

Entzugerscheinungen

Sucht muss nicht unbedingt etwas mit Drogen, Alkohol und Zigaretten zu tun haben. Auch andere Dinge können uns unter Umständen schrecklich fehlen und quasi Entzugerscheinungen verursachen. Milena Hermanns,

Alena Glasbrenner und Vanessa Sieck haben das am eigenen Leib erfahren müssen. Über ihre persönlichen Erfahrungen berichten sie heute. Viel Spaß beim Lesen wünscht eure YENZ-REDAKTION.

Sechs Wochen keine Pizza

Der Arzt sitzt neben mir auf seinem Drehstuhl und hält mir ein Röntgenbild meines Unterkiefers unter die Nase. „Und wenn ich hier die Weißheitszähne gezogen habe, wird ihr Kiefer an diesen beigen Stellen extrem dünn. Das heißt, nach der OP bitte sechs Wochen lang nichts festes essen, sonst besteht die Gefahr, dass Sie sich den Kiefer brechen. Sogar eine Brotkante könnte schon reichen.“

Okay, jeder andere Mensch hätte aus diesem Satz herausgehört, dass es sich um eine OP handelt (was nicht wirklich gut ist), dass es um eine Zahn-OP geht (was normalerweise noch schlechter ist) und dass es sogar Komplikationen geben kann (extrem schlecht). Aber was habe ich aus diesem Satz herausgehört? „Sechs Wochen keine Pizza!“

Grundnahrungsmitteln. Und natürlich Kekse. Und richtig dick belegte Sandwiches. Und, und, und... Ob ihr es glaubt oder nicht, ich habe eine Liste angelegt, mit allem, was ich sechs Wochen lang nicht essen durfte. Und eine zweite, mit dem was ich essen durfte. Natürlich hatte ich Angst vor der OP. Aber am schlimmsten fand ich wirklich die Vorstellung, meine Essgewohnheiten auf so grausame Art einzuschränken. Ich machte mich auf die fürchterlichsten Entzugerscheinungen gefasst. Und dann war er da, der Tag der Operation. Natürlich war am ersten Tag des eingeschränkten Essen noch das geringste Problem. Es ging mir zu schlecht. Ein bisschen Tomatensuppe war das höchste der Gefühle. Aber schon am nächsten Morgen träumte ich von einer Butterbrezel zum Frühstück. Doch es gab nur Babybrei. Die ganze Woche lang Suppen. Und dennoch war die erste Woche noch erträglich, weil ich wegen der Medikamente sowieso fast den ganzen Tag schlief. Bald war ich wieder gesund, die Fäden waren gezogen und der Heißhunger kaum noch zu ertragen. Kennt jemand das Gefühl, einen Joghurt zu löffeln und fast in den Becher zu beißen, weil man endlich mal wieder etwas kauen möchte? Und immer wieder Pizza in der Supermarkt, sogar Leute, die auf der

Straße Pizza aben. Ich habe tatsächlich darüber nachgedacht, eine Pizza in der Küchenmaschine zu pürieren. Aber nur eine Minute lang, denn die Vorstellung, mir den Appetit genommen. Nachts träumte ich von meinen Lieblingskekse, den harten, knackigen mit Schokostückchen. Dann ein Lichtblick: Es wurde warm draußen und wir gingen Eis essen. Endlich etwas das ich essen durfte. Und was geschah? Meine Lieblingseisdielen hatte in diesem Jahr eine neue Eissorte auf der Karte: Cokkies, mit großen knackigen Keksstückchen drin. Die musste mein Freund natürlich unbedingt probieren. Es war zum Heulen. Nachdem ich einen Monat tapfer durchgehalten hatte, ging einfach nichts mehr. Ich begann, einfach alles klitzeklein zu schneiden und beinahe ungekaut zu schlucken. Absolut unbefriedigend. Wusstet ihr, dass man so etwas wie einen Kau-Reflex hat? Da war ich mir sicher, denn ich musste mich beim Essen immer ganz stark konzentrieren, um nicht automatisch etwas in die Backetasche zu schieben und zu kauen. Und trotz allem: Ich habe durchgehalten. Genau 6 Wochen nach der Operation hatte ich Geburtstag, und was glaubt ihr wohl, habe ich gegessen?

Milena Hermanns

Kein Sport – das ist die Hölle

Und plötzlich war da dieser Geruch, sein Geruch...

Ich muss hier weg. Ich brauch' Abstand. „Zum Glück geht's in zwei Tagen in den Urlaub in die Bretagne.“ Tja, das dachte ich vor einer Woche noch, als ich in den Urlaub gefahren bin und meinen Freund daheim gelassen habe. Doch nun sieht alles anders aus. Es reicht schon, wenn ein Mann an mir vorbeigeht und mir eine leichte Brise von einem Geruch namens „bruno banani“, von seinem Geruch, entgegenweht. Und schon ist alles wieder da. Seine braunen Augen, das süße Lächeln, das freche Grinsen und die eigentlich sonst so vertraute Stimme. Und damit auch meine schlechte Laune. Denn Tatsache ist, dass ich ihn ja doch vermisse, aber nur ein kleines bisschen versteht sich. Dabei war ich mir doch so sicher, dass genau dieser Fall nicht eintreten würde. Entweder es lag nur an

diesem Mann am Kiosk oder ich hatte mir schlichtweg etwas vorgemacht. Wahrscheinlich trifft eher Letzteres zu. Nun sitz' ich hier am Strand und wünsche mir nichts sehnlicher, als bei ihm zu sein und seinen Arm um meine Hüfte zu spüren. Doch das kann ich erst wieder in eineinhalb Wochen, genauer gesagt in elf Tagen, 264 Stunden, 15840 Minuten oder 950400 Sekunden. Ich glaube, ich werde ununterbrochen auf die Uhr schauen und mich fragen, seit wann die Zeit so langsam vergeht. Aus dem Urlaub werde ich mit der Erkenntnis zurückkehren, dass Liebeskummer definitiv zu den schlimmsten Entzugerscheinungen gehört, die ich jemals durchmachen musste.

Alena Glasbrenner

Es ist schwer, dieses Gefühl zu beschreiben. Leere, Wut? Ich weiß es nicht genau. Es war auf jeden Fall blöd. Im Juni wurde ich an der Hand operiert. Danach durfte ich zwei Monate lang keinen Sport machen. Einen Gips, zwei lange Monate! Grauenhaft und nervig. Zwei Monate ohne Sport war die Konsequenz. Für manche muss ein solches Urteil wunderbar sein, doch für mich war es die Hölle. Während die anderen ihre Zeit im Freibad verbringen, durfte ich meine Füße in das Planschbecken meiner kleinen Schwester halten. Ganz toll. Reiten durfte ich auch nicht. Zwei Monate lang. Das fehlte mir. Alles fehlte mir. Ich war bei jedem Handballspiel meiner Mannschaft dabei, jedes Wochenende. Das einzige, das mir über die Zeit hinweghalf, war die Hoffnung, dass nach diesen zwei Monaten alles wieder so war wie vorher. Sport bedeutet mir einfach alles und ich musste so lange darauf verzichten. Die

letzten Wochen zogen sich hin wie zäher alter Kaugummi. Ich bin ja ohnehin schon etwas zickig – das gebe ich ja zu. Diese zwei Monate waren allerdings nichts gegen den Normalzustand. Ich war richtig unausgeglichen, denn ich konnte meine Wut, Energie und Zickigkeit an nichts auslassen – von meiner Familie mal ganz abgesehen. Woran lassen die Menschen, die keinen Sport machen, nur ihre Wut, Enttäuschung oder was auch immer aus? Mein Fazit aus dieser Zeit: Es gibt einfach nichts Besseres als Sport. Ohne geht es mir nicht gut. Ich besitze Gefühle, die ich vorher nicht gekannt habe. Und genau das ist mir in diesen zwei grauenhaften Monaten klar geworden: Ich muss einfach so viel Sport machen wie es nur geht – so lange ich es kann!

Vanessa Sieck