

Leseprobe: **“Die Version von mir selbst - Zwischen Schmerz, Selbstzweifeln & Heilung”**

Triggerwarnung

Diese Leseprobe und das vollständige Buch behandeln unter anderem die Themen Essstörung, Magersucht, Sportsucht, Depressionen, Krankheit, Gehirntumor, Mobbing, toxische Beziehungen sowie weitere psychische Belastungen.

Einige Inhalte können emotional berühren oder belastend sein. Bitte achte beim Lesen auf dich selbst und nimm dir jederzeit die Freiheit, eine Pause einzulegen, wenn du sie brauchst.

Für dich

Wenn du diese Leseprobe gerade liest, gibt es wahrscheinlich einen Grund dafür.

Vielleicht erkennst du dich in manchen Gedanken wieder.

Vielleicht begleitet dich ein Mensch, der gerade kämpft.

Oder vielleicht möchtest du einfach verstehen, wie es sich anfühlt, wenn der größte Kampf im eigenen Kopf stattfindet.

Ganz egal, warum du hier bist, ich freue mich, dass du meiner Geschichte eine Chance gibst.

Ich hoffe, dass du dich auf den nächsten Seiten verstanden fühlst und erkennst, dass selbst nach den dunkelsten Kapiteln wieder Licht entstehen kann.

Start Leseprobe:

Ich habe lange geglaubt, dass mit mir etwas nicht stimmt.

Dass ich nur dann liebenswert bin, wenn ich dünner werde. Wenn ich stärker bin. Wenn ich keine Fehler mache. Wenn ich immer funktioniere. Jahrelang versuchte ich, jemand zu sein, von dem ich dachte, dass andere Menschen ihn mögen würden. Dabei verlor ich immer mehr die wichtigste Person in meinem Leben: mich selbst.

Von außen sahen viele nur das Mädchen, das diszipliniert war. Ehrgeizig. Sportlich. Immer freundlich. Doch niemand konnte sehen, wie laut die Stimme in meinem Kopf geworden war. Die Stimme, die mir jeden Tag sagte, dass ich nicht gut genug bin. Dass ich noch mehr leisten muss. Noch perfekter sein muss.

Noch weniger essen darf. Noch mehr Sport machen muss. Egal, wie sehr ich mich anstrengte, es war niemals genug.

Doch meine Geschichte begann nicht erst mit der Magersucht.

Sie begann viel früher.

Mit Mobbing. Mit Selbstzweifeln. Mit dem ständigen Wunsch dazuzugehören. Mit einem Gehirntumor, der mein Leben plötzlich auf den Kopf stellte. Mit der Angst, die Kontrolle über mein eigenes Leben zu verlieren. Irgendwann begann ich, genau dort Kontrolle zu suchen, wo sie mich langsam zerstörte: bei meinem Körper.

Was als Wunsch begann, gesünder zu leben, entwickelte sich Schritt für Schritt zu einer Krankheit, die mein ganzes Leben bestimmte. Essen machte mir Angst. Jede Mahlzeit wurde zu einem Kampf. Die Zahl auf der Waage entschied darüber, ob ich mich gut oder wertlos fühlte. Während andere Jugendliche ihre Jugend genossen, bestand mein Alltag aus Kalorien, Regeln, Schuldgefühlen und stundenlangem Sport. Ich kämpfte jeden Tag gegen meinen eigenen Körper und noch viel mehr gegen meinen eigenen Kopf.

Doch dieses Buch ist keine Geschichte über das Aufgeben.

Es ist eine Geschichte darüber, wie leicht man sich selbst verlieren kann und wie schwer, aber auch wie möglich es ist, sich wiederzufinden.

Ich erzähle von den dunkelsten Momenten meines Lebens. Von Krankheiten, die mich an meine Grenzen gebracht haben. Von toxischen Beziehungen, in denen ich mich selbst verlor. Von Depressionen, Einsamkeit und der ständigen Frage, ob ich jemals gut genug sein werde. Aber ich erzähle auch von den Menschen, die geblieben sind. Von meiner Familie, meinen Tieren und den kleinen Momenten, die mir gezeigt haben, dass Hoffnung oft ganz leise beginnt.

Heute weiß ich, dass Heilung nicht bedeutet, nie wieder zu zweifeln. Heilung bedeutet, trotz dieser Zweifel weiterzugehen. Sich selbst wieder kennenzulernen. Zu lernen, dass der eigene Wert niemals von einer Zahl auf der Waage, von Perfektion oder von der Meinung anderer Menschen abhängt.

Wenn dieses Buch auch nur einem Menschen das Gefühl gibt, verstanden zu werden oder den Mut schenkt, den ersten Schritt in Richtung Heilung zu gehen, dann hat meine Geschichte ihren größten Zweck erfüllt.

“Denn selbst nach den dunkelsten Kapiteln kann wieder Licht entstehen.”

-Lisa Riessbacher