

## Vorwort

Es ist eine der schlimmsten Krankheiten überhaupt. Die Betroffenen bauen in kurzer Zeit rapide ab – körperlich, aber vor allem auch seelisch. Die Krankheit macht aus jungen Patienten innerhalb kurzer Zeit Wracks. Wie Zombies gehen sie durchs Leben und starren mit leerem Blick und Augen voller Hoffnungslosigkeit in die Zukunft. Gefühle wie Freude, Glück, Zufriedenheit haben keinen Platz mehr in ihrer Welt. Einmal herzlich lachen? Längst verlernt. Voller Selbstverachtung schauen sie stattdessen in den Spiegel. Sie hassen den eigenen Körper und quälen ihn. Folgeschäden? Werden irgendwann nebensächlich. Todessehnsucht breitet sich stattdessen aus. Sterben wollen. Aus einem Leben, das nur noch von der Krankheit bestimmt wird, erlöst werden. Der Krankheit alles, schließlich auch das eigene Leben gegeben haben. Ist das das Ziel?

Machen Ihnen diese Beschreibungen Angst? Um welche furchtbare Krankheit geht es hier? Krebs, Aids, eine ansteckende Seuche? Die Rede ist von Essstörungen, in erster Linie von Magersucht und Bulimie. Essstörungen werden durch Unkenntnis oft verharmlost. Doch sind sie alles andere als eine Bagatelle. Essstörungen können tödlich enden und die Genesung – falls es denn eine vollständige Ausheilung gerade bei langer Krankheitsdauer geben kann – ist ein unendlich harter Weg.

Bei allen Formen von Essstörungen ändert sich das Verhalten und bei langer Krankheitsdauer ändern sich auch die Charakterzüge der Betroffenen. Essstörungen nehmen Freiheit, Lebensfreude und soziale Fähigkeiten. Alles dreht sich nur noch ums Essen. Alles außer Essen, Gewicht und Figur wird unwichtig. Wenn die Zahl auf der Waage nicht stimmt, wird der Tag schlecht. Jeder Tag besteht aus Zwang, Selbstkontrolle und Selbstkasteiung. Gönnen können sich die Betroffenen nichts mehr – das sind sie sich längst nicht mehr wert. Jeder auch noch so kleine Bissen Essen muss hart verdient werden und selbst dann treten Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen auf. Freunde verlieren an Bedeutung. Die Welt wird immer kleiner. Alles dreht sich nur noch ums Essen, nicht Essen, Erbrechen, Kalorien verbrennen.

Für Nicht-Betroffene und Angehörige sind es völlig unverständliche, da dem Leben widersinnliche Gedankengänge, von denen die Patienten besessen sind. Auch das Verhalten der Betroffenen führt zu Kopfschüt-

teln. Aus Verständnislosigkeit kann Wut entstehen auf den Menschen, der sich nicht helfen lassen will, und schließlich führt die eigene Hilfs- und Machtlosigkeit zur Resignation. Der Kampf gegen Essstörungen zermürbt – Betroffene genauso wie Angehörige.

Der Kampf gegen eine Essstörung ist mit Sicherheit einer der härtesten, der dieses Leben zu bieten hat. Wer im Folgeschluss eine Essstörung überwinden konnte, der braucht vor keiner anderen Herausforderung mehr zurückzuschrecken. Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten, den Prozess, eine Essstörung zu überwinden, weiter voranzutreiben. Auch wenn es Betroffenen manchmal vielleicht nur eine Stütze sein kann, mit der Essstörung zu leben, wenn sie es ohne (noch) nicht können, hat dieses Buch schon einen Zweck erfüllt.

Im Folgenden wird anhand kurzer Geschichten aufgezeigt, was Essstörungen aus Menschen und deren Gedanken und Gefühle machen. Als nicht-betroffene Leser erfahren Sie einiges über die Hintergründe von Essstörungen und lernen verschiedene Ausprägungsformen von krankhaften Verhaltensweisen kennen. Selbstbetroffene erzählen aus ihrem Leben. Die „Kleinen Schritte auf dem Weg hinaus aus der Essstörung“ sollen Betroffenen Impulse geben, am eigenen Verhalten etwas zu ändern. Schritttchen für Schritttchen. Aber nicht erst morgen. Wirkliche Veränderungen fangen heute an. Jetzt. Gleich. Sofort. Mehr Anfang als in dieser Minute kann es nicht geben.

Ganz viel Mut und Kraft auf dem Weg wünscht Ihnen Nicole Schuster