

Monika Gerlinghoff
Herbert Backmund
(Hrsg.)

*»Wir waren
essgestört, traurig,
einsam und leer –
heute leben wir,
wie es uns gefällt!«*

JUNGE FRAUEN ERZÄHLEN
IHRE GESCHICHTE

BELTZ

Monika Gerlinghoff
Herbert Backmund
(Hrsg.)

*»Wir waren essgestört,
traurig, einsam und leer –
heute leben wir,
wie es uns gefällt*

Junge Frauen erzählen
ihre Geschichte

BELTZ

Inhalt

Vorwort der Herausgeber

Einführung

Vorbemerkung

Die Krankheiten

Unsere Therapie

Unsere Patientinnen

Patientinnen erzählen ihre Geschichte

Auf mein Selbstgefühl kann ich vertrauen

Wenn Liebe von Leistung abhängt

Auf der Suche nach Richtig und Falsch und mir selbst –
ein Doppelleben

Meine Rückfälle haben mich stark gemacht

Magersucht, was habe ich an Dir gefunden?

Endlich habe ich mich selbst gefunden

Mein Körper als lebendiges Zeugnis meiner Leistung

Heute lebe ich!

Hürden auf dem Weg zum Ziel

Gewicht haben

Wenn das Essen deinen Kopf beherrscht

Wer bin ich heute?

Is(s) was? Dann tu was! - Ich habe etwas getan

Es ist nie zu spät

Nachwort der Patientinnen

Anhang

Erkenntnisse und Schlussfolgerungen der Herausgeber

Dank

Ausblick

Weitere Informationsquellen

Vorwort der Herausgeber

Vor über dreißig Jahren ist das Buch »Magersüchtig« erschienen, das Monika Gerlinghoff zusammen mit 23 Patientinnen und zwei Müttern verfasste. Die Beteiligung von Patientinnen als Autorinnen war 1985 noch sehr ungewöhnlich, aber es sind gerade ihre Texte, welche den Leserinnen und Lesern diese schwer begreifbare Krankheit etwas verständlicher werden lassen. In einer Besprechung des Buches in der FAZ überschrieb der Rezensent seinen Text: »Innenansichten«.

Damals ging es in erster Linie um die Krankheit Magersucht, Anorexia nervosa, obwohl die andere wichtige Form von Essstörung, die Ess-Brech-Sucht, Bulimia nervosa, schon 1980 in das Diagnoseverzeichnis der American Psychiatric Association, DSM III (deutsche Übersetzung 1984), als eigenständige Krankheit aufgenommen worden war. In einer stationären Einrichtung, wie der Klinik des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie, kamen Patientinnen mit einer Bulimie kaum zur Behandlung. Inzwischen haben wir gelernt, dass die verschiedenen Formen der Essstörungen – Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Esssucht –, bei ein und derselben Patientin, in verschiedenen Lebensabschnitten ineinander übergehen können, das heißt zum Beispiel, eine an Magersucht erkrankte Patientin isst um des häuslichen Friedens willen mehr, als sie eigentlich möchte, und entdeckt für sich die Möglichkeit, das zu viel Gegessene durch Erbrechen schnell loszuwerden – und gewöhnt sich daran. Die Magersucht ist in eine Bulimie übergegangen. Oft ist die Diagnose einer bestimmten Form einer Essstörung eine sogenannte Querschnittsdiagnose.

In diesem Buch berichten 14 Frauen über ihre Essstörung, schildern ihre Kranken- und

Therapiegeschichte oder beleuchten wichtige Aspekte ihres Krankseins. Es wird deutlich, wie das gestörte Essverhalten bald an Bedeutung verliert und andere Symptome dieser Krankheiten wie übertriebener Ehrgeiz, Perfektionismus oder Selbstabwertungen das Leben beeinträchtigen.

Alle diese Frauen haben ihre Essstörung bewältigt. Sie bringen zum Ausdruck, was ihnen geholfen hat auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben. Es sind Zeugnisse gegen die Hoffnungslosigkeit, mit der nicht selten Essstörungen etikettiert werden. Sie sollen Betroffenen Mut machen, sich für eine professionelle Therapie zu entscheiden.

Einführung

Vorbemerkung

Unser Konzept zur Behandlung von Patientinnen und Patienten mit einer Essstörung entstand während unserer langjährigen Tätigkeit als Fachärzte an der Klinik des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie in München. 1994 wurde im Rahmen des Instituts eine therapeutische Einrichtung gegründet, das Therapie-Centrum für Essstörungen, TCE. Diese Einrichtung wurde 2006 von der Kinderklinik des Klinikums Dritter Orden in München übernommen.

Zusammen mit ehemaligen Patientinnen haben wir im Frühjahr 2008 in gemieteten Räumen unter der Trägerschaft unseres gemeinnützigen Vereins Psychiatrie 2000 e. V. eine neue Einrichtung eröffnet, das TCEforum. Ziele des Forums waren von Beginn an präventive Aktivitäten und Öffentlichkeitsarbeit. Unser multimodales Therapiekonzept haben wir um eine Phase erweitert, nämlich um eine organisierte, verbindliche Nachsorge. Über zehn Jahre war das Forum ein sehr lebendiger Treffpunkt für alle unsere ehemaligen Patientinnen, für Gruppensitzungen und Einzelgespräche, für spontane Kriseninterventionen und Beratungen oder einfach ein Ort zum Verweilen. Im Forum wurde auch das Essprogramm praktiziert mit gemeinsamem Einkaufen, Zubereiten und Kochen und Küchenarbeiten unter Supervision von Frau Obermeier. Es fanden Informationsveranstaltungen für verschiedene Berufsgruppen statt, wie Ärzte, Psychologen, Lehrer, aber auch für Eltern. Bei allen Veranstaltungen haben Patientinnen mitgemacht und sie entscheidend bereichert, wenn sie Einblicke in ihre Krankheit und ihre Ideologie gewährt haben. Im Forum entstanden in

gemeinsamer Arbeit unsere Publikationen und Info-Materialien.

Wir hatten geplant, unsere Aktivität Schritt für Schritt unseren Patientinnen zu übertragen, und dafür noch ein bis zwei Jahre vorgesehen. Eine Kündigung unserer Räume durch den Eigentümer hat ein vorzeitiges Ende gebracht. Am 30. März 2019 haben wir das Forum geräumt. Unsere Aktivitäten gehen weiter, wann, wo und wie können Interessierte auf unserer Homepage erfahren.

Die Krankheiten

Essstörungen haben etwas mit Essen zu tun, und zwar, vereinfacht gesprochen, mit zu viel oder zu wenig Essen. Es besteht auch kein Zweifel daran, dass im Verlauf einer Behandlung eine Patientin oder ein Patient das gestörte Essverhalten korrigieren, am besten überwinden muss. Aber Essstörungen sind sehr komplex. Es gibt kaum eine Störung aus dem Kinder-Jugendpsychiatrischen Bereich, die nicht in Kombination mit einer Essstörung auftreten kann.

Essstörungen sind Krankheiten. Dazugerechnet werden die Magersucht (Anorexia nervosa, AN), die Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa, BN) und die Esssucht (Binge Eating Disorder, BED). Im Deutschen werden diese Krankheiten als Süchte bezeichnet, obwohl im medizinischen Sinn Essstörungen keine Süchte sind. Meistens sind junge Frauen von Essstörungen betroffen.

Charakteristische Zeichen dieser drei Krankheiten sind in den international gebräuchlichen Krankheitsverzeichnissen (ICD-10 und DSM-5) aufgeführt.

Bei *Magersucht* (Anorexia nervosa) gehört unter anderem die Einschränkung der Nahrungszufuhr dazu, also der Energie im Verhältnis zum Bedarf, mit der Folge eines

Gewichtsverlustes. Gewicht und Figur werden verzerrt wahrgenommen und das Gewicht hat einen übertriebenen Einfluss auf das Selbstwertgefühl.

Bei der *Bulimie* (*Bulimia nervosa*), auch *Ess-Brech-Sucht* genannt, kommt es zu Heißhungeranfällen, bei denen oft große Mengen an Nahrung verschlungen werden. Um eine Gewichtszunahme zu verhindern, werden eine Reihe von sogenannten kompensatorischen Maßnahmen ergriffen. Dazu gehören selbst herbeigeführtes Erbrechen oder der Missbrauch von Medikamenten (zum Beispiel Abführmittel, entwässernde Medikamente oder Schilddrüsenhormone). Ähnlich wie bei Magersucht-Patientinnen hängt auch bei diesen Kranken das Selbstwertgefühl sehr stark von Gewicht und Figur ab. Bulimie ist eine heimliche Krankheit und den Patientinnen gelingt es oft erstaunlich lange – manchmal Jahre –, ihr krankes Essverhalten vor Angehörigen, auch vor Partnern, zu verbergen.

Heißhungerattacken treten auch bei der *Esssucht* (*Binge Eating Disorder*) auf. Im Unterschied zur Bulimie unternehmen diese Kranken nichts, um nach einem Essanfall einer Gewichtszunahme vorzubeugen. Ein sich allmählich entwickelndes Übergewicht ist also unvermeidlich. Die Essanfälle sind meist mit einer psychischen Beeinträchtigung wie Depressivität, Schuldgefühlen und Ekelgefühlen verbunden. Die Esssucht unterscheidet sich von der Bulimie auch im Erkrankungsalter (die Esssucht beginnt meist später) und in der Geschlechterverteilung.

Bei Magersucht und Bulimie sind einige wichtige Symptome nicht in den Diagnoseverzeichnissen genannt. Dazu gehören bei beiden Diagnosen ein gesteigerter Bewegungsdrang sowie eine Neigung zu übertriebenem Perfektionismus. Ein besonders gravierendes Symptom spielt sich im Kopf ab: eine krankhafte Gedankenwelt, der die von Magersucht oder Bulimie betroffenen jungen Menschen allmählich vollkommen ausgeliefert sind. Diese

krankte Ideologie übernimmt gleichsam die Regie über das Krankheitsgeschehen und begleitet die Kranken mit meist selbstabwertenden Kommentaren. Ein freiwilliges, bewusstes Beenden des krankhaften Essverhaltens ist nicht mehr möglich. Das kranke Denken geht einher mit einem Empfinden der Gefühllosigkeit und einer inneren Leere.

Im Krankheitsverlauf können die drei Formen von Essstörungen ineinander übergehen, sodass sich zum Beispiel aus einer Magersucht eine Bulimie und schließlich eine Esssucht entwickeln kann. Aber auch der umgekehrte Weg kommt vor.

Alle drei Formen von Essstörungen führen, meist in Abhängigkeit von der Krankheitsdauer, zu medizinischen Komplikationen in sehr unterschiedlichem Ausmaß. Sie reichen von eher harmlosen kosmetischen Begleiterscheinungen (zum Beispiel Haarausfall oder brüchigen Haaren und Nägeln bei Magersucht) bis zu gravierenden, manchmal lebensbedrohlichen Komplikationen (zum Beispiel Mineralsalzverschiebungen oder Herzrhythmusstörungen). Medizinische Untersuchungen gehören also unverzichtbar zur Behandlung von Essstörungen.

Zusätzlich kommen bei fast allen Patientinnen und Patienten weitere psychiatrische Erkrankungen dazu. Bis zu drei Viertel der an Magersucht oder Bulimie Erkrankten erfüllen die Kriterien einer Depression.

Unsere Therapie

Seit Bestehen des TCE liegt der Schwerpunkt unserer Arbeit in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie mit eigenem Essprogramm. Als einzige Einrichtung zumindest in der BRD bieten wir eine geregelte Nachsorge an. Unsere Nachsorge beginnt

möglichst bald nach einer abgeschlossenen ambulanten, teilstationären oder stationären Behandlung. Die Häufigkeit therapeutischer Kontakte bestimmt die Patientin selbst.

Unsere Patientinnen

Vierzehn ehemalige Patientinnen, die alle an dem Programm des TCEforums teilgenommen haben, schreiben über ihre jeweilige Lebens-, Kranken- und Therapiegeschichte. Bevor sie in das TCEforum kamen, war bei allen eine mehrmonatige stationäre oder teilstationäre und/oder ambulante Behandlung notwendig. Die meisten Patientinnen haben alle Formen der Essstörungen durchgemacht, bei zwei Patientinnen bestand durchgehend eine Anorexia nervosa. Alle hatten begleitende oder vorausgehende depressive Episoden, zwei mussten wegen Suizidalität stationär behandelt werden.

Drei unserer Autorinnen befinden sich noch im Studium, elf üben einen akademischen Beruf aus. Alle ehemaligen Patientinnen leben in einer festen Partnerschaft, einige sind verheiratet und haben Kinder.

Patientinnen erzählen ihre Geschichte

Auf mein Selbstgefühl kann ich vertrauen

Maria :: 23, Studentin der Psychologie
Diagnose :: Anorexia nervosa
Alter bei Krankheitsbeginn :: 16 Jahre

Mein Selbstgefühl

Ist das nicht ein schönes Wort? Viel zu oft hört man von Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung – aber Selbstgefühl ist ein völlig neues Konzept. Es gefällt mir gut. Ich sitze hier und überlege, was es in mir auslöst. Habe ich Selbstgefühl? Was verstehe ich überhaupt darunter, und wie könnte es, sollte ich es verspüren, entstanden sein? (Siehe: Jesper Juul: *Das Kind in mir ist immer da*, Beltz 2018)

Eigentlich denke ich, dass ich über die Jahre nicht nur ein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickelt habe, sondern mittlerweile tatsächlich ein Gefühl dafür habe, was mein Selbst ausmacht. Und ich bin mir sicher, dass meine Magersucht diese Entwicklung rasant beschleunigt hat. Ja, meine Magersucht, eine psychosomatische Erkrankung. Natürlich möchte ich damit nicht sagen, dass dies eine für mich durchaus gute Erfahrung war. Im Gegenteil. Allerdings ist die Magersucht oftmals eine Sprache in Situationen, in denen man nichts sagen kann, in denen man manchmal nicht mal weiß, dass man etwas sagen will oder sollte, in denen man darauf reagiert, dass etwas nicht optimal läuft. Wenn man diese Erkrankung überwindet, dann kann man sehr viel stärker daraus hervorgehen, mit Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und einem Gefühl dafür, wer man selbst ist.

Ich bin mit 16 Jahren an Magersucht erkrankt. Wenige Monate nachdem ich von einem Aufenthalt aus den USA zurückgekommen bin, hat mich meine Mutter zu einer Psychotherapeutin geschleppt, weil sie der Meinung war, dass mein Essverhalten nicht normal sei. Erst habe ich dies geleugnet, mich geweigert, einzusehen, dass ich tatsächlich zu wenig aß und auch nicht von selber damit aufhören konnte. Erst als ich in eine Klinik eingewiesen wurde, habe ich es begriffen. Und damit begann der Prozess, zu verstehen, warum ich eine Sprache brauchte, die allen sagte, dass etwas nicht so gut lief.

Warum ich eine Sprache brauchte

Meine Eltern sind seit ihrer Jugend ein Paar. Das erste Mal zusammengezogen sind sie allerdings erst kurz bevor ich geboren wurde. Ich glaube, sie waren sich nicht bewusst, dass sie unterschiedliche Vorstellungen von Familie hatten, als sie sich entschlossen, zusammenzuziehen, ein Haus zu kaufen und ein Kind zu bekommen. Aus Erzählungen weiß ich mittlerweile, dass mein Vater dadurch das Gefühl hatte, für seine Familie finanziell sorgen zu müssen. Einen guten Job zu bekommen, Karriere zu machen. Meine Mutter fühlte sich offenbar in ihrer Partnerschaft zunehmend allein. Allein mit mir und dem Haushalt, während mein Vater gearbeitet hat. Sie fing dann auch bald wieder an, zu arbeiten. Als ich sechs Jahre alt war, zog meine Mutter aus unserem Haus aus und in eine etwas entferntere Stadt, nach Göttingen. Oft hat sie mir erzählt, wie sie in mein Zimmer kam, um mir zu sagen, dass sie ausziehen würde, doch ich weiß nichts mehr davon. Offenbar war der Gedanke daran, dass meine Mutter gehen würde, zu heftig für mich. Wenn ich davon berichten soll, ist alles schwarz. Erst zwei Jahre später, als ich in die dritte Klasse gehe,

kann ich mich wieder an Bilder erinnern und über mein Leben erzählen. Dazwischen habe ich vereinzelt Bilder, allerdings nichts, was mit dem Auszug und dem Abschied von meiner Mutter zu tun hat.

Bilder meiner Kindheit

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, kommen mir die Dinge, die ich mit Paul erlebt habe, in den Sinn. Paul war mein erster Freund. Wir kennen uns praktisch von Geburt an und haben früher sehr viel Zeit miteinander verbracht. Am Wochenende ist er in unserem Haus fast wie ein viertes Familienmitglied ein und aus gegangen. Unsere Bobbycar-Rennen, die wir in seiner steilen Einfahrt veranstaltet haben, sind mir noch lebhaft in Erinnerung. Das hat mir immer wahnsinnigen Spaß gemacht, diese Geschwindigkeit und diese Freiheit. Aber dies ist natürlich nur eines von vielen Beispielen, in denen Paul für mich, das Einzelkind, wie ein Bruder war.

Ich erinnere mich auch an meine erste Tagesmutter. Ich war bei ihr bereits vor, aber auch nach dem Kindergarten, denn meine Mutter ist schon bald wieder in ihren akademischen Beruf zurückgekehrt. Meine Tagesmutter hatte etwas Großmütterliches, ich durfte viel und wurde umsorgt. Ich denke, ich habe mich bei ihr wohl und gemocht gefühlt.

Wenn es gewittert hat – auch diese Situationen habe ich noch gut vor Augen –, haben meine Mutter und ich uns manchmal auf die Terrasse gesetzt und dort gegessen. Wir haben dem Gewitter zugeschaut und zugehört, gemütlich auf unseren geschützten Plätzen sitzend. Gut aufgehoben, geborgen. Ich habe es genossen, die Naturgewalten zu erleben und doch nicht mittendrin zu sein. Im Nachhinein betrachtet war dies eine Erfahrung, die meine Mutter und

ich gemeinsam gemacht haben. Es gab in dem Moment keine Ablenkungen. Eine gute Erfahrung.

Auf der anderen Seite taucht die geschlossene Küchentür vor meinen Augen auf, wenn ich mich an meine Kindheit erinnern soll. Ich kann gar nicht mehr sagen, zu welcher konkreten Situation diese Erinnerung gehört. Oder ob es überhaupt eine reale Situation war und nicht nur ein Bild für meine Gefühle. Ich kann mir schon vorstellen, dass meine Eltern die Tür hinter sich geschlossen haben, während ich im Wohnzimmer spielte. Denn Spannungen zwischen ihnen haben sicher existiert. Es gab bestimmt Streit. Aber davon habe ich als Kind wenig mitbekommen, sie haben diese Situationen immer von mir ferngehalten. Ich glaube, mich hat die geschlossene Tür damals eher verunsichert. Ich konnte wohl nicht verstehen, was sie mir sagen sollte. Komm nicht rein? Halte lieber Abstand und spiel weiter?

Nach der Trennung meiner Eltern

Als meine Mutter ausgezogen war, ging ich sie jedes zweite Wochenende in Göttingen besuchen. Das war in der Regel recht schön, weil wir einfach lustige Sachen unternommen haben. Außerdem denke ich, dass ich es genossen habe, in ihrer Nähe zu sein. Aber ich weiß auch, dass ich mich nicht leicht damit getan habe, dass sie plötzlich in einer anderen Umgebung war. Sie hatte die erste Zeit eine kleine Zweizimmerwohnung gemietet, die mir überhaupt nicht vertraut war. Als ich das erste Mal dort war, hat es sich ganz komisch und seltsam angefühlt. Ich glaube, mein Vater hat mich hingefahren. Ich hatte keinen Bezug zu dieser Stadt und dieser Wohnung. Und ich kann mir auch vorstellen, dass es mich traurig gemacht hat, dort zu sein. Weil meine Mutter eben nicht mehr zu Hause war - eben

die Trennung meiner Eltern. Aber auch, weil sie dort in Göttingen so allein gewesen ist. Ich kann mich daran erinnern, dass wir Schönes gemacht haben, aber dieses Gefühl der Fremdheit und Traurigkeit kann ich noch, wie einen leichten Hauch, irgendwo in mir spüren.

Als wir später einmal Bilder von der damaligen Zeit anschauten, sagte meine Mutter zu mir, dass es mir damals nicht gut gegangen sei. Das kann ich mir gut vorstellen. Ich war nicht der Mensch, der das gesagt hätte. Ich habe alles mit mir selbst ausgemacht, in dem schwelenden Konflikt meiner Eltern nichts für mich eingefordert, sondern alle negativen Emotionen in mich hineingefressen. Traurig war ich bestimmt. War ich auch wütend? Das wäre doch nur zu verständlich gewesen gegenüber einer Mutter, die mich einfach zurückgelassen hat. Ich weiß es nicht.

Immer wenn mein Vater auf Dienstreisen war, hatte ich eine Babysitterin. Die habe ich geliebt. Sie hat mich mit auf den Hundepplatz genommen, was ich zugegebenermaßen damals nicht immer toll fand, vor allem, wenn das Wetter schlecht war. Aber sie war ein aktiver Mensch und hat mich viel nach draußen gebracht. Jahre später hat sie mir erzählt, dass wir immer zusammen Hausaufgaben gemacht haben, wenn ich vom Hort nach Hause kam. Als sie mit mir Diktate geübt hat, habe ich wohl darauf bestanden, dass sie auch mitschreiben muss. Aber der Fairness halber sollte sie auch Schwierigkeiten bewältigen und durfte nicht mit ihrer normalen Schreibhand schreiben, weil das für sie zu leicht war. Bis heute kann sie daher ungewöhnlich gut mit beiden Händen den Stift führen. Man kann hieran erahnen, dass ich ein Kind war, das sich auf faire Kompromisse, aber nicht auf einseitige Abmachungen eingelassen hat.

Meine Mutter scheint auch ab und zu über Nacht bei uns gewesen zu sein, wenn mein Vater länger im Ausland war. Daran kann ich mich aber zum Beispiel überhaupt nicht mehr erinnern. Meine Mutter hat es mir später einmal

erzählt. Bis dahin war ich in dem Glauben, dass sie all die Jahre nicht mehr zurückgekehrt ist.

Wütend bin ich geworden, als mir meine Eltern dann mitteilten, dass ich zu meiner Mutter ziehen sollte. Das weiß ich noch genau und spüre es auch noch heute. Damals hatte ich bereits zwei Jahre bei meinem Vater gewohnt. Die Art, wie meine Eltern einfach allein entschieden hatten, ganz über meinen Kopf hinweg, empörte mich. Im Grunde genommen war es keine Frage, ob ich wollte, sondern eine feste Entscheidung mit der Begründung, dass das auf längere Sicht besser für mich wäre. »Woher wissen die denn, was besser für mich ist?«, habe ich gedacht. Und: »Wie unfair, dass ich nicht gefragt wurde.« Denn eigentlich wollte ich nicht weg. Nicht weg aus meiner Geburtsstadt, von meinen Freunden, der Schule, meinem Vater. Die Wut, die ich damals verspürte, konnte ich allerdings, denke ich, nicht so gut ausdrücken. Ich bin in mein Zimmer gelaufen und habe mich dort in meiner Spielecke verkrochen. Geändert an der Entscheidung hat das überhaupt nichts. Ich wurde umgezogen.

An den Akt selber erinnere ich mich nicht mehr. Wohl aber an den ersten Schultag. Dritte Klasse, neue Schule, neuer Ort. Ich war sehr angespannt an dem Morgen. Mir graute davor, in eine Gruppe von Menschen geworfen zu werden, von denen ich niemanden kannte. Ich war angenehm überrascht, als meine Mutter und ich mit einem anderen Mutter-Tochter-Paar ins Gespräch kamen. Am gleichen Tag noch habe ich mich mit dieser Tochter, die ganz in unserer Nähe wohnte, zum Spielen getroffen. Das hat mich nicht nur gefreut, sondern auch erleichtert, weil es mir dadurch gar nicht mehr so schwer erschien, Anschluss zu finden. Meine Grundschulklasse hat sich im Laufe der folgenden zwei Jahre zu einer tollen Gemeinschaft entwickelt. Dort habe ich mich wirklich zugehörig gefühlt.

Auch nach dem Umzug hatte ich eine Tagesmutter, die mittags nach der Schule für mich da war, weil meine Mutter oft gearbeitet hat. Wenn sie auch über Nacht wegbleiben musste, versuchte mein Vater, zu kommen. Das hat mich immer unglaublich gefreut. Einmal stand sein Auto noch da, als ich aus der Schule kam. Er hatte sich den Tag freigenommen und war länger geblieben. Darüber war ich sehr glücklich. Aber wenn meine Eltern beide auf Dienstreise waren, fühlte ich mich allein. Natürlich war ich das de facto nie, meine Tagesmutter blieb in solchen Fällen immer über Nacht bei uns. Aber ich hatte dann manchmal Heimweh. Zwar habe ich abends zumindest mit meiner Mutter telefoniert, doch ab und zu habe ich mir trotzdem einen Pulli von ihr neben mein Bett gelegt, damit sie beim Einschlafen irgendwie bei mir war. Eine ziemlich traurige Erinnerung.

Jedes zweite Wochenende war ich nun bei meinem Vater. Dort war ich glücklich. Ich habe es geliebt, durch das mir bekannte Städtchen zu bummeln und in dem alten Haus zu sein. Ich erinnere mich noch deutlich, dass es mir immer schwergefallen ist, wieder abzufahren. Diese Fahrten hat anfangs mein Vater mit dem Auto übernommen. Später, als ich schon etwas älter war, fuhr ich dann mit dem Zug. Die erste Fahrt zwischen den beiden Städten, zwischen dem neuen und dem alten Zuhause, war meine erste Zugreise allein. Damals war ich stolz, dass ich das so gut gemeistert habe.

Auseinandersetzungen mit meiner Mutter

Ich war wütend. Aber danach, wenn sie dann verreist war und eben noch nicht alles geklärt war (zumindest nicht für mein Empfinden), dann hat mich das immer sehr belastet. Ich hatte Angst, dass sie mich nicht mehr mag. Dass ich es

wiedergutmachen musste. Meistens habe ich ihr einen Brief geschrieben und diesen wortlos neben sie gelegt oder an eine Stelle, an der sie ihn bald finden würde. Das Schreiben war mein Medium, reden konnte ich in einer solchen Situation einfach nicht. Erst Jahre später hat sich das geändert. Damals konnte ich mich nicht ausdrücken. Oder ich hatte das Gefühl, dass ich beim Reden weinen würde, und das wollte ich nicht. Im Nachhinein fühlt es sich sogar so an, als hätte ich tatsächlich nichts sagen können. Als wäre da eine Last auf mir gewesen. Eine Angst, dass ich verlassen würde, sodass ich kein Wort herausbrachte. Schreiben ist einfacher und differenzierter. Man kann überlegen, man ist der Reaktion nicht so direkt ausgesetzt, sondern hat diesen wunderbar schützenden Abstand. Jahre später bin ich in der Therapie diesen Situationen noch einmal nachgegangen. Bis heute habe ich das Gefühl, dass sich meine Mutter damit schwertut, sich zu entschuldigen. Nur tue ich mich heute viel leichter damit, Entschuldigungen einzufordern. Früher konnte ich das nicht. In meinen Erinnerungen bin ich immer die Bittstellerin, die an verschlossene Türen anklopft und fragt, ob sie noch gemocht wird, nicht einmal, ob noch geliebt.

Anfänge in ein Selbstgefühl?

Das Leben in Göttingen war zwar anfangs eine Umstellung, doch habe ich mich dort recht gut eingelebt. Ich hatte enge Freunde und habe es geliebt, dass man die Stadt selbstständig mit dem Fahrrad erkunden konnte. Trotz dieser positiven Aspekte hat meine damalige Klassenlehrerin meiner Mutter relativ bald nahegelegt, mit mir eine Kindertherapeutin aufzusuchen. Nach ihrem Eindruck verhielt ich mich in der Klasse zu still. Das stimmte sicher. Ich habe mich selten getraut, mich zu