

Meine Suche beginnt

Wie du siehst, wurde ich gerettet. Es begann eine Tortur aus Hoffnung und Scheitern, Hochs und Tiefs, Verzweiflung und Erfolgen sowie aus Suchen und Finden nach mir selbst. Ich begab mich in stationäre und ambulante Therapie, wechselte die Psychotherapeuten so lange, bis ich den passenden für mich fand, fing an, über meine Emotionen zu schreiben, und krepelte mein Leben komplett um. Ich orientierte mich beruflich neu, legte mir einen Hund zu, machte viel Sport, sortierte meinen Freundeskreis aus, trennte mich von materiellen Dingen und fand heraus, was mir guttut und was nicht. Aber eine Sache änderte ich nicht: meine Ernährung.

Darüber erzählte mir niemand etwas oderklärte mich auf. In der Klinik gab es keine Ernährungskurse oder Ähnliches. Auch meine Therapeuten sprachen selten davon bzw. fragten gar nicht nach, was ich denn so den ganzen Tag zu mir nehme, ebenso wenig mein Hausarzt. Dieses Thema fand also keine große Beachtung, ergo kümmerte ich mich auch nicht darum. Eigentlich schade, denn vielleicht hätte ich mir die immer wiederkehrende und quälende Phönix-aus-der-Asche-Tortur ersparen können. Heute bin ich mehr denn je der Meinung, dass die Ernährungstherapie – besonders in Psychiatrien und psychosomatischen Kliniken – unbedingt einen hohen Stellenwert finden muss. Zum Glück gibt es mittlerweile solche Einrichtungen, die dieses Thema als ihr Steckpferd betrachten und beachtliche Erfolge bei ihren Patienten erzielen.

Ich stopfte also weiterhin irgendwelche Lebensmittel in mich hinein, ohne darüber nachzudenken, was ich zu mir nehme. Ich aß emotional, nicht achtsam. Zwar verweigerte ich schon damals Fleisch, weil ich aus moralischen Gründen den Kühen und Schweinen nicht ihr Leben nehmen wollte (Fisch aß ich weiterhin). Als Halb-Vegetarierin kann man sich aber trotzdem verdammt mies ernähren, was ich auch tat. Junk Food, Fast Food, Brötchen hier, Kekse da und regelmäßig Karamell-Macchiato bei einem US-Kaffeekonzern. Der Pizzabote wurde zu meinem Lieblingsmenschen.



Wenn er sich mit einem »Schönen Abend euch!« an der Tür verabschiedete, hatte er nicht den leisesten Verdacht. Manchmal schrie ich in seinem Beisein ein gepfeffertes »Leute, die Pizza ist daaaa!« Richtung Flur, damit es nicht auffiel, wie allein ich gerade bin. Und auch, damit der Bote gar nicht erst darüber nachdachte, warum eine einzige Person für 53,49 Euro Essen bestellt. Fünf Minuten später fühlte ich mich wie der einsamste und erbärmlichste Mensch auf der ganzen Welt.

Die Puzzleteile fügen sich zusammen

Ich erinnere mich an eine Situation in einem Einkaufscenter. Zusammen mit Freunden hatte ich dort einen Infostand aufgebaut. Wir machten Werbung für mein damaliges gemeinnütziges Projekt *Radio sonnengrau* – ein Radiosender, der über seelische Erkrankungen aufklärt. Eine ältere Dame kam auf mich zu und riet mir: »Essen Sie Vollwertkost, dann haben Sie keine Depression mehr!« Dann verschwand sie, kam nach fünf Minuten wieder und drückte mir ein Buch in die Hand. Das habe sie selbst geschrieben, sagte sie und ging. Innerlich brodelte ich, denn ich empfand es als eine bodenlose Unverschämtheit. Ich sollte also zur Vollwertköstlerin werden, damit es mir wieder prima ging? ! Bullshit! Vor allem Vollwertkost – bäh! Ein paar Tage später warf ich dennoch einen Blick in dieses Buch und schlug es nach einer Minute wieder zu. Es regte weder meinen Appetit an, noch förderte es meine Lust auf gesunde Ernährung. Gegen eine Vollwertkost ist ja – im Nachhinein – gar nichts einzuwenden, aber die Rezepte enthielten nur rohes Gemüse und Körner. Bei aller Liebe, aber nein! Das ist nichts für mich! Diese Strategie mag der Dame vielleicht geholfen haben, doch bin ich der Meinung, dass es gerade bei einer Depression und einem Erschöpfungssyndrom verschiedene Puzzleteile braucht, damit man wieder auf die Spur kommt. Wichtig ist auch, dass nicht jedes Puzzleteil zu jedem passt, wie zum Beispiel Rohkost und Körner. Vielmehr sollte man doch Freude haben, statt sich selbst zu kasteien.

Mit den Jahren und mithilfe einer guten ambulanten Verhaltenstherapie entwickelte ich mich zur Eigenforscherin und versuchte, meine Puzzleteile zusammenzukratzen, die mir für mein Überleben nützlich sein können. Eines Abends schaltete ich wieder mal den Fernseher ein. Ein Topmodel saß bei Markus Lanz in der Talkshow. Sie hatte eine schwere Erkrankung erfolgreich besiegt und sagte u. a. folgenden Satz: »Mit Ernährung kann man vieles heilen.« Dieser Satz ist zwar auch sehr radikal und schwammig zugleich, aber sie sagte ihn mit einer solch unfassbaren Überzeugung, Stärke und Eleganz, dass ich auf der Stelle platt war. Sie hatte mich innerhalb von Sekunden auf ihre Seite gezogen. Anders als die forsche Rohkost-Dame im Einkaufszentrum. Auch wenn ihre Krankheit nicht die meine war, wusste ich sofort, dass ich es auch für mich herausfinden wollte: Kann ich mich mit Ernährung »heilen«? Sollte ich meine Ernährung mit ins Boot holen? Sollte ich ihr mehr Aufmerksamkeit schenken? Sollte ich beobachten, was ich eigentlich esse? Und sollte ich auch in diesem Bereich herausfinden, was mir guttut?

Wie mir Ernährung hilft

Jetzt war ich neugierig geworden und studierte Bücher. Ich las jeden Artikel und jede Studie über Ernährung und betrachtete Lebensmittel von einer ganz anderen Seite. Ich interviewte Ernährungswissenschaftler und experimentierte an mir herum. Ich schrieb auf, was ich zu mir nahm, beobachtete, wie es mir dabei ging, und versuchte, all diese vielen Erkenntnisse in meinen Alltag zu integrieren. Bis heute gelingt es mir ganz gut. Meine Ernährung ist ohne Zweifel eine der wichtigsten Bausteine, damit ich psychisch stabil bleibe – und zwar so stabil, dass ich nicht noch einmal in die Klinik muss. Natürlich habe ich Rückfälle, wie du anfangs gelesen hast, aber ich will mich nicht dafür bestrafen. Ich bin kein Messias und auch keine Wonderwoman. Ich bin einfach Tanja und möchte mein Wissen gerne mit dir teilen, um dir zu helfen. Das ist meine Motivation.

Die Idee für dieses Buch brodelte schon lange in mir. Natürlich gibt es mittlerweile jede Menge Lektüre über das Thema Ernährung als Heilmittel. Ehrlich gesagt haben mich diese vielen wissenschaftlichen Erklärungen zwar interessiert, aber sie waren oft zu kompliziert, und das hat mich sehr angestrengt. Gerade als »Depressionistin« brauche ich Struktur und Einfachheit. Welche Lebensmittel also welche Nährstoffe in sich tragen, welche Hormone wo ausgestoßen werden, wenn ich dies oder das esse, oder warum meine Verdauung eine wichtige Rolle dabei spielt, möchte ich schon gerne wissen, aber bitte einfach erklärt. Ich kann mir doch nicht alles merken. Du auch nicht? Siehst du.

Ich wollte ein Buch schreiben, das wie für dich gemacht ist. Du sollst dich nicht überfordert fühlen. Darum versuche ich, in den folgenden Kapiteln alles so einfach wie möglich zu halten. Denn wenn du das Warum greifen kannst, kommt automatisch die Lust auf das Wie. Anschließend wirst du die ersten Versuche starten und bemerken, dass sich dein seelischer Zustand positiv verändert. Schritt für Schritt.

Ein kleiner Service im Buch sind die von mir ausgetüftelten Rezepte, die ich zu Hause selbst immer wieder zubereite. Die Essensideen sollen dich dabei unterstützen, wieder Lust auf das Kochen und Genießen zu bekommen.

Bist du bereit? Ich freu mich.

Im nächsten Kapitel erkläre ich dir erst einmal, warum du unbedingt den Mund aufmachen solltest.



DER
WICHTIGSTE
MENSCH IN
MEINEM LEBEN
BIN ICH