

OLIVIA WOLLINGER

ESSANFÄLLE ADÉ



VOM
EMOTIONALEN ESSEN
ZUM PERSÖNLICHEN
WOHLFÜHLGEWICHT



ullstein

Inhaltsverzeichnis

Die (Forschungs-)Reise Ihres Lebens 13

Ein paar Worte zu diesem Buch 16

Kapitel 1: Das emotionale Essverhalten erforschen 19

Hallo Esssucht, ich spüre dich 22

Ab wann ist es eigentlich Esssucht? 23

 Gedankenkreise rund um Essen, Figur, Gewicht 23

 Auf Kriegsfuß mit dem eigenen Körper 25

 Kontrollieren, planen, rechnen, wiegen 26

 Die Stimmung schwankt mit dem Gewicht 27

 Gestresster Umgang mit Nahrung 28

 Heimlichtuerei und Doppelleben 29

 Regelmäßige Essattacken 30

Selbstehrlichkeit 32

Der erste Blick hinter die Symptome 34

Esssucht begünstigende Faktoren 38

 Toxische Scham 39

 Suchtverhalten 43

 Gedankenkreise 44

 Perfektionismus 46

 Stimmungsschwankungen 48

 Schwierigkeiten mit dem Spüren 49

 Mangel an Selbstliebe und Selbstwert 50

 Was tun mit der toxischen Scham? 51

Hochsensibilität 51

Gedanken zum Weg aus dem Teufelskreis 56

Die Esssucht verschwindet nicht über Nacht	56
Es braucht konkrete, kleine, realistische Ziele	59
Der Weg entfaltet sich mit jedem Schritt	59
Der Weg braucht inneres Wachstum	62
Oft gestellte Fragen	62
Warum kommen Essanfälle meist am Abend?	62
Ist es nicht doch nur ein Mangel an Disziplin?	63
Wie lange dauert der Ausstieg aus der Esssucht?	64
Zählt »Grasen« zur Esssucht?	65
Werde ich zunehmen?	66
Wie soll ich meinen Weg beginnen?	67

Kapitel 2: Den Tunnelblick öffnen 69

Förderliche Gedanken einladen	73
Selbstkommunikation	78
Welche Wörter verwenden Sie für Ihre Esssucht?	79
Wie denken Sie über sich?	81
Wie sprechen Sie über sich?	87
Die Sprache der Musik	88

Kapitel 3: Den physischen Hunger stillen 91

Kontrollmechanismen der Esssucht	93
Diäten	94
Kalorientabellen	96
Körperwaage	99
Essen ohne Kontrollmechanismen?	101
Körpermaßeinheit Hunger	103
Physischer Hunger ≠ emotionaler Hunger	103
Physischen Hunger wahrnehmen	104
Physische Hungersignale auf körperlicher Ebene	105
Physische Hungersignale auf seelischer Ebene	106
Wenn Sie keinen Hunger spüren können	108

Warten, bis der Hunger da ist	111
Eine bewusste Entscheidung treffen	112
Erlaubnis, bei Hunger zu Essen	112
Körpermaßeinheit Sättigung	114
Physische Sättigung ≠ emotionale Sättigung	114
Physische Sättigung wahrnehmen	114
Physische Sättigungssignale auf körperlicher Ebene	114
Physische Sättigungssignale auf seelischer Ebene	115
Wenn Sie keine Sättigung spüren können	116
Nein sagen nach Eintritt der Sättigung	121
Eine bewusste Entscheidung treffen	124
Körpermaßeinheit Summer und Zuwinker	126
Den Summer identifizieren	130
Ihren Summer akzeptieren	133
Auf Zuwinker, so oft es geht, verzichten	141
Wie wir essen	142
Dem Essen mit Freundlichkeit begegnen	142
Bewusstmachen: Ich esse jetzt	144
Vor anderen essen	146
Situationen des Alltags	149
Was mache ich, wenn keine Zeit zum Essen ist?	149
Was, wenn der Summer nicht verfügbar ist?	150
Wie verhalte ich mich bei Essenseinladungen?	151
Lassen sich Körperbedürfnisse planen?	152
Wie verhalte ich mich am Buffet?	153
Wie gehe ich mit geschenktem Essen um?	157
Wie verhalte ich mich bei Allergien?	159
Was tue ich, wenn mich ein Zuwinker verführt?	159
Ein paar Gedanken zur Ernährung	161
Kleine Kochschule	167
Getreidebrei zum Frühstück	168
Suppe aus Wurzelgemüse und roten Linsen	169
Wok-Gemüse mit Reisnudeln, Tofu und Sesam	170

Ofengemüse 171
Bananenkuchen 173
Exkurs: Hunger nach Sport 173

Kapitel 4: Den emotionalen Hunger stillen 177

Emotionalen Hunger wahrnehmen 182
Beziehungspflege mit uns selbst 185
Die Sache mit der Selbstliebe 187
Sich selbst kennenlernen 190
Für sich selbst sorgen 192
Lernen, den eigenen Körper anzunehmen 200
Heißt Selbstliebe Stillstand? 204
Manchmal braucht es Hilfe 206
 Psychotherapie 207
 Körperorientierte Methoden 222
Exkurs: Schönheitsideale 228

Kapitel 5: Gefühle spüren und ertragen 233

Der Körper als Bühne für Gefühle 235
Aufwärmübungen für das Spüren 237
Die Autobahn im Kopf beruhigen 241
EmotionalKörper-Therapie (EKT) 246
 Mein Gefühl, ich spüre dich 246
 Mein Gefühl, ich danke dir 248
 Mein Gefühl, ich nehme dich in Liebe an 249
 Mein Gefühl, darf ich etwas für dich tun? 250
Die innere Beobachterin 251
Alltagsgefühle 254
Gute Gefühle ja, schlechte Gefühle nein? 257

Belastende Gefühle	260
Essanfälle verhindern – wie funktioniert das?	266
Auf Gefühle adäquat reagieren	271
Gefühle als Basis für Entscheidungen	275
Gefühle mit anderen teilen	278
Unbeschwertheit zulassen	280

Kapitel 6: Der Umgang mit Essanfällen 283

Realistische Ziele setzen	286
Mit Essanfällen rechnen	287
Essanfälle als Alarmsignal verstehen	288
Kleine Fortschritte wertschätzen	290
Freundliche Selbstkommunikation	293
Die Erlaubnis für den Essanfall	294
Bewusstmachen, was gerade passiert	296
Selbstachtung bewahren	298
Sich selbst verzeihen	299

Kapitel 7: Das Leben nach der Esssucht 301

Schutzhause bauen	303
Das Leben ohne Esssucht	304
Danke	311
Bücher-, CD- und Linktipps	313

Die (Forschungs-)Reise Ihres Lebens

Tagebucheintrag vom 4. Juli 1995:

»Ich habe immer noch dieses Essproblem. Gerade stopfe ich ein Erdnussbutterbrot in mich hinein. Eigentlich bin ich alles andere als hungrig. Wenn ich zwei Wochen lang täglich Sport mache und wenig esse, bin ich dort, wo ich gern wäre (Gewicht), aber ich habe einfach zu wenig Disziplin. Es ist zum Kotzen. Jeden Tag sage ich ›morgen‹. Und währenddessen fresse ich weiter. Und wieder einmal werde ich es versuchen: morgen.

Mein Plan: Vier Kiwis zum Frühstück, zwei Bananen und ein Apfel zu Mittag, Fitnesscenter, halbe Packung Babykarotten, drei-viertel Gurke, Hälfte von meinem Tomatenvorrat. Das ist der Mittwoch. Donnerstag: drei Früchte in der Früh, drei Früchte zu Mittag, Fitnesscenter (außer, wenn ich in die Stadt fahre), Rest der Babykarotten, Rest der Tomaten. Freitag: drei Früchte in der Früh, drei Früchte zu Mittag, Fitnesscenter, rote Bete. Samstag: H. besuchen (mit Fahrrad), vorher eine Frucht. Bei H. gibt es sicher wieder viele Keks. Wenn ich das überstehe, bin ich toll. Keine Keks. Früchte, so viele ich will. Kein Cola-light, keinen Kaffee – davon hatte ich viel zu viel in letzter Zeit, und mein Magen wehrt sich schon.

(Gerade habe ich mir nach dem Brot auch noch Schokolade hineingeschoben – hat mir nicht geschmeckt.)

Wenn ich diese vier Tage überstehe, werde ich mich blendend fühlen. Ich fürchte aber, ich habe dafür keine Kraft. Wenn ich es nicht schaffe, bin ich selbst schuld und darf nicht jammern. Kein Mitleid. Die Cola- und Kaffee-Abstinenz wird hart. Aber ver-dammt noch mal – vier Tage wird es doch möglich sein?! Dann ist wenigstens mein hässliches Doppelkinn weg. Reiß dich zusam-

men. Wie soll ich jemals erfolgreich sein, wenn ich mich nicht unter Kontrolle habe und viel zu wenig Willensstärke aufbringen kann?«

Tagebucheintrag vom 16. Juli 1995:

»Diese vier Tage waren nicht möglich. Ganze zwei Tage durchgehalten. Jeden Montag denke ich: ›Neue Woche, neue Chance‹. Und am Ende der Woche sehe ich mich über Kekse oder Erdnussbutterbrote oder Ähnliches hermachen.

Ich habe einfach kein Durchhaltevermögen. Bevor ich mich über Kalorienbomben oder eine zweite oder dritte Portion hermache, kämpfe ich maximal eine halbe Sekunde mit meinem Über-Ich, bevor ich nachgebe. Ich denke nicht einmal mehr nach, sondern stopfe alles in mich rein, bis ich nicht mehr kann ... und das will was heißen.

Wenn ich so weitermache, erreiche ich nie mein Wohlfühlgewicht. Ich werde mich nie wohl fühlen. Aber wenn ich nicht fähig bin, mich zurückzuhalten, gibt's auch kein Mitleid. Ein bisschen Selbstdisziplin. Nur ein bisschen. Einmal versuche ich es noch. Einmal noch. Montagmorgen geht es los.«

Der ewige Kreislauf des süchtigen Essverhaltens: Wir fühlen uns unwohl, beschließen abzunehmen, schaffen es ein paar Tage lang, fühlen uns hervorragend. Dann kommt ein Heißhungeranfall, wir fühlen uns wie eine Versagerin oder ein Versager, beschimpfen uns innerlich und sind verzweifelt. Wir rappeln uns wieder auf, beschwören uns – diesmal werden wir mehr Disziplin aufbringen –, und wir nehmen uns den nächsten Ernährungsplan vor, der wieder scheitert. Und so weiter und so fort.

Kommt Ihnen dieser Teufelskreis bekannt vor? Machen Sie momentan Ähnliches durch? Wenn dem so ist, kann ich erahnen, wie es Ihnen geht, denn ich habe all das selbst erlebt und durchlitten. Auch wenn Sie – so wie ich damals – das Gefühl haben, der

einige Mensch auf Erden zu sein, der so verquer denkt und handelt: Sie sind nicht allein. Ich kann Sie verstehen und bin nun für Sie da.

Ich möchte Ihnen Hoffnung machen! Ja, es ist möglich, den Essdruck und die emotionalen Essanfälle hinter sich zu lassen. Das weiß ich nicht nur aus eigener Erfahrung. Auch in meiner Praxis für Körperarbeit und in den »Essanfälle adé«-Workshops durfte ich viele Betroffene begleiten, die es geschafft haben.

Doch ich will ehrlich zu Ihnen sein: Der Weg aus dem Dilemma ist weiter als ein kurzer Sonntagnachmittagsspaziergang. Leider entkommt man dem Teufelskreis nicht einfach durch einen kleinen Schritt zur Seite. Vor Ihnen liegt vielmehr ein ordentlicher Marsch, der seine Tücken, aber auch seine Schönheiten hat. Der Weg ist nicht linear, und er ist nicht für alle Menschen gleich.

Deshalb kann ich Ihnen in diesem Buch leider kein Zehn-Schritte-Programm präsentieren, mit dem Sie in einer bestimmten Anzahl von Wochen garantiert Ihr Wunschgewicht erreichen. Dies wäre angesichts der Komplexität von süchtigem Essverhalten auch äußerst unseriös. Doch ich kann Ihnen meinen Weg beschreiben. Und Sie können entscheiden, ob Sie sich davon inspirieren lassen möchten.

Ich schlage vor, dass Sie fortan in die Rolle einer Forscherin oder eines Forschers schlüpfen. Stellen Sie sich vor, Sie sind unterwegs auf einer aufregenden Expedition, um ein noch unbekanntes Land zu entdecken. Die Richtung, in die Ihre Reise gehen wird, ist ungefähr klar. Sie haben eine Vision vom Ziel. Doch Sie wissen nicht, wie es dort tatsächlich sein wird.

Auf Ihrer Reise werden Sie Weg und Ziel erforschen. Forscherinnen sind schließlich neugierig und sie beobachten interessiert, was immer ihnen begegnet. Sie machen sich Notizen und lernen ständig dazu. Dabei gehen sie schrittweise vor. Sie lernen aus Rückschlägen, diese helfen ihnen auf dem weiteren Weg. Manchmal regnet und stürmt es, der Weg wird schlammig, und sie fürchten, ihr Ziel nie zu erreichen. Dennoch gehen sie weiter. Immer weiter. Jede Entdeckung bringt den Enthusiasmus und die

Energie zurück. So wachsen Forscherinnen und Forscher an ihren Erfahrungen und gewinnen an Stärke. Ihr Weg wird mit jedem Schritt einfacher.

Ein paar Worte zu diesem Buch

Der Weg, den ich mit Ihnen gemeinsam ergründen möchte, führt zu Ihrem Wesenskern. Ich werde Ihnen *keine* neuen Verhaltensregeln aufzwingen, ich werde Ihnen *nicht* sagen, was Sie tun sollen. Sie sind erwachsen und tragen selbst die Verantwortung für Ihr Leben. Bitte betrachten Sie daher all das, was ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen werde, als unverbindliche Angebote. Ich lade Sie ein, zu erforschen, ob diese derzeit für Sie geeignet sind oder nicht. Wir sind alle verschieden, und Sie dürfen herausfinden, was Sie für sich übernehmen möchten.

Warum ich dieses Buch schrieb? Als ich noch eine zwanghafte Esserin war, verschlang ich Bücher von ehemals Betroffenen. In ihnen fand ich die Esssucht detailliert beschrieben. Natürlich schilderten all diese Autoren, wie viel besser das Leben ohne Esszwang sei. Doch wie, bitte schön, war ihnen dieser Weg von A nach B gelungen?! Welche konkreten Schritte waren sie gegangen? Wie hatten sie auf Rückschläge reagiert? Diese Fragen blieben zumindest in jenen Büchern, die ich fand, unbeantwortet, und ich blieb enttäuscht zurück. Daneben durchforstete ich zahlreiche Publikationen von Expertinnen und Experten und fand darin hilfreiche Tipps. Aber ich sehnte mich danach, von einer Person verstanden zu werden, die das Gleiche wie ich durchmacht hatte, die so fühlte wie ich. Damals versprach ich, ein solches Buch zu schreiben, falls ich je aus meiner Esssucht herausfinden würde.

Hiermit löse ich mein Versprechen ein. Auf den nächsten Seiten werden Sie also auch einiges über mich und mein Innerstes erfahren. Ich werde mich öffnen und mit Ihnen meine Höhen und Tiefen teilen. Dies macht verletzlich, keine Frage, doch ich gehe

dieses Risiko gern ein, damit Sie spüren können: Sie sind nicht allein.

Haben Sie nun Lust bekommen, mit mir gemeinsam Ihre Forschungsreise anzutreten? Dann lassen Sie uns die khakifarbenen Expeditionsausrüstung anlegen, den Helm aufsetzen, die Stirnlampe anschalten und die ersten Schritte wagen.

Sie haben bereits eine große Strecke Ihres Weges bewältigt und sind somit eine erfahrene Forscherin? Umso besser! Forscherinnen und Forscher lernen gern voneinander. Vielleicht begegnet Ihnen auf den kommenden Seiten ja die eine oder andere Erkenntnis, die Sie für Ihre eigene Expedition gut gebrauchen können.

♥ **Forschungstagebuch:** Für die nun folgende Reise empfehle ich Ihnen, ein Tagebuch anzuschaffen. Wie eine Forscherin können Sie darin Ihre Beobachtungen und Ergebnisse notieren, um Sie zu ordnen und sich bei Gelegenheit daran erinnern zu können. Ich lade Sie ein, ein besonders schönes Tagebuch auszuwählen. Eins, das Ihnen wirklich gefällt und Ihnen Freude bereitet. Schließlich wird es Sie eine Zeitlang begleiten.

Also dann, machen wir uns gemeinsam auf den Weg!



Bevor es richtig losgeht, noch ein Wort zur Sprache: Zugunsten einer flüssigen Lesbarkeit des Textes wähle ich meist die weibliche Form der Wörter. Die männliche Leserschaft möge mir dies bitte verzeihen.

Um der Form Genüge zu tun, sei noch darauf hingewiesen, dass dies ein Selbsthilfebuch ist, welches selbstverständlich weder Psychotherapie noch ärztliche Konsultationen ersetzt.



Kapitel 1

Das emotionale Essverhalten erforschen

Tagebucheintrag vom 20. Februar 1996:

»Sitze hier, meine Gedanken müde von dem vielen Essen, starre vor mich hin. Aus. Ich will nicht mehr. Wann wache ich auf aus dieser verdamten Lethargie? Wer weckt mich auf? Kann ich mich nicht selbst rausholen? Habe ich meinen Glauben verloren? Ich lebe, ich bin gesund, ich habe Liebe in meinem Herzen – warum bin ich nicht glücklich über diese Geschenke? Ich brauche alle meine Kraft, um nicht in ein Loch zu fallen. 15.11.93 der erste Diäteintrag – Wahnsinn –, ich mache mich seit zweieinhalb Jahren verrückt, habe noch nie länger als ein bis zwei Wochen durchgehalten ohne Fressanfall.

Ich fühle mich sinnlos. Seit einer Woche hat mich niemand gefragt, ob ich etwas unternehmen will. Klar, ich könnte jemanden anrufen. Aber wozu? Die Leute sind mir so egal. Es ist mir alles egal. Ich bin allen (mehr oder weniger) egal. Wozu mich aufraffen? Ich war seit genau einer Woche nicht mehr weg, außer Fitnesscenter und Uni. Ich kann nicht mehr.

Das Fressen heute am Nachmittag hat seinen Zweck erfüllt: Ich konnte ca. drei Stunden schlafen. Dann ein paar Serien im TV angeschaut. Die sind jetzt vorbei. Schon wieder fressen? Mir ist jetzt schon schlecht. Ins Fitnesscenter? Dazu ist mein Magen zu voll. Ich kann nicht ewig weiterschreiben. Was mache ich jetzt? Wieder schlafen? Lernen? Fressen? Oder doch duschen?

Wenn ich wieder verliebt wäre, dann wäre alles besser. Eventuelle Lösung: rausgehen! Nicht im Kämmerchen sitzen, so triffst du sie nie, die Person, die dir fehlt. Aber das kostet viel Kraft, Kraft, die ich nicht habe. Ich bin müde. Ich fühle mich so alleine. Ich hasse alles – oder nein – ich hasse nicht alles, das stimmt nicht. Ich kann nichts genießen. Mir ist alles egal.

Ich fühle mich leer. Das Leben geht an mir vorbei. Mein Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein. Also hat mein Leben keinen Sinn?! Der Gedanke, dass ich es nicht allein schaffen könnte, macht mich wahnsinnig. Ich verschwende die mir gegebene Zeit. Mir ist das alles bewusst, und doch bin ich unfähig, etwas zu ändern.«

Dieser Tagebucheintrag markiert den Tiefpunkt meines Lebens mit Esssucht. Noch heute fühle ich die Sinnlosigkeit und die tiefe Trauer von damals, wenn ich diese Zeilen lese.

Hallo Esssucht, ich spüre dich

Es begann im Jahr 1993. Ich war 21 Jahre alt und von meinem damaligen Freund zuerst betrogen und danach verlassen worden. Kurz darauf machte ich mit meinen Freundinnen Urlaub in Griechenland. Ich wollte meinen Liebeskummer in den Griff bekommen und nahm geradezu ungehemmt Alkohol und Süßigkeiten zu mir – mit der Folge, dass der Knopf an meiner Jeans nach dieser Reise nur noch mit großer Mühe zuging. Was für ein Schock! Ich hatte erst im Jahr zuvor durch strenge Diät etliche Kilo abgenommen. Dieses Gewicht wollte ich unbedingt wieder erreichen.

In der Folge geriet ich in einen Teufelskreis, für den mein Liebeskummer zwar der Auslöser war, jedoch nicht die Ursache. Der Hang zum zwanghaften Essen hatte bereits wesentlich länger in mir geschlummert. In den vorangegangenen Jahren hatte das Thema Essen und Gewicht stetig an Bedeutung gewonnen. Ab 1993 kam es dann zu regelmäßigen Essanfällen.

Ein paar Jahre später, 1996, besuchte ich auf der Uni ein Seminar. Dabei saß mir eine attraktive, etwa gleichaltrige Frau gegenüber. Üblicherweise fühlte ich mich bei Frauen, die ich schön fand, sofort unterlegen und eingeschüchtert. Doch bei E. spürte ich eine tiefliegende Gemeinsamkeit. Sie knabberte die ganze Zeit an Zwieback herum und entschuldigte das mit einer Magenverstimmung. Irgendwie kam mir das bekannt vor. Die Art und Weise, wie sie den Zwieback aß und sich gleichzeitig dafür entschuldigte ... Und außerdem: Nehmen »normale« Menschen mit Magenverstimmung überhaupt etwas zu sich? Offenbar saß mir da eine Frau gegenüber, die ein ähnlich schräges Essverhalten hatte wie ich.

Zu jener Zeit dämmerte mir bereits, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich konnte mir allerdings überhaupt nicht vorstellen, dass

irgendjemand mein Essverhalten nachvollziehen konnte, daher hielt ich es geheim. Ich schämte mich. Auf die Idee, an Esssucht zu leiden, kam ich von alleine nicht, da ich nur die Formen Bulimie und Magersucht kannte und davon definitiv nicht betroffen war. Internetforen und die damit verbundene Möglichkeit, sich anonym auszutauschen, gab es 1996 noch nicht.

Zaghafit kam ich mit E. in Kontakt und erfuhr, dass sie oft ein ganzes Glas Honig auf einmal aß. Wow! Ein ganzes Glas Honig auf einmal! Ich war also doch nicht die Einzige auf dieser Welt mit schrägen Angewohnheiten. Was für eine Erleichterung! Diese Öffnung einer Vertrauten gegenüber war mein erster Schritt in Richtung Heilung. E. hielt mich nicht für ein Monster, obwohl ich ihr von meinem Essverhalten erzählte. Das gab mir Kraft für den nächsten Schritt: mein süchtiges Essverhalten zu begreifen. E. borgte mir ein Buch über Esssucht. Ich weiß noch, wie ich mich beim Lesen wiedererkannte und auch, wie erleichtert ich war. Für das, woran ich litt, gab es einen Namen! Ich hörte also auf, meinen Zustand zu verleugnen und setzte mich Schritt für Schritt damit auseinander. Dies war der Beginn meines Weges.

Ab wann ist es eigentlich Esssucht?

Sehen wir uns zunächst an, woran Sie erkennen können, ob Sie bloß »auf Ihre Ernährung achten« oder ob die Schwelle zur Sucht bereits überschritten ist. Die Grenze lässt sich leider nicht schnurgerade ziehen, doch Ihre Alarmglocken sollten spätestens dann läuten, wenn Sie unter Ihrem Essverhalten leiden und das Gefühl haben: »Irgendwas stimmt damit nicht.«

Gedankenkreise rund um Essen, Figur, Gewicht

Wenn die Gedanken fast ständig um die Themen Essen, Figur und Gewicht kreisen, weist dies meist auf süchtiges Essverhalten hin.

Dabei können diese Gedanken parallel zu vielen anderen Tätigkeiten mitlaufen, ähnlich wie leise Hintergrundmusik im Supermarkt.

Mein Essverhalten, mein Leben, meine Gefühle und Gedanken waren vom Essen beherrscht. Es begann in der Früh, als ich meine Augen öffnete: Was habe ich gestern gegessen? Wie viel darf ich heute frühstücken, oder sollte ich besser gar nichts essen? Ständig rechnete ich aus, wie viele Kalorien ich zu mir nehmen durfte. Das Thema ließ mich so gut wie nie los, egal wo ich war – bei der Arbeit, an der Uni, im Kino, bei Freunden. Sogar der letzte Gedanke des Tages bezog sich auf das Essen: Bevor ich einschlief, berechnete ich die Kalorien, die ich den Tag über zu mir genommen hatte, und überlegte mir den Diätplan für den nächsten Tag. Beim Einschlafen stellte ich mir manchmal vor, wie Schokoladenkugeln aus einem Füllhorn in meinen Mund rollten. Davon würde ich wenigstens nicht fett werden.

Die kreisenden Gedanken befassen sich meistens mit der Zukunft oder der Vergangenheit – was im Extremfall dazu führt, dass das Hier und Jetzt kaum noch wahrgenommen wird:

An einem wunderschönen Frühlingstag unternahm ich eine Motorradtour mit einem guten Freund. Die Sonne strahlte, Vögel zwitscherten, die ersten Knospen waren zu sehen – das heißt, ich nehme an, dass es so war. Genau kann ich es nicht sagen. Meine Gedanken waren beim Essen und meine Sinne damit wie abgeschaltet. Als wäre ich taub oder benebelt, bekam ich um mich herum wenig mit. Sobald wir losfuhren, kreisten meine Gedanken um mein Frühstück: Wäre es nicht besser gewesen, nur einen Apfel zu essen? Am Ziel angekommen, war ich damit beschäftigt, meinen Appetit zu unterdrücken, und die schlanke Bekannte, die ebenfalls mitgekommen war, darum zu beneiden, dass sie ungeniert Pommes aß. Beim Rückweg überlegte ich, was ich am Abend noch alles zu mir nehmen dürfte, und kämpfte gegen den aufkeimenden Drang, mich dem hemmungslosen Essen hinzugeben. Zu allem Überdruss war mir meine Lage die ganze Zeit bewusst, und ich hasste mich dafür, dass ich den Ausflug nicht gebührend genießen konnte.

Manchmal werden die typischen Inhalte der Gedankenkreise (Essen, Figur, Gewicht) durch andere ersetzt.

War ich frisch verliebt, dachte ich weniger über das Essen nach. Stattdessen grübelte ich darüber, wie ich meinem neuen Freund gefallen könnte, wann er mich wohl das nächste Mal anrufen würde oder ob er mich noch liebhätte. Sobald Routine in die Beziehung einkehrte, holten mich meine üblichen Gedankenkreise wieder ein.

Die ständigen Sorgen sind belastend. Als vermeintliches Gegenmittel verschreibt man sich dann gern Aktivitäten: arbeiten, ständig etwas zu tun haben, laufend To-do-Listen erstellen ...

Sobald ich mich in die Arbeit stürzte, konnte ich meine Gedankenkreise verdrängen. Doch kaum war weniger zu tun oder ich hatte Freizeit, holten sie mich verlässlich wieder ein. Es war fast so, als hätten meine Gedanken hinter einer Tür auf mich gewartet, nur um über mich herzufallen, wenn ich abends nach Hause kam. Daher war es für mich nahezu eine Qual, wenn zu viel freie, nicht verplante Zeit vor mir lag.

♥ **Möchten Sie Ihre Gedankenkreise erforschen?** Wie oft pro Tag denken Sie, dass Sie zu dick sind? Wie oft überprüfen Sie Ihre Figur im Spiegel oder in Auslagenscheiben? Wie oft ziehen Sie sich in der Früh um, weil Sie sich in den gewählten Kleidungsstücken als zu dick empfinden? Wie oft zupfen Sie an Ihrem Shirt oder Pulli herum, damit er auch sicher Ihr Hinterteil überdeckt? Wie oft am Tag überlegen Sie, was Sie bereits gegessen haben und was Sie noch essen dürfen? Inwiefern sind Sie mit Ihren Gedanken bei dem, was Sie momentan tun?

Auf Kriegsfuß mit dem eigenen Körper

Typisch für Esssucht ist, dass die Betroffenen heftige Kritik am eigenen Körper üben. Er wird als zu dick, als grenzenlos, kartoffelsackartig und schwammig erlebt – übrigens unabhängig davon, wie viele Kilogramm er tatsächlich auf die Waage bringt. Auch die

einzelnen Körperteile schneiden nicht besser ab: Vor allem an Oberschenkeln, Hintern und Bauch sowie Brüsten, Knien und Oberarmen haben sie einiges auszusetzen. Andere Partien wie Gesicht, Haare, Finger oder Zehen schneiden selten besser ab.

Diese überkritische Wahrnehmung kann den Alltag enorm belasten. Spürbar wird das beispielsweise in der Früh vor dem Kleiderschrank, wenn einfach nichts passen will und man x-mal das Outfit wechselt.

Bademode war für mich besonders schlimm. Eines Tages luden mich Freundinnen in eine Therme ein, und ich weiß noch, wie es mir davor tagelang richtig schlecht ging. Alles in mir sträubte sich. Bald würden alle meinen Hintern sehen, ich genierte mich zu Tode. Da meine Scham abzusagen allerdings noch größer war, ging ich schließlich mit. Ich achtete allerdings penibel darauf, dass niemand hinter mir war, wenn ich aus dem Wasser stieg. Am liebsten wäre ich im Bademantel schwimmen gegangen.

Kontrollieren, planen, rechnen, wiegen

In der Esssucht wird versucht, das Körpergewicht mittels strenger Kontrolle des Essens zu regulieren. Typisch ist es, Lebensmittel kategorisch in »erlaubte, gesunde« und »verbotene, ungesunde« einzuteilen. Es wird danach gestrebt, ausschließlich von der ersten Kategorie zu essen.

Ich kämpfte hart mit mir, dennoch erreichte ich dieses Ziel nie dauerhaft. Natürlich machte ich mir deswegen Vorwürfe. Ich wusste ganz genau, was ich zu tun hatte! Warum also war ich unfähig, mein Zielgewicht zu erreichen? Es musste doch irgendwie möglich sein, meine Gier in den Griff zu bekommen und nur »gesunde« Dinge zu essen! Ich fühlte mich unendlich disziplinlos.

Ich plante meine Mahlzeiten mindestens eine Woche im Voraus. Hatte ich wieder einmal »gesündigt«, rechnete ich mir aus, wie viel zusätzliche Zeit ich jetzt aufs Laufband musste, um den Überschuss loszuwerden. Ich hasste es, wenn Partys oder Familienfeste meinen

aktuellen Diätplan durchkreuzten. Am liebsten wäre ich nicht hingegangen, traute mich aber nicht, abzusagen. Manchmal legte ich prophylaktisch eine Sporteinheit ein, um bei der Feier mehr essen zu können.

Darüber hinaus wird dem Abwiegen eine große Rolle beigemessen. Zum einen in Form der Körperwaage: Oft ist sie es, die bestimmt, was wann gegessen werden darf. Zum anderen wird die Küchenwaage sehr wichtig:

Ich wog alle Lebensmittel ab und errechnete deren exakte Kalorienanzahl. Orte, an denen das nicht möglich war, zum Beispiel Restaurants, vermied ich, so gut es ging. Es war eine Qual für mich, keine Kontrolle über die Kalorien zu haben, die ich mir zuführte.

Wie viel bei Mahlzeiten auf den Teller darf, entscheidet selten der Körper, sondern der ausgeklügelte Essensplan beziehungsweise die Anzahl der Kalorien.

Ich war der Überzeugung, meinem Hungergefühl nicht trauen zu können. Deshalb kalkulierte ich, wie viele Kalorien ich einsparen würde, wenn ich das Essen so lange wie möglich hinauszögerte. Hierbei kamen mir kalorienfreie Getränke wie Cola light, Kaffee und Tee zu Hilfe, ebenso wie zuckerfreier Kaugummi. Ich war stolz, wenn mein Magen deutlich vernehmbar knurrte, denn das hieß, dass er leer war.

Die Rechnung geht allerdings nur selten auf, denn starke Selbstkontrolle bedingt oftmals ebenso starken Kontrollverlust. So durchkreuzen wiederholte Heißhungerattacken jeglichen ausgeklügelten Plan.

Die Stimmung schwankt mit dem Gewicht

Der morgendliche Gang zur Waage löst bei Menschen mit Esssucht oftmals großes Unbehagen aus. Erscheint dann nicht das gewünschte Gewicht auf der Anzeige, ist die Stimmung im Eimer. Darüber hinaus wird die Laune davon beeinflusst, ob sich ein »guter« oder »schlechter« Esstag abzeichnet. Ein guter Tag nährt

die Hoffnung, es endlich geschafft zu haben, der schlechte weckt erneut die Angst vor einer Gewichtszunahme.

Zeigte die Waage an, was ich mir wünschte, und hatte ich einen guten Esstag, war meine Welt in Ordnung. Gut waren meine Esstage dann, wenn ich mich genau an meine Diätpläne hielt oder idealerweise noch weniger aß als vorgegeben. Schaffte ich das, stieg mein Selbstwertgefühl. Das Leben war schön, ich fühlte mich stark und strahlend. Diese Stimmung konnte mit nur einem Bissen oder einem Gramm zu viel auf der Waage kippen. Von einem Moment auf den nächsten hielt ich mich für die größte Versagerin auf Erden. Oft schwankte ich zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt hin und her, was mich emotional anstrengte.

Gestresster Umgang mit Nahrung

Es gab Zeiten, da konnte ich nicht einmal Grundnahrungsmittel wie Haferflocken, Reis oder Nudeln zu Hause aufbewahren, ohne den ständigen Drang zu verspüren, sie aufzufressen zu müssen.

Essen mit mir zu führen, war für mich ungemein schwierig. Ich weiß noch, wie meine Gedanken während einer Wanderung mit Freunden ständig um den Proviant in meinem Rucksack kreisten: »Du darfst nicht alles aufzufressen. Was werden die anderen denken?! Reiß dich zusammen.« Der ausgeklügelte Plan, nach dem ich sonst meine Mahlzeiten einnahm, war von der Spontanität meiner Freunde durchkreuzt worden: Ich wusste nicht, wann die Gruppe Essenspause machen würde, und ich hätte nie gewagt, danach zu fragen. Essen war für mich ein Tabuthema. Ich wollte unter keinen Umständen auch nur den leisesten Verdacht heraufbeschwören, dass etwas mit mir nicht stimmte. Schließlich hielt ich es nicht mehr aus: Beim steilen Bergaufgehen steckte ich mir keuchend ein Schokoladestück nach dem anderen in den Mund. Wie Sie sich vorstellen können, war das alles andere als ein Genuss. Dabei hatte ich mir an jenem Tag extra etwas »Verbotenes« gegönnt, da ich damit rechnete, beim Wandern viele Kalorien abzubauen.

Gedanken an Essen können einen nahezu beängstigenden Charakter annehmen.

Ich erlaubte mir nur bestimmte Portionsgrößen, und wenn der Teller einmal leer war, war's das dann auch. Doch durch diese Regel wurde das herannahende Ende einer Mahlzeit unerträglich für mich. Je leerer der Teller wurde, desto größer wurden mein Appetit und meine Gier. Ich fühlte mich noch lange nicht befriedigt. Oft wäre es mir lieber gewesen, erst gar nicht mit dem Essen zu beginnen, so viel Angst hatte ich, nie mehr damit aufhören zu können. Überessen und Fasten wechselten ab, was starke Gewichtsschwankungen zur Folge hatte.

Heimlichtuerei und Doppelleben

Eine Heißhungerattacke zu haben, wenn wir allein sind, ist relativ einfach zu handhaben. Doch was tun, wenn andere Menschen in unserer Nähe sind? Dann bedienen wir uns der tausendundein Ausreden und der Heimlichtuerei.

»Ich habe noch etwas vergessen, ich komme gleich.« »Geh du schon mal vor, ich muss noch telefonieren.« Oder: »Ich mache einen kurzen Spaziergang, ich muss meinen Kopf freibekommen.« Das waren meine typischen Ausreden, wenn ich Zeit brauchte, um Essen in mich hineinzustopfen. Ich erinnere mich, dass ich bei einem Buffet den Toilettengang eines Freundes nutzte, um mir rasch noch ein paar Törtchen zu holen und hinunterzuschlingen, bevor er zurückkam.

Wir schämen uns für unser Essverhalten und versuchen, es so gut es geht, zu verbergen. Gleichermassen schämen wir uns der Lügen wegen.

Ich dachte, dass andere Menschen jeden meiner Bissen beobachten würden und sich über meine Gier wunderten. Ich hatte das Gefühl, dass mir jeder Passant ansehen konnte, wie viel ich heute schon gegessen hatte. Wenn ich naschte, war ich mir sicher, dass alle von meinem nicht eingehaltenen Diätplan wussten.

»Gesundes« wird vor anderen gegessen, »Ungesundes« meistens allein. Dies führt Schritt für Schritt in ein Doppelleben.

Ich verglich meine Essensmengen mit jenen anderer Menschen und versuchte mühevoll, mich ihnen anzupassen. Wie eifersüchtig ich auf alle war, die behaupteten, nach nur einem Stückchen Schokolade genug zu haben! Denn sobald ich eine Schokoladentafel öffnete, blieb kein Krümelchen davon übrig, und alles in mir verlangte nach noch mehr. Meine Gier durfte in der Öffentlichkeit unter keinen Umständen auffliegen! Ich versuchte sie zu verheimlichen, da ich sicher war, die einzige Person mit solch abnormalen Anwandlungen zu sein. Dieses Doppelleben hatte einen hohen Preis: Ich fühlte mich einsam und unverstanden.

Regelmäßige Essattacken

Eines der deutlichsten Indizien für Esssucht sind die regelmäßigen, unkontrollierbaren Heißhungerattacken. Es wird versucht, diesem Essdruck so lange es geht zu widerstehen, doch vor allem abends wird das schwierig bis unmöglich.

Wenn der Essanfall in mir hochkroch, spürte es sich an wie: »Ich will es so sehr – ich renne alles um, das sich mir in den Weg stellt!«, oder: »Wenn ich nicht jetzt sofort essen kann, schnappe ich über!« Diesem Essdruck zu widerstehen, war mir mit keiner Willenskraft der Welt möglich. Da gab es etwas, das so viel größer und stärker war als ich, ich fühlte mich machtlos und ausgeliefert.

Oft war es nur dieser eine Bissen zu viel, und schon befand ich mich mitten in einem Essanfall. Vor allem, wenn ich etwas aus der langen Liste der »verbotenen« Lebensmittel aß, dachte ich, »jetzt ist es eh schon egal«. Ich aß, bis ich nicht mehr konnte oder mich körperliche Beschwerden zwangen, aufzuhören. Einmal angefangen, wollte ich so viel wie möglich in mich hereinbekommen, denn ich wusste: »Ab morgen ist wieder Diät angesagt, dann ist das alles wieder verboten.«

Während des Essanfalle verlor ich die Kontrolle über mich selbst,

ich war wie in Trance. Ich konnte mich nicht spüren, es war, als würde es mich nicht mehr geben. Ich bestand nur noch aus Verschlingen und Schlucken. An Tischmanieren war nicht zu denken. Hätte mich jemand dabei erwischt, wäre ich vor Scham gestorben.

Noch während ich alles in mich hineinstopfte, überlegte ich, welche Diät ich »ab morgen« machen würde, wie viele Kalorien eingespart und wie viele zusätzliche Sporteinheiten absolviert werden mussten. Welch bizarre, frustrierende Situation! Ich aß das, wonach ich mich immerzu sehnte, dennoch konnte ich es in keiner Weise genießen. Mich plagte mein schlechtes Gewissen, wieder einmal versagt und »gesündigt« zu haben. Ich konnte mich selbst nicht verstehen. Warum nur war ich so disziplinlos?

Nach einem Essanfall hasste ich mich noch mehr, als ich es sowieso schon tat. Ich war überzeugt davon, meinem Doppelkinn und meinen Oberschenkeln beim Wachsen zusehen zu können. Mein Bauch schmerzte, ich fühlte mich wie erschlagen und wollte nur noch schlafen. Am nächsten Morgen war ich regelrecht verkatert. Ich wachte gerädert auf und hatte einen entsetzlichen Geschmack im Mund.

Jedes Mal versprach ich mir hoch und heilig, ab nun nie wieder »verbotene« Nahrungsmittel zu essen. Ich würde ab jetzt noch härter mit mir umgehen. Dabei fürchtete ich schon den nächsten Rückfall. Warum kamen diese Essanfälle immer wieder? Jedes Mal, wenn sich wieder einer anbahnte, war ich von neuem überrascht und außerdem maßlos enttäuscht von mir. Es war zum Verzweifeln.

Viele Betroffene erbrechen nach den Essanfällen, diese Form der Esssucht nennt sich Bulimie. Wird das Essen nicht erbrochen, spricht man von Binge Eating (to binge = englisch: sich mit etwas vollstopfen, etwas verschlingen). Erbrechen ist demnach nicht notwendigerweise ein Kriterium für Esssucht.

Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass das Erbrechen erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Wenn Sie in Ihrer Internet-Suchmaschine die Begriffe »Bulimie Zähne« beziehungsweise »Bulimie Speiseröhre« eingeben, finden Sie einige Bilder zu diesem Thema. Sie zu sehen ist hart, doch es ist die Realität.