

SWR2 Leben

Magersucht - Essen ist nicht das Thema

Von Almut Engelen

Sendung: 21.04.21, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-tandem-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MAGERSUCHT - ESSEN IST NICHT DAS THEMA

Almut Engeli:

Antonia Wesseling in ihrem Buch "Wieviel wiegt mein Leben?" geht es Ihnen sehr stark um die Frage, was eigentlich hinter einer Magersucht steckt, wieso viele Therapien überhaupt nicht greifen und nur an Symptomen herumbasteln. Zunächst schildern sie sehr anschaulich, wie sie in die Magersucht rein rutschten. Wie hören mal rein.

Zitat:

Seite 15 - 17

Meine Freunde sagen immer, ich sei in einer Bilderbuchfamilie groß geworden. Und auf gewisse Weise haben sie vielleicht sogar recht: Meine Eltern sind seit mehr als 25 Jahren glücklich verheiratet, und ich wurde sehr liebevoll erzogen..... Als die Magersucht sich in mein Leben schlich, besuchte ich gerade die fünfte Klasse eines Düsseldorfer Gymnasiums. Ich ging gern zur Schule, aber machte mir schon damals großen Druck, was andere über mich dachten. In meiner Klasse galten teure Statussymbole als selbstverständlich, und ich hatte oft den Eindruck, da nicht mithalten zu können. Mein Motto damals lautete: Bloß nicht negativ auffallen! Für mich bedeutete das, dass ich jeden Nachmittag stundenlange Telefonate mit meiner besten Freundin führte, die sich darum drehten, welches Outfit ich am nächsten Schultag tragen würde.

Für Außenstehende musste mein Verhalten absolut oberflächlich wirken, schließlich drehte sich alles in meinem Leben nur um mein Aussehen. Dabei hätte ich von außen betrachtet doch glücklich sein können: Ich war offen und engagiert, hatte viele Freunde und kam in meinem schulischen Umfeld gut zurecht. Aber obwohl ich Klassensprecherin war, zu vielen Geburtstagen eingeladen wurde und mich im Unterricht fleißig beteiligte, versteckte sich hinter meiner extrovertierten Art eine enorme Unsicherheit. Ich zweifelte ständig an mir und hatte Angst, etwas falsch zu machen.

Almut Engeli:

Antonia Wesseling - also oberflächlich betrachtet jedenfalls nichts mit unglücklicher Kindheit.

Antonia Wesseling:

Nein, genau. Und das ist mir eigentlich auch immer sehr wichtig. Ich glaube, dass viele Menschen halt ein Vorurteil haben, dass so psychische Erkrankungen ausschließlich diejenigen betreffen, die halt in ihrer Kindheit etwas, ich sag mal, offensichtlich Traumatisches erlebt haben. Und das es halt auch kleinere Verletzungen geben kann, ich glaube, das können sich eben viele nicht vorstellen. Und das war mir wichtig, weil ich damals immer gedacht habe: es müsste mir doch gut gehen. Und ich glaube, das war auch ein Grund, warum ich sehr lange meine eigenen Sorgen in mich reingefressen habe.

Almut Engeli:

Sie schildern dann, wie mit 14 ungefähr bei den Mädchen in ihrer Klasse die richtige Figur ein großes Thema wurde. Das war sozusagen das, was um sie herum passierte. Was denken Sie denn heute, warum das bei Ihnen so extrem viel triggerte? Was waren die inneren Faktoren?

Antonia Wesseling:

Es gibt verschiedene Gründe, die dorthin geführt haben. Und es ist nicht ein Grund. Und was viele Leute halt eben glauben, ist, dass dieser Klamotten-Druck oder dieser Druck um das Äußere vor allem die Ursache meiner Erkrankung war. Aber ich sag immer: das war das, was das Fass hat quasi überlaufen lassen und wahrscheinlich, aber ich weiß es natürlich nicht, aber vielleicht hat das auch ein bisschen beeinflusst, dass es halt eine Essstörung geworden ist. Aber ich bin mir ziemlich sicher, dass ich ansonsten andere psychische Probleme entwickelt hätte, beziehungsweise auch schon vorher hatte, die sich quasi auf diese Art und Weise gezeigt haben. Deshalb spreche ich auch immer davon, dass es halt ein Symptom ist und dass die Magersucht all das quasi nur ausgedrückt hat, was ich schon vorher gefühlt habe.

Almut Engeli:

Ja, sie schildern ja in ihrem Buch, wir haben das ja auch gerade in dem Zitat gehört, dass sie zwar äußerlich eine sehr präzente junge Person waren, aber innerlich eigentlich wahnsinnig unsicher und nur Selbstzweifel empfanden. Ist das so der springende Punkt in ihrer Erinnerung? Oder ging es da noch um etwas anderes?

Antonia Wesseling:

Also ich würde schon sagen, dass es sehr, sehr wichtig war. Aber es gab auch noch andere Dinge. Beispielsweise habe ich schon von Kindheit an mit Zwängen zu tun gehabt, und das wurde halt auch nie richtig erkannt. Ganz früher fing es, glaube ich, an mit einem Waschzwang. Der ist aber irgendwann dann rausgewachsen. Und dann habe ich angefangen, alles zu sortieren. Und ich hab dann so Zwänge gehabt, zum Beispiel To-do-Listen-Zwänge. Oder ich habe angefangen, Lieder nach einem bestimmten Muster zu sortieren, als ich musste quasi über alles immer so die Kontrolle bewahren. Und es war halt eine Art und Weise, wie ich quasi mit meinem Stress umgegangen bin, dass ich hier angefangen habe, etwas zu sortieren.

Almut Engeli:

Hm, sie hatten ja ein sehr gutes Verhältnis zu ihrer Mutter und haben sich ihr nach dem Eindruck, den ich hatte, relativ früh anvertraut. Und sie gingen dann gemeinsam zu einer Kinder- und Jugendärztin. Was passierte da? Was riet die?

Antonia Wesseling:

Also, die Kinderärztin hat angefangen, mich zu wiegen. Sie wollte halt mein Gewicht immer kontrollieren. Das hat mich so unter Druck gesetzt, weil sie immer meinte, wenn ich unter eine bestimmte Kilogramm-Grenze falle, dann soll ich eine Therapie anfangen. Und ich hatte halt dann irgendwie den Druck, dass ich Angst hatte, wenn ich zunehme, glaubt man mir nicht mehr. Und deswegen habe ich mir den Stress quasi nehmen wollen und habe ihr von Anfang an erzählt: okay, es geht mir wieder

gut. Ich brauche gar nicht mehr kommen. Weil ich nicht wollte, dass sie mich so beobachtet.

Almut Engeli:

Ja, also eigentlich kann man den Eindruck gewinnen, die Ärztin bestärkte genau das Muster, dass Sie für sich ohnehin schon praktizierten mit dieser permanenten Gewichtskontrolle. Wir hören mal rein.

Zitat Seite 61/64

Wieviel ich aß und mich bewegte, bestimmte meinen gesamten Alltag. Ich schrieb Ernährungspläne inklusive genauer Kalorienangaben, zeichnete Gewichtsdiagramme und rechnete bis ins Detail durch, mit welchen Lebensmitteln ich in kürzester Zeit so viel Fett wie möglich verlieren würde. Jede Mahlzeit, die ich zu mir nahm, hielt ich per Foto fest, um auch ja die Übersicht über alles zu behalten. Wenn ich den Hunger aushielt, kam ich mir besonders vor. Weil ich glaubte, dass ich stärker sei als die Menschen um mich herum. Dünnsein bedeutete für mich Disziplin und Kontrolle. Ich wollte mich beweisen..... Bis zuletzt glaubte ich, alles im Griff zu haben und jederzeit die Notbremse ziehen zu können.

Almut Engeli:

Also man hat schon das Gefühl, Sie haben dieses Gefühl der Kontrolle total genossen.

Antonia Wesseling:

Genau. Es war halt eben auch ein großes Problem dahinter. Ich hatte das Gefühl, die Übersicht über mein Leben verloren zu haben, orientierungslos zu sein und nicht mehr zu wissen, wohin mit mir. Wer bin ich überhaupt? Was will ich überhaupt? Und was ist mein Platz in dieser Welt? Und da hat mir das ein Gefühl von Sicherheit gegeben, das quasi noch kontrollieren zu können.

Almut Engeli:

Ihre starke Leidenschaft war ja schon unheimlich früh das Schreiben. Und darunter litten sie ja auch, dass die 150-prozentige Überzeugung, mit der sie dieses Schreiben verfolgt haben - Sie haben ja auch wirklich unheimlich früh versucht, Verlage zu erreichen und Geschichten zu schreiben - dass Sie damit eigentlich einsam waren.

Antonia Wesseling:

Genau. Also ich hatte halt sehr häufig das Gefühl, dass das als kindliche Vorstellung abgetan wurde. Ich habe eigentlich meine ganze Freizeit, aber auch immer in der Schule, ich habe immer geschrieben und überlegt, wie ich das umsetzen kann. Ich hab dann eben Verlage angeschrieben. Dann kamen die ersten Absagen. Ich hab mich tagelang immer wieder in den Schlaf geweint, weil ich gedacht habe, dass das niemand ernst nimmt. Ich habe in den Freistunden in der Schule angefangen, Buchhandlungen anzuschreiben, weil ich Lesungen machen wollte in ganz Deutschland. Da war ich, glaube ich, 16 oder so, und wollte eine Lesereise planen. Also ich hatte Vorstellungen, die waren teilweise sehr naiv,

Almut Engelen:

Schon unrealistisch. Aber genau - halt sehr stark.

Antonia Wesseling:

Ja, sie waren unheimlich stark. Ich habe an nichts anderes gedacht, und deshalb habe ich halt wahrscheinlich auch so früh angefangen, weil es mich so früh angetrieben hat. Ich konnte nicht anders.

Almut Engelen:

Wollten Sie denn damals irgendeine Art von Hilfe? Oder wollten sie die Magersucht eigentlich richtig ausleben und - ja - ein Stück weit auch genießen?

Antonia Wesseling:

Puh. Das ist eine gute Frage. Also, es gibt etwas, das nennt sich

Autonomie - Abhängigkeits - Konflikt: hilf mir doch, aber lass mich in Ruhe. Also auf der einen Seite möchte man schon gesund werden. Auf der anderen Seite gibt es einem auch diesen Krankheitsgewinn. Meine Identität war immer das Schreiben. Und als ich dann das Gefühl hatte, ich scheitere und es wird alles nichts mehr, da habe ich die Essstörung zu meiner neuen Identität gemacht und wollte halt darin dann irgendwie gut sein. Ich hatte das Gefühl, dass das das Einzige ist, was ich sonst noch kann,

Almut Engelen:

Plötzlich richtete sich wahrscheinlich unglaublich viel Interesse auf sie. Also Magersüchtige ziehen ja dann, gerade auch in der Familie, sämtliche Energie auf sich, weil alle bangen um sie, und sie waren offenbar auch aufgewertet, oder?

Antonia Wesseling:

Ja, schon. Es gibt sogar etwas, das hat mir auch mein Therapeut erzählt, dass es sogar was biologisches gibt, theoretisch also, dass man, wenn man Hunger hat, dann wird ein Überlegenheitsgefühl irgendwie ausgeschüttet. Und dieses Überlegenheitsgefühl tritt halt eben auch bei Magersucht auf. Wenn man wenig ist, dann fühlt man sich plötzlich irgendwie stärker alleine. Weil quasi dieses Gefühl in einem aufkommt

Almut Engelen:

Woran litten sie vor allen Dingen in der Zeit?

Antonia Wesseling:

Ich glaube, ganz viel Einsamkeit, das Gefühl, unverstanden zu sein. Und halt irgendwie auch ganz viel Zukunftsangst. Was viele Leute ja eben glauben, ist, dass Menschen mit einer Magersucht wahrscheinlich den ganzen Tag nur über ihr Äußeres nachdenken. So war es bei mir halt definitiv nicht. Also ich hab halt eigentlich den ganzen Tag über mein Leben nachgedacht, über das Leben allgemein. Warum bin ich hier? Was will ich überhaupt hier? Und ich hatte, da hatte

ich das Gefühl, dass ich mich mit den wesentlichen Dingen, sag ich mal beschäftige, während alle sich nur um ihr Studium oder um die Schule kümmern. Und ich dachte mir: was ist die Schule gegen das ganze Leben?

Almut Engelen:

Mit 16 kam sie in eine Spezialklinik für Essgestörte. Wir hören mal rein in Ihre Schilderung dessen, was sie da erlebten.

Zitat:

Seite 54/55

Die Ärzte, Therapeuten und auch die Betreuer konnten durch ihre Expertise perfekt auf das typisch essgestörte Verhalten der Patienten eingehen und wussten über alle ihre Probleme und Tricks genauestens Bescheid. Andererseits drehte sich dadurch auch den ganzen Tag lang alles nur um die Symptomatik der Krankheit. Wir lernten ausführlich einen neuen Umgang mit dem Essen und bekamen unsere Teller zu jeder Mahlzeit fertig portioniert vor die Nase gestellt, sodass wir uns keinerlei Gedanken um die Essensmenge machen mussten.

Während der Zeit in der Klinik hielten viele auch an krankhaften Verhaltensweisen fest, die nicht direkt mit dem Thema Nahrungsaufnahme zu tun hatten. Um mal ein paar absurde Beispiele zu nennen: Nora versuchte jeden Abend, im Stehen einzuschlafen, um ihren Leistungsumsatz zu erhöhen. Milena lüftete den ganzen Tag lang ihr Zimmer, weil sie glaubte, durch die Kälte mehr Kalorien zu verbrennen. Und Elisa machte vor jeder Mahlzeit übermäßig viele Sit-ups.... Und die Betreuer? Die durchschauten diese Spiele nicht.

Almut Engelen:

Also Antonia Wesseling, das hatte ja alles nicht so viel zu tun mit dem, was sich in Ihnen abspielte. Kann man etwas überspitzt sagen, dass eigentlich alle Patientinnen permanent mit maximalem Einsatz gegen die Ziele der Ärztinnen und Therapeuten an arbeiteten?

Antonia Wesseling:

Ja, also ich würde sagen, es ist halt ein innerer Zwiespalt. Ich habe immer gesagt, ich will gesund werden. Aber ich will nichts dafür tun, weil ich wollte quasi diesen unbequemen Weg nicht gehen. Ich habe mir das Ganze vorgestellt, wie ein dunklen Tunnel und auf der anderen Seite ist das Licht. Aber ich wollte halt nicht durch diesen dunklen Tunnel gehen. Ich wollte einfach wieder in dem Licht stehen. Ich hatte aber auch immer das Gefühl, wenn ich ganz ehrlich bin, das eben in diesen Spezialkliniken die Essstörung bekämpft wird. Und ich persönlich würde heute halt auch gar nicht mehr unbedingt von einem Kampf gegen die Magersucht sprechen, sondern halt eher von: Lasst uns ihr zuhören und lasst uns schauen, was sie uns sagt. Und ja, mein Eindruck war halt während des Klinikaufenthalts immer, dass die Essstörung als Feind gesehen wird. Und ich würde sie heute gar nicht mehr unbedingt als Feind bezeichnen. Ich würde nicht sagen, dass ich meine Essstörung von damals hassen würde. Ich würde sagen, sie hat mir gezeigt, was in meinem Leben falsch gelaufen ist.

Almut Engelen:

Was war das denn, was sie lernen mussten?

Antonia Wesseling:

Dass ich auf meine Gefühle höre beispielsweise, dass, wenn ich merke, irgendetwas stimmt mit mir nicht, dass ich das ernst nehme, dass ich schaue, was ich brauche, dass ich mittlerweile, wenn ich weiß, okay, mir geht es gerade nicht gut, dass ich darauf Rücksicht nehme und dass ich auch ein bisschen lieber zu mir selbst bin und auch versuche, meine eigenen Grenzen mehr zu respektieren. Und ich glaube auch, dass zum Beispiel mein Verhältnis zu meinen Eltern sich geändert hat. Wir haben da auch an uns gearbeitet, wir alle und da hat sich halt auch ein bisschen was verändert. Ich war ein sehr wütendes Kind, würde ich sagen. Ich habe schon früh mit Wutausbrüchen zu kämpfen gehabt. Und ganz früher war es halt immer so, dass ich, wenn ich diese Wutausbrüche hatte, dafür bestraft wurde, dass ich beispielsweise Taschengeldabzug bekommen habe. Aber niemand hat verstanden, dass hinter dieser Wut, diesen enormen Wutausbrüchen, die ich hatte, Probleme sind, Ängste sind und dass ich halt diese Wut einfach gespürt habe und nicht damit umgehen konnte. Ich habe die einfach nicht kontrolliert bekommen. Dadurch, dass die Wut aber bei mir immer sehr bestraft wurde und halt auch ja nichts war, was quasi gesellschaftlich anerkannt ist, habe ich versucht, diese Wut immer zu verhindern und habe die dann auch durch die Magersucht irgendwie betäuben können. Also, die hat mich halt allgemein ein bisschen runtergeholt, die Essstörung und diese Wutausbrüche wurden dann zumindest eine Zeitlang auch mal weniger.

Almut Engelen:

Ja, Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Sie eigentlich immer das Gefühl hatten, zu viel zu sein, zu viel, zu laut, zu massiv, dadurch auch, im Klischee, nicht feminin genug, nicht zart, nicht schützenswert. Da war die Magersucht als eine Form, sich selber zu reduzieren, natürlich irgendwie attraktiv.

Antonia Wesseling:

Ja genau, ich entspreche halt nicht dem Bild eines süßen, zarten, beschützenswerten Mädchens. Und auf der anderen Seite, dass mein Papa beispielsweise auch sehr, sehr viel gearbeitet hat und ich quasi seine Abwesenheit als Zeichen von: ich bin nicht beschützenswert! - interpretiert habe und ich immer gedacht habe, dass, wenn ich zarter werde, ich auch quasi von Männern mehr geschützt werde. Also, das war für mich irgendwie auch immer ein ganz großes Thema, für Männer schützenswert zu sein. Ich habe irgendwie einen Vaterersatz gesucht in jedem Mann, den ich irgendwie getroffen habe,

Almut Engelen:

Frau Wesseling, ihr Therapeut, den sie außerhalb von Kliniken hatten, der hat doch aber auch eigentlich ganz klar zu Ihnen gesagt: Ihr Problem ist nicht das Essen.

Antonia Wesseling:

Ich konnte das nie begreifen. Ich muss ganz ehrlich sagen ich finde, er hat eine gute Art zu denken gehabt. Aber im Nachhinein würde ich sagen, er hat nicht in der

Sprache gesprochen, die ich verstanden habe. Und ich glaub, ich musste dafür auch älter werden und auch allgemein mich so viel mit dem ganzen Thema beschäftigen, dass ich selbst diese Erfahrungen oder Erkenntnisse gesammelt habe und es auch selbst verstanden habe.

Almut Engelen:

Es gab ja dann einen wichtigen Punkt in ihrer in ihrer Therapie nach dem zweiten Klinikaufenthalt. Da hatten sie ihr angestrebtes Idealgewicht erreicht. Lassen Sie uns mal Reinhören in ihr Buch, was sie darüber schrieben.

Zitat:

Ich habe die ganze Zeit geglaubt, dass Abnehmen würde mich eines Tages glücklicher machen. Aber ich habe mich geirrt, sagte ich zu Herrn Kiesberg. Das war ein wichtiger Moment. Von da an ließ ich mich immer mehr auf die Gespräche in der Therapie ein.

Antonia Wesseling:

Genau. Im Buch ist es natürlich kurz gefasst. Ich habe irgendwann gemerkt, ich habe dieses Gewicht erreicht, und ich hab immer gedacht, wenn ich dieses Gewicht erreicht habe, dann habe ich das Gefühl, endlich genug zu sein, und dass das Gefühl nicht eintraf, das hat mich schon nachdenklich gemacht. Und ich habe mich sehr viel damit beschäftigt, und ich habe auch gemerkt, mich verlassen immer mehr die Kräfte, ich kann einfach nicht mehr. Und da habe ich mich dann halt eben auch ganz, ganz viel selbst mit Psychotherapie beschäftigt. Ich habe so ein so Bild für mich entworfen: die Magersucht ist meine Kuppel, und unter dieser Kuppel ist ein zerbrochenes Dorf. Und solange ich das Dorf nicht aufrichte, kann ich die Kuppel nicht abnehmen, weil diese Kugel brauch ich quasi, um dieses Dorf zu beschützen, dieses kaputte Dorf. Ja, und dann habe ich irgendwann mir überlegt: wie soll dieses Dorf denn überhaupt aussehen? Und ich habe das dann visualisiert. Also ich habe das auch aufgemalt. So eine Art Wishboard mir gemacht, wie mein Leben aussehen soll, ohne Essstörung. Und das hat mich auch sehr motiviert, zu wissen, okay, wenn ich loslasse, da kommt was, oder es kann zumindest etwas kommen. Und ich bin nicht allein, und ich bin ich hilflos.

Almut Engelen:

Sie haben sich ja dann selbst noch mal eine Klinik gesucht, die Sie dann auch als ziemlich gut empfanden. Worauf haben Sie da geachtet? Wie sollte die sein, die Klinik?

Antonia Wesseling:

Also, mir war halt ganz wichtig, dass die keinen Plan oder sowas machen, weil ich Angst hatte, dass der Fokus wieder so eine Esstherapie ist, also ich wollte halt nicht, dass es irgendwie ein Gewichtsplan gibt, zum zunehmen. Und deswegen habe ich mir eine Klinik ausgesucht, in der das Gewicht eben nicht so kontrolliert wurde, sondern es ging halt wirklich eher um das, was drunter lag, um mein Leben und meine Gefühle und nicht um dieses Symptom. Also nicht um die Essstörung, die sich quasi da oben drauf gelegt hat.

Almut Engeli:

Ja, es wurde ja auch gesagt: es geht jetzt um eine akute Depression. Und wenn Sie weiter an Gewicht verlieren, müssen sie sofort nach Hause. Also dafür wurde keine Verantwortung übernommen. Das heißt, es war auch eine hohe Verantwortung in ihre Hände gelegt. Wir hören mal rein, wie Sie das in Ihrem Buch beschreiben.

Zitat:

Seite 141 - 143

Dadurch, dass die Therapien in meiner dritten Klinik nicht verpflichtend waren und man sich in Absprache mit den Ärzten von manchen Stunden befreien lassen konnte, hatte ich auf einmal den Eindruck, als individueller Mensch gesehen zu werden.

Die Therapeuten legten großen Wert darauf, dass wir eigene Entscheidungen für uns trafen. Das gab uns Patienten viele Freiheiten, aber auch viel Verantwortung. Plötzlich musste ich selbst herausfinden, was mir gefiel und welche Ansätze mich vorwärtsbrachten.

Auch die wunderschöne bayerische Natur tat mir unfassbar gut. Ich verbrachte unheimlich viel Zeit damit, in der nahen Umgebung spazieren zu gehen....Als ich eines Morgens einen kleinen Hügel am Schlossberg in Bad Grönenbach hinaufstieg, überkam mich zum ersten Mal seit einer Ewigkeit ein heißes Glücksgefühl. Die Luft roch nach Frühling, die Sonne schien über die herrlich grüne Landschaft, und mir wurde mit einem Mal bewusst, wie viel Potenzial in meinem Leben steckte.....

Almut Engeli:

Was passierte da? Man hat Ihnen viel Verantwortung gegeben, viel Freiheit gegeben, verschiedenste Therapien angeboten und ihr Gefühl änderte sich.

Antonia Wesseling:

Also. Ich weiß zumindest, dass es nicht bei jedem funktioniert. Das ist ganz wichtig. Ich mag es nicht, von einer Art Wunderheilung zu sprechen und diese Klinik jetzt jedem zu empfehlen und zu sagen: geh da hin, dann verändert sich dein Leben. Ich hatte halt das Gefühl, dass man mich sieht und nicht die Magersucht. Also in dieser letzten Klinik hatte ich wirklich das Gefühl, eben ich zu sein und auch als ich gesehen zu werden. Und es gab halt schon ein Therapiekonzept. Aber wenn man gesagt hat okay, mir geht es nicht gut damit, dann wurde das respektiert, und dann konnte man darüber sprechen. Und dann konnte man sich gegebenenfalls auch davon befreien lassen. Es wurde nicht gesagt du bist krank, du kannst es nicht entscheiden, sondern okay, ich glaube dir, wenn du sagst, es tut dir nicht gut, dann glaube ich dir

Almut Engeli:

Wie lange waren Sie damals schon magersüchtig, als sie in dieser Klinik waren?

Antonia Wesseling:

Knapp fünf Jahre

Almut Engeli:

Kann man sagen, die Magersucht musste schon einen sehr extremen Punkt erreichen, damit sie selbst freier wurden für eine neue Perspektive?

Antonia Wesseling:

Boah, ich möchte diese Aussage nicht unterschreiben. Ich möchte ihr auch nicht widersprechen. Wenn ich ehrlich bin, ich glaube, dass es zu individuell ist, also ich möchte nicht sagen: hungert euch bitte einmal alle ab, dann werdet ihr irgendwann zu einem Punkt kommen, an dem ihr das einseht. So eine Aussage halte ich für supergefährlich, eben weil viele den Absprung nicht schaffen werden. Und ich würde im Nachhinein auch sagen, dass der letzte Klinikaufenthalt mir mehr gebracht hätte, hätte ich zu dem Zeitpunkt mehr gewogen. Und deswegen würde ich nicht sagen, wartet, bis es euch noch schlechter geht oder so, sondern ich würde eher sagen: geht hin, wenn ihr das Gefühl hat, wirklich etwas ändern zu wollen. Wenn man wirklich merkt, ich will jetzt was verändern, dann ist das der richtige Zeitpunkt. Aber der kommt nicht von alleine. Der Zeitpunkt, dafür muss man was tun, daran muss man arbeiten. Also, ich glaube, was mir sehr geholfen hat, ist zum Beispiel vor meinem letzten Klinikaufenthalt, dass wir ausgemacht hatten, dass ich danach ausziehen darf und studiere. Wir hatten uns halt auch schon eine Hochschule angeguckt, und ich wusste, dass ich das in dem jetzigen Zustand, zu dem jetzigen Zeitpunkt nicht schaffe. Einfach körperlich auch nicht schaffe und hält auch mental nicht schaffe.

Almut Engeli:

Das heißt ganz wichtig war auch das Loslassen ihrer Eltern. Also in dem Moment, wo Ihre Eltern sagen: du kannst dann ausziehen, und wir unterstützen das, dass du dann an die Uni gehst, obwohl Ihre Eltern ununterbrochen um ihr Leben gebangt haben, das setzt ja ganz viel voraus. Wie wichtig ist dieses Loslassen der Familie, die eigentlich in Todesangst um ihr Kind lebt?

Antonia Wesseling:

Ich glaube schon, dass es sehr wichtig ist, weil, weil man halt irgendwie auch erwachsener wird. Also man muss erwachsen werden. Und eine ganz große Angst bei vielen Menschen mit Essstörung ist eben dieses Erwachsenwerden.

Almut Engeli:

Es gibt eine sehr intensive und sehr schöne Erfahrung in dieser Klinik, die sie schildern. Wir hören noch mal rein.

Zitat Seite 161/162

Ein paar Wochen später fand in der Klinik der sogenannte »Tag der Ruhe« statt. Das bedeutete, dass wir außerhalb unserer Einzelsitzungen nicht miteinander sprechen sollten. An diesem Tag machten wir alle gemeinsam einen Spaziergang in vollkommener Stille. Mitten im Wald hielten wir plötzlich an, und unser Gruppenleiter wies uns durch Handzeichen an, Platz zu nehmen. Eine halbe Stunde saßen wir so da, schweigend, umringt von Bäumen. Es mag Menschen geben, die so was gut wegstecken, aber ich drehte vor lauter Unruhe fast durch. Es fühlte sich furchtbar an. Aber trotzdem erkannte ich durch diese Erfahrungen etwas: Ich muss in Kontakt mit

meinem Leben treten, um bei mir selbst anzukommen. Ich muss meine Scheuklappen abnehmen und anfangen, meine Gefühle zuzulassen. Im Hier und Jetzt. Einfach nur wahrnehmen. Nicht bewerten.

Almut Engelien:

Antonia Wesseling, Sie waren ja sicher auch schon vorher mal allein und in der Stille. Was war jetzt anders?

Antonia Wesseling:

Ich kannte mich mit dem Thema Achtsamkeit und so erstmal gar nicht so aus. Also, die Klinik hat sehr, sehr, sehr intensiv nach diesem Achtsamkeits-Konzept gearbeitet. Und ich habe dadurch auch mich selbst mehr darauf einlassen können. Und ich muss auch ehrlich sagen, dass ich halt sonst, wenn ich in der Stille unterwegs bin, schon sehr schnell zu einer Betäubung greife. Also dann holt man das Handy raus. Man ruft jemanden an oder macht Musik an. Oder was auch immer. Und waren halt immer wieder diese Punkte in der Klinik in denen ich gemerkt habe, dass Achtsamkeit halt für mich schon ein Schlüssel zu ganz, ganz vielem ist und auch zu mir und meinen Gefühlen.

Almut Engelien:

Sie haben sich bald darauf selbst aus der Klinik entlassen. Was war das für ein Gefühl? Wie ging es dann?

Antonia Wesseling:

Ehrlich gesagt, hatte ich ganz doll Angst. Ich habe irgendwie gemerkt, ich muss jetzt nach Hause, erst mal Gewicht zunehmen, um quasi halt noch tiefer an mir arbeiten zu können. Also, es war ein sehr, sehr guter Anfang. Ich wusste, dass ich zu dem Zeitpunkt mit diesem Gewicht keine ganz gesunde Psyche haben kann. Also dafür war mein Körper noch zu krank an der Stelle.

Almut Engelien:

Ja, sie haben ja dann angefangen zu essen. Das klingt ziemlich hart. Also ich hab auch in Ihrem YouTube Kanal gehört, wie sie darüber berichten, wie schwer das war und dass sie oft dann noch dagegen angekämpft haben und dass sie dann unter extremem Hunger gelitten haben, also Ihr Körper hat dann mit einem Riesentempo versucht, aufzuholen. Aber Sie haben es dann letzten Endes klar gekriegt und denken im letzten Teil ihres Buches ja auch viel darüber nach, was die Magersucht Ihnen gebracht hat. Und Sie schreiben: hätte ich all das nicht durchgemacht, wäre ich nie so stark und nicht zu der Toni geworden, die ich heute bin. Lassen Sie uns noch mal zum Schluss in Ihr Buch Reinhören.

Zitat Seite 240 - 241

Heute kann ich sagen, dass meine Krankheit mich aus vielen Alpträumen wachgerüttelt hat. Sie kommt mir mittlerweile vor wie eine Art Autokorrektur in meinem Leben, die falsch geschriebene Wörter unterstreicht. Die schwersten Jahre meiner Erkrankung zeigten mir, dass ich nicht so weiterleben konnte wie bisher. Ohne die Essstörung wäre ich nicht auf mein eigenes Unglück aufmerksam geworden, denn jahrelang war ich blind für meine eigenen Gefühle. Früher wollte ich

immer die Zeit zurückdrehen, um alles verhindern zu können, um niemals krank zu werden ... Doch dann erkannte ich, dass ich nur durch die Erkenntnisse aus meinen Therapien zu dem Menschen geworden war, der die ganze Zeit schon in mir geschlummert hatte.

Antonia Wesseling:

Das würde ich immer noch so unterschreiben. Man wird gezwungen, sich mit seinem Leben auseinanderzusetzen. Und für diese Erfahrung bin ich heute dankbar.