

Inhalt

Vorwort	13
-------------------	----

1. Teil

Versuch einer Annäherung an das Phänomen »Bulimarexie« und an die Persönlichkeit der Ess-Brech-Süchtigen

Einleitung	21
Der Hunger	23
Die zwei Ichs	29
Das zerstörte Ich – Esssucht und Missbrauch	32
Selbstverletzungen gegen Gefühllosigkeit	35
Die drei Phasen	41
Wie alles beginnt	43
Die Un(ter)bewusstseinsphase	48
Die Zeit der Verdrängung	58
Ausbruchsversuch aus dem Teufelskreis	66
Essen als Droge	78
Flucht in die Sucht? Gedanken von Fachleuten	90
Die Bedeutung des Essens	96
Mutter ist an allem schuld	98
Die Rolle der Frau	101
Lebensbewältigung durch Phasen	107
Die aufgefressene Angst	113
Essen und Figur als Signal und Botschaft	115
Bulimarexie zwischen Magersucht und Fresssucht	121
Der Körper liefert prompt die Quittung	132
Die Persönlichkeit der Ess-Brech-Süchtigen	134
Auf der Suche nach den Wurzeln der Ess-Brech-Sucht	144

2. Teil

Möglichkeiten der Therapie in Theorie und Praxis

Therapie contra Heißhunger	155
Therapiekonzepte – Psychologinnen und Psychologen nehmen Stellung	172

3. Teil

Aspekte der Selbsthilfe bei Bulimarexie

Therapie in der Praxis	221
Selbsthilfe gegen Sucht	225
Selbsthilfe mit »OA«?	234
Herumkurieren am Symptom – eine Alternative?	237
Chemie hilft nicht weiter	242
Euphorie durch Verzicht	245
Kontrolle gegen Gefühlswirrwarr	246
Gewogen und für korrekt befunden	250
Gefühle gegen Sucht	254
Fehlgenutzte Energien	256
Esssucht und Verdauung	258
Selbstkontrolle macht dick	260
Angstfrei essen macht satt	264
Leicht verdaut ist halb verhungert	268
Die »leichte« Verführung	269
(K)ein Problem mit dem Essen	273
Genuss ist wiederholbar	276
Ess-Philosophie gegen Sucht	277
Folgen der Kontrolle	279
Naschen ist Notwendig	281
Verführerischer Geschmack	282
Fehl am Platz im Notfall: die Moral	282
Gewissens- und Essbewusstseinsschulung	284
Keine Angst vorm Essen	290
Leben lernen	293
Was Angehörige tun können	296
Tipps zum Umgang mit einem essgestörten Kind	308

»Lebensschule« Sucht	310
Die krank(mach)ende Gesellschaft	315
Vorbeugen wäre besser...	317
Anleitungen für Übungen	322

4. Teil

Betroffene berichten

Spurensuche	337
Hungern für den tollen Typen	339
Zugefressene Gefühle	341
Mit gefangen	345
Liebeshungrig	350
Glaube an die Heilung	353
Langsam leben lernen	355
Wohlbefinden tanken	358
Botschaften aus der Seele	360
Schmerzen spüren	362
Hab Mut zu leben!	365
Zu den Illustrationen dieses Buches	369
Schlusswort und Resümee	372

Anhang

Rat und Hilfe – wo und wie?	373
Adressen	380
Literaturempfehlungen	389
Internet-Links	391
Medienpakete	391