

MARTINA N.

Schreiben und Lesen gegen die Eßsucht

Ich bin heute 29 Jahre alt, hatte im März 1992 meinen psychischen Zusammenbruch und wurde von außen mit den Folgen meines zwanghaften Aufschiebens von Arbeit und meiner Eßsucht konfrontiert und kam im Mai 1992 in meine erste Psychotherapie und im Oktober 1992 zu den Anonymen Eßsüchtigen (Overeaters Anonymous - OA -, eine Selbsthilfegemeinschaft mit dem gleichen, von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programm). Ich studierte damals seit einigen Semestern Deutsch und Französisch an der Universität und war vor allem blockiert, was das Schreiben von Hausarbeiten anbetraf. Es gab kein Weiterkommen in meinem Studium, weil ich das schriftliche Ausarbeiten der Referatsthemen, das für den erfolgreichen Abschluß der Pro- und Hauptseminare nötig ist, von einem Semester auf das nächste verschob. Ich quälte mich sehr, schämte mich, verheimlichte es, wickelte mich ins Überessen aus (was ich sowieso schon seit vielen Jahren tat, aber jetzt verlor ich vollkommen die Kontrolle) und ging schließlich fast gar nicht mehr an die Uni. Ich konnte keine zwei Minuten mehr beim Thema bleiben und bekam nur unter größten Qualen einen Satz auf das Papier. Ein Professor, den ich schließlich noch ein weiteres Mal um einen terminlichen Aufschub bat, erkannte die Situation, verweigerte mir das Erbetene und konfrontierte mich. Er riet mir zu einer Psychotherapie und einer Neuorientierung mit eventuellem Studienabbruch. Ich konnte schließlich einer Psychotherapie zustimmen, kam dort aber über mindestens 30 Stunden auch fast nicht aus mir heraus. Da ich mich scheinbar nie an etwas erinnern konnte, was in der vergangenen Therapiesitzung gewesen war, wurde ich als therapeutische Maßnahme dazu aufgefordert, die Sitzungen zu Hause zu protokollieren. Da ich einen fürchterlichen Leidensdruck hatte und nicht mehr weiter wußte, setzte ich mich tatsächlich nach jeder Sitzung hin und kämpfte so lange unter größter Verzweiflung mit mir, bis ich die jeweiligen Sitzungen im Umfang von etwa zwei DIN-A-4-Seiten protokolliert hatte. Dies zahlte sich für mich sehr bald schon aus. Ich bekam Zugang zu meinen Gedanken und Gefühlen, von denen ich zuvor überhaupt keine Ahnung hatte. Und ich konnte allmählich die Psychotherapie auch nutzen, was eine große Erleichterung für mich war. Das Schreiben wurde dann mehr und mehr ein Werkzeug für mich, durch das ich in Kontakt mit mir kommen konnte. So wurde mir Z.B. durch eine einfache Übung, die mir selbst eingefallen war, plötzlich klar, warum ich nicht mit der Arbeit anfangen konnte, obwohl ich doch eine sogar überdurchschnittliche Befähigung zu meinen Studienfächern hatte. Ich setzte mich mit einer konkreten und realen Themenarbeit für eine Hausarbeit an den Schreibtisch und notierte auf einem weiteren Blatt alle Gedanken, die mir in den Sinn kamen, die nichts mit der Arbeit an sich zu tun hatten. Schon nach nur 15 Minuten hatte ich eine ganze Seite vollgekratzt, angefüllt mit selbstvernichtenden, selbstverurteilenden Abwertungen meiner geistigen Arbeit. Dies machte mir deutlich, daß es wirklich kein Wunder war, daß ich in Anbetracht solcher destruktiver Dauerbotschaften erschöpft zusammensank und schließlich von der Arbeit aufstand und Richtung Kühlschrank zog. Nachdem ich einmal entdeckt hatte, welches nutzbringende Werkzeug

das Schreiben für meine psychische Arbeit war, wurde es mir zum ständigen Begleiter. Als ich zu den Anonymen Eßsüchtigen kam, mit deren Hilfe ich übrigens meine Freßsucht einstellen und mein Übergewicht von 50 kg nachhaltig abbauen konnte, stieß ich dort auf die Empfehlung, das Schreiben gezielt als Werkzeug einzusetzen.

Seitdem ich vor drei Jahren mit dem Überessen aufgehört habe, befinde ich mich eigentlich zu den meisten Zeiten in einer psychischen Ausnahmesituation. Das Essen hatte einiges zugedeckt, und jetzt kamen und kommen sehr viele Gefühle. Im Grunde hatte und habe ich auch gar keine Erfahrung damit, konstruktiv auf das Leben zu antworten. Ich bin immer weggelaufen. Jetzt muß und will ich Stellung beziehen, handeln, Entscheidungen treffen und umsetzen, klare Sachen machen, Verantwortung übernehmen, das Leben leben. Das Schreiben ist mir eine sehr gute Hilfe auf diesem Weg.

Es hilft mir, Klarheit zu bekommen.

Es hilft mir in verwirrten Zeiten, wenn mich psychische Vorgänge überfluten.

Es hilft mir in Alltagskrisen, zu schauen und abzuwägen, was eigentlich los ist.

Es tröstet mich, wenn gerade niemand da ist, mit dem ich über mein Problem sprechen kann.

Es hilft mir auch, meine Gefühle zuzulassen und auszudrücken.

Es ist auch ein sehr kreativer, schöner Vorgang. Ich freue mich über die Schönheit der Worte und Gedanken, die aus mir heraus auf das Papier fließen.

Ich schreibe vor allem Tagebuchaufzeichnungen und Briefe, verfasse aber auch kurze Artikel für OA (Overeaters Anonymous) oder auch

mal einen Leserbrief. Manchmal lese ich meine Texte auch vor, aber da sie meistens sehr persönlich, sehr offen und sehr direkt sind, gibt es nur selten einen Rahmen dafür, der vertraut und geschützt genug ist.

Zum Lesen möchte ich noch folgendes anmerken:

Es ist genau wie das Schreiben ein gutes Werkzeug für mich, was früher nicht der Fall war. Obwohl ich Germanistik und Romanistik studierte und viel Lesestoff bewältigen mußte, hatte ich keinen wirklichen Zugang zur Lektüre und quälte mich durch den Stoff. Ich sah

es als abstruse Gedanken und Geschichten von berühmten, hochangesehenen Menschen, die ich einfach nicht verstand. Es hatte nichts

mit mir zu tun. Durch Analyse und kopfmäßige Interpretation versuchte ich, dem Stoff gerecht zu werden, aber es blieb mühsam und inhaltlich hohl.

Dann fing ich an, psychologische Bücher über Magersucht und

Bulimie zu lesen (ich bin von beidem nicht betroffen). Ich las zwar dann

mit Interesse, aber es betraf mich ja wieder nicht (so meinte ich zumindest). Irgendwann nach einem halbem Jahr Therapie fiel mir dann

ein Buch der amerikanischen Autorin Colette Dowling in die Hand mit dem Titel »Perfekte Frauen«, Ich kaufte es zunächst, um es für meine

betroffene Freundin zu lesen, aber schon nach den ersten Seiten merkte

ich, daß dieses Buch von mir handelt, daß ich betroffen bin, daß jemand anderes meine Symptome beschreibt, meine Erfahrungen teilt.

Das war eine irre Leseerfahrung für mich.

Danach fand ich mit diesem Aspekt, mich selber in dem Geschriebenen wiederzufinden, viele gute Bücher und lese und studiere täglich darin. Es sind psychologische Bücher, aber auch theologische und

philosophische. Inzwischen bin ich sogar streckenweise zu der Literatur zurückgekehrt, zu der ich während meines Studiums keinen Zugang hatte. Jetzt lese ich Bücher mit meiner inneren Beteiligung und Betroffenheit, mit meinem Bauch und meinem Herz und meinem Verstand und meiner Einsicht. Es ist eine ganz andere Art des Lesens. Es ist eine Bereicherung meines Lebens, es gibt mir Trost, Anregung, Hoffnung. Es begeistert mich, und ich fühle mich verbunden mit anderen Menschen. Ich erkenne, daß meine Auseinandersetzung mit dem Leben kein persönliches, pathologisches Problem von mir ist, sondern daß ich ganz existentielle Erfahrungen mache, die ich mit vielen großen Denkern und Menschen der Welt aus der Vergangenheit und Gegenwart teile. Als letzten wichtigen Punkt zum Thema Lesen möchte ich nochmals auf die Selbsthilfegemeinschaft der Overeaters Anonymous zurückkommen. Ich wußte sofort, daß ich dort hingehörte und es dort etwas gab, was ich dringend brauchte. Leider ist die Gemeinschaft in Deutschland trotz ca. 200 wöchentlichen Meetings und fast 20jähriger Existenz noch nicht so stark, daß sie tatsächlich eine gut sichtbare Anzahl von Menschen hervorbringt, die von ihrer Eßsucht genesen. Und da war und ist es für mich total wichtig, über die amerikanische OA-Literatur (zum Großteil ins Deutsche übersetzt) mit den entsprechenden Gedanken und Richtlinien in Verbindung zu kommen, die von ihrer Eßsucht genesene Menschen niedergeschrieben haben. Und ich lese nicht nur die OA-Literatur, sondern auch die gesamte AA-Literatur (Anonyme Alkoholiker). Es ist die gleiche Basis, das gleiche Programm. Dies zu tun, ist eine ganz wichtige Lebenshilfe für mich. Ich weiß nicht, wo ich heute wäre, ob ich mein Leben so klar hätte, wie ich es heute habe, wenn ich nicht den wundervollen Zugang über das Schreiben und Lesen gehabt hätte. Ich finde es gut, daß Sie über diesen Aspekt von Literatur und Schreiben forschen. Diese so wesentliche Herangehensweise an Lesen und Schreiben findet innerhalb der Germanistik an den Universitäten überhaupt keine Berücksichtigung. Das scheint peinlich zu sein oder fern jeder Wissenschaftlichkeit. Wissenschaft muß intellektuell, objektiv, meßbar und analysierbar sein, ohne persönliche Betroffenheit. Ich finde es schade. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben.