



Nina Wolf

Zurück ins Leben

In 12 Schritten aus der Bulimie

Mit einem Vorwort von Dr. Bärbel Wardetzki

Nina Wolf

Zurück ins Leben

Nina Wolf

Zurück ins Leben

In 12 Schritten aus der Bulimie

Tectum Verlag

Nina Wolf
Zurück ins Leben
In 12 Schritten aus der Bulimie

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018
E-PDF 978-3-8288-6942-4
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4088-1 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes
218389807 von Lisa S. | www.shutterstock.com
Das Ornament im Innenteil stammt aus dem Bild # 567306817
von Irina Danyliuk | www.shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet:
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

*Für meinen Ehemann, meinen besten Freund
und die Liebe meines Lebens!*

*Ohne Deine Unterstützung wäre dieses Buch nie entstanden.
Danke für Deine bedingungslose Liebe
und dafür, dass Du immer für mich da bist
und mir jeden Tag aufs Neue zeigst,
wie wertvoll und wunderschön das Leben ist.*

Inhalt

Vorwort von Dr. Bärbel Wardetzki	IX
Beim Kotzen erwischt	1
Der Tiefpunkt	7
Erster Schritt – die Kapitulation	25
Zweiter Schritt – das Steuer abgeben	29
Dritter Schritt – Führung durch Entschluss	37
Erste spirituelle Erfahrung	45
Die Werkzeuge der Genesung	49
Stille Zeit	49
Gelassenheitsgebet	52
First things first – Ordnung im Leben schaffen	55
Leben und leben lassen	58
Eile mit Weile – in der Ruhe liegt die Kraft	61
Aufgeschlossenheit	63
Dankbarkeitsliste	65
Nur für heute	67
Vierter Schritt – die Inventur	71
Groll	75
Angst	82
Weitere Charakterfehler	86
Fünfter Schritt – eigene Fehler zugeben	93

Sechster Schritt – die Bereitschaft, seine Charakterfehler beseitigen zu lassen	115
Siebter Schritt – delete & reset: Frühjahrsputz im Hirn	121
Achter Schritt – die Liste	127
Neunter Schritt – Wiedergutmachung	133
Zehnter Schritt – und täglich grüßt das Murmeltier	147
Elfter Schritt – es wird intensiver: Vertrauen pur	153
Zwölfter Schritt – die Kür	159
Nachwort	169
Selbsthilfegruppen	171
Disclaimer	172

Vorwort von Dr. Bärbel Wardetzki

Das Buch, das Sie in der Hand halten, ist die Geschichte einer Frau, die sich nach vielen quälenden Jahren der Ess-Brech-Sucht aus dem Teufelskreis von Essen, Erbrechen und Hungern befreit hat. Es ist ein beschwerlicher Weg mit vielen Rückschlägen und immer wieder neuen Anläufen. Das Buch macht aber auch Hoffnung, dass es möglich ist, die Essstörung zu überwinden. Dabei stützt sich die Autorin auf die zwölf Schritte der OA (Overeaters Anonymous) und FA (Food Addicts in Recovery Anonymous), die auf demselben Konzept aufbauen wie die Anonymen Alkoholiker (AA), die als Begründer der A-Bewegung gelten.

Die OA und die FA sind internationale Selbsthilfegruppen für Menschen mit Ess-Störungen, die all jene unterstützen, die den Wunsch haben, mit dem zwanghaften Essen/Erbrechen aufzuhören. Die Zwölf Schritte enthalten eine Reihe von Grundsätzen, die einen inneren Wandel herbeiführen, wenn man sie befolgt. Sponsoren helfen, diese Grundsätze zu verstehen und anzuwenden. Durch das Praktizieren der Zwölf Schritte, immer nur für einen Tag, erreichen sie eine anhaltende Freiheit von ihrer Ess-Sucht und lernen eine neue Art zu leben.

Die Bulimie ist eine Esserkrankung, bei der die Betroffenen große Mengen an Essen verschlingen und sie anschließend wieder erbrechen. Sie haben massive Angst vor Gewichtszunahme und können das körperliche Völlegefühl nicht ertragen. Das selbstinduzierte Erbrechen scheint die Lösung für diese Probleme zu sein, was jedoch eine Illusion ist, wie eine Betroffene formuliert: »Im Grunde war ich auf der Flucht vor dem Leben und vor mir selbst. Ich flüchtete in Fressorgien, in den Schlaf, in den Scheintod.«

Das Essverhalten ist aus der Kontrolle geraten und von den Betroffenen nicht mehr willentlich steuerbar. Der Teufelskreis aus essen wollen, es sich verbieten, dann zügellos essen und wiederdarben, um nicht zuzunehmen, ist leidvoll. Was sie nicht wahrnehmen wollen, sind die körperlichen Schädigungen, die durch das extreme Essen und vor allem das Erbrechen entstehen. Neben schwerer Karies, Haar- ausfall und Schwellung der Lymphdrüsen kann es zu Herz- und Nierenfunktionsstörungen kommen, im schlimmsten Fall zu Herz- und Nierenversagen.

Durch die Sucht werden immer häufiger soziale Kontakte vermieden, die Betroffenen ziehen sich in die Isolation zurück und trösten sich mit Ess-Exzessen. Mit der Zeit wird die Situation für sie immer schlimmer, weil sie mehr und mehr vereinsamen, Freundschaften verlieren, nicht mehr arbeiten oder lernen können, keine Freude mehr an Aktivitäten und am Leben finden und nur noch für die Sucht leben.

Bulimie ist eine Suchterkrankung und obwohl das Erbrechen und Hungern keine Suchtstoffe sind, können sie als Droge eingesetzt werden. Es gibt viele Parallelen zu anderen Suchterkrankungen wie Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit, die bei vielen neben der Bulimie zusätzlich auftreten.

Die wesentlichen Suchtmerkmale sind zum einen der Kontrollverlust, der bei der Bulimie in der Unfähigkeit besteht, mit dem zwanghaften Überessen und Entleeren (Erbrechen, Abführmittel, Fasten) aufzuhören. Eine willentliche Kontrolle ist nicht mehr möglich, alle Versuche (Versprechen, Essenspläne, Vorsätze etc.) scheitern und subjektiv werden Essen und Erbrechen als Zwang, als Besessenheit erlebt. Es liegt hier der verzweifelte Kampf gegen das Essen vor, der täglich immer wieder verloren wird und der an den Kampf des Alkoholikers gegen die Flasche erinnert.

Das zweite Suchtmerkmal ist die Herstellung eines Rauschzustandes durch Essen, Erbrechen oder Fasten. Er äußert sich in einem Gefühl des »Highseins«, der Betäubung und der anschließenden »Katerstimmung«. Desweiteren bekommt die Droge Essen neue Funktionen: Sie wird zur Ersatzbefriedigung, zum Gefühlsdämpfer und Lebensbewältiger. Dabei verliert das Essen seine ursprüngliche Funktion als Lebensmittel. Essen und Erbrechen werden als »Problemlöser« in Situationen eingesetzt, die für die Betroffenen scheinbar unlösbar sind. Sie helfen vorübergehend, weil sie Spannungen abbauen, eine kurze Zufriedenheit hervorrufen und die Wirklichkeit für einige Zeit ausblenden. Aber hinterher leiden die an Bulimie Erkrankten meist mehr als vorher. Magenschmerzen, Brennen im Hals, Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Schlappeheit, dumpfer Kopf, innere Leere und massive Schuldgefühle sind die Folge. Sie fühlen sich deprimiert, halten sich für schlecht, wertlos, haltlos und schmutzig. »Was hat das Leben für einen Sinn, wozu soll das alles gut sein, ach wäre ich doch gar nicht da.« Viele Bulimikerinnen haben in solchen Momenten Selbstmordgedanken oder unternehmen Selbstmordversuche. In der Tat sterben viele Bulimikerinnen durch Suizid.

Die körperliche Abhängigkeit von einem Stoff hat zur Folge, dass ein einziger Rückfall die ganze Suchtkrankheit erneut in Gang setzen kann. Auch bei der Bulimie kann man oft eine körperliche Abhängigkeit von Zucker, Weißmehl und/oder Fett beobachten.

Wie bei einem Alkoholiker sollte der Suchtstoff daher am besten völlig gemieden werden. Eine Betroffene beschreibt es folgendermaßen:

»Ich meide Zucker wie die Pest, weil ich mir durchaus der Gefahr bewusst bin, dass ein erneuter Konsum mich komplett wieder in den Sumpf der Bulimie zurückwerfen würde. Von daher vergleichen wir es tatsächlich mit dem Alkoholiker, der immer nur einen Schluck entfernt ist von dem nächsten Rückfall.«

Bulimikerinnen reagieren gewöhnlich auf Rückfälle mit Selbstanklagen und -beschimpfungen. Sieht man Rückfälle jedoch als Ausdruck eines Mangelzustandes, eines unbefriedigten Bedürfnisses oder ungelösten Problems, als einen Hunger auf einer anderen Ebene, ist es möglich, konstruktive Lösungswege zu suchen und den zugrunde liegenden Hunger zu stillen.

Das »eigentliche« Problem liegt jedoch nicht im Essen/Erbrechen oder Hungern, sondern in einem brüchigen Selbstwert. Das Selbstwertgefühl von Bulimikerinnen ist in der Regel nicht stabil, sondern unterliegt starken Schwankungen zwischen dem Pol der Grandiosität (»Ich bin die Tollste«) und dem der Depressivität (»Ich bin nichts wert, dick, hässlich«). Ihr Grundgefühl ist Wertlosigkeit, Hilflosigkeit und Depression. Ihre Selbstachtung erreichen sie hauptsächlich über äußere Merkmale, wie ein niedriges Gewicht, gutes Aussehen, Leistung, Perfektionismus und Überanpassung an ihre Umgebung

Ihre Grandiosität zeigt sich in dem Wunsch nach ständiger Bewunderung und dem Gefühl, ohne diese nicht leben zu können. Die Bewunderung glaubt die Betroffene aber nicht für ihre Person zu erhalten, weil sie so ist, wie sie ist, sondern für ihre Schönheit, schlanke Figur, Leistungsfähigkeit, Intelligenz oder andere Fähigkeiten. Und nur diese Eigenschaften schätzt sie selbst an sich. Droht nun der Verlust der Bewunderung oder tritt dieser zum Beispiel ein bei Trennung vom Freund oder bei Kritik, dann kann es zum Zusammenbruch des Selbstwertgefühls kommen, begleitet von einer depressiven Reaktion mit Minderwertigkeitsgefühlen. Doch sogar geringere Anlässe können das Selbstwertgefühl von Bulimikerinnen stören. So kann beispielsweise die Ablehnung einer gemeinsamen Unternehmung Anlass zu tiefer Kränkung sein, oder ein gutes, aber nicht brillantes Ergebnis in der Arbeit zu einem beißenden Gefühl des Versagens führen. Auch ein paar Gramm Gewichtszunahme können ein tiefes Gefühl der Minderwertigkeit hervorrufen.

Um die Bulimie zu überwinden, bedarf es zuerst der Einsicht in die Krankheit und des Erlebens des individuellen Tiefpunktes. »Ich bin es leid zu leiden und daher bereit, einen steinigen Weg zu gehen.« Der Einstieg in die Abstinenz erfolgt für Viele über das Stoppen des Erbrechens, weil das leichter ist, als das Essen zu kontrollieren. Manchen helfen Essenspläne, die ihnen eine Struktur geben, andere brauchen die Erlaubnis, alles essen zu dürfen, was ihnen schmeckt. Therapie oder die Unterstützung durch OA-/EA-Gruppen ist unerlässlich. Der Vorteil von Selbsthilfegruppen ist, dass in ihnen lauter »Fachleute« sitzen, die genau wissen, worauf es ankommt.

**»Nur du allein schaffst es, aber du schaffst es nicht allein«
ist der Spruch der Anonymen Gruppen.**

Dr. Bärbel Wardetzki

Beim Kotzen erwischt

Die Bulimie ist eine heimtückische Krankheit. Sie ist verschlagen, trügerisch und mächtig. Vor mehr als 25 Jahren schlich sie sich in mein Leben und blieb seitdem meine treue Begleiterin. Ein Vierteljahrhundert hing ich über den Kloschüsseln dieser Welt. Und ich kannte sie alle – ich wusste, wo man in Ruhe kotzen kann und wo die Gefahr, erwischt zu werden, am größten ist.

Erwischt wurde ich in all den Jahren noch nie. Bis zu diesem schicksalhaften Tag im September, der mir – rückblickend betrachtet – wahrscheinlich das Leben gerettet hat.

Ich war mal wieder bei meinem bevorzugten McDonald's in München. Hier war es immer sehr laut, und die Musik, die im Hintergrund lief, übertönte die Kotzgeräusche. Das war sehr praktisch – auch wenn ich mit der Zeit gelernt hatte, mich so gut wie lautlos zu übergeben. Diesmal war es mir jedoch nicht gelungen, nach dem Erbrechen alle Spuren zu verwischen, was mir unendlich peinlich war. Ich fühlte mich ertappt, als die nächste Kundin auf die Toilette wollte und unsere Blicke sich trafen. Am liebsten wäre ich im Boden versunken. Jahrzehntlang war es mir gelungen, meine Bulimie geheim zu halten, und jetzt sollte ich auffliegen, nur weil das Klopapier ausgegangen war? Wie konnte mir das nur passieren? Normalerweise prüfte ich im Vorfeld sehr sorgfältig, ob die Spülung funktionierte, ob genug Papier da war und ob ich etwas dabei hatte, um die Gerüche zu neutralisieren. Ich prüfte auch bei jeder öffentlichen Toilette, wie hoch die Lücke zum Boden ist und ob man von außen sehen konnte, dass meine Füße falsch herum standen. Wie konnte ich auf einmal so nachlässig werden? Mit hochrotem Kopf ging ich an der Frau vorbei und wollte einfach nur weg.

»Ich kann dir helfen«, sagte sie mit ruhiger, fester Stimme, bevor ich mich verdrücken konnte.

Ich blieb wie angewurzelt stehen.

»Bitte was?«, stammelte ich, meinen Blick immer noch auf den Boden gerichtet. Ich traute mich nicht, ihr in die Augen zu schauen.

»Ich weiß, was du durchmachst, weil ich auch durch diese Hölle gegangen bin.«

Grundgütiger! Was für eine peinliche Situation! Am liebsten wäre ich in dem Moment einfach nur tot umgefallen. Aber die Frau klang irgendwie vertrauenswürdig, so dass ich (nach einer gefühlten Ewigkeit) aus meiner Starre erwachte. Langsam, ganz langsam hob ich meinen Kopf und schaute sie verlegen an. Sie hatte große blaue Augen, die eine unglaubliche Ruhe ausstrahlten. »Was für ein intensives Blau«, ging mir in dem Moment durch den Kopf.

»Ich war richtig am Boden, eigentlich war ich schon tot«, fuhr sie fort. »Zum Schluss wog ich nur noch 37 Kilo«, sagte sie (und die Frau war groß, 1,75 m würde ich schätzen). »Eine trockene Alkoholikerin hat mir im letzten Moment das Leben gerettet.«

Ich verstand nur Bahnhof. Was wollte diese Frau von mir, ich hatte doch gar kein Alkoholproblem?! Ganz im Gegenteil, ich trank so gut wie nie Alkohol. Die ganze Situation war irgendwie konfus. Ich stand da und wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Die Frau kramte in ihrer Handtasche und holte eine Visitenkarte heraus.

»Wenn du reden möchtest, ruf mich an.«

»Warum sollte ich ... Ich kenne Sie doch gar nicht ...«, stotterte ich verlegen, aber sie fuhr fort:

»Ich habe 15 Jahre Bulimie und Magersucht hinter mir und ich durfte vor zwei Jahren einen einfachen, aber sehr wirkungsvollen Weg kennen lernen, um wieder gesund zu werden.«

»Ha! Da habe ich aber zehn Jahre länger durchgehalten!«, war mein erster Gedanke. Für einen Moment fühlte ich mich ihr überlegen, so bescheuert sich das auch anhören mag. Ich war nach all den Jahren immer noch der Meinung, dass ich jederzeit mit den Fress-

orgien aufhören könnte, wenn ich nur wollte. Blöderweise ging es mir auch nach so vielen Jahren mit der Bulimie immer noch relativ gut, so dass ich gar keine Veranlassung sah, irgendwas an der Situation zu ändern. Ich konnte essen, was ich wollte, und hatte trotzdem eine super Figur, um die mich jeder beneidete. Was will man mehr? Außerdem war ich überzeugt davon, dass alle schlanken Frauen nach dem Essen kotzen gehen, wie sollte man denn sonst so dünn bleiben?

Die Frau mit den blauen Augen hieß Christiane, wie ihre Visitenkarte verriet. Aus den Augenwinkeln scannte ich sie ab – ich musste mich immer mit den anderen vergleichen, um eine Bestätigung zu bekommen, dass ich die bessere Figur hatte. Blöderweise war Christiane eine hübsche, schlanke Frau, die zudem noch mindestens 10cm größer war als ich. »Und diese Figur kann man mit normalem Essen halten? Nie im Leben, die kotzt doch heimlich!«

Als hätte sie meine Gedanken erraten, sagte sie: »Meinen letzten Rückfall hatte ich vor anderthalb Jahren und heute weiß ich, dass ich es nie wieder machen werde. Ich brauche das Kotzen nicht mehr. Ich muss auch nicht mehr hungern oder exzessiv Sport machen. Es hat einfach aufgehört.«

»Ich glaube dir kein Wort!«, dachte ich, als ich ihre Visitenkarte in meine Hosentasche schob. »Das hört nicht einfach so auf ... Ich habe es oft genug versucht und in all den Jahren nicht einmal 24 Stunden am Stück durchgehalten.«

»Ich muss jetzt los«, murmelte ich, drehte mich um und ging zur Tür.

»Wie heißt Du?«, rief sie noch hinter mir her.

»Ist nicht so wichtig«, erwiderte ich, ohne sie noch mal anzuschauen. »Wir werden uns sowieso nicht wiedersehen.«

Wie sehr ich mich doch täuschen sollte ...

