen und in mein Buch eingetragen. So konnte ich sehen, ob ich erfolgreich war, oder ein totaler Versager.

Abgemessen wurde bei mir: Brustumfang, Unterbrustumfang, Hüfte, Taille, Oberarm, Unterarm, Oberschenkel an zwei verschiedenen Stellen und die Wade. Es war einfach furchtbar, sich so auf das Äußere zu beschränken. Aber hätte ich all das nicht gemacht, hätte ich die totale Kontrolle über mich verloren und das war doch das einzige, das mir geblieben war. Der Gedanke, die Personenwaage wäre kaputt gegangen, oder ich hätte mein Maßband verloren, war für mich unvorstellbar. Wie schon im vorherigen Abschnitt beschrieben war auch die Kalorientabelle eine Kontrolle über die Nahrungsaufnahme. Es wurde nichts dem Zufall überlassen. Die Kontrolle über mich selbst war schon Angst einflößend. Egal zur welcher Tages- oder Nachtzeit, ich konnte sofort sagen wie viele Kalorien, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate ich zu mir genommen habe und wie viel ich noch zu mir nehmen werde. Auch der nächste Tag wurde von mir am Vortag geplant. Ich plante, wie viel ich mir zu essen „erlauben“ darf, ohne dabei auf den Körper und dessen Lust und Bedürfnisse zu hören.