

Sandra Steiner Roth

Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot



Wege aus
der Essstörung

 hogrefe

Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot

Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot

Sandra Steiner Roth

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Björn Rasch,
Freiburg i. Üe.; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.;
Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Sandra Steiner Roth

Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot

Wege aus der Essstörung



Sandra Steiner Roth

sandra.steiner.liebefeld@bluewin.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Mihrican Özdem, Landau
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: GettyImages/Majolac
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2024
© 2024 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96310-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76310-1)
ISBN 978-3-456-86310-8
<https://doi.org/10.1024/86310-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Danksagung

Der Anlass, dieses Buch zu schreiben, war der Respekt meinen Klient:innen gegenüber und die Hochachtung vor ihrem Umgang mit der Essstörung und ihrer persönlichen Entwicklung. Von ihnen habe ich einen tiefen Einblick in die Dynamik von Essstörungen erhalten. Vor allem in den Gruppengesprächen bin ich immer wieder berührt, wie differenziert sich die Teilnehmenden mit sich und ihren Themen auseinandersetzen und sich gegenseitig auf eine bewundernswert hilfreiche Art unterstützen. Dieses Wissen und diese Erfahrung will ich mit den Lesenden teilen. Als Erstes und ganz besonders danke ich meinen Klient:innen, die mit ihren Erfahrungsberichten einen unermesslich wertvollen Beitrag zum Buch geliefert haben. Mein herzlicher Dank geht auch an die Angehörigen, die sich bereit erklärt haben, mit ihren Texten einen intimen Einblick in den Umgang mit den Betroffenen zu gewähren, und damit aufzeigen, dass es keine allgemein gültigen Regeln und Wahrheiten im Umgang mit der Krankheit gibt. Ich danke Dr. Susanne Lauri, Programmleiterin Psychologie beim Hogrefe Verlag, und der Lektorin Mihrican Özdem für die wertvolle Zusammenarbeit. Ebenfalls danke ich Agathe Schudel, die mich als Freundin und Lektorin von Anfang an unterstützt und begleitet und das Manuskript erstmalig lektoriert hat. Mein Dank geht an Leena Hässig, Katrin Madarasz, Marie-Tony Walpen und Erik von Elm, die meine Texte gegengelesen und mit ihren Kommentaren viel zum Gelingen des Buches beigetragen haben.

Einen großen Teil des Buches habe ich in Samedan geschrieben. Käthi Chiogna danke ich für ihre ruhige, unterstützende Präsenz.

Ein lieber Dank gilt auch meinem Mann Ueli für die tatkräftige emotionale Unterstützung und die Hilfe bei computertechnischen Anliegen – sowie meinen erwachsenen Kindern Nina, Marc und Luc, die viele hilfreiche und kritische Hinweise zum Manuskript gegeben und mir die eine oder andere Fleißarbeit abgenommen haben.

Bern, im Juli 2023

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Danksagung | 5 |
| Geleitwort | 9 |
| Einleitung | 11 |
| 1 Essverhalten normalisieren | 15 |
| 1.1 Magersucht | 15 |
| 1.2 Essanfälle | 22 |
| 2 Ursachen der Essstörung ergründen | 31 |
| 2.1 Die Essstörung – ein Ausdruck für Konflikte | 31 |
| 2.2 Vergleichen und Verglichenwerden | 35 |
| 2.3 Selbstabwertende Gedanken und hindernde Glaubenssätze | 36 |
| 2.4 Entscheidungen treffen | 37 |
| 2.5 Umgang mit Gefühlen | 39 |
| 2.6 Perfektionismus und Schwarz-Weiß-Denken | 42 |
| 2.7 Beziehungsmuster | 44 |
| 2.8 Zeit mit sich selbst verbringen | 47 |
| 2.9 Umgang mit Ängsten | 49 |
| 2.10 Der Körper erinnert sich – Umgang mit Traumata | 51 |
| 3 Art der Beziehung zum eigenen Körper erkennen, Akzeptanz und Selbstliebe üben | 55 |
| 4 Visionen entwickeln und Träume verwirklichen | 59 |
| 5 Ein Wort an die Eltern | 61 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 6 | Begleitete Selbsthilfegruppe | 67 |
| 6.1 | Unterstützung finden bei ebenfalls Betroffenen | 67 |
| 6.2 | Beiträge aus meiner begleiteten Selbsthilfegruppe | 68 |
| 7 | Erfahrungsberichte | 85 |
| 7.1 | Betroffene Frauen | 85 |
| 7.2 | Betroffene Männer | 162 |
| 7.3 | Soziales Umfeld | 172 |
| | Anhang | 189 |
| | Diagnostische Kriterien für Anorexie, Bulimie und Binge Eating Disorder | 189 |
| | Frühwarnzeichen | 191 |
| | Tipps zum Ansprechen | 193 |
| | Körperliche Folgen | 194 |
| | Literatur | 197 |
| | Weiterführende Literatur | 197 |
| | Die Autorin | 199 |
| | Sachwortverzeichnis | 201 |

Geleitwort

Schon der Titel des Buches „Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot“ begeistert mich, denn er zeigt die Haltung, mit der die Autorin das Thema Essstörungen behandelt, nämlich vom positiven Ende her: Es kann gelingen, diese Krankheit zu überwinden, und das Buch weist den Weg dorthin.

Die Autorin beleuchtet von vielen Seiten die Begriffe Magersucht, Bulimie und Binge Eating Disorder, und zwar aus Sicht der Therapeutin, der Betroffenen und der Angehörigen.

Dabei gibt sie nicht einfach nur Tipps, wie das Essverhalten und das Gewicht normalisiert werden können und auch keine Patentrezepte für die Probleme seelischer und körperlicher Art, die mit Essstörungen zusammenhängen. Stattdessen beruhen ihre Aussagen auf ihrer Erfahrung als Therapeutin und den vielen Berichten der Betroffenen.

Wir hören, wie groß der Kampf für ein normales Essverhalten ist. Wie viel Frustration es bedeutet, wenn es heute wieder nicht geklappt hat, und wie die Betroffenen sich an die Hoffnung klammern, dass es morgen besser wird. Doch Veränderung passiert nicht im Morgen, sondern im Heute und heute ist alles da, was sie brauchen, um ein symptomfreies Leben zu leben.

Wenn es doch nur so einfach wäre!

Aber das Essen/das Hungern und der Körper sind die Kriegsschauplätze, auf denen die seelischen Probleme ausgetragen werden, die Unsicherheiten, Ängste, Selbstentwertungen, aber auch Beziehungsschwierigkeiten. In den Erfahrungsberichten wird deutlich, wie schwer es ist, sich dem anderen anzuvertrauen, seelische und körperliche Nähe zuzulassen, ohne auf das alte Muster zurückzugreifen und sich „wegzumachen“. Entweder durch Hungern und Essanfälle oder durch chamäleonartige Anpassung an die Erwartungen der anderen.

Diese Taktik beherrschen Essgestörte perfekt. Sie fahren ihre Antennen aus, scannen die Umgebung und schon wissen sie, wie sie sich verhalten müssen. Der Preis ist allerdings hoch, denn er bedeutet Selbstverleugnung und damit den Einstieg in den nächsten Rückfall.

Und dennoch finden die tiefgreifendsten Veränderungen in Beziehungen statt, weshalb auch die Angehörigen und Bezugspersonen in diesem Buch zu Wort kommen. Sie können eine entscheidende Rolle sowohl bei der Entwicklung von Essstörungen als auch bei deren Überwindung spielen.

Ein wunderbares Buch, das Mut macht, „den Klippensprung zu wagen“, wie eine Betroffene es nennt. Und es macht Hoffnung und zeigt Wege auf, diese Hoffnung in Leben umzusetzen.

Dezember 2023

Dr. Bärbel Wardetzki

Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching, München

Einleitung

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen, weil das Essen für dich zu einem gewichtigen Thema, vielleicht sogar zu einem Problem geworden ist, das einen Großteil deiner Energie, deiner Gedanken und Gefühle beansprucht. Ein Stück Brot ist nicht mehr einfach ein Stück Brot. Vielleicht ist dir bewusst, dass du an einer Essstörung leidest. Vielleicht kannst du dich damit nicht identifizieren, weil es dir unmöglich erscheint, dass dem so ist. Du doch nicht!

Unabhängig davon, wo du gerade stehst mit deiner Essthematik: Das Ziel dieses Buches ist es, dir Wege aufzuzeigen, wie du einen neuen Umgang mit dem Essen finden kannst und Stück für Stück zu einem gesunden Essverhalten zurückfindest. Meist ist dies ein langer Weg, den du vielleicht mit der Hilfe einer Fachperson gehst. Eine Essstörung ist eine ernste psychosomatische Erkrankung und kein Schnupfen, der von selbst wieder verschwindet. Du wirst dich auf eine innere Reise begeben, um herauszufinden, was das Symptom für eine Bedeutung hat und was du damit ausdrücken möchtest. In dem Sinne ist die Essstörung wie ein Fähnlein, das du in die Luft hebst, um darauf aufmerksam zu machen, dass du vielleicht in gewissen Lebensbereichen überfordert bist, dass du Hilfe benötigst, dass es dir nicht gut geht.

Essstörungen haben immer vielfältige Ursachen, und es geht darum, dysfunktionalen Gedanken, Glaubenssätzen und inneren Haltungen auf die Spur zu kommen. Das Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung, sondern eine Hilfestellung für Betroffene und Angehörige, die aus meiner langjährigen therapeutischen Arbeit mit Frauen und Männern mit Essproblemen entstanden ist. Du findest die diagnostischen Kriterien für Magersucht, Bulimie und Binge Eating (Essanfälle ohne kompensatorisches Verhalten) im Anhang. Vielleicht erkennst du dich darin nicht wieder. Es gibt Vorstufen sowie Mischformen von Essstörungen. Eine anfängliche Magersucht kann beispielsweise in eine Bulimie

übergehen, eine Bulimie in Binge Eating, Adipositas in Untergewicht oder umgekehrt. Allen Formen gemeinsam ist die übermäßige Beschäftigung mit Essen und Gewicht und daraus resultierend ein großer Leidensdruck. Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) wird nur am Rande behandelt, weil dies den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Zu diesem Thema gibt es viele gute Fachliteratur.

Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt werden kann, desto größer sind die Heilungschancen. Je mehr die Sucht alle Alltagsbereiche erfasst und zum Ausweg für alle schwierig erlebten Lebensbereiche wird, desto mehr verselbstständigt sich das Suchtverhalten, und die Sucht bleibt bestehen, auch wenn unter Umständen die auslösenden Faktoren nicht mehr lebensbestimmend sind.

Jede Essstörung entsteht aus einem bestimmten Kontext heraus und hat verschiedene Ursachen. Es wäre zu einfach, anzunehmen, Essstörungen seien in erster Linie dem Wunsch nach Schlanksein – und damit verbunden dem Wunsch nach sozialem und gesellschaftlichem Erfolg – zuzuschreiben. Das gängige Schönheitsideal, dem wir Menschen ausgesetzt sind, führt längst nicht bei allen zu einer Essstörung, auch wenn dieser Faktor bei der Entstehung der Krankheit nicht zu unterschätzen ist (Pauli, 2018). Individuelle Faktoren spielen bei der Entstehung ebenfalls eine Rolle, z. B. eine hohe Leistungsbereitschaft, übersteigerte Anforderungen an sich selbst, ein geringes Selbstwertgefühl, Perfektionismus, hohe Sensibilität sowie ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Kontrolle. Auch Umweltfaktoren (Familie, soziales Umfeld, Rollenbilder) können dazu beitragen. Manchmal gibt es auslösende Faktoren, z. B. einschneidende Lebensereignisse wie Krankheit, Trennung, Scheidung oder Umzug. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Die Essstörung ist eine Bewältigungsstrategie, um mit überfordernden Lebenssituationen, inneren Gedanken- und Verhaltensmustern sowie schwierigen Emotionen klarzukommen. In der Therapie geht es darum, mit den Betroffenen herauszufinden, wie sie den Ohnmachtsgefühlen entgegentreten und zu mehr innerer Stärke und Selbstbestimmtheit im eigenen Leben gelangen können.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist eine Krankheitseinsicht der Betroffenen. Diese fehlt vor allem bei Magersucht häufig dann, wenn der Leidensdruck entweder nicht groß genug ist oder verleugnet wird. Obwohl die Betroffenen leiden, können sie sich ein Leben ohne Essstörung nicht vorstellen. In der Regel stellt sich eine Krankheitseinsicht nach gewisser Zeit ein, manchmal schon sehr früh. Ist dem nicht so, müssen die Angehörigen oftmals die quälende Ohnmacht aushalten. Es kann helfen, immer wieder das ehrliche Gespräch zu suchen und den Betroffenen die eigenen Sorgen mitzuteilen.

Die Therapie einer Essstörung beinhaltet meines Erachtens drei Hauptbereiche, die ineinanderfließen und nicht voneinander abgetrennt werden können:

- Essverhalten normalisieren,
- Ursachen der Essstörung ergründen,
- Art der Beziehung zum eigenen Körper erkennen, Akzeptanz und Selbstliebe üben.

Diese werde ich im Folgenden erörtern und dir Tipps geben für den Umgang mit deinem Essverhalten. Die Textteile, in denen ich dich direkt anspreche, sind in einer anderen Schrift dargestellt.

1

Essverhalten normalisieren

1.1 Magersucht

Bei der Magersucht steht das Erreichen eines gesunden Gewichts an allererster Stelle. Magersüchtige Menschen drücken durch ihr Untergewicht aus, dass sie gesehen und ernst genommen werden möchten und ein großes Bedürfnis nach Sicherheit haben. Deshalb ist es sinnlos, von ihnen zu verlangen, sie sollten doch einfach essen, da dies die normalste Sache der Welt sei. Die Angst vor dem Kontrollverlust, die wahnhaften Gedanken rund ums Essen und die panische Angst vor einer Gewichtszunahme sowie die verzerrte visuelle Wahrnehmung des eigenen Körpers haben einen inneren Kampf mit sich selbst zur Folge, die Nichtbetroffene nur schwer nachvollziehen können, aber unbedingt ernst nehmen sollten. Was Betroffene brauchen, ist Unterstützung, Wertschätzung sowie Anerkennung des immensen Leidensdrucks und der inneren Zerrissenheit. Magersucht ist eine ernste psychosomatische Erkrankung, und es braucht sehr viel Zeit und Geduld für eine Heilung, sie erfolgt in kleinen Schritten – nach dem Motto: zwei Schritte vorwärts und einer zurück.

Du bist dabei, die wohl schwierigste Herausforderung in deinem bisherigen Leben zu meistern. Das verdient allerhöchsten Respekt. Du darfst dafür alle nur erdenkliche Hilfe sowohl von therapeutischer Seite als auch von deinem sozialen Umfeld in Anspruch nehmen. Du wirst dich deinen Ängsten stellen müssen. Aus Erfahrung kann ich dir sagen, dass mit zunehmendem Gewicht die Ängste kleiner werden, es ist also umgekehrt proportional. Es wird eine Zeit kommen, in der du dir nicht mehr vorstellen kannst, wie du mit so wenig Essen und Energie deinen Alltag bewältigen konntest. Nie wieder willst du dich so fühlen! Ich erlebe es häufig, dass Menschen, die ihr Normalgewicht erreicht haben, bei jeder ungewollten Gewichtsabnahme, beispielsweise in-

folge einer Darmgrippe, sofort in Panik geraten und sich Hilfe holen, weil sie nicht wieder in den Suchtstrudel geraten wollen. Ein normales Gewicht, nicht an der Grenze zum Untergewicht, ist für magersüchtige Menschen eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Stabilität, so wie es bei substanzabhängigen Suchtformen wie Drogen oder Alkohol die Abstinenz ist. Je tiefer das Gewicht sinkt, desto größer werden die Ängste, die körperliche Schwäche und die depressiven Verstimmungen. Dies ist bei allen Menschen so, die auf Diät gesetzt werden. Der Mangel an Kohlenhydraten bewirkt einen Serotoninmangel im Gehirn, und dies führt zu einer Disposition für Depressionen. Die Zwangsgedanken rund ums Essen nehmen proportional zur Gewichtsabnahme zu. Deshalb bewirkt eine Steigerung der Essensmenge, insbesondere der Kohlenhydrate, eine Verbesserung der depressiven Zustände.

Hungern hat Suchtcharakter. Je länger du hungerst, desto tiefer verstrickst du dich in der Sucht. Wie der Name schon sagt, ist Magersucht „die Sucht, zu hungern“, mit allen Erscheinungsformen der Sucht. Bist du bereit, dich der Sucht zu stellen, im Wissen darum, dass du kämpfen und aushalten musst? Was ist die Alternative? Willst du leben? Es ist deine Entscheidung, niemand kann dich langfristig zum Essen zwingen. Natürlich ist es schwierig, die Sucht aufzugeben. Sie gibt dir Lebensinhalt und eine Form von Identität. Sie vermittelt dir das trügerische Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben und autonom zu sein. Vielleicht hilft sie dir, dich beinahe unsichtbar zu machen, zu verschwinden und damit allen Anforderungen des Lebens und den Entwicklungsaufgaben auszuweichen. Hungern gibt den Kick, worauf du nicht verzichten möchtest. Und du hast Erfolg: Du schaffst es, Gewicht abzunehmen. In dem Bereich bist du erfolgreich und selbstbestimmt. Zu Beginn magst du dich stärker, schöner, erfolgreicher fühlen. Etwas in dir spürt aber vielleicht bald, dass dies alles nur vermeintlich ist und du dich auf einem sehr gefährlichen Weg befindest. Der nicht zum erhofften Ziel von mehr Selbstliebe, mehr Selbstakzeptanz und sozialer Beliebtheit führt, sondern deine momentanen Unsicherheiten noch verstärkt.

Ziel ist es, wieder regelmäßig und von allem essen zu können. Dies geschieht in kleinen Schritten, wie die Gewichtszunahme auch. Gemeinsam mit der betroffenen Person und allenfalls deren Angehörigen erstellt die Therapeutin oder der Therapeut einen individuellen Essplan, ausgehend vom aktuellen Essverhalten und Gewicht. Die Essensmenge und die Auswahl an Nahrungsmitteln werden schrittweise in gemeinsamer Absprache erhöht. Es gibt drei Hauptmahlzeiten, zwei Zwischenmahlzeiten und einen Spätimbiss. Wichtig ist es, die betroffenen

Personen unbedingt ernst zu nehmen und miteinzubeziehen. Sie sind die Expert:innen ihrer Situation (De Jong & Berg, 2023). Therapeutische Unterstützung ist beim Prozess des Zunehmens aus meiner Sicht notwendig, damit den damit verbundenen Ängsten in einem geschützten Rahmen Raum gegeben werden kann.

Was kannst du dir im Moment vorstellen, zum Frühstück zu essen? Was könntest du noch zusätzlich essen? Es soll schwierig, aber gerade noch machbar sein. Stell dir vor, das Essen ist deine Tablette, die dir deine Ärztin oder dein Arzt verschrieben hat. Die du ohne Wenn und Aber und ohne zu überlegen zu bestimmten Zeiten am Tag einnimmst. Weil es ohne die Tabletten keine Heilung gibt. Essen musst du, daran gibt es nichts zu rütteln. Aber gesteh dir zu, alle Hilfe in Anspruch zu nehmen um die damit verbundenen Ängste auszuhalten! Du bist die/der Expert:in deiner Essstörung, und es gilt herauszufinden, welche Hilfe du brauchst. Hilft es dir, die quälenden Gedanken auszusprechen? Dass dich eine dir nahestehende Person beruhigt, dich zum Essen ermutigt, ohne zu dramatisieren? Dich in den Arm nimmt?

Es gibt in deinem Kopf widerstreitende Stimmen: die Stimme der Gesunden in dir, der bewusst ist, dass du essen solltest, die um die essgestörten Gedanken weiß. Gleichzeitig die Stimme der Magersucht, die um jeden Preis die Kontrolle behalten möchte. Die dir schmeichelt und dich manipuliert. Vielleicht hilft es dir, den Stimmen in deinem Kopf einen Namen, eine Farbe oder eine Gestalt zu geben, damit sie besser identifizierbar werden, z. B. „Engelchen und Teufelchen“. Hast du schon einmal versucht, die essgestörten Gedanken aus einer inneren Distanz heraus zu beobachten? Wenn du sie als Suchtgedanken entlarven kannst, ist schon ein wichtiger Schritt getan. Dies ist bisweilen gar nicht so einfach, weil das Teufelchen sich tarnt und dich einlullt: „Ich esse dann morgen mehr“, „Ich habe ungemein Lust auf Joggen“, „Ich liebe Hüttenkäse“. Sei schonungslos ehrlich mit dir. Vielleicht gelingt es dir mit etwas Übung, die Lautstärke der Stimme in deinem Kopf etwas leiser zu stellen und den gedanklichen Fokus woandershin zu lenken. Schenke der Stimme möglichst wenig Beachtung, lenke dich ab. Verbiete deinem Hirn, diese Gedanken zu Ende zu denken. Versuche, das Gegenteil von dem zu machen, was das Teufelchen dir vorschlägt, auch wenn es im ersten Moment schwierig ist. Wenn z. B. das Teufelchen sagt „Iss nur eine kleine Handvoll Nüsse“, dann nimm zwei Handvoll davon. So kannst du ihm ein Schnippchen schlagen. Wenn die Stimme dich zu sehr vereinnahmt, kann es helfen, die Gedanken laut auszusprechen und dir selbst dabei zuzuhören. Kannst du wahrnehmen, wie absurd das klingt in deinen Ohren?

Wenn sich dein Essverhalten und dein Gewicht normalisiert haben, werden die Magersuchtgedanken dennoch immer mal wiederkehren. Lass dich davon nicht beunruhigen. Wichtig ist lediglich, dass du die Gedanken nicht in die Tat umsetzt. Du darfst bisweilen ein schlechtes Gewissen haben und den Drang verspüren, wenig zu essen oder eine Mahlzeit auszulassen. Solange diese Gedanken nur in deinem Kopf sind und du trotzdem normal weiteressen kannst, gehört dies zum Prozess der Genesung dazu.

Bei den Mahlzeiten darfst du gut auf dich achten: Was hilft? Wer hilft? Es soll jetzt um dich gehen, es gibt keine wichtigere Aufgabe, als zu essen. Am Anfang kann es sinnvoll sein, mit der Therapeutin oder dem Therapeuten und deinem Umfeld genau festzulegen, was dein Essplan beinhaltet. Du entscheidest, welche Nahrungsmenge du allerhöchstens zu dir nehmen kannst, und dein Umfeld hilft dir bei der Umsetzung, wenn nötig mit liebevoller Strenge. Das bedeutet nicht, dass du gegen deinen Willen zum Essen gezwungen wirst. Zu deinem Schutz hast du vorher mit deinen Bezugspersonen abgemacht, wie sie sich verhalten sollen, wenn du dich nicht an den vereinbarten Essplan hältst. Du könntest formulieren, was dir in den schwierigen Momenten helfen könnte. Das nennt man „affektive Verpflichtung“ und sie ist nicht zu verwechseln mit Zwang (Liechti & Liechti-Darbellay, 2020). Wisse, dass es Krisen gibt, dass es dich hin- und herschlenkert und du bessere und schlechtere Tage hast. Kommuniziere dies offen.

Es kann sein, dass du am Anfang nicht wie gewünscht zunimmst, auch wenn du das Gefühl hast, viel mehr zu essen als vorher. Der Körper ist noch im Hungermodus, und vielleicht hat dein Gehirn deinem Körper noch nicht die Erlaubnis erteilt, die Führung zu übernehmen. Wahrscheinlich spürst du beim Zunehmen weder Hunger noch Sättigung zuverlässig. Sei dir bewusst, dass der quälende Hunger, der dich begleitet, wie der ist, den Menschen in Hungergebieten haben. Sättigung bedeutet nicht, gerade keinen Hunger mehr zu haben, so, wie du es wahrscheinlich gewöhnt bist. Satt sein heißt, den Bauch zu spüren! Vermeide es, Mahlzeiten hinauszuschieben und trotz Hunger nichts zu essen. Du wirst dich wundern, wie viel du essen darfst und musst, um an Gewicht zuzulegen! Vergleiche dich nicht mit normalgewichtigen Menschen und deren Essensmengen. Du musst zunehmen, dein Körper ist ausgehungert, also brauchst du mehr als die anderen.

Wenn du die Essensmenge steigerst, frage dich, was du früher gerne gegessen hast. Worauf hast du schon so lange verzichtet? Wenn du es dir erlauben würdest, was würdest du am liebsten essen? Du darfst dir zugestehen, dass du Hunger hast, dass dein Körper nach Nahrung verlangt, dass du

ausgehungert bist. Es kann sein, dass, wenn du die innere Handbremse löst, dein Körper mit aller Vehemenz nach Nahrung verlangt und du fast nicht mehr satt wirst. Gesteh es deinem Körper zu! Er braucht es, hat es verdient, und du darfst alles, aber auch wirklich alles essen, was dich gelüftet. Wenn du deinem Körper das Essen in dieser Phase jetzt nicht erlaubst, läufst du Gefahr, dass er es sich eigenmächtig in Form von Essanfällen holt, und das möchtest du sicher nicht. Getraue dich, die innere Bremse zu lösen, es gibt keinen anderen Weg, um gesund zu werden. Es kann hilfreich sein, mit deiner Therapeutin, deinem Therapeuten oder jemandem aus deinem Umfeld ein Endgewichtsziel festzulegen, das im normalen Bereich liegen sollte.

Ich empfehle als Endgewicht ein Wohlfühlgewicht in einem gesunden Bereich mit etwas Spielraum nach unten. Was meine ich damit?

Es gibt viele Menschen, die an einer versteckten Essstörung leiden, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein. Das Gewicht liegt in diesem Fall meist im unteren Bereich des Normalgewichts, kann aber auch schwanken. Nimmt die betroffene Person unabsichtlich ab, z.B. infolge einer Magenverstimmung, kommt sie rasch in einen gefährlichen Bereich: Das Abnehmen triggert für (vormals) essgestörte Menschen die Sucht, ähnlich wie es bei (trockenen) Alkoholsüchtigen bei einem Glas Wein der Fall ist. Die Betroffenen haben es zwar geschafft, die Menge und die Auswahl der Lebensmittel zu steigern und nehmen ihr Essverhalten als „normal“ wahr. Bei näherer Betrachtung ist es jedoch nach wie vor sehr kontrolliert und erlaubt wenig Spielraum. Der Rahmen des Erlaubten ist lediglich etwas weiter gesteckt worden, in seinen Begrenzungen jedoch weiterhin starr und zu eng. Beim Sport verhält es sich ähnlich. Der Leidensdruck bleibt bestehen, auch wenn die Betroffenen dies oft nicht so wahrnehmen. Die Sucht bestimmt ihr Leben nach wie vor. Deshalb ist es wichtig, dieser Chronifizierung vorzubeugen.

Jede Woche kannst du dir kleine Gewichtsziele setzen, 300 bis 500 Gramm Gewichtszunahme. Da der Körper keine Maschine ist, kann das Gewicht bei gleicher Essensmenge eine Woche lang stagnieren und dann sprunghaft ansteigen. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Wichtig ist lediglich, dass du nicht weiter abnimmst, sondern stetig mehr Gewicht auf die Waage bringst. Stelle dich ein- bis zweimal pro Woche auf die Waage. Es kann sinnvoll sein, wenn jemand aus deinem Umfeld beim Wiegen dabei ist. Du bist dann nicht allein mit dem Resultat, das mit großer Wahrscheinlichkeit, insbesondere am Anfang, schwierig auszuhalten ist: Ist das Gewicht höher, löst das neben der Erleichterung auch Panik aus. Ist es gleich oder tiefer, löst