



Fabienne Berg

Nahrung für Körper und Seele

Magersucht überwinden

Fabienne Berg
Nahrung für Körper und Seele
Magersucht überwinden



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann

FABIENNE BERG

NAHRUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Magersucht überwinden

Ein Praxisbuch für
Selbsthilfe & Therapie

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Coverfoto © subodhsathe – iStock
Covergestaltung Junfermann Druck & Service

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz Peter Marwitz, Kiel (etherial.de)

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

ISBN 978-3-95571-643-1

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN: 978-3-95571-641-7 (EPUB), 978-3-95571-642-4 (MOBI),

978-3-95571-629-5 (Print).

Inhalt

Vorwort.....	11
Teil I: Einführung	17
1. Magersucht – das Krankheitsbild	19
1.1 Das Bild der Magersucht	19
1.2 Merkmale der Krankheit	21
1.3 Mögliche Ursachen von Magersucht	23
1.4 Gesundheitliche und soziale Folgen.....	25
1.5 Heilung von Magersucht	28
2. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele	31
Teil II: Nahrung für die Seele	33
3. „Die Entscheidung liegt bei mir“ – Autonomie	39
3.1 Die Geschichte von der Nuss-Nougat-Creme.....	39
3.2 Autonomie	41
3.3 Magersucht und Autonomie	43
3.4 Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Autonomie.....	45
4. „Du bist wunderbar, so wie du bist“ – Perfektionismus	47
4.1 Nina.....	47
4.2 Perfektionismus.....	52
4.3 Magersucht und Perfektionismus	53
4.4 Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Perfektionismus	54
5. „The time of my life“ – Selbstwert	55
5.1 Linda.....	55
5.2 Selbstwert und Selbstliebe	58
5.3 Magersucht und Selbstwertschätzung	60
5.4 Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstliebe	61

6.	„Das Geschäft meines Lebens“ – Kontrolle	.63
6.1	Meine Geschichte	.64
6.2	Kontrolle und Vertrauen	.66
6.3	Magersucht und Kontrollverhalten	.68
6.4	Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Vertrauen	.69
7.	„Einen Schritt vor und zwei zurück: Mit dir zu sein – meine große Angst und mein größtes Glück“ – Nähe und Konfliktverhalten	.71
7.1	Julias Geschichte	.71
7.2	Nähe und Konfliktverhalten	.73
7.3	Magersucht und Nähe	.74
7.4	Praktische Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit dem Thema Nähe	.75
III.	Nahrung für den Körper	.77
8.	„Vom Haben zum Sein“ – Aussöhnung und liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper	.81
8.1	Warum ist dieser Schritt notwendig?	.81
8.2	Was erfordert dieser Schritt?	.82
8.3	Was bewirkt dieser Schritt?	.84
9.	„Sexuell zu sein heißt, frei zu sein“ – Sexualität und Geschlechterrollen	.85
10.	Strategien, um wieder mehr und gesünder zu essen	.89
Teil IV:	Magersucht überwinden: Ein Zehn-Schritte-Programm	.91
11.	Ein Motivationsbild entwerfen	.95
12.	Schritt 1: Suchen Sie sich Hilfe	.97
13.	Schritt 2: Machen Sie Ihre Heilung zur absoluten Priorität in Ihrem Leben	.99
14.	Schritt 3: Suchen Sie sich Menschen, denen Sie Ihre Probleme mitteilen können und die Sie verstehen	101

15.	Schritt 4: Entwickeln Sie Ihren Sinn für Spiritualität.	103
16.	Schritt 5: Hören Sie damit auf, Ihre Nahrungsaufnahme weiter zu beschränken und zu kontrollieren	105
17.	Schritt 6: Lernen Sie, sich eine gesunde Nahrungsmenge zusammenzustellen und diese kontinuierlich zu sich zu nehmen.	107
18.	Schritt 7: Stellen Sie sich mutig Ihren Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten	109
19.	Schritt 8: Fördern Sie Ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten	111
20.	Schritt 9: Lernen Sie einen gesunden Egoismus	113
21.	Schritt 10: Lassen Sie andere Menschen an Ihren Erfahrungen und Lernprozessen teilhaben.	115
Teil V: Entspannungsübungen		117
	Übung 1: Baum der Ruhe	120
	Übung 2: Die Seele umarmen	122
	Übung 3: Papierflieger	124
	Übung 4: Veranda	126
	Übung 5: Fluss des Lebens	128
	Hilfreiche Adressen	131
	Literatur	133
	Dank	134
	Über die Autorin	135

Die Inhalte der CD finden Sie zum Herunterladen in der Mediathek auf www.junfermann.de.

All denen, deren Körper und Seelen hungern

Vorwort

Vor einigen Jahren lernte ich in einer Psychosomatischen Fachklinik, in der ich zu dieser Zeit beruflich zu tun hatte, Nina kennen. Nina hatte sich damals selbst dafür entschieden, in dieser Klinik eine Therapie zu machen. Dafür hatte sie ernst zu nehmende Gründe: Nina war seelisch und körperlich krank. Sie litt an Magersucht.

Wie so viele Betroffene hatte sie lange Zeit versucht, ihre Krankheit zu verleugnen und allein mit allem klarzukommen. Mit ihren Ängsten, mit ihrer Traurigkeit, mit ihrer Wut, mit den Verletzungen ihrer Vergangenheit und mit dem Hungern samt seinen seelischen und körperlichen Folgen. Immer allein. Immer stark. Bis irgendwann nichts mehr ging.

Nina war kein Teenager mehr, als wir damals mehr oder weniger zufällig in der Klinik miteinander ins Gespräch kamen. Sie war zu diesem Zeitpunkt 40 Jahre alt. Eine gestandene Frau. Beruflich erfolgreich, zielstrebig und unabhängig. Das war die eine Nina. Die andere Nina war verletzlich, emotional leicht zu verunsichern, sensibel und seelisch tief verwundet. Vor genau diesen Wunden hatte sie ihr ganzes Leben zu fliehen versucht; indem sie arbeitete bis zur totalen Erschöpfung, anfang, Tabletten zu nehmen, und indem sie irgendwann damit aufhörte zu essen.

Nina erzählte mir ihre Geschichte. Von ihrer Kindheit, ihren Eltern und von ihrem Leben als erwachsene Frau. Sie hatte eine ganz andere Vergangenheit als ich, und dennoch kam mir vieles, was sie bewegte und erzählte, sehr vertraut vor. Der Grund dafür war recht schnell offensichtlich: Auch ich war lange Zeit sehr krank gewesen. Auch ich litt früher an Magersucht.¹

Magersucht ist eine schwere psychosomatische Erkrankung mit einem sehr komplexen und individuellen Ursachenbündel. Die gesundheitlichen Folgen sind oft verheerend: Schwächung des gesamten Körpers, Schäden an Herz und Nieren, bis hin zur völligen Entgleisung des Elektrolythaushalts durch langsames Verhungern. Untersuchungen haben ergeben, dass etwa 1 bis 2 % der jungen Frauen und Mädchen in Deutschland und in den anderen Industrienationen an Magersucht erkranken. Die meisten Magersüchtigen sind zwischen 14 und 25 Jahre alt. Es ist jedoch zu beobachten, dass es sowohl eine Zunahme der Betroffenen gibt, die bereits vor dem 14. Lebensjahr magersüchtig werden, als auch bei jenen, die deutlich älter als 25 Jahre sind. Männer sind weniger betroffen als Frauen. Auf zwölf magersüchtige Frauen kommt ein mager-

¹ Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes habe ich sämtliche im Buch auftauchenden Namen der Personen, von denen ich näher berichte, geändert.

süchtiger Mann.² Jedoch ist auch bei den Männern in den letzten Jahren ein deutlicher Anstieg an Erkrankungen zu verzeichnen.

Die Frage, die sich hier stellt, ist: Was bringt diese große Anzahl von Menschen in unseren reichen Ländern dazu, vor vollen Schüsseln zu hungern? Die Antwort auf diese Frage kann sehr komplex ausfallen, immer abhängig davon, mit welcher Geschichte, welchem Schicksal man es zu tun hat. Betrachtet man das Thema insgesamt, so ist die Antwort recht einfach: Es geht in den meisten Fällen von Magersucht nicht wirklich ums Essen. Anita Johnston schreibt in ihrem wunderschönen Buch „Die Frau, die im Mondlicht aß“ zum Thema Essstörungen die folgenden weisen Worte:³

„Stellen wir uns vor, wir alle tragen auf unserem Lebensweg zwei Gefäße mit uns: Das eine ist eine Schale für Speise und Wasser, das andere ein herzförmiger Korb für all die Dinge, die wir brauchen, damit unser Leben sinnvoll und erfüllt ist. Die Schale müssen wir füllen, wenn wir körperliche Nahrung brauchen, da hinein kommt unser Essen. In den Korb hingegen legen wir das, was wir emotionale Nahrung nennen: Wir füllen ihn mit Aufmerksamkeit, Zuwendung, Wertschätzung und anderer ‚Nahrung‘ für Herz und Seele.

Eine Frau mit einer Essstörung kann die beiden Gefäße nicht auseinanderhalten.“

Und genau dies gilt es wieder zu lernen. Es gilt sich auseinanderzusetzen mit der fürchterlichen Leere in unseren Herzen und mit unseren Ängsten und Schmerzen, die wir tief in unserer Seele vergraben haben, weil wir keinen anderen Weg dafür finden konnten.

Es gilt unsere Seele mit dem zu nähren, was wir wirklich brauchen, um uns als glücklicher und zufriedener Mensch zu fühlen. Und es gilt vor allem, den zerstörerischen Suchtkreislauf der Krankheit zu durchbrechen und damit zu beginnen, wieder mehr zu essen. Es ist so, wie Johnston es gesagt hat: Wir müssen unsere Herzen füllen und unsere Teller. Denn man braucht beides, um von Magersucht zu heilen: Nahrung für den Körper und Nahrung für die Seele.

Darum geht es in diesem Buch.

2 Aus diesem Grund benutze ich hauptsächlich die weibliche Form, indem ich z.B. von „der Betroffenen“ bzw. „der Magersüchtigen“ spreche. Selbstverständlich möchte ich hiermit gleichermaßen Frauen *und* Männer ansprechen.

3 Anita Johnston: Die Frau, die im Mondlicht aß. Ess-Störungen überwinden durch die Weisheit uralter Märchen und Mythen. Copyright ©2007: Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.