

Sophie Matkovits &
Brigitte Lenhard-Backhaus

Eine
Überlebens-
hilfe

RZ WW GEBE NZ DÜ HÜT AÜT

Wie mir die
Befreiung
aus meiner
Essstörung
gelungen ist



KNEIPP
VERLAG WIEN

...

**DAS HIER
IST EIN
ANFANG.
NUR MUT!**

**RAUS AUS
DER ENGE,
REIN IN DIE
FÜLLE DES
LEBENS!**

Inhalt

- 6 Vorwort**
- 10 Mut für den 1. Schritt**
- 16 Irrwege zum Tiefpunkt**
- 49 Der Beginn einer langen Reise**
- 84 Therapie – was bringt's?**
- 110 Therapie – das bringt's!**
- 133 Der tägliche Kampf bei jeder Mahlzeit und gegen den Social-Media-Algorithmus**
- 150 Die Familie is(s)t mittendrin**
- 168 Gesund? Geschafft!**



→ Fragen an Brigitte

Wir schreiben dieses Buch auch für Eltern und Angehörige von Betroffenen, um sie in diesem belastenden, herausfordernden, aber oftmals auch notwendigen (im wahrsten Sinne des Wortes) Veränderungsprozess, den so eine Erkrankung mit sich bringt, zu unterstützen.

Wir schreiben dieses Buch gemeinsam, einerseits aus der Sicht einer ehemals Betroffenen – Sophie erkrankte mit 19 Jahren an Anorexia nervosa (Magersucht) –, andererseits aus der Sicht von Brigitte, die Sophie gemeinsam mit dem Behandlungsteam von „intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen“ in Wien betreut hat.

In ihrer Leitungsfunktion führt Brigitte seit Jahren Erst- und Beratungsgespräche mit an einer Essstörung erkrankten Menschen, die im Therapiezentrum behandelt werden wollen. Auch leitet sie seit vielen Jahren die Eltern- und Angehörigenabende, um Eltern, Geschwistern, Partner:innen und auch Freund:innen einen Raum zu geben, in dem sie mit ihren Sorgen, Ängsten oder Schuldgefühlen gehört werden, Antworten auf Fragen bekommen, sich austauschen und sich so unter Umständen neue Wege und andere Perspektiven auftun können.

Sophies Geschichte steht exemplarisch für viele andere Geschichten. Sie soll Einblicke in die Denkweisen und Emotionen einer jungen, erkrankten Frau geben. Diese Jugendlichkeit spiegelt sich auch in ihrer Sprache wider.

Vorwort

Dazwischen gibt es immer wieder Reflexionen aus dem Jetzt, von der gesunden Sophie. Brigitte bezieht sich in ihren Fragen und Antworten auf Sophies Geschichte und objektiviert die von ihrer Gesprächspartnerin aufgeworfenen Themen.

Uns ist wichtig zu betonen, dass es sich um kein Fachbuch handelt, sondern um eines aus der Praxis. Eines mit viel gelebter Erfahrung, gepaart mit einer ordentlichen Portion Mut sowie schonungsloser Offenheit.

Vorwiegend geht es in diesem Buch um die Mager sucht, eine Erkrankung, die durch einen absichtlich selbst herbeigeführten und aufrechterhaltenen Gewichtsverlust charakterisiert ist und an der vor allem junge Menschen erkranken. Aber es wird auch immer wieder auf bulimisches Verhalten eingegangen, das mit wiederholten Anfällen von Essattacken, die mit Erbrechen, übertriebenem Bewegungsdrang oder Abführmittelmissbrauch kompensiert werden, beschrieben wird. Ergänzend dazu gibt es auch die Binge-Eating-Störung. Dabei werden bei Essanfällen unterschiedlich große Mengen an Nahrungsmitteln schnell, oft wahllos durcheinander und ruhelos bis zu einem unangenehmen Völlegefühl verzehrt.

Wir stehen seit einigen Jahren in regelmäßigm Austausch und haben kurz vor der Corona-Pandemie beschlossen, dieses Buch zu schreiben.

Denn in erschreckendem Ausmaß ist gestörtes Essverhalten nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei vielen Erwachsenen ein belastendes, allerdings sehr tabuisiertes Thema.

Seit Ausbruch der Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen wie Lockdowns und Schulschließungen haben Essstörungen drastisch zugenommen. Sie sind noch sichtbarer geworden und die Belastungen in sehr vielen Familien fast unerträglich. Besonders die Handlungsfreiheit der Erkrankten und Betroffenen wird durch Essstörungen stark eingeschränkt, was zu einer sinkenden Lebensfreude führt. Dazu kommt der oft unreflektierte Umgang mit den sozialen Medien, der die Situationen weiter verschlimmert.

Dem wollen wir entgegenwirken. Wir wollen Menschen bestärken, den Mut und die notwendige Kraft zur Veränderung zu finden.

In diesem Sinn: Raus aus der Enge, rein in die Fülle des Lebens!

Sophie & Brigitte

Mut für den 1. Schritt.

**Zwei Buchstaben für
eine lange Reise.**

Ein grauer Wiener Wintermorgen, es ist ein Mittwoch, kurz vor elf Uhr. Ich drücke auf den Türöffner neben dem Schild „intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen“ und höre das Surren der Eingangstür. Nach wenigen Schritten komme ich in ein Stiegenhaus mit einem alten Lift, der mit Holzschnitzereien und einem Sitzplätzchen ausgestattet ist.

Ich wähle bewusst die Stiegen, schließlich muss ich so viele Kalorien wie möglich verbrennen. Da kommt jede Treppenstufe sehr gelegen.

Bereits nach dem ersten Halbstock brennen meine Oberschenkel, mein Atem wird lauter. Als ich den Schmerz spü-

re, denke ich schnell, ganz automatisch an meine letzten Mahlzeiten, was ich heute Morgen gefrühstückt habe, was ich gestern zu viel gegessen habe und wofür ich mich schließlich bestrafen sollte. Erster Stock geschafft.

Zweiter Stock. Es tut so weh, mein mit Unibüchern vollgestopfter Rucksack wird immer schwerer. Doch der Lift ist keine Option. Ich denke daran, dass ich das vergangene Wochenende zu wenig Sport gemacht habe.

Dritter Stock. Das Brennen weicht einem krampfartigen Ziehen in meinen Oberschenkeln. „Komm, Sophie! Du bist heute nur gesessen und seit Tagen zeigt deine Waage dasselbe Gewicht an!“

Vierter Stock. Endlich. Ich bin da und mein Herz rast. Nicht nur, weil ich außer Atem bin, sondern weil gleich meine erste Therapiestunde mit Brigitte beginnt.

Als ich das Wartezimmer betreten habe, war ich unheimlich nervös. Nach vielen ups and downs, einer misslungenen Psychotherapie und unzähligen Diskussionen sowie verzweifelten Gesprächen mit meinen Eltern machte ich also den ersten Schritt. Am Weg zum Therapiezentrum war das Hadern mit meinem kranken Ich groß. Zum einen wollte ich wieder glücklich werden, ein unbeschwertes Leben führen können, zum anderen wollte ich kein Gramm an Körpergewicht zunehmen, an den Mustern der Magersucht festhalten.

Im Wartezimmer also völlig erschöpft angekommen, saß ich zwischen einer unheimlich dünnen Frau mit Baby und einem, ich schätzte, 13-jährigen Mädchen, dessen Hosen und Pulli auffallend weit waren. Eine andere, etwas stärkere Person saß uns gegenüber. Wir alle musterten uns gegenseitig. Es war offensichtlich, dass uns dieselben Gedanken durch den Kopf gingen. Wir verglichen uns gegenseitig, wollten so dünn wie die jeweils andere sein, rätselten, wer von welcher Art Essstörung betroffen sein und wie eine derart dünne Frau ein Kind zur Welt bringen konnte.

Nach wenigen Minuten kam Brigitte um die Ecke, rief meinen Namen. Ich folgte ihr in einen Raum mit großen Fenstern, zwei bequemen roten Sesseln sowie einem abstrakten, gelben Bild an der Wand.

Brigitte stellte sich kurz vor, erzählte mir von ihren wichtigsten Meilensteinen in ihrem Leben. Ich musste mich nicht mehr groß vorstellen, denn sie hatte schon die ersten Informationen aus einem Erstgespräch mit einer ihrer Kolleginnen. Wir kamen also schnell zur Sache und sie stellte mir gleich eine Frage:

**„Was brauchst du, Sophie?“
„Ich will nicht mehr leben. Ich brauche Hilfe.“**

Ich schämte mich, blickte zu Boden und bemerkte, wie mein Körper zu zittern begann.



Sophie beschreibt sehr eindrucksvoll, wie ihre Essstörung begonnen hat. Das macht deutlich, dass Essstörungen in Zeiten der Veränderungen ihren Anfang finden können. Und es zeigt auch, wie sehr die Gedanken an Essen das Leben einschränken und wie schnell die kranken Gedanken bestimmt werden.

Essstörungen sind schwere psychosomatische Erkrankungen, deren Bewältigung in der Regel nicht ohne die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe gelingt. Es geht nicht darum, „einfach wieder normal zu essen“, um „falsche Ideen im Kopf“, „Trotz oder mangelnde Willenskraft“ – es geht um eine Krankheit mit ausgeprägter Eigendynamik. Und jede Essstörungserkrankung verläuft in hohem Maße individuell.

Essstörungen haben in den letzten Jahrzehnten in einem besorgniserregenden Maße zugenommen. Waren vorerst meist junge Mädchen und Frauen davon betroffen, so sehen sich inzwischen auch immer mehr männliche Jugendliche und junge Männer damit konfrontiert.

Gemäß einer im Februar 2021 herausgegebenen Studie der deutschen Bundesärztekammer haben in Deutschland 14 von 1000 Frauen und 5 von 1000 Männern eine Essstörung. In Österreich wird es wohl ähnlich sein. Es gibt keine konkreten Zahlen für die Zunahme von Essstörungen aufgrund der Covid-19-Pandemie, aber es wird ein starker Zulauf bei Essstörungsambulanzen und Kliniken registriert.

Welche Essstörungen gibt es und was sind deren diagnostische Kriterien?

Die drei Hauptgruppen sind die Anorexia nervosa, die Bulimia nervosa und die Binge-Eating-Störung.

Bei der **Anorexia nervosa**, auch Magersucht genannt, liegt das tatsächliche Körpergewicht mindestens 15 Prozent unter dem erwarteten und der errechnete Body-Mass-Index (BMI) beträgt $17,5 \text{ kg/m}^2$ oder weniger. Der Gewichtsverlust erfolgt durch Vermeidung von hochkalorischen Speisen, übertriebene körperliche Aktivität, oft selbstinduziertes Erbrechen oder den Gebrauch von Abführmitteln, Appetitzügern bzw. Entwässerungstabletten.

Bei der **Bulimia nervosa** kommt es zu typischen Heißhungerattacken mit Kontrollverlust. Erbrechen kurz nach der Nahrungsaufnahme ermöglicht es den Betroffenen, ihr Gewicht zu halten und nicht zuzunehmen. Ist die Symptomatik sehr ausgeprägt, kann die gesamte Tageszeit aus „Essen und Erbrechen“ bestehen. Intensiver Sport und Abführmittelmissbrauch sind weitere Begleitmaßnahmen. Manchmal entwickelt sich die Bulimie nach einer Magersuchterkrankung.

Die **Binge-Eating-Störung** wird beschrieben durch wiederholte Episoden von Essanfällen, wobei die Nahrungsmenge wesentlich schneller als normal gegessen wird, und zwar bis zu einem unangenehmen Völlegefühl, aber es erfolgen meist keine unangemessenen kompensatorischen Verhaltensweisen wie Erbrechen, Fasten oder exzessive körperliche Betätigung.

(Quelle: Handbuch Essstörungen und Adipositas, Springer Verlag, 2. Auflage, ISBN 978-3-642-54573-3)

Diese Störungsbilder zeigen sich in unterschiedlichen Ausprägungen.

Wie kommt es zu einer Essstörung?

Essstörungen entstehen häufig in schwierigen Lebensphasen und haben die Funktion, diese belastenden Situationen aushaltbar zu machen. Man spricht auch von Übergangserkrankungen bzw. von Bewältigungsstrategien in diesen Lebensabschnitten.

- Zu Beginn der Pubertät verändert sich der Körper und viele kommen damit nicht klar.
- Mit 14, 15 Jahren ist oft ein Schulwechsel notwendig und dadurch verändern sich Peergruppen oder man verbringt das erste Mal einen Sommer oder ein Semester allein im Ausland.
- Durch erste Liebesbeziehungen werden vielleicht Freundschaften auf die Probe oder infrage gestellt und manche jungen Menschen glauben, dass sie durch Gewichtsregulierung ihre Beziehungsfähigkeit verändern können. Was zu Beginn leider stimmt, denn jeder bekommt schnell mehr Anerkennung, wenn die ersten Kilos purzeln. Aber letztlich führen verstärktes Augenmerk auf reduziertes Essverhalten und der daraus resultierende Gewichtsverlust auch zu sozialem Rückzug. Betroffene fühlen sich in ihrer Not – um die es eigentlich wirklich geht – nicht verstanden, haben auch wenig Verständnis mehr für „depperte“, sorglose Gleichaltrige und reiben sich auch nicht mehr mit diesen, sondern ziehen sich in ihre Einsamkeit und scheinbar heile Welt der Essstörung zurück.
- Der Maturastress belastet, auch weil man meist nicht weiß, was man danach machen will. Viele verlassen das Elternhaus, ziehen in eine WG oder wohnen allein und sind das erste Mal

Ich bin mir selbst eine gute Freundin.

**Ich bin lieb mit
mir und achte
gut auf mich.**

Brigitte war über all die Wochen und Monate meine stärkste Bezugsperson. Ich weiß nicht, wie sie es gemacht hat, doch ich konnte ihr schnell vertrauen.

Dieses Vertrauen war unheimlich wichtig, denn so konnte ich mich jedes Mal aufs Neue auf die herausfordernde Sitzung einlassen, mich öffnen und ehrlich zu mir selbst sein.

Auch wenn die Sitzungen anstrengend und oftmals tränenreich waren, ich kam jede Woche wieder. Ich hätte mich nie getraut abzusagen, einen Grund zu erfinden, weshalb ich nicht konnte. Einerseits, weil Brigitte jede noch so kleine Notlüge sofort durchschaut hätte, andererseits wusste ich tief in meinem Inneren, dass ich mich letzten Endes selbst belogen hätte.

Jede Stunde begann mit der Frage nach meinem Wohlbefinden. Ich habe einfach darauf losgeredet, habe mir im Vorfeld nicht überlegt, was ich sagen werde und besprechen will. Ich habe es auf mich zukommen lassen, da mein Kopf ohnehin voller negativer Gedanken, Ängste und Sorgen war. Sosehr ich meine Essensroutine verplant hatte, so spontan ließ ich die Sitzungen auf mich zukommen.

Meistens waren es Themen, die mich gerade beschäftigten, weil es einen Vorfall gab.

Manchmal wurde ein Themenkomplex über mehrere Stunden besprochen, mitunter war es auch nur ein kurzes Aufflackern eines Problems, und nach einer Stunde war es an einem Platz, der gut für mich war. Manche Themen kamen immer wieder.

Brigitte übte hier nie Druck auf mich aus, sie ließ mich immer beginnen und stellte maximal die Frage, wie sich die letzte Stunde auf mich ausgewirkt, was sich dadurch für mich verändert hatte.

Ich möchte und kann nicht alle Therapieeinheiten bis ins letzte Detail wiedergeben, doch ich will

Therapie – das bringt's!

Schlüsselerlebnisse teilen, die mir besonders geholfen haben, mein Verhalten zu verändern und letztlich die Krankheit zu überwinden.

Ich habe Magersucht. Aber ich bin nicht die Magersucht. Ich bin mehr.

Ein wesentliches Learning und sicher eines der ersten Dinge, woran wir gearbeitet haben, war, dass ich mir eingestehen konnte, erkrankt zu sein.

Es gab Tage, an denen wusste ich es genau, doch gab es anfangs viel mehr Tage, an denen ich es nicht einsehen wollte und konnte. Wir mussten daran arbeiten, dass die Tage, an denen ich mein krankes Verhalten erkenne, mehr werden.

Als ich mit der Therapie begann, konnte ich niemandem erzählen, dass ich magersüchtig war. Ich war nach außen hin perfekt, also sicher nicht krank. Und schon gar nicht auf diese Art und Weise krank. Fieber und Schnupfen wären okay gewesen, wenn auch kein Grund, die Uni zu schwänzen. Aber Depressionen und eine Essstörung? No way! Mein ganzes Schauspiel, jede Ausrede, warum ich meine Freund:innen nicht zum Essen treffen, nicht auf Klausur bleiben oder nicht Alkohol trinken konnte, wäre mit einem Mal vernichtet gewesen. Außerdem traute sich zu diesem Zeitpunkt sowieso keiner mehr zu fragen, wie es mir ging. Wahrscheinlich wusste es jeder ohnehin und wollte mich nicht in Verlegenheit bringen, dass ich sie anlügen würde.

Die Katholische Jugend war auch hier besonders

wichtig für mich. Denn hier stand hinter einem „Hi, wie geht's dir?“ ein echtes Interesse an meiner Person und an mir. Wir sprachen sehr offen über die Dinge, die uns beschäftigten. Selten ging es um Erfolge, sehr oft ging es um Ängste, Sorgen, Belastungen. Es ging eben um das echte Leben, ohne Filter. Jede Arbeitssitzung, jede Bundesvorstandssitzung wird mit einem Abendgebet beendet. Hier werden Texte gelesen, Lieder gesungen, Kerzen vor den Altar gebracht. Ich kann mich noch gut erinnern, als wir von unserem Bundesjugendseelsorger eingeladen wurden, Kerzen vor den Altar zu bringen und währenddessen laut oder stumm eine Fürbitte zu formulieren. Ich weiß noch, dass ich in meiner Sitzreihe stand und zu heulen begann. Ich war so unfassbar traurig, mein sehnlichster Wunsch war es, gesund zu werden. Frei von all den Zwängen.

Nach dem gemeinsamen Gebet saßen wir gerne bis in die frühen Morgenstunden zusammen, und als sich eines Abends ein Kollege zu mir setzte, mich besorgt ansah und mich dann auch schnell wieder anlächelte, wusste ich, dass ich es sagen kann.

Auf die Frage: „Wie geht es dir denn, Sophie?“, kam ein deutliches: „Nicht so gut. Ich bin sehr traurig und esse nicht so gerne. Ich habe Anorexie.“

Der Freund wusste, was es bedeutete, und das Gespräch dauerte den ganzen Abend lang. Es war das erste Mal, dass ich die Diagnose außerhalb meiner Eltern aussprach. Und es tat gut. Ich fühlte mich befreit und war ein Stück glücklicher, denn ein Satz von ihm

Die
Familie
is(s)t
mitten-
drin

Die Krankheit
stellte die
Beziehung
zu meinen
Eltern auf eine
harte Probe.

Die Familie is(s)t mittendrin

Während die Eltern versuchten, den Alltag möglichst normal zu gestalten und sich von meiner Magersucht in ihren Aktivitäten, Einkaufs- oder Essgewohnheiten nicht stören zu lassen, wollte ich jede Sekunde vorab geplant wissen. Am liebsten hätte ich andauernd gefragt, was sie wann essen und wann sie in den Supermarkt fahren werden. Auch wenn ich nichts sagte, meine innere Unruhe wurde auf meine Eltern übertragen und manchmal mussten sie auch Dampf ablassen. So kam es öfters vor, dass ich verzweifelt in mein Zimmer flüchtete und weinte.

Scheinbar unbeirrt von allem kochten und aßen sie, worauf sie gerade Lust hatten, und baten mich zu Tisch. Mich machten diese gemeinsamen Essen sehr müde, denn ich musste die Härte haben und mich mit einem Joghurt und Birnen neben sie setzen. Ich musste zusehen, wie sie Dinge aßen, die ich zu früheren Zeiten auch mochte. Die gemeinsamen Essen waren sehr belastend, es lag eine Schwere in der Luft, die uns meistens verstummen ließ. Zeitweise waren diese Situationen so anstrengend, dass ich weinend in mein Zimmer lief und mich in meinem Bett verkroch.

Wie konnten sie nur keine Rücksicht auf mich nehmen? Wieso kochen sie Nudeln, wenn sie doch wissen, dass ich keine Kohlenhydrate mag? Wieso wollten sie mich provozieren? So meine Gedanken.

Das Verhalten meiner Eltern, das Festhalten an ihren Routinen und an ihrem Essverhalten war goldrichtig! Ich bin so dankbar,

dass ich so starke Eltern habe! Sie haben nicht nachgelassen, weil sie mich lieben und aus keinem anderen Grund!

Meine Eltern scheuten keine Konflikte und haben mich regelmäßig auf mein Essverhalten angesprochen.

Sie wussten oft, dass ich sie häufig mit Unwahrheiten konfrontierte, ich Ausreden benutzte, um zu Hause nicht essen zu müssen. Diese Lügen waren sehr belastend für unsere Beziehung, ich konnte meinen Eltern nur noch schwer in die Augen sehen, wenn es um das Thema Essen ging. Zu sehr schmerzten mich auch die traurigen Augen meiner Mama.

Dass sie oft nicht sahen, welche großen Schritte ich bereits gemacht habe, stimmte mich ebenso verzweifelt. So habe ich einmal voller Stolz kein fettarmes Joghurt vor meinen Eltern gegessen und richtig gerannt, dass sie mit diesem Fortschritt nicht viel anfangen konnten. Das kommentierte mein Papa auch entsprechend kritisch und wieder verkroch ich mich verzweifelt in mein Zimmer. Ich konnte nicht verstehen, wie man solch eine Änderung, eine Kaloriensteigerung von etwa 200 kcal nicht anerkennen konnte!

Mit meiner Gewichtszunahme wurden die Konflikte anfangs nicht weniger, doch sie wurden anders. Ich lernte, wie in den Therapiestunden von Brigitte besprochen, mich zu artikulieren und meinen Gefühlen vor meinen Eltern freien Lauf zu lassen. Langsam aber doch konnte ich meine Bedürfnisse kundtun



RAUS AUS DER ESSSTÖRUNG!

Sophie ist gerade 30 geworden. Sie wollte immer so sein wie Pippi Langstrumpf: frech, wild und stark. Bis zu einem selbstbestimmten Leben war es aber ein hartes Stück Arbeit, denn Sophie erkrankte mit 19 Jahren schwer an Magersucht. Nach einigen Irrwegen traf sie auf ihre Therapeutin Brigitte – der Beginn einer langen und heilsamen Reise.

Sie hat es geschafft. Heute ist Sophie eine glückliche, gesunde Frau.

- Eine erfolgreiche Frau spricht offen und persönlich über Magersucht
- Überlebenshilfe von ihrer Therapeutin auf den Punkt gebracht
- Orientierung und Lebensmut für Betroffene und Angehörige

ISBN 978-3-7088-0816-1
www.styriabooks.at

