

Zwanghaftes Essen – Wege aus dem Teufelskreis

2., überarbeitete Auflage

Mag^a. Olivia Wollinger

Frauensache Schriftenreihe Band 1
Zwanghaftes Essen – Wege aus dem Teufelskreis
2., überarbeitete Auflage, Version März 2004
Copyright © 2002 Mag^a. Olivia Wollinger

Bestellung der Frauensache Schriftenreihe:
olivia.wollinger@aivilo.at
www.aivilo.at/essstoerung

Vorwort

Ich war eine zwanghafte Esserin und habe mich von dieser Sucht befreit.

Eigentlich bin ich froh über das Geschehene, denn dadurch habe ich mich sehr intensiv mit meiner Person auseinandergesetzt. Ich habe Selbstvertrauen und eine gesunde Einstellung zu meinem Körper gewonnen. Heute lebe ich viel bewusster als früher und kann den Augenblick genießen.

In der vorliegenden Schriftenreihe beschreibe ich die verschiedenen Schritte, die für mich nötig waren, um von meiner Esssucht loszukommen. Ich berichte über zahlreiche persönliche Erlebnisse (am Textrand mit „Story“ gekennzeichnet). Weiters stelle ich viele Übungen vor, die beim Angewöhnen neuer Handlungsmuster helfen können.

Die erste Version der Schriftenreihe verfasste ich im Jahr 2000, das war das Jahr in dem meine Essanfälle vorbei waren. Die Schriftenreihe war ein Stück Selbsttherapie: Ich schrieb nieder, was ich eigentlich alles zur Bewältigung meiner Sucht geleistet habe. Im Jahr 2002 – zwei Jahre Lebenserfahrung weiter – überarbeitete ich die Schriftenreihe, diese überarbeitete Version liegt gerade in Ihren Händen. Hier fließen bereits zwei Jahre Erfahrung in Begleitung von Frauen mit Esssucht mit ein, damals in Form der Leitung einer Selbsthilfegruppe.

Nun schreiben wir das Jahr 2010 und es sind noch viele Jahre Lebenserfahrung dazugekommen, die ich nun im Rahmen meiner Seminar- und Shiatsu-Tätigkeit weitergebe. Aktuelle Texte und Infos zu meiner Arbeit finden Sie auf den Webseiten: www.aivilo.at; www.aivilo.at/essstoerung und www.aivilo.at/forum

Noch ein paar Worte zur Textgestaltung: Ich habe darauf verzichtet, „Mann/Frau“, „Therapeut/in“ etc. zu schreiben, um den Textfluss nicht ins Stocken zu bringen. Ich gebrauche grammatikalisch hauptsächlich das weibliche Geschlecht. Auch benutze ich gerne „frau“ statt „man“. Weiters habe ich im Text das „Du-Wort“ benutzt, um Sie, liebe Leserin, während der gemeinsamen Stunden die wir gleich miteinander verbringen werden, ganz persönliche anzusprechen.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um mich beim Institut Frauensache zu bedanken: Danke für eure Unterstützung und danke, dass ihr an mich geglaubt habt! Weiters ein großes Dankeschön an meine liebe Freundin Katja: Danke für deine Freundschaft und für dein kritisches Auge beim Durchlesen dieses Textes.

Diese Schriftenreihe widme ich all jenen, die noch mitten in der Esssucht stecken. Ich möchte Hoffnung machen! Es gibt für jede einen ganz persönlichen Weg hinaus! Diese Schriftenreihe soll bei der Suche behilflich sein.

Abschließend noch ein Wort an Sie, liebe Leserin: Mich würde Ihre Meinung zu diesem Skriptum sehr interessieren. Ich freue mich über E-Mails an: olivia.wollinger@aivilo.at

Also dann Ich wünsche Dir alles Liebe und viel Erfolg! ☺

Olivia Wollinger

Wien, am 2. September 2002 und am 18. Dezember 2009

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung

- 1.1 Feindbild Essen
- 1.2 Esssucht - wozu?
- 1.3 Wo fange ich bloß an?
- 1.4 Habe Geduld mit dir!

2 Erkenne, dass du eine zwanghafte Esserin bist

- 2.1 Arten der Esssucht
 - 2.1.1 Magersucht
 - 2.1.2 Bulimie
 - 2.1.3 Mischformen
- 2.2 Merkmale des zwanghaften Essens
- 2.3 Merkmale eines Essanfalls

3 Suche Hilfe

- 3.1 Anonyme Hilfe
 - 3.1.1 Bücher
 - 3.1.2 Internet
- 3.2 Persönliche Hilfe
 - 3.2.1 Selbsthilfegruppen
 - 3.2.2 Beratungsstellen
 - 3.2.3 Therapie
 - 3.2.4 FreundInnen / PartnerInnen / Familie
 - 3.2.5 Kurse und Seminare

4 Akzeptiere deine Essanfälle

- 4.1 Während des Essanfalls
 - 4.1.1 Realisiere, dass du isst
 - 4.1.2 Gebe dir die Erlaubnis dich zu überessen
 - 4.1.3 Genieße das Essen so weit es geht
 - 4.1.4 Unterbreche die hypnotische Von-der-Hand-in-den-Mund Bewegung
 - 4.1.5 Iss so, dass du die Achtung vor dir selbst wahrst
- 4.2 Nach dem Essanfall
 - 4.2.1 Verzeihe dir
 - 4.2.2 Sei freundlich zu dir
 - 4.2.3 Versage dir am nächsten Tag nicht die Nahrung!

5 Lerne beim Essen auf deinen Körper zu hören

- 5.1 Schluss mit den Diäten!
- 5.2 Schluss mit dem Kalorien zählen und dem Hungern!
- 5.3 Weg mit der Waage!
- 5.4 Iss (nur) wenn du hungrig bist
 - 5.4.1 Hunger und Sättigung wahrnehmen
 - 5.4.2 Essen wegwerfen??
 - 5.4.3 Schwierigkeiten mit dem Aufhören?

- 5.4.3.1 Tricks für das Aufhören bei Sättigung
- 5.4.3.2 Strategien am Buffet
- 5.4.4 Warum möchten wir oft essen, ohne hungrig zu sein?
- 5.5 Iss (nur) was du wirklich willst!
 - 5.5.1 Was will ich essen?
 - 5.5.2 Was esse ich im Restaurant?
 - 5.5.3 Was esse ich bei einer Einladung?
 - 5.5.4 Wenn du nicht weißt, was du essen sollst
 - 5.5.5 Iss was dir gut tut
 - 5.5.6 Verbiete dir keine Lebensmittel!
 - 5.5.7 Bewusst unbewusst sein
 - 5.5.8 Die Angst, nie wieder aufhören zu können
- 5.6 Konzentriere dich beim Essen auf das Essen
 - 5.6.1 Iss ohne Ablenkung
 - 5.6.2 Iss nur, wenn du sitzt
 - 5.6.3 Sorge beim Essen für einen schönen Rahmen
 - 5.6.4 Richte die Speisen mit Liebe an
 - 5.6.5 Gehe sorgsam mit den Lebensmitteln um
 - 5.6.6 Vermeide beim Essen gefühlsbeladene Gespräche
- 5.7 Iss vor anderen Personen
- 6 Lerne beim Sport auf deinen Körper zu hören**
 - 6.1 Suche Sportarten, die dir Spaß machen
 - 6.2 Achte beim Anschaffen der Ausrüstung auf Qualität
 - 6.3 Arbeite auf deinem eigenen Fitnessniveau
 - 6.4 Wie viel Sport sollst du machen?
- 7 Entdecke die Ursachen Deiner Essanfälle**
 - 7.1 Sündenbock Essen
 - 7.2 Essen als Antwort auf alle Gefühle
 - 7.3 Essen als Alibi, um Zeit für dich zu nehmen
 - 7.4 Essen als Selbstboykott
 - 7.5 Essen aus Selbsthass
 - 7.5.1 Liebe deine Stärken, akzeptiere deine Schwächen
 - 7.5.2 Gehe mit dir selbst um, wie du mit anderen umgehen würdest
 - 7.6 Negative Gedanken beherrschen dein Leben
 - 7.6.1 Positiv Denken ist erlernbar
 - 7.6.2 Formuliere deine Ziele positiv
- 8 Der Ausstieg**
 - 8.1 Wohin mit der gewonnenen Zeit?
 - 8.2 Wird es jemals enden?
- 9 Literaturverzeichnis**

1 Einführung

1.1 Feindbild Essen

Als Einstimmung auf das Thema „Zwanghaftes Essen – Wege aus dem Teufelskreis“ nachfolgend ein Artikel, den ich für City - Stadtzeitung für Wien, Ausgabe 3/01, Rubrik: Standpunkt, verfasste.

Essstörung. Für nicht Betroffene ist sie kaum nachvollziehbar, für Betroffene bedeutet sie meist die Hölle. Das Denken kreist andauernd um das Thema Essen, sodass fast alle Handlungen darauf ausgerichtet sind. Die Gemütsverfassung hängt davon ab, ob ein „guter“ oder „schlechter“ Esstag war. Oft werden sogar Treffen mit Freunden gemieden, da das Essen in der Öffentlichkeit zur Qual wird. Hunger- und Sättigungsgefühl können nicht mehr wahrgenommen werden. Nach dem Essen wird lange mit dem schlechten Gewissen gekämpft und mit der panischen Angst, zuzunehmen. Viele Betroffene leiden außerdem an unkontrollierbaren Essattacken, die ausgeglichen werden durch Hungerperioden, absichtliches Erbrechen, Abführmittel und/oder durch die eigenen Kräfte überfordernden Sport. Es wird versucht, die Gier nach Essen zu zügeln, weniger bzw. gesund zu essen und sich abzulenken. Doch meistens führen genau diese Maßnahmen nicht zu dem heiß ersehnten Ziel der Sucht-Freiheit. Warum ist das so?

Das liegt daran, dass hier nur das Symptom und nicht die Ursache des Problems bearbeitet wird, also nur die sichtbare Spitze des Eisbergs, nicht aber jener viel größere Teil, der unter der Wasseroberfläche liegt. Die Essstörung ist ein deutliches Zeichen dafür, dass etwas im Leben nicht stimmt. Beispielsweise haben die Betroffenen zu wenig Selbstbewusstsein, sie haben verlernt, Gefühle zuzulassen oder sie sind unglücklich über ihre Lebenssituation (Beruf, Partner, Eltern, Freunde etc.). Die ständige Beschäftigung mit dem Essen bewirkt allerdings, dass sich die Betroffenen nicht mehr mit diesen ursächlichen Problemen und Ängsten auseinandersetzen müssen.

Was würde eigentlich geschehen, wenn die Essstörung plötzlich weg wäre? Angenommen, es kommt eines Tages die berühmte gute Fee, schnippt mit den Fingern und erfüllt diesen sehnlichsten Wunsch der Betroffenen. Wäre dann auch gleichzeitig der Traumjob, die ideale Partnerschaft und ein idyllisches Familienleben vorhanden? Ohne Essstörung müsste nicht mehr ständig an das Essen bzw. Zunehmen gedacht werden; doch woran sonst? Was tun in all den Stunden, die zuvor für das Einkaufen und das Verstecken von Lebensmitteln, für das Beseitigen der Spuren und für das schlechte Gewissen aufgewendet wurden? Wohin mit Wut und Trauer, wenn sie nicht mehr hinuntergeschluckt werden?

Die Essstörung bleibt demnach solange bestehen, wie sie gebraucht wird. Sie wird erst dann langsam verschwinden, wenn die Betroffenen lernen, auf Probleme anders zu reagieren, bzw. wenn sie lernen, mit Situationen, die immer nur Probleme schaffen, richtig umzugehen. Einer der ersten Schritte ist es, diesen Zusammenhang zwischen der Essstörung und der gesamten Persönlichkeit bzw. dem Umfeld zu begreifen. Doch gerade diese Einsicht macht große Angst: Früher war es „nur“ das Essen, die Figur, jetzt sind es plötzlich so viele Dinge, die überdacht werden müssen. Das Positive daran ist, dass das Leben mit jedem gelösten Problem lebenswerter wird. Wer es versucht, kann also nur gewinnen. Es gibt viele Wege aus der Essstörung, doch eines haben alle gemeinsam: Der erste Schritt muss getan werden und - danach einer nach dem anderen. ##

1.2 Esssucht - wozu?

So paradox das für dich klingen mag: Deine Esssucht ist da, weil du sie brauchst. Sie hat einen Sinn, sie hilft dir, mit deinem Leben und mit deinen Problemen fertig zu werden. Erinnerung dich an den Artikel „Essen als Ersatz“. Wie würdest *du* reagieren, wenn die gute Fee käme und deine Esssucht wegzubehalten würde?

Übung Wie würde ich mich ohne Esssucht fühlen?

Überlege Dir: Wie würdest du dich fühlen, wenn deine Esssucht jetzt sofort weg wäre? Würden dir deine Essanfälle abgehen? Womit würden sich deine Gedanken beschäftigen? Was würdest du in deiner Freizeit machen? Wie würdest du mit deinen Problemen umgehen? Wärest du zufriedener mit deinem Job, mit deiner Beziehung?

Story So sehr ich meine Esssucht und vor allem meine Essanfälle hasste, irgendwie liebte ich sie auch. Sie halfen mir, als es mir nicht gut ging, sie unterstützten mich, als ich Probleme hatte. Sie verschönerten meinen stressigen Job und meine unglückliche Beziehung. Sie beschäftigten mich, als mir langweilig war oder als niemand für mich Zeit hatte. Sie waren für mich da, als ich mich einsam fühlte und mich nach Wärme sehnte.

Mühsam gestand ich mir ein, dass ich meine Esssucht brauchte. Sie war ein Teil von mir. Dies versuchte ich auch in meiner Sprache zum Ausdruck zu bringen: Ich begann bewusst Ausdrücke wie „meine Esssucht besiegen“ oder „gegen meine Esssucht kämpfen“ zu vermeiden.

Es dauerte sehr lange, bis ich endlich akzeptierte, dass mich meine Esssucht noch solange begleiten würde, bis ich ohne sie auskommen würde, solange bis ihre Ursachen gelöst wären. (Über diese Ursachen wirst du später in dieser Schriftenreihe noch einiges erfahren.)

Zu diesem Thema hier ein sehr anschaulich beschriebener Vergleich aus dem Buch „Die Frau, die im Mondlicht aß“ von Anita Johnston.

Stell dir vor, du stehst im Regen am Ufer eines tosenden Flusses. Plötzlich rutscht die vom Wasser aufgeweichte Böschung unter dir ab. Du fällst ins Wasser und wirst von den Stromschnellen mitgerissen. All deine Bemühungen, dich über Wasser zu halten, sind vergeblich und du wirst wohl ertrinken. Doch zufällig schwimmt ein großer Balken vorbei, an den du dich klammern kannst. Dieser Balken hält deinen Kopf über Wasser und rettet dir das Leben. An den Balken geklammert, schwimmst du stromabwärts und gelangst schließlich wieder in ruhigeres Wasser. In der Ferne erblickst du das Ufer und du versuchst, dorthin zu schwimmen. Doch das gelingt dir nicht, weil du dich immer noch mit einem Arm an den dicken Balken klammerst und mit dem anderen Schwimmzüge machst. Wie ironisch, dass das, was dir das Leben rettete, dir jetzt im Wege steht. Am Ufer stehen Menschen, die deinen Kampf mit ansehen und brüllen: "Lass den Balken los!" Aber das kannst du nicht, denn du hast kein Vertrauen in deine Fähigkeit, es bis zum Ufer zu schaffen. (...) Wenn man von einer Essstörung geheilt werden will, muss man diejenigen Fähigkeiten ausbilden, die man braucht, um den Balken zu ersetzen. (...) Und sehr, sehr langsam und vorsichtig lässt du den Balken fahren und übst ein paar Schwimmzüge. Wenn du drohst unterzugehen, klammerst du dich rasch wieder an. Dann lässt du den Balken wieder los und übst Wassertreten und wenn du müde wirst, hältst du dich wieder fest. Nach einer Weile versuchst du, einmal um den Balken herumzuschwimmen, dann zweimal, dann zehnmal, zwanzigmal, hundertmal, bis du genügend Kraft und Vertrauen hast, um bis zum Ufer zu gelangen. Erst dann kannst du den Balken vollständig loslassen.

1.3 Wo fange ich bloß an?

Auf den folgenden Seiten wirst du sehr viel über Essstörungen und vor allem über den Weg aus diesem Teufelskreis erfahren.

Lass dich von der Fülle der Informationen und von den Veränderungen, die vielleicht noch vor dir stehen, nicht entmutigen. Du leidest vermutlich schon jahrelang (wenn nicht Jahrzehnte) an deiner Essstörung! Sie lässt sich daher auch nicht von heute auf morgen beseitigen.

Stelle dir deine Essstörung als einen Berg von großen Steinen vor: Jeder Stein steht für eine bestimmte Ursache deiner Essstörung. Ziel ist es, diesen Berg so weit als möglich abzutragen – also die Ursachen deiner Essstörung zu lösen. Am liebsten würdest du nun alle Steine auf einmal nehmen und sie weit von dir werfen. Stimmt's? Dies ist leider nicht möglich, denn niemand hat die Kraft, einen großen Steinhaufen mit einem Mal abzutragen.

Du kannst aber sehr wohl vor den Berg treten, einen einzelnen Stein nehmen und ihn wegtragen. Ein Stein scheint zu Beginn vielleicht wenig. Doch wenn du später noch einen Stein nimmst und noch einen und noch einen und immer fort, dann wird der Berg sichtlich kleiner und du hast noch genügend Kraft für die darauffolgenden Steine.

Ich habe im Laufe der Zeit herausgefunden, dass es sogar sehr spannend sein kann, diese „Ursachensteine“ sorgfältig anzusehen, zu untersuchen, zu ergründen und Lösungen zu finden. Es ist wie ein Puzzle des Lebens.

Wichtig ist, dass du den ersten Schritt gehst – um bei unserem Bild zu bleiben – den ersten Stein nimmst. Es ist eigentlich gleichgültig, welcher das ist. Suche dir ein Thema (einen Stein), das du dir ansehen und verändern möchtest, danach das nächste. Anregungen, welche Themen dies sein könnten, wirst du auf den folgenden Seiten finden.

Gehe Schritt für Schritt voran. Überfordere dich nicht. Neue Verhaltensmuster und Denkweisen zu entwickeln, erfordern immer mehr Anstrengungen als bei den alten zu bleiben. Wenn die neuen Muster und Gedanken einmal erworben sind, ersetzen sie die alten. Sie werden beständig. Dann möchtest du sie sicher nicht mehr aufgeben.

Und welcher Weg ist der richtige?

Auf dem Weg aus der Essstörung gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“, es gibt kein allgemein anwendbares 10-Punkte-Programm.

In dieser Schriftenreihe beschreibe ich meinen persönlichen Weg aus der Essstörung. Dieser Weg ist keineswegs so linear verlaufen, wie es scheinen mag. Es gab zahlreiche Hochs und Tiefs, Rückschritte und Fortschritte, viel Verzweiflung, Tränen aber auch zahlreiche Momente der Freude und Hoffnung.

Es ist wichtig, dass du deinen eigenen Weg suchst. Du musst herausfinden, was für dich am besten ist, womit du dich am wohlsten fühlst. Da du – so wie jeder Mensch auf dieser Welt – ein einzigartiges Wesen bist, kann das niemand anderer für dich tun, außer du selbst. Übernimm die Verantwortung für dein Leben!

Ich werde dich unterstützen, indem ich dir hier zahlreiche Ratschläge, Tipps und Anregungen auf Deinen Weg mitgebe. Finde heraus, ob das Richtige für dich dabei ist.

1.4 Habe Geduld mit dir!

Am wichtigsten ist es, Geduld mit dir zu haben. Ich weiß wie schwierig das ist, denn es ist fast unerträglich, den Esszwang Tag für Tag auszuhalten.

Versuche dir immer wieder klar zu machen, dass du nur Schritt für Schritt vorwärts gehen kannst. Setze dir kleine Ziele die du auch erreichen kannst. Ziele wie „meine Essstörung für immer los werden“ oder „nie wieder einen Essanfall haben“ sind viel zu hoch gesteckt. Sie klingen ähnlich wie „Ich möchte sofort eine Million Euro haben“. Wenn du dir solche hochtrabenden Ziele vornimmst, wirst du schnell frustriert, da deren rasche Erreichung fast unmöglich ist.

Je kleiner und realistischer die Ziele, desto öfter kannst du dich über Erfolge freuen. Jede kleine Freude ist besser als fünf weitere Minuten der Qual. Jeder Erfolg stärkt dein Selbstbewusstsein für deinen weiteren Weg. Sie erhöht die Geduld, die du mit dir selbst hast.

Story Ein Beispiel eines kleinen Erfolges, über den ich mich damals sehr freute: Ich hatte eines Nachmittags unendlichen Appetit auf Mannerschnitten. Ich liebe Mannerschnitten. In dem Geschäft gab es nur 4er Packungen. Ich hatte Angst, da es für mich früher nie ein Problem war, vier Packungen (d.h. 4 x 10 Stück) Mannerschnitten auf einen Sitz zu verputzen. Ich kaufte die Großpackung trotzdem: Ich soll schließlich essen, wenn ich hungrig bin und wählen, worauf ich Appetit habe. (dazu erfährst du später noch einiges)

Was dann passierte, erschien mir fast wie ein Wunder: Ich aß nur vier Stück einer Packung, die verbleibenden 6 Stück erst eine Stunde später. Die drei restlichen Packungen verschenkte ich an eine Kollegin. Hurra! Kleine Erfolge sind wunderschön. Sie sind es Wert wahrgenommen zu werden.

Du kannst nicht von heute auf morgen alles verändern. Es wird noch oft passieren, dass du deine gewohnten Verhaltensmuster (z.B. Essanfälle) benützt. Diese nimmst du dann nur deswegen als Rückschritte wahr, weil sich zunehmend Fortschritte dazwischen drängen. Mit anderen Worten: Eigentlich gibt es keine Rückschritte – es gibt die alten, gewohnten und es gibt die neuen, ungewohnten Verhaltensmuster.

Sei nicht so streng mit dir selbst! Wenn du dich wieder einmal für vermeintliche Rückschläge kritisierst, so mache dir bitte deine zahlreichen Fortschritte bewusst. Erfreue dich wenigstens ein bisschen an ih-

nen.

Deine Essstörung wird dich zwar noch einige Zeit lang begleiten, doch ihr Schrecken wird abnehmen. Mit jedem Schritt, den du vorwärts gehst, wirst du Erleichterung spüren. Wenn dein gegenwärtiger Zustand für dich erträglich ist, wird es dir auch leichter fallen, Geduld mit dir selbst zu haben.

2 Erkenne, dass du eine zwanghafte Esserin bist

Mein erster Schritt aus der Esssucht war zu erkennen und vor allem zu akzeptieren, dass ich eine zwanghafte Esserin war.

2.1 Arten der Esssucht

Allen Essstörungen ist eine intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper bzw. der Nahrung gemeinsam. Die bekanntesten Formen sind die Magersucht und die Bulimie, darüber hinaus gibt es zahlreiche Mischformen.

2.1.1 Magersucht

Die Magersucht (Anorexie, Anorexia nervosa) ist vor allem durch Hungern und starke Gewichtsabnahme gekennzeichnet. In Extremfällen hungern sich die Betroffenen buchstäblich zu Tode.

2.1.2 Bulimie

Die Bulimie ist vor allem durch wiederholte Attacken von Heißhunger ("Essanfälle", "Fressattacken") gekennzeichnet, die meistens von selbst herbeigeführtem Erbrechen gefolgt sind.

2.1.3 Mischformen

Zwischen diesen beiden Extremformen gibt es eine Vielzahl von Abstufungen. Es gibt beispielsweise Bulimikerinnen, die zwischen Phasen von Essattacken fasten, es gibt Magersüchtige, die das wenige, das sie zu sich nehmen, erbrechen. Viele Ess-Süchtige beider Formen gleichen die Essanfälle zusätzlich mit extremer körperlicher Betätigung oder Abführmittel aus.

Es gibt auch zahlreiche Frauen, auf die die Merkmale der Bulimie absolut zutreffen (regelmäßige Essanfälle, Panik vor Gewichtszunahme, andauernde Beschäftigung mit dem Essen), die allerdings die Mahlzeiten nicht erbrechen. Diese spezielle Form der Bulimie kann auch als "**Bulimie, non-purging type**"¹ bezeichnet werden. Die davon betroffenen Frauen versuchen dem dickmachenden Effekt der Nahrung oft mittels Diäten, Abführmittel, Sport, Appetitzügler, Schilddrüsenpräparaten oder Diuretika² entgegenzuwirken.

Weiters gibt es Frauen, die das Essen vor dem Schlucken ausspucken. Auch dieses Verhaltensmuster kann den Essstörungen zugeordnet werden.

Die Körperfülle sagt nicht notwendiger Weise etwas über die Art der Essstörung aus: Frauen, die das Essen erbrechen, können dick sein, genauso wie Frauen, die nie erbrechen, dünn sein können. Dies ist abhängig von der Menge und Art der aufgenommenen Nahrungsmittel, wie auch von der Intensität anderer Gewicht regulierenden Maßnahmen.

Story Viele Frauen, die von einer weniger bekannten Form der Essstörung betroffen sind, wissen oft nicht, was in Wirklichkeit mit ihnen los ist. Auch mir ging es so. Ich ahnte zwar, dass mein Essverhalten nicht normal war, doch einer Essstörung konnte (oder wollte ???) ich es absolut nicht zuordnen: Magersucht hatte ich bestimmt keine, denn dazu aß ich viel zu viel und zu gerne. Mit Bulimie konnte ich mich auch nicht identifizieren, da ich diese mit dem Erbrechen des Essens gleichsetzte und ich erb-

¹ „to purge“ (Englisch) = reinigen, säubern, entleeren

² Diuretikum = harntreibende Mittel

rach meine Mahlzeiten nie.

Andere Formen der Essstörung kannte ich damals noch nicht. Also dachte ich, dass mein Problem lediglich meine mangelnde Disziplin sei und ich eben einen „Diättick“ hätte. Dementsprechend setzte ich bei der Problemlösung viel zu lange nur beim Symptom an: Ich machte eine Diät nach der anderen und versuchte sämtliche Essensgelüste zu unterdrücken. Ich wusste damals noch nicht, dass ich tiefer blicken musste...

Die vorliegende Frauensache Schriftenreihe behandelt auf Grund meiner eigenen Erfahrungen die Bulimie, non-purging type. Trotzdem werden sich auch Frauen mit anderen Formen der Bulimie wieder finden, da bis auf das Erbrechen der Nahrungsmittel, die Merkmale und Ursachen gleich sind. Im Text werden daher die Bezeichnungen „Zwanghaftes Essen“ und „Bulimie, non-purging type“ sowie „Bulimie“ synonym verwendet.

Die Ursachen der Magersucht sind vermutlich ähnlich wie jene der Bulimie, doch habe ich hier zu wenig persönliche Erfahrungen und werde daher nicht darauf eingehen.

2.2 Merkmale des zwanghaften Essens

Story Als ich noch mitten in meiner Esssucht steckte, ging es mir alles andere als gut. Ich litt unter meinem Essverhalten, stand ihm aber hilflos gegenüber. So fühlte ich mich:

2.3 Merkmale eines Essanfalls

Gefühle nach einem Essanfall

3 Suche Hilfe

3.1 Anonyme Hilfe

3.1.1 Bücher

3.1.2 Internet

3.2 Persönliche Hilfe

3.2.1 Selbsthilfegruppen

3.2.2 Beratungsstellen

3.2.3 Therapie

3.2.4 FreundInnen / PartnerInnen / Familie

3.2.5 Kurse und Seminare

4 Akzeptiere deine Essanfälle

4.1 Während des Essanfalls

4.1.1 Realisiere, dass du isst

4.1.2 Gebe dir die Erlaubnis dich zu überessen

4.1.3 Genieße das Essen so weit es geht

4.1.4 Unterbreche die hypnotische Von-der-Hand-in-den-Mund Bewegung

4.1.5 Iss so, dass du die Achtung vor dir selbst wahrst

4.2 Nach dem Essanfall

4.2.1 Verzeihe dir

4.2.2 Sei freundlich zu dir

4.2.3 Versage dir am nächsten Tag nicht die Nahrung!

5 Lerne beim Essen auf deinen Körper zu hören

5.1 Schluss mit den Diäten!

5.2 Schluss mit dem Kalorien zählen und dem Hungern!

5.3 Weg mit der Waage!

5.4 Iss (nur) wenn du hungrig bist

5.4.1 Hunger und Sättigung wahrnehmen

5.4.2 Essen wegwerfen??

5.4.3 Schwierigkeiten mit dem Aufhören?

5.4.3.1 Tricks für das Aufhören bei Sättigung

5.4.3.2 Strategien am Buffet

5.4.4 Warum möchten wir oft essen, ohne hungrig zu sein?

5.5 Iss (nur) was du wirklich willst!

5.5.1 Was will ich essen?

5.5.2 Was esse ich im Restaurant?

5.5.3 Was esse ich bei einer Einladung?

5.5.4 Wenn du nicht weißt, was du essen sollst

5.5.5 Iss was dir gut tut

5.5.6 Verbiete dir keine Lebensmittel!

5.5.7 Bewusst unbewusst sein

5.5.8 Die Angst, nie wieder aufhören zu können

5.6 Konzentriere dich beim Essen auf das Essen

- 5.6.1 Iss ohne Ablenkung
- 5.6.2 Iss nur, wenn du sitzt
- 5.6.3 Sorge beim Essen für einen schönen Rahmen
- 5.6.4 Richte die Speisen mit Liebe an
- 5.6.5 Gehe sorgsam mit den Lebensmitteln um
- 5.6.6 Vermeide beim Essen gefühlsbeladene Gespräche

5.7 Iss vor anderen Personen

6 Lerne beim Sport auf deinen Körper zu hören

- 6.1 Suche Sportarten, die dir Spaß machen**
- 6.2 Achte beim Anschaffen der Ausrüstung auf Qualität**
- 6.3 Arbeite auf deinem eigenen Fitnessniveau**
- 6.4 Wie viel Sport sollst du machen?**

7 Entdecke die Ursachen Deiner Essanfälle

- 7.1 Sündenbock Essen**
- 7.2 Essen als Antwort auf alle Gefühle**

7.3 Essen als Alibi, um Zeit für dich zu nehmen

7.4 Essen als Selbstboykott

7.5 Essen aus Selbsthass

7.5.1 Liebe deine Stärken, akzeptiere deine Schwächen

7.5.2 Gehe mit dir selbst um, wie du mit anderen umgehen würdest

7.6 Negative Gedanken beherrschen dein Leben

7.6.1 Positiv Denken ist erlernbar

7.6.2 Formuliere deine Ziele positiv

8 Der Ausstieg

8.1 Wohin mit der gewonnenen Zeit?

8.2 Wird es jemals enden?

Zu dieser Frage möchte ich ein Zitat aus Geneen Roths Buch „Essen als Ersatz“ anführen:

Enden wird die Selbstgeißelung, Selbstbestrafung, Zweifel und die Qual des zwanghaften Essens. Enden wird die peinigende Art, wie du deine Essgewohnheiten deutest. Enden wird, dass du die Nahrung gegen dich verwendest. Enden wird die Unterscheidung von Handlungen in gut oder böse, richtig oder falsch oder die Einteilung von Nahrung in „erlaubt“ oder „verboten“. Enden wird, dass du Überessen als Versagen definierst. Enden wird, das halb verrückt machende Gefühl von unendlichem Hunger. Enden wird der Wunsch, es möge enden.

Nicht enden wird, dass du täglich essen wirst und dass du Fehler machen wirst. Nicht enden wird, dass dein Gewicht von Zeit zu Zeit schwankt. Nicht enden wird, dass du dich veränderst. Es gibt kein Ankommen in dem Sinne, dass du nie wieder an dir arbeiten musst. Nicht enden wird die immer tiefere und mitfühlende Verbundenheit zwischen dir und den Menschen in deinem Umkreis. Nicht enden wird die Freude am unendlichen Wachstum. ##

Story Und wie ist es bei mir?

Den letzten Essanfall hatte ich im Sommer 2000. Heute beschäftigt mich das Essen noch immer – logisch, denn ich esse täglich. Ich versuche bei jeder Mahlzeit herauszufinden, was mein Körper braucht und bemühe mich, ihm auch genau das zu geben. Durch die jahrelange Übung finde ich meistens innerhalb weniger Sekunden heraus, was ich brauche.

Wenn es ein Problem gibt, das ich noch nicht erfassen kann, dann habe ich ein verstärktes Bedürfnis nach Nahrung. Dann weiß ich, dass ich stehen bleiben und herausfinden muss, was in meinem Leben nicht stimmt. Das Essen ist für mich zu einer verlässlichen Warnanlage geworden. Dadurch stauen sich Probleme nicht an, sondern werden schnell ausfindig gemacht.

Manchmal habe ich einfach keine Lust, mich mit einem Problem oder einem Gefühl des Unwohlseins auseinanderzusetzen. Dann entscheide ich mich ganz bewusst dafür, unbewusst zu sein. Ich kaufe mir eine Packung Süßigkeiten und esse diese auf einmal auf. Wenn ich Lust habe, kaufe ich mir mehr.

Der Unterschied zu früher: Es „überkommt“ mich nicht, ich weiß in jedem Moment was ich tue. Ich habe kein schlechtes Gewissen und genieße was ich esse. Das Süße tut mir in diesen Momenten einfach gut. Ich habe Vertrauen darauf, dass das nur eine vorübergehende Phase ist und mache mir daher keine Sorgen um meine Figur. Durch dieses entspannte Verhältnis zu den Süßigkeiten, sind auch die Mengen und Essmanieren „gesellschaftsfähig“ geworden, sodass ich mir meine Seelentröster auch vor Freunden mit Genuss gönne. Es ist befreiend, kein Doppelleben mehr führen zu müssen.

Durch meine Esssucht hat sich mein Leben zum Positiven verändert: Ich weiß wer ich bin, ich weiß was ich will. Ich musste vieles ausprobieren, um den richtigen Weg zu finden. Doch es hat sich gelohnt. Heute habe ich einen Job, der mir Spaß macht. Ich habe Freunde, bei denen ich mich wohl fühle. Ich finde mich in Ordnung, wie ich bin. Wenn ich mich einmal nicht ausstehen kann, dann akzeptiere ich mich zumindestens.

Es gibt noch vieles, das ich lernen muss, aber ich habe keine Angst mehr vor Veränderung, sondern begrüße sie. Jede Veränderung bringt mir ein Stück mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Meine Esssucht hat aus mir einen neuen Menschen gemacht. Dafür bin ich dankbar.

Der Weg aus der Esssucht ist zwar nicht leicht, aber er lohnt sich wirklich. Ich freue mich sehr, dass ich dich auf deinem Weg ein Stück begleiten konnte. Vielleicht lernen wir uns ja sogar einmal persönlich in der Frauensache Selbsthilfegruppe oder in einem meiner Vorträge kennen. Alle Infos dazu findest Du im Internet unter www.aivilo.at

Ich wünsche dir alles, alles Gute!

Liebe Grüße,

Olivia Wollinger

P.S.: Wie bereits Eingangs erwähnt: Ich würde mich sehr freuen, wenn Du mir Deine Meinung zu dieser Schriftenreihe mailst. Wenn Du dazu Lust hast, schicke mir einfach eine E-Mail an olivia.wollinger@aivilo.at Vielen Dank!

9 Literaturverzeichnis

Es gibt unzählige viele gute Bücher zum Thema Essstörungen bzw. allen Themen, die darauf Einfluss nehmen wie z.B. Selbstvertrauen gewinnen, Glück spüren, den gegenwärtigen Moment wahrnehmen, etc. etc. Nachfolgend die Auflistung einiger Bücher, die ich als Informationsquelle für die Erstellung dieser Schriftenreihe verwendete bzw. Bücher, die mir sehr am Herzen liegen - letztere sind mit (!) gekennzeichnet. Viele der Bücher gibt es übrigens auch in der städtischen Bibliothek – eine billige und platzsparende Variante zum Büchergeschäft.

- (!) Johnston, A.; **Die Frau, die im Mondlicht aß**, (Knaur Verlag)
- Brinkmann, M; **Simply your best: Zustandsbalance** - erfolgreiches Selbstmanagement für jeden Tag, Zürich 1999 (orelli füssli Verlag)
- Chopich, E., Paul, M.; **Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind**, 2002 (Bauer Verlag)
- Grochowiak, K.; **Vom Glück und anderen Sorgen**. Wie man es schafft, mehr Glück zu ertragen, als man denkt, Bern 1996 (Scherz Verlag)
- Herzog, D.; **Mentales Schlankheitstraining**. Die einfachste Methode für immer schlank zu sein, München 1995 (Wilhelm Heyne Verlag)
- Johnson, D.; **Schlank mit der Kraft der Gedanken** durch mentales Training, New York 1996 (Mosaik Verlag)
- Lassen, A; **Heute ist mein bester Tag: Lebensfreude, Lebensfreude, Gelassenheit, Phantasie und Erfolg durch positives Denken, planen und Handeln**, Bruchköbel 1998 (LET Verlag Arthur Lassen)
- Maisner, P; **Der unstillbare Hunger: Wenn das Essen das Leben regiert**, London, England 1997 (Ratgeber Ehrenwirth)
- McGinnis, A.; **Optimismus ist besser**; Wie sich die stärkste Lebenskraft erlernen lässt, USA 1990, (mvg-Verlag)
- Pröll, G.; **Meine Tage – Quelle weiblicher Kraft und Intuition**; Wien 2002, Bauer Verlag
- Powter, S.; **Ohne Diät geht's auch! Fitness, Atmen, Essen**, New York, USA 1993 (Zabert Sandmann)
- (!) Roth, G.; **Essen als Ersatz: Wie man den Teufelskreis durchbricht**, New York, USA 1998 (Sachbuch rororo)
- Schneider, K.; **Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde: Wohltuende und stärkende 5-Elemente Suppen für die westliche Küche**, Sulzberg 1999 (Joy Verlag)
- Schmidt, U., Treasure, J.; **Die Bulimie besiegen: Ein Selbsthilfe-Programm**, Hove, England 1993 (Campus Concret)
- (!) Schulz von Thun, F.; **Miteinander reden: Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation**, Hamburg 1998 (rororo Verlag)
- (!) Schwitzer, S.; **Zen und die Kunst des Essens**, Wien 1998 (Ueberreuter)
- (!) Sprenger, R.; **Die Entscheidung liegt bei Dir! Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit**, Frankfurt 1998 (Campus Verlag)
- (!) Selby, J.; **Wer warten kann hat mehr vom Leben: Wartezeiten sinnvoll nutzen**, 2000 (Kösel-Verlag)
- Temelie, B.; **Ernährung nach den fünf Elementen: Wie Sie mit Freude und Genuss Ihre Gesundheit, Liebes- und Lebenskraft stärken**, Sulzberg 1992 (Joy Verlag)
- (!) Wilker, J.; **Das Einmaleins der Achtsamkeit: Vom täglichen Umgang mit alltäglichen Gefühlen**, Berlin 1998 (Theseus Verlag)
- (!) Wlodarek, E.; **Mich übersieht keiner mehr: Größere Ausstrahlung gewinnen**, Frankfurt 1997 (Wolfgang Krüger Verlag)