

Erfahrungsbericht

Patient	30, weiblich, Beteiligungscontrollerin
Diagnosen	Zwangsstörung (vorwiegend Zwangshandlungen), Magersucht (Anorexia nervosa)
Stationärer Aufenthalt	23.08. - 10.11.2017

Nach 16 Jahren in denen ich unter meiner Magersucht und meinen Zwängen gelitten habe, kam ich im Frühjahr 2017 an einen Punkt, an dem mir bewusst wurde, dass mein Leben in dieser Form nicht mehr lebenswert war. Die Gedanken kreisten ständig ums Essen und Nicht-Essen, um Sport, der noch gemacht werden "musste", obwohl mein Körper erschöpft war, um Aufgaben im Haushalt, die noch erledigt werden "mussten", bevor ich mir endlich ein wenig Ruhe gönnen durfte und um Staub und Dreck, die unter allen Umständen vermieden oder beseitigt werden "mussten" (in meiner Wohnung, an meinen Klamotten, überall). Ich war erschöpft und ausgebrannt, aber meine inneren Stimmen trieben mich immer und immer weiter. Nach einem achtstündigen Arbeitstag im Bereich Finanzen und Controlling, während dem meine inneren Stimmen mich schon zu Höchstleistung und minimalen Pausen angetrieben hatten, hatte ich zu Hause so viele Pflichten zu erledigen, dass ich oft erst um 22h fertig war und dann noch eine Stunde "etwas für mich machte", um an diesem Tag wenigstens etwas Schönes erlebt zu haben. Das endete dann meistens in dem sinnlosen Ansehen von YouTube-Videos, was mich auch nicht befriedigte. Die sechs bis sieben Stunden Schlaf die Nacht waren oft unterbrochen durch Gedankenkreise, was ich am vergangenen Tag vielleicht hätte besser machen können und welche Aufgaben am Folgetage anstünden. Mein Bewegungsspielraum wurde durch immer neue Aufgaben, die ich mir suchte, und vermeintliche Pflichten, die ich mir auferlegte, mehr und mehr eingeschränkt und für Hobbies oder Freunde hatte ich nur noch wenig Zeit. Mein Leben war eine endlose Litanei von zu befolgenden Essensregeln, Zwängen und Sporteinheiten und machte nicht nur keinen Spaß mehr, sondern brachten mich psychisch und physisch an den Abgrund.

Im Frühjahr 2017 stellte ich mir dann die Frage, ob es das gewesen sein, ob mein Leben jetzt für immer so aussehen und weitergehen solle. Und ich kannte die Antwort: Nein! Ich war in meiner Jugend ein anderer Mensch gewesen, fröhlich, optimistisch, begeistert, mit vielen Interessen und Hobbies und langen Gesprächen mit meinen Freunden. Und ich wusste, dieser Mensch steckte noch in mir drin, tief vergraben unter einem Korsett aus Regeln und Zwängen, das ich im Laufe der Zeit über mich gelegt hatte und immer enger zog. Und ich wusste ich musste etwas ändern, um dieses Ich wieder zum Vorschein zu bringen.

Ich war schon seit längerer Zeit in Therapie, hatte eine Verhaltenstherapie wegen meiner Magersucht gemacht. Als diese zu Ende ging, stellte ich fest, dass ich in der Zwischenzeit eine starke Zwangsstörung entwickelt hatte. Mit meiner tiefenpsychologisch arbeitenden Therapeutin war ich dahinter gekommen, wo der Schuh drückte. Einerseits hatte ich in meiner Kindheit und Jugend nicht gelernt, mit meinen Gefühlen, besonders den negativ

behafteten, richtig umzugehen. Sowohl meine Magersucht als auch meine Zwangsstörung dienten dazu, diese Gefühle nicht mehr spüren zu müssen: die Gefühlstiefe nimmt bei Untergewicht ab (man stumpft sozusagen ab) und Zwangshandlungen lassen einem keinen Raum mehr, zur Ruhe zu kommen, sodass man sich mit den aufkommenden Gefühlen gar nicht erst beschäftigen muss. Die Crux an der Sache ist, dass auch die positiven Gefühle nicht mehr so positiv/intensiv wahrgenommen werden und mir der Spaß an vielen Dingen verloren gegangen war. Andererseits fehlte mir der Glaube an mich und meinen Selbstwert. Ich hatte Angst, meinen eigenen Weg zu gehen, auf mich und meine Meinung zu vertrauen und hielt mich lieber an Regeln, die mir andere vorgelebt oder bewusst und unbewusst vermittelt hatten. Mit diesem Wissen und diesen Erkenntnissen im Gepäck, suchte ich nun eine Klinik, die mich an genau dieser Stelle abholen würde - und fand sie in der EOS Klinik in Münster!

Ich stieß im Internet auf die Webseite der EOS Klinik und wusste sofort, dass dies die richtige Klinik für mich sein würde. Aus meiner Therapieerfahrung heraus wusste ich, dass eine intensive Gesprächstherapie genau meiner Art zu arbeiten entspricht und die tägliche Einzeltherapie mich in den verschiedenen Problembereichen voranbringen würde. Auch die Beschreibung der Gruppentherapie klang förderlich für die soziale Interaktion. Auch wenn ich mich als einen offenen, aufgeschlossenen und kontaktfreudigen Menschen bezeichnen würde, so habe ich oft Probleme "Nein" zu sagen und meine Gefühle und Bedürfnisse anderen gegenüber zu äußern. Die Abrundung durch Entspannungstechniken und Yoga begeisterte mich, sodass ich bei meiner Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme für eine stationäre Therapie in der EOS Klinik stellte. Die Zusage lief leider nur auf den gesetzlich zu übernehmenden Satz, sodass ich für jeden Tag noch einen Betrag X zuzahlen musste. Da mich das Klinikkonzept aber schon von vorneherein so überzeugte und ich die Zuzahlung als Investition in meine Gesundheit verstand, nahm ich das gerne in Kauf.

Einmal in der Klinik angekommen, wurde ich sofort ins kalte Wasser geworfen, was durch die Natur meiner Störungen bedingt ist: Staub und alles was für meinen Kopf dazugehört wie Fussel oder Flusen gibt es einfach überall und essen muss man, um zu überleben. Nach dem Wiegen am zweiten Tag wurde bei mir Untergewicht festgestellt, sodass ich mich vertraglich für die Teilnahme an der "Essgruppe Phase II" verpflichten musste. Ich bekam einen Essplan, hatte Sportverbot und die Auflage, jede Woche ein bestimmtes Gewicht zuzunehmen. Solange ich dies einhielt, konnte ich frei ein- und ausgehen und wurde auch zu den Mahlzeiten nicht überwacht. Diese waren nebenbei bemerkt einfach nur lecker und abwechslungsreich, die Köche kochen jeden Tag frisch und geben sich extrem Mühe auf alle Bedürfnisse wie Unverträglichkeiten Rücksicht zu nehmen; in meinem 12-wöchigen Aufenthalt gab es genau ein Gericht doppelt.

Diese Verpflichtung zur Gewichtszunahme als Grundlage, damit an meinen anderen Problemen besser gearbeitet werden kann, kam für mich wie ein verbaler Schlag ins Gesicht und ich konnte es mit mir überhaupt nicht vereinen. Nachdem ich schon über Jahre das Gefühl hatte, in meinem Leben nichts mehr unter Kontrolle zu haben (auch etwas, das Zwänge helfen zu regulieren, da sie einem vorgaukeln, doch noch etwas kontrollieren zu können), schon gar nicht meinen Körper, wurde mir nun auch noch das letzte Bisschen Selbstbestimmung entzogen. An diesem Abend telefonierte ich lange mit meinem Vater, der mich darauf hinwies, dass es manchmal so eines "Schlages" bedürfe, um aufzuwachen und mir wurde klar, dass er damit bei mir Recht hatte. Von alleine hätte ich nicht angefangen, zuzunehmen, ich hätte lieber erst meine Probleme in Angriff genommen. Aber um eine

stabile Basis für die Therapie zu haben, braucht man ein gewisses Gewicht, um den Stimmen im Kopf etwas entgegenzusetzen zu können. In dem Moment wurde mir klar, dass ich es jetzt bereits 30 Jahre auf meine Art versucht hatte und damit in dieser Klinik gelandet war. Was könnte es schon schaden für 12 Wochen einmal die Linie der Fachärzte auszuprobieren, die ja nun schon einiges an Therapieerfahrung besitzen? Das war der Moment in dem ich meinen inneren Widerstand aufgab und mich ganz in die Hände der Therapeuten und Ärzte begab, eine Entscheidung, die ich nie bereut habe und der ich mit Sicherheit einige Erfolge zu verdanken habe!

Ich habe mich von Anfang an in dieser Klinik zu Hause und wohl aufgenommen gefühlt. Vom Erstkontakt mit den Damen an der Rezeption, die einem in allen Belangen ihre Unterstützung zuteil werden lassen, über das Reinigungspersonal, das täglich durch die Zimmer geht, die Köche, die ihr Fach verstehen, die Therapeuten, die oft jung aber gut ausgebildet sind bis zu den Ärzten und Fachärzten blickte ich täglich in freundliche Gesichter und mir wurde ausschließlich Mitgefühl und Verständnis entgegengebracht. Das dadurch aufgebaute Vertrauen erleichterte es mir, mich fallenzulassen und die Therapiemethoden anzunehmen.

Zu Anfang wurde eine sehr ausführliche Diagnostik gemacht, bei der ich den Eindruck gewann, noch nie in meinem Leben so ausführlich durchgecheckt worden zu sein, sowohl psychisch als auch physisch. Das verstärkte meinen Eindruck, es hier mit Experten zu tun zu haben. Parallel dazu wurden in der Einzeltherapie mit meinem Bezugstherapeuten die ersten Muster entschlüsselt, die ich mir in meiner Kindheit angeeignet hatte. Ich wurde erstmals darauf hingewiesen, dass diese Glaubenssätze ("Du bist nicht liebenswert", "Du musst leisten, um es verdient zu haben, geliebt zu werden") in meinem Kopf tatsächlich wie eine Art Stimme sind, die täglich auf mich einredet, mich beschimpft und antreibt, dass diese Stimme aber nicht ICH bin, sondern Sätze oder Gefühle, die ich mein Leben über zu hören oder zu fühlen bekommen habe. Ich begann genau hinzuhören, was diese Stimmen sagten und in welchen Momenten sie besonders laut waren. Das hielt ich in meinen Tagebucheinträgen fest. In speziellen Gruppen (Angst- bzw. Anorexie-Bewältigungsgruppe) wurden dann Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich im Inneren mit diesen Stimmen auseinandersetzen bzw. gegen sie ankämpfen kann. Diese Gruppen haben mir persönlich am meisten weitergeholfen, da sie mir gezeigt haben, dass es diese Stimmen zwar gibt und sie vielleicht für immer auf mich einreden werden, dass ich ihnen aber nicht Folge leisten muss, sondern mich bewusst für eine andere oder sogar entgegengesetzte Handlung entscheiden kann.

Aufgrund der Magersucht nahm ich an einigen Gruppen der speziellen Essgruppe mit teil, was mich ebenfalls sehr weiter brachte. Hier lernte ich, welche Folgen starkes Untergewicht auf Körper und Psyche haben und wie wichtig und schön es ist, seinen Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen (das einfachste Beispiel waren meine Fingernägel, die plötzlich lang wuchsen ohne zu brechen). Ich begann, meinen Körper nicht mehr als Feind zu sehen, sondern als einen Partner, mit dem ich durchs Leben gehe und der mir viele Freuden und Genüsse ermöglicht. Auch die Körperbild-Gruppe half bei dieser Entwicklung, da sie dazu dient, das verzerrte Körperbild, das für Essgestörte typisch ist, wieder etwas gerade zu rücken. In Spiegel- und Achtsamkeitsübungen lernte ich, mit meinem Körper Waffenstillstand zu schließen und ihn manchmal sogar, auch mit höherem Gewicht, als schön und kraftvoll zu empfinden.

Nachdem das Gewicht stabilisiert war, ging es daran meine Zwangsstörung zu behandeln. Das geschah verhaltenstherapeutisch mit Expositionen, kurz Expo genannt. Dabei geht es darum, sich bewusst mit der angst- oder ekelauslösenden Situation zu konfrontieren (bei mir z.B. mein Bett zu beziehen und dabei alle Schränke aufzumachen, damit sich der Staub/die Flusen überall ablegen können) und das normalerweise folgende Neutralisierungsverfahren (bei mir staubsaugen) zu unterlassen. Die aufkommenden teilweise fast unaushaltbar negativen Gefühle müssen dann ausgehalten und durchlebt werden. Zu Beginn wird eine Hierarchie aufgestellt, welche Situationen ein bisschen, viel oder ganz viel Angst oder Ekel auslösen und man beginnt in der Regel ganz weit oben. Dass ich auch hier in der Klinik von meinen Stimmen zu Höchstleistungen angetrieben wurde (dass ich zum Beispiel eine Muster-Patientin sein müsse) kam mir in diesem Fall zu Gute, denn schon bei meiner zweiten Expo ging ich über meine 100% Marke der schlimmsten Situationen. Dabei durfte ich feststellen, dass danach zwar nicht alle Angst oder aller Ekel verfliegen waren, aber dass einige in der Hierarchie weiter unten aufgeführten Situationen plötzlich als gar nicht so schlimm erschienen. Und auch als ich dieselbe Expo ein zweites Mal durchführte, war der Ekel zwar noch da, aber längst nicht mehr so intensiv wie beim ersten Mal.

Damit die erzielten Erfolge auch nach dem Klinikaufenthalt noch andauern, wurden kurz nach Beginn der Expositionen auch Belastungserprobungen zu Hause durchgeführt. Dazu fuhr ich am Wochenende nach Hause und musste ähnliche Expositionen in meiner eigenen Wohnung durchführen. Ich glaube, dass dieser Ansatz sehr sinnvoll ist, da es für einen Zwangspatienten zwei verschiedene Paar Schuhe sind, ob man die Expos nur in der Klinik oder auch zu Hause durchführen muss. In den Räumlichkeiten der Klinik lebt man zwar für eine gewisse Zeit, aber sie gehören letzten Endes jemand anderen und man verlässt sie irgendwann wieder. Das eigene Zuhause ist jedoch wie ein Heiligtum, daher muss es dort "perfekt" (sauber) sein.

Diese Expositionen gehen jedenfalls an die eigene Substanz, was man daran merkt, wie erschöpft man anschließend ist. Da sich meine Expos wegen des Staubs viel auf meinem Zimmer abspielten, waren sie auch nicht nach ein bis zwei Stunden vorbei, sondern hielten in gewisser Weise tagelang an. Dabei merkte ich aber auch, wie der Ekel nach und nach sank und mein Bewegungsspielraum sich deutlich vergrößerte. Da ich nun die negativen Gefühle nicht mehr durch Neutralisieren "wegputzte", musste ich einen neuen Umgang mit ihnen lernen. Auch hierbei wurde ich natürlich nicht alleingelassen, sondern von meinem Einzeltherapeuten kompetent begleitet.

Und genau dies ist für mich eins der wesentlichen Auszeichnungsmerkmale der EOS Klinik. Es wird viel Wert darauf gelegt wird, wieder in Kontakt zu seinen eigenen Gefühlen zu kommen und einen angemessenen Umgang mit ihnen zu erlernen.

Die Schematherapie war das dritte Standbein, das in meinem Aufenthalt eine große Rolle spielte. Nun, wo meine Zwänge und Ängste aufgebrochen waren, konnte ich herausfinden, woher sie kamen und wie ich in Zukunft mit ihnen umgehen kann. Es wurde erarbeitet, von welchen Bezugspersonen ich in meinem Heranwachsen stark beeinflusst worden war und welche Glaubenssätze und Denkmuster sich aufgrunddessen entwickelt hatten. Das Verständnis des "woher" machte es mir persönlich leichter, neue Verhaltensweisen für die Zukunft zu entwickeln. So horche ich heutzutage besonders auf, wenn ein Gedanke wie "Du musst das besser machen!" durch meinen Kopf huscht und kann ihn als Schema erkennen, dem ich nicht folgen muss.

Was mich an dem Aufenthalt in der EOS Klinik am meisten beeindruckt hat, ist, wie alle Räder der Klinik ineinander greifen. Das Therapieangebot ist aufeinander abgestimmt und die Therapeuten sind in der Regel zumindest grob über die meisten Patienten informiert, sodass man sich überall gut aufgehoben und verstanden fühlt. Der Therapieplan wird flexibel mit dem Patienten abgestimmt, je nachdem, wie viel man in seiner psychischen Verfassung gerade noch verkraftet.

Die Gruppentherapien erlebte ich als eine lohnenswerte Ergänzung zu den Einzeltherapien. Dort wurde zum Beispiel mentalisieren geübt, das "sich hineinversetzen in andere" um Empathie und Verständnis für andere Menschen zu fördern. Dann gab es eine Gruppe, in der wurden vergangene Situationen von Patienten eingebracht, die man in Zukunft anders gestalten möchte, z.B. seine eigenen Bedürfnisse ausdrücken oder eine Absage "sozial kompetent" (und nicht ausfallend) zu formulieren. Eine weitere Gruppe beschäftigte sich mit der Analyse vergangener Situationen mit besonderem Augenmerk darauf, welche Gedanken der Patient in dieser Situation hatte, um zu verdeutlichen, wie wenig hilfreich und zielführend manche Gedanken in bestimmten Situationen sind. Abgerundet wurde das Programm durch Achtsamkeitskurse, in denen das "im Moment präsent bleiben" und "nicht bewerten" geübt wurde, sowie die wöchentliche Yogastunde.

Ich habe es zu keiner Zeit bereut, in die EOS Klinik gegangen zu sein und die Erwartungen, die ich aufgrund des Internetauftritts an diese Klinik hatte, haben sich mehr als erfüllt. Es ist jedoch wichtig einzusehen, dass man sich am Ende nur selbst helfen und die Klinik einem nicht mehr als Angebote und Hilfestellungen zur Verfügung stellen kann. Ist man aber wirklich willens sich zu ändern und offen für den Ansatz dieser Klinik, dann kann man nur gewinnen. Allen Mitarbeitern ist sehr daran gelegen, den Patienten ihr Vertrauen in sich selbst zurückzugeben und ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen. Dadurch dass mir in der Klinik ein geschützter Raum zur Verfügung gestellt wurde, in dem ich mich nicht mit Alltagsorgen herumschlagen musste, hatte ich Luft und Raum mir bewusst zu werden, was ich in und mit diesem Leben wirklich machen möchte, was mich erfüllt und worin ich (m)einen Sinn sehe. Die vielen Tipps und Ratschläge, wie ich mit meinen Schemata, Mustern und Stimmen in Zukunft umgehen kann und die Vorbereitung auf zu Hause durch Belastungserprobungen haben mir geholfen, einen Neuanfang in meinem Leben zu wagen. Ich werde in Zukunft mehr im Einklang mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen und damit deutlich selbstbestimmter leben.