

Finde deine Superkraft!

von Chiara Medri (10.07.2023)

Ich sitze hier und schreibe meine Geschichte – sieben Jahre nachdem ich mit einer Magensonde im Krankenhaus aufwachte und die Diagnosen Magersucht und Borderline erhielt. Ich bin gesund heute. Ich habe mich selbst gerettet. Das waren aber sieben Jahre Kampf mit mir selbst. Jeden Tag. Es war hart, aber es hat sich sowas von gelohnt!

Angefangen hat alles als ich zum ersten Mal ein Schulhaus betrat. Ich wusste nicht, dass ich zugleich meine persönliche Hölle betrat. Man sagt, Kinder sind unschuldig, Kinder können keiner Fliege etwas zu leide tun. Ich aber habe am eigenen Leib erfahren, wie grausam Kinder zueinander sein können.



Mit zwölf Jahren verstand ich, dass es nicht normal ist, so wie mit mir in der Schule umgegangen wird. Emotionale, verbale und physische Gewalt gehörten zu meinem Alltag. Es fühlte sich an, als würde ich jeden Tag in den Krieg ziehen. Diese Umstände haben mich unfassbar wütend gemacht. Ich war wütend auf meine Mitschüler, die mich so schlecht behandelten und auf meine Lehrer, die tatenlos danebenstanden, wegschauten und mir nicht zu Hilfe kamen. Ich war wütend auf die ganze Welt.

Mit 15 Jahren wollte ich dann zum ersten Mal nicht mehr leben. Ich hielt das tägliche Mobbing nicht mehr aus. Kurze Zeit später endete jedoch die Schule. Meine Seele war aber bereits traumatisiert durch die Jahre des Mobbings. Ich vermute, ich wäre heute nicht mehr am Leben, wenn ich gewusst hätte, was in den folgenden Jahren auf mich zukommen würde. Mit 18 Jahren fand ich mich schliesslich mit einer Magensonde und den Diagnosen Magersucht und Borderline im Krankenhaus wieder. Mein Leben war wie ein Kartenhaus einfach in sich zusammengefallen.

Ich dachte, das wäre das Ende. Ich konnte nicht mehr essen und ohne essen stirbt man. Das weiss jeder, sogar ich damals. Nur hat es für mich damals keine Rolle mehr gespielt. Ich wollte lieber sterben als gesund werden. Denn gesund werden assoziierte ich mit Fühlen. Und alles war besser, als mich den schmerzhaften Gefühlen zu stellen, die in mir schlummerten.

Drei Jahre später war ich immer noch am Leben und dachte, ich sei fertig mit dem Klinikmarathon. Aber genau zu diesem Zeitpunkt, geschah ein kleines Wunder.

Meine Eltern brachten einen Welpen in mein Leben. Diese kleine Hündin war da, als ich dachte, die Magersucht würde mich töten. Sie leckte mir die Tränen vom Gesicht. Sie war ein Trost, wenn die ganze Welt nur noch dunkel und grau war. Wegen ihr entschied ich mich zu kämpfen, denn ich wollte sie aufwachsen sehen.

Kurze Zeit später beschloss ich nochmals in eine Klinik zu gehen. Diesmal in Kanada. Wie sich herausstellte, war das die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. In Kanada bekam ich die Werkzeuge an die Hand, die ich brauchte, um gegen meine Essstörung zu kämpfen. Dort lernte ich auch, dass ein Leben ohne Magersucht lebenswert und vor allem möglich ist.

Als ich schliesslich nach Hause kam, hatte ich den Kampf fast gewonnen. Aber, und jetzt kommt das grosse Aber, ich hatte eine Suchtverlagerung. Ich begann wieder mich selbst zu verletzen, weil mein Trauma mich einholte. Und diesmal spitzte sich die Situation so zu, dass ich jedes Mal im Krankenhaus landete.

Ich verbrachte von nun an wieder mehr Zeit in Kliniken und meine Lebensqualität nahm entsprechend ab. Bis ich in meinem letzten Klinikaufenthalt in den Bergen lernte über das Mobbing zu sprechen. Ich startete mit einer Traumatherapie und begann mich bewusst mit meiner Mobbing Erfahrung auseinanderzusetzen.

Eine Methode, die sich für mich als hocheffektiv erwiesen hat, war das Schreiben. Damit fand ich einen neuen Weg mich auszudrücken. Es ist wie ein Ersatz für alle ungesunden, früheren Bewältigungsmechanismen. Wenn es mir heute schwer fällt, etwas in Worte zu fassen, dann schreibe ich es auf. Und manchmal gebe ich diese Texte auch Fachpersonen zum Lesen. Mit dem Schreiben mache ich mich und meinen Schmerz sichtbar. Früher habe ich das über die Magersucht und die Selbstverletzung versucht. Dabei habe ich aber nur mir selbst geschadet habe und das Gegenteil erreicht, als gesehen zu werden. Ich fühlte mich nie verstanden. Ich war nur die Magersüchtige oder die Borderlinerin. Ja, ich habe zwar Diagnosen, aber ich bin nicht meine Diagnosen. Ich habe Fachpersonen gefunden, die mir zuhören und mich ernst nehmen.

Auch habe ich mir Freundschaften aufgebaut, die wahnsinnig heilsam für mich sind. Ich habe realisiert, dass Menschen auch gut und wohlwollend sein können. Etwas Wertvolleres gibt es für mich nicht. Zudem habe ich vor einer Weile die Ausbildung als EX-IN Genesungsbegleiterin angefangen. Seit ich mit 18 Jahren zum ersten Mal mit dem Peer-Konzept in Berührung kam, war für mich klar: Die Genesungsbegleitung ist das, was ich künftig machen will. Ich spürte, das könnte meinem Leiden einen Sinn geben und ich wusste bereits damals, dass diese Ausbildung für mich wie massgeschneidert ist.

Nun bin ich daran, mir diesen Traum zu erfüllen. Und es ist tatsächlich so: Das gibt mir enorm Kraft, denn ich weiss jetzt, wofür ich kämpfe. Mehr wünsche ich mir nicht.

Eine Fachperson hat mal zu mir gesagt, ich hätte eine Superkraft. Wenn ich mir etwas in den Kopf setze, mache ich es auch. Heute weiss ich, dass das wahr ist. Ich bin meine eigene Superheldin und ich glaube jeder Mensch hat eine Superkraft in sich. Man muss sie nur tief in sich finden.