

„Ich hatte Angst vor mir selbst“

Jährlich werden weit über 50 000 Kinder und Jugendliche stationär in psychiatrischen Kliniken behandelt. Eine davon war Maria W. (23). Nach Jahren der Behandlung hat sie sich stabilisiert. Heute geht es ihr gut!

Genau wie du über den Verlust deiner besten Freundin Ana weinst und trauerst, trauere ich um den Verlust meiner besten Freundin und Zwillingschwester.“

Diese Worte schrieb Lisa W. (23) 2012 in einem Brief an ihre Schwester Maria. Ana ist die Kurzform von Anorexie – Magersucht. Bei Maria wurde sie begleitet von Depressionen, Zwängen und massiv selbstzerstörerischem Verhalten.

Das erste Mal kam sie mit 13 in eine Klinik. Bis zu ihrem 17. Lebensjahr verachte sie die meiste Zeit ihres Lebens in psychiatrischen Einrichtungen oder Wohngruppen. Den Brief ihrer Schwester hatte sie immer bei sich. Veröffentlicht

lich wurde er nun in einem besonderen Buch: „Vögel im Kopf – Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher“ (s. Info rechts). Darin schreibt auch Maria über ihre Zeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen (KJP):

Die Fixierung

Im Internet kursieren jede Menge Berichte übers Fixieren, bei denen man nur schockiert sein kann. Man liest von dadurch ausgelösten Traumata und anderen Dingen. Nun, ich selbst wurde auch schon fixiert und das nicht selten. Es ist keine Auszeichnung. Nichts Beneidenswertes... Aber ich sehe die Maßnahme Fixieren grundlegend anders. Das beginnt schon bei meinen Erinnerungen. Sie sind verschwommen. Genaues weiß ich nicht mehr. Was aber noch sehr wach in mir weiterlebt, sind die damaligen Gefühle. Manchmal kommen sie hoch. Dadurch habe ich gelernt, sie zu verstehen.

Bei meiner Einweisung in die KJP war ich schwer depressiv, magersüchtig und zwanghaft. Der ganze Tag war davon bestimmt, es war mein Inhalt. Meine Problematik hatte ein Gesicht und einen Na-

men. Ana. Und sie lebte in mir. Wir führten eine sehr innige Beziehung. Sie hielt mich fest, und das war das Allerwichtigste in dieser Zeit. Denn ohne ihren Halt fiel ich.

Und das Fallen machte mir Angst, versetzte mich geradezu in Panik. Also klammerte ich mich ergeben an Ana. Nun war es so, dass ich die Betreuer und Therapeuten in Tübingen nicht als Hilfe sehen konnte. Im Gegenteil. Sie arbeiteten gegen mich. Weil sie mir Ana wegnahmen. Sie zwangen mich zum Essen und überwachten das Händewaschen, so dass mein Waschzwang stark eingeschränkt war. Ich nahm stetig zu, die Haut meiner Hände erholte sich. Von außen betrachtet mochte sich mein Zustand stabilisieren.

Das Fallen

Aber ich brauchte das Selbstzerstörerische, denn das war mein Halt, das war Ana, meine beste Freundin. Ich verzweifelte, denn ich spürte mit Entsetzen, dass Ana sich zurückzog. Ich versuchte, durch den Notausgang zu entkom-

Dieses Bild hat Maria gezeichnet. Es zeigt ihre Hand mit einem Fixier-Gurt



men, alles zu beenden, bevor ich an dem Fall zerbrach. All meine Versuche zu sterben misslangen, und so erfüllte sich meine Angst. Ich fiel und fiel.

Ich hatte Angst, Angst vor mir selbst und Angst vor der Ewigkeit meines Fallens. Ich schrie, schlug den Kopf an die Wand und setzte die ganze Aggression in die Handlungen meines Körpers.

Der Halt

Man könnte auch sagen, ich wehrte mich gegen den Fall, strampelte und schrie in der Hoffnung, irgendwo Halt zu finden. Die Be-



In der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen war Maria insgesamt fast zwei Jahre

LISAGRAM

Gut geschüttelt

Warum trinkt James Bond seinen Wodka-Martini geschüttelt, nicht gerührt? Wegen des „Paranuss-Effekts“! Beim Schütteln gelangen die größeren Geschmacks-Moleküle nach oben, die kleineren Alkoholteilchen sinken ab. 007 kann also gleich beim ersten Schluck das volle Aroma genießen.



Plüschige Show

Ab dem 27.11. um 20.15 Uhr präsentiert Michelle Hunziker in Sat.1 sechs stimmungswaltige Plüsch-Charaktere, die sich als „Coach“ jeweils eines Promis annehmen. Gemeinsam kämpfen die Duos um den Sieg in „Pretty in Plüsch“. Mit dabei sind u. a. Sarah Lombardi (F.) und Hans Sigl.

„Ich finde es sehr therapeutisch und inspirierend, mich in der Nähe von Pflanzen aufzuhalten.“
Kim Wilde wird am 18. November 60 Jahre alt

Wenn die Seele in Not ist

Psychische Erkrankung von Kindern und Jugendlichen sind meist auch ein Thema, das mit Scham behaftet ist. Dabei ist es dringend nötig, darüber zu sprechen. Aufzuklären, auch um Berührungsängste gegenüber Hilfsangeboten abzubauen.

* **Die Fixierung** Kaum eine Maßnahme macht so viel Angst. Sie erfüllt im Grunde den Straftatbestand der Freiheitsberaubung und wird nur im äußersten Notfall angewendet: Wenn eine akute Gefährdung des Patienten oder einer anderen Person vorliegt. Es braucht eine oberärztliche Anordnung und eine richterliche Genehmigung. Doch manchmal kommen auch die Patienten selbst und sagen: „Nehmt mich in die Fixierung.“

* **Das Buch** Der Förderverein der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen hat ehemalige Patientinnen und Patienten, Eltern, Geschwister, Lehrer und Mitarbeiter gebeten, ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Entstanden ist so ein berührendes Buch, das Toleranz schaffen will für Menschen mit einer seelischen Erkrankung.



Fünf Herausgeber, ein Buch: „Vögel im Kopf – Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher“, Hirzel, 24 Euro



Da man ihre Zwillingschwester mit ihr verwechseln könnte, möchte sich Maria nicht erkennbar zeigen

Während der Klinikaufenthalte hat die junge Frau gelernt, auf sich zu achten

treuer sahen sich schließlich gezwungen mich zu meinem Schutz zu fixieren, da ich medikamentös schon an der Grenze war. Die Gurte waren fest, und jede Gegenwehr war zwecklos. Sie hielten meinen Körper fest, und manchmal übertrug sich der äußerliche Halt auf meine Seele, genau wie sie sich auf meinen Körper übertragen hatte. Sie hielten mich, sie beschützten mich vor mir selbst und sie zwangen mich zur Ruhe.

Der Prozess dauerte lange, aber er überbrückte eine gewisse Zeitspanne, denn im Laufe der Zeit baute ich haltende Beziehungen zu den Betreuern und Therapeuten,

aber auch zu einigen Mitpatienten auf. Und schließlich kam die Zeit, in der ich den Halt der Gurte nicht mehr brauchte, denn nun waren es die Menschen um mich herum, die mich hielten.

Maria geht es heute gut. Wenn man mit ihr spricht, ist man tief beeindruckt von dieser jungen Frau. Von ihrer Kraft und ihrem Mut. Sie sagt: „Die Zeit gehört zu mir. Sie hat mich auch stark gemacht.“

Mittlerweile lebt sie in einer kleinen WG auf dem Land. Mit 20 Jahren hat sie ihr Abi gemacht: Notendurchschnitt 1,7. Jetzt studiert sie Erziehungswissenschaften und so-

ziale Arbeit. Zu ihren Geschwistern und ihren Eltern hat sie ein sehr gutes Verhältnis. „Sie haben zum Glück bald aufgehört, die Schuld bei sich zu suchen.“ Das war wichtig für Maria, denn das schlechte Gewissen, so viele Probleme zu machen, hat sie sehr belastet.

Und wie steht es mit Ana? „In Stresssituationen merk’ ich, dass sie anklopft. Dann kommt der Drang, wenig zu essen. Mich zu übergeben. Dann ist es gut, wenn ich mit anderen esse.“ Ja, sie kann auf sich achten. Kann sogar um Hilfe bitten. Ihren Freund etwa. Er kennt ihre Geschichte. „Und er weiß auch, dass er mich nicht retten muss.“

19.11.

Echte Notdurft

Gut ein Drittel aller Menschen auf dieser Welt hat keinen Zugang zu einer Toilette. Sie müssen ihre Notdurft im Freien verrichten. Auf diese Notlage macht der Welt-Toiletteitag aufmerksam, denn wo sanitäre Anlagen fehlen, geraten Keime ins Trinkwasser.



Schön durchs Jahr

Rezepte, Gedichte, Zitate und wunderbare Bilder schmücken den „Wohnen & Garten Kalender 2021“. Das Büchlein ist ein zauberhafter Begleiter durch das Jahr, der auch genug Platz für Termine, Notizen und Adressen bietet. Zu beziehen für 9,95 € über wohnen-abo.de.

Rekord-Schnepfe

Sie ist nur 40 Zentimeter lang, aber leistete Unfassbares: In diesem Jahr hat eine Schnepfe den 12 000 Kilometer langen Weg von Alaska in ihr Winterquartier in Neuseeland in 224 Stunden zurückgelegt. Ohne einmal zu landen! Das waren neun Tage Nonstop-Flug!

Fotos: Manfred Grohe, margemellow/Maciej Staszekwicz, PR (2), ProSiebenSat.1; Illustration: privat