Kathryn Hansen

Nie wieder Essanfälle

Leseprobe

Nie wieder Essanfälle

von Kathryn Hansen

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort ix
Ein Hinweis an den Leser xvii
Einführung 1

TEIL I
Meine Bulimie und meine Genesung

1 Ein typischer Essanfall 13
2 Ein typischer Kompensationstag 25
3 Entscheidungen und die Folgen 31
4 Einführung in die Therapie 37
5 Mein erster Essanfall 41
6 Einwilligung in die Therapie 51
7 Topamax als Rettung 67
8 Einige Dinge ändern sich, andere bleiben gleich 79
9 Ein neues Buch und neue Hoffnung 91
10 Meine zwei Gehirne 95
11 Ich hatte die ganze Zeit die Kontrolle 105
12 Dem Verlangen widerstehen 111
13 Das Ende meiner Bulimie 117

TEIL II
Neudefinition meiner Bulimie und Erklärung meiner Genesung

14 Erforschung der wahren Geschichte hinter meiner Bulimie und meiner Genesung 129
15 War ich wirklich geheilt? 133
16 Warum erlag ich Essanfällen? 145

17 Was verursachte das erste Mal mein Verlangen, mich einem Essanfall hinzugeben? 151
18 Warum habe ich eine Diät gemacht, und warum war das so ein Problem für mich? 169
19 Warum hatte ich weiterhin das Verlangen, mich vollzustopfen?
Grund 1: Hartnäckigkeit des Überlebenstriebs 175
20 Warum hatte ich weiterhin das Verlangen, mich vollzustopfen?
Grund 2: Gewohnheit 187
21 Warum erlag ich dem Verlangen, mich Essanfällen hinzugeben? 207
22 Warum die Therapie bei mir nicht funktionierte 223
23 Noch einmal zur Genesung: Wie ich es geschafft habe 245
24 Das Gehirn ist stärker als das Verlangen, Schritt 1: *Sieh das Verlangen, dich einem Essanfall hinzugeben, als Resultat neurologischen Mülls* 255
25 Das Gehirn ist stärker als das Verlangen, Schritt 2: *Trenne das am höchsten entwickelte menschliche Gehirn von dem Verlangen, dich vollzustopfen* 257
26 Das Gehirn ist stärker als das Verlangen, Schritt 3: *Höre auf, auf dein Verlangen zu reagieren* 271
27 Das Gehirn ist stärker als das Verlangen, Schritt 4: *Höre auf, Handlungen folgen zu lassen, wenn dein Verlangen in dir aufstieg.* 275
28 Nie wieder Essanfälle, Schritt 5: *Freu dich* 281
29 Kann es zu einem Rückfall kommen? 285
30 Wo ich heute stehe 289

TEIL III

Therapiekonzepte neu durchdacht

31 Normales Essen 297
32 Körperwahrnehmung, Gewicht und Diäten 315
33 Geringes Selbstwertgefühl 325
34 ,,Das Leben bewältigen“ 331

35 Auslöser 337
36 Kompensationsverhalten 357
37 Koexistierende Probleme 365
38 Medikation 371
39 Prävention 381
40 Brücken zur konventionellen Therapie 387
40 Fazit 401

Danksagungen 405
Literaturverzeichnis 407
Die Autorin 413

VORWORT

„Bei einer Essstörung geht es nicht einfach nur um Ernährung und Gewicht, sie kann auch dazu dienen, mit anderen Problemen klarzukommen, die man in seinem Leben hat." [1]

Im November 2007, zweieinhalb Jahre nach meiner Genesung von der Bulimie, suchte ich meinen Arzt auf, weil ich unter Magenbeschwerden litt. Ich erzählte ihm von meiner zurückliegenden Essstörung, weil ich dachte, dass jahrelange Essanfälle möglicherweise meinem Verdauungssystem geschadet haben könnten. Obwohl ich klarstellte, dass ich seit Langem keine Essattacken mehr gehabt hatte und nicht mehr unter Bulimie litt, fragte er mich: „Glauben Sie, dass Sie Ihre Essstörung ..." Er zögerte, deshalb beendete ich den Satz für ihn: „... überwunden haben?" Dann beantwortete ich die Frage mit einem einfachen „Ja".

„Das ist ja großartig", sagte er. „Ich nehme an, dass Sie Hilfe in Anspruch genommen haben."

„Ja, ich habe eine Therapie gemacht, aber dann ist mir klargeworden, dass sie nur eine Art Gewohnheit war, und ich habe sie einfach abgelegt."

---

1 Deborah Marcontell Michel, Susan G. Willard: When Dieting Becomes Dangerous, S. 54

Ein Ausdruck von Interesse oder vielleicht auch Zweifel huschte über sein Gesicht. „Nun ja", sagte er, „ich bin sicher, dass Ihre Bulimie irgendein Bedürfnis befriedigt hat."

Ein Bedürfnis befriedigt. Die Worte hallten in mir nach, und ich hatte auf einmal das Gefühl, wieder in der Praxis eines Therapeuten zu sitzen.

Ich versuchte zu jener Zeit, dieses Buch zu schreiben, kam aber nicht recht voran. An jenem Tag fand ich neue Motivation. Die Bemerkung meines Arztes machte mir bewusst, dass es im Hinblick darauf, wie Bulimie gesehen wird, ein großes Problem gibt, und das betrifft nicht nur die Therapeuten und die Patienten, sondern die ganze Gesellschaft.

Heutzutage werden Essstörungen in erster Linie für Symptome psychischer Probleme gehalten, denen zum Beispiel Depressionen, Angst, ein schwaches Selbstwertgefühl oder familiäre Probleme zugrunde liegen. Essstörungsexperten behaupten, dass das destruktive Essverhalten Ausdruck einer inneren emotionalen Krise sei, so wie Fieber ein Indikator für eine Infektion ist.[2] Demnach bedient sich ein Mensch, der von diesem Leiden betroffen ist, der Essstörung als eines Mechanismus zur Bewältigung von Problemen oder Gefühlen, mit denen er nicht klarkommt. Insofern werden Essstörungen als etwas angesehen, mithilfe dessen die davon betroffenen Menschen ein wichtiges Bedürfnis in ihrem Leben befriedigen oder einen wichtigen Mangel ausgleichen – ein Bedürfnis, das weit über ein rein physisches Bedürfnis hinausgeht. Deshalb hört man so häufig, dass es bei Essstörungen nicht ums Essen geht.

Ich glaube, dass die weitverbreitete Meinung, Bulimie als ein komplexes Problem anzusehen, das den Betroffenen dabei hilft, irgendein emotionales Bedürfnis zu befriedigen, im besten Fall eine Hypothese ist, die auf wackligen Beinen steht. Und in der Praxis kann diese Hypothese für Menschen, die jeden Tag von dem permanenten Verlangen getrieben werden, sich mit Essen vollzustopfen und ihre Essanfälle anschließend zu kompensieren, sogar schädlich sein.

---

2 Deborah Marcontell Michel, Susan G. Willard: When Dieting Becomes Dangerous, S. 30

Eine Bulimikerin begibt sich normalerweise in eine Therapie, weil sie dem Drang nicht widerstehen kann, jede Menge Essen in sich hineinzustopfen. Doch im Rahmen ihrer Therapie erfährt sie dann, dass das Essen in Wahrheit gar nicht ihr Problem ist, sondern dass das Problem in ihrer Persönlichkeit zu finden ist, in ihrer Unfähigkeit, mit ihrem Leben fertigzuwerden, in ihrer Kindheit und/oder ihren Partnerbeziehungen. Kurz: Sie erfährt, dass sie psychisch krank ist. Niemand sagt ihr, wie sie ihr Verhalten, das sie so dringend ändern will, ändern kann. Sie erhält keine spezifische Anweisung, keine konkrete Behandlungsanleitung, wie sie sich von ihrem Leiden befreien kann. Niemand sagt ihr, dass es in ihrer eigenen Macht steht, mit dem Binge Eating aufzuhören, wann immer sie will. Stattdessen erfährt sie, dass sie keine große Kontrolle über ihr Verhalten hat – zumindest nicht, bis sie die emotionalen Probleme angeht, die ihrer Essstörung zugrunde liegen.

Also begibt sich die Bulimikerin auf eine Reise der Selbstentdeckung und hofft, ein paar Antworten darauf zu finden, warum sie unter diesen unglaublichen Essanfällen und ihrem anschließenden zwanghaften Kompensationsverhalten leidet und wie diese Essanfälle verschwinden, wenn sie etwas in ihrem Leben verändert, alte Wunden heilt oder neue Beziehungen aufbaut. Sie lernt, mit Depressionen umzugehen, Ängste abzubauen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie arbeitet an ihrer Ernährungsweise, bekämpft ihren Perfektionismus und lernt, mit den Ereignissen und Gefühlen klarzukommen, die ihre Essanfälle angeblich auslösen. Sie versucht herauszufinden, welchem Zweck die Bulimie in ihrem Leben dient. Doch während sie all das tut, leidet sie weiter unter ihren Essanfällen und ihrem zwanghaften Kompensationsverhalten.

Genauso erging es mir sechs Jahre lang. Nach anfänglichem Zögern hatte ich mich schließlich auf eine Therapie eingelassen. Ich habe mich auf die Idee eingelassen, dass es bei meiner Bulimie um mehr geht als nur ums Essen. Ich habe mich auf die Idee eingelassen, dass ich meine Essstörung benutzt habe, um mit meinem Leben klarzukommen. Ich habe mich auf die Idee eingelassen, dass ich krank bin, dass ich professionelle Hilfe brauche, um wieder

gesund zu werden, dass ich die Ursache meines Problems angehen muss, um die Bulimie zu überwinden. Ich habe alles getan, was im Rahmen der Therapie von mir verlangt wurde, und als das nicht geholfen hat, habe ich andere Therapeuten aufgesucht, die jeweils eine leicht andere Herangehensweise an die Therapie hatten. Doch all das führte immer zum gleichen Ergebnis: Ich blieb eine Bulimikerin.

Ich mache meinen Therapeuten keine Vorwürfe, denn sie haben ja alle nur versucht, mir zu helfen, und sie waren immer einfühlsam und haben mich unterstützt. Aber die Therapie hat mich einfach nicht in die Lage versetzt, mit dem Binge Eating aufzuhören, und es gibt jede Menge Bulimikerinnen, die die gleiche Erfahrung gemacht haben wie ich. In der verfügbaren Literatur findet sich zwar ein breites Spektrum über erfolgreiche Behandlungen von Bulimie, aber die gängigen Therapien sind weit davon entfernt, jeden Betroffenen heilen zu können. Aufgrund von Problemen, die die Forschung betreffen, besteht kein Konsens im Hinblick auf exakte Erfolgsquoten. Das liegt unter anderem an der beschränkten Zahl vorliegender Studien, Mängeln des Studiendesigns, unterschiedlichen Definitionen von Essstörungen und Erfolgen bei deren Heilung, unterschiedlichen Behandlungsarten und dem Rückzug von teilnehmenden Patienten von einzelnen Studien.[3] Doch auf jeden Fall sind die Erfolgsquoten bei der Heilung von Bulimie nicht ermutigend, und „wir müssen noch viel lernen, um wirklich effektive Methoden für die Behandlung von Essstörungen anbieten zu können".[4]

Eine Studie ergab, dass 50 Prozent der Bulimikerinnen nach der Behandlung weiterhin unter Ess-Brech-Attacken litten und diese nur zeitweise nachließen, 20 Prozent der Teilnehmerinnen der Studie blieben symptomatisch."[5] Eine andere Studie ergab, dass ein Drittel der an der Studie teilnehmenden Frauen drei Jahre nach der Behandlung jeden Tag unter Essanfällen litt, ein

---

3 Deborah Marcontell Michel, Susan G. Willard: When Dieting Becomes Dangerous, S. 73-74

4 Walter H. Kaye: Eating Disorders

5 Loreta M. Medina: Bulimia, S. 45

Drittel seltener als einmal im Monat, und ein weiteres Drittel lag irgendwo dazwischen."[6] Selbst die Methode, die zur Behandlung von Bulimie als die erfolgreichste gilt – die kognitive Verhaltenstherapie –, führt nur bei 30 bis 50 Prozent der Betroffenen zu einer dauerhaften Heilung.[7]

Diese Zahlen zeigen, dass eine Therapie durchaus einigen Bulimikerinnen helfen kann, aber bei Weitem nicht allen. Deshalb sind Alternativen erforderlich. Nach dem Gespräch mit meinem Arzt an jenem Novembertag verspürte ich einen starken Drang, eine Alternative zur Verfügung zu stellen. Mir wurde bewusst, dass die Ansicht, bei Bulimie handele es sich um eine Art Mechanismus, um mit dem Leben klarzukommen, in unserer Gesellschaft so verbreitet ist, dass diese Hypothese selbst von Leuten als Tatsache akzeptiert wird, die nicht der Gemeinschaft der Bulimie-Therapeuten angehören, wie mein Arzt. Ich kam zu dem Schluss, dass unbedingt eine neue Stimme auf den Plan treten musste – eine Stimme, die diese orthodoxe Ansicht herausfordert und zu denjenigen gelangt, denen mit diesem Ansatz, Bulimie zu verstehen und zu behandeln, nicht geholfen werden kann. Außerdem wollte ich all jenen Hoffnung machen, die sich überhaupt keiner Therapie unterziehen, denn neun von zehn Betroffenen erhalten gar keine Behandlung, um von ihrer Essstörung geheilt zu werden.[8]

Ein Bedürfnis befriedigt. Ich dachte immer wieder über diese Worte nach und versuchte herauszufinden, warum diese einfache und unbedachte Bemerkung meines Arztes mir nicht mehr aus dem Kopf ging. Ich rief mir meine eigene Erfahrung in Erinnerung und dachte daran, wie die Experten mich dahin geführt hatten zu glauben, dass ich mich, indem ich mich mit Essen vollstopfte, meiner Essattacken bediente, um mit meinen Problemen klarzukommen, Gefühle zu unterdrücken oder komplexere psychische Bedürfnisse zu befriedigen.

---

6 Cynthia M. Bulik, Nadine Taylor: Runaway Eating, S. 57

7 B. Timothy Walsh, V. L. Cameron: If Your Adolescent Has an Eating Disorder, S. 84

8 Eating Disorders Coalition: Facts About Eating Disorders

EIN HINWEIS AN DEN LESER

Es gibt ein paar wichtige Dinge, die man wissen sollte, bevor man dieses Buch liest. Erstens und vor allem: Dieses Buch erzählt die persönliche Geschichte einer Heilung, es ist kein Ersatz für medizinischen Rat oder den Rat eines Ernährungsberaters. Essanfälle und zwanghaftes Kompensationsverhalten können ernsthafte gesundheitliche Folgen haben, insbesondere für Betroffene, die sich nach ihren Essanfällen häufig zum Erbrechen bringen. Wenn du unter besorgniserregenden Symptomen leidest, such bitte umgehend einen Arzt auf. Ich bin zwar mit vielen Aspekten der herkömmlichen Therapien, mit denen Essstörungen behandelt werden, nicht einverstanden, glaube aber dennoch, dass medizinische Begleitung und Kontrolle und Unterstützung durch Ernährungsexperten für einige Betroffene unerlässlich sind.

Wenn du momentan unterernährt und untergewichtig bist, musst du deine Kalorienaufnahme und dein Körpergewicht auf Normalniveau erhöhen, um bei der Überwindung deiner Essstörung erfolgreich sein zu können. Die Folgen einer Unterernährung können die Hirnfunktion derart beeinträchtigen, dass die Fähigkeit eingeschränkt ist, vernünftige Entscheidungen treffen zu können. Ebenso bedarf jede andere Störung, die das Urteilsvermögen beeinträchtigt, sofortiger professioneller Hilfe. Einige Beispiele für solche Beeinträchtigungen können sein: Drogen- oder Alkoholmissbrauch, lähmende Angstzustände oder Depressionen und schwere Persönlichkeitsstörungen.

Du solltest auch wissen, dass dieses Buch für Betroffene bestimmt ist, die ihre Essstörung überwinden *wollen*. Das bedeutet

nicht, dass du in jedem Moment den unerschütterlichen Wunsch verspüren musst, geheilt werden zu wollen, aber in einem gewissen Maß musst du das Beste für dich selbst wollen. Dieses Buch ist nicht für jemanden gedacht, der nicht einsieht, warum er mit dem Binge Eating aufhören sollte. Es ist auch nicht für jemanden gedacht, der aufgrund eines Traumas oder ausgeprägten Selbsthasses damit fortfahren will, sich selbst zu zerstören. Oder für jemanden, der von Selbstmordgedanken oder -tendenzen befallen ist. Menschen, die ihre Essstörung nicht überwinden wollen oder keinen Lebenswillen haben, brauchen intensivere Betreuung und Hilfe.

Junge Erwachsene stellen eine weitere besondere Gruppe dar, die einer speziellen Betrachtung bedarf. Da Teile ihres Gehirns, die für die Selbstkontrolle zuständig sind, noch nicht vollständig entwickelt sind, ist die Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen, bei jungen Menschen, die um die zwanzig und jünger sind, begrenzt. Junge Leute sind durchaus in der Lage, die Veränderungen in ihrer Lebensweise vorzunehmen, die erforderlich sind, um eine Heilung zu erreichen, aber sie bedürfen vielleicht einer intensiveren Anleitung und Unterstützung. Wenn du die Mutter oder der Vater eines Teenagers oder eines noch jüngeren Kindes bist, das unter einer Essstörung leidet, und du ihr oder ihm dabei helfen willst, diese zu überwinden, ermuntere ich dich dringend, einen Arzt, Therapeuten oder Ernährungsberater aufzusuchen, der bereit ist, dein Kind zu betreuen und der dir dabei hilft, unter Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Herangehensweise die Unterstützung zu finden, die es benötigt.

Die in diesem Buch angebotene Herangehensweise unterscheidet sich zwar von traditionellen therapeutischen Methoden, das bedeutet jedoch nicht, dass sie mit anderen Wegen unvereinbar ist, die ebenfalls zu einer Heilung führen können. Verschiedene Ansätze funktionieren bei unterschiedlichen Menschen auf unterschiedliche Weise. Dieses Buch ist keine allumfassende Quelle, die jeden Aspekt der Überwindung einer Essstörung erschöpfend behandelt. Vielmehr bietet es eine einfache Herangehensweise an das Problem und dürfte für viele Betroffene als eine neue, erlösende Möglichkeit empfunden werden, die Dinge

zu sehen, als ein Weg, der direkt zur Heilung führt. Wenn du das Buch liest, ruf dir immer wieder in Erinnerung, dass dein Heilungsprozess nicht genauso verlaufen wird wie meiner verlaufen ist oder wie der von irgendjemand anderem. Vielleicht überwindest du deine Essstörung schnell, vielleicht siehst du die eintretenden Veränderungen auch nur nach und nach, aber beides ist in Ordnung.

Der Einfachheit halber habe ich in dem gesamten Buch die Begriffe *Therapie* oder *Behandlung* verwendet und beziehe mich damit auf die Gesamtheit aller Behandlungen, die ich gegen meine Essstörung erhalten habe. Außerdem verwende ich den Begriff *meine Therapeuten* und beziehe mich damit auf alle Experten, die mich im Laufe der Jahre behandelt haben. Während meiner Studienzeit haben mich drei psychologische Berater, zwei Psychologen, drei Ernährungsberater, ein Psychiater und ein Allgemeinmediziner wegen meiner Bulimie behandelt. Außerdem habe ich begierig alles gelesen, bei dem es in irgendeiner Weise um Essstörungen ging. Indem ich informative Bücher, Ratgeber zur Selbsthilfe und alle möglichen Quellen im Internet konsultiert habe, habe ich sehr viele Ratschläge von Essstörungsexperten erhalten. Natürlich erinnere ich mich nicht mehr daran, woher genau welche spezielle Information stammt. Wenn ich also zum Beispiel sage „mein Therapeut hat mir gesagt“ oder „das habe ich während meiner Therapie gelernt“, ist es möglich, dass der von mir zitierte Ratschlag in Wahrheit einem Ratgeber zur Selbsthilfe entstammt oder einer anderen kundigen Quelle. Wenn ich spezielle Therapeuten nenne, habe ich sie mit fiktiven Namen versehen.

EINFÜHRUNG

All die Geschichten, die ich über Menschen gelesen habe, die die Bulimie überwunden haben, lassen sich in zwei Typen unterteilen. Meine Geschichte gehört zu keinem dieser beiden Typen.

Den ersten Typ nenne ich die „Schmetterlingsgeschichte". Sie geht in etwa so: Die Bulimikerin – die Raupe in der Geschichte – ist unglücklich. Ihre Beziehungen erfüllen sie nicht, sie neigt zu Depressionen und Pessimismus, ihr Leben hat keine wirkliche Richtung und kein Ziel, sie leidet unter ihrem bisherigen Leben und schafft es nicht, darüber hinwegzukommen, und sie mag sich selber nicht. Sie wird von Essattacken heimgesucht und kompensiert diese anschließend, indem sie sich erbricht, Abführmittel nimmt oder intensiv Sport treibt, angeblich, um mit ihrem Elend klarzukommen, aber das führt nur dazu, dass es ihr noch schlechter geht.

Dann beginnt sie mit dem Genesungsprozess – sie begibt sich sozusagen in den Kokon –, arbeitet daran, die Probleme aus ihrer Vergangenheit zu bewältigen, lernt, mit den Problemen ihres Alltags und den größeren Stressfaktoren fertigzuwerden, ihre Gefühle und Emotionen in den Griff zu bekommen und findet schließlich Frieden mit sich selbst.

Der Genesungsprozess ist nicht angenehm. Er ist ein Stück harte Arbeit, und die Transformation im Inneren des Kokons kann extrem lange dauern. Aber wenn die Bulimikerin diesen Prozess irgendwann beendet hat, ist sie ein komplett veränderter Mensch – eben der Schmetterling der Geschichte. Sie ist glück-

licher und lebt ein erfüllteres Leben. Sie hört auf ihre Gefühle und hat befriedigende Beziehungen. Sie hat mit ihrer Vergangenheit Frieden geschlossen und ist in der Lage, ihr Leben in der Gegenwart zu genießen. Ihre Ziele, die sie sich für die Zukunft vorgenommen hat, werden schnell Realität. Als Ergebnis ihrer Transformation muss sie nicht länger an ihrer Essstörung festhalten. Sie ist ein voll entwickelter Schmetterling und kann wegfliegen.

Den zweiten Typ Genesungsgeschichte nenne ich „die Geschichte eines gezähmten Haustiers", und sie geht in etwa so: Die Bulimikerin – das ungezähmte Tier in der Geschichte – führt ein selbstzerstörerisches, gefährliches Leben. Sie wird von Essattacken heimgesucht und kompensiert diese anschließend. Indem sie dies tut, isoliert sie sich, kämpft sich durch jeden Tag und fühlt sich nie frei von ihrer Bulimie.

Dann beginnt sie mit dem Genesungsprozess und fängt an, ihr gestörtes Essverhalten zu zähmen. Nach intensivem Training, ausgiebigen Praxisübungen und viel Aufmerksamkeit und Geduld von ihren Therapeuten und den Mitgliedern ihres Unterstützernetzwerks lernt sie, ihre Essanfälle und das anschließende Kompensationsverhalten zu reduzieren. Es kann sogar sein, dass sie es nach einem langen und schwierigen Genesungsprozess schafft, ihre Essstörung komplett zu überwinden.

Dieser Typ einer genesenen Bulimikerin gleicht einem wilden Tier, das zu jemandem mit nach Hause genommen wird, dort mit sehr viel Aufmerksamkeit und Fürsorge intensiv und sorgfältig trainiert wird und schließlich lernt, ein neues, besseres Leben zu führen. Doch auch wenn das Haustier lernt, sich meistens korrekt zu verhalten, behält es seine ungezähmten Instinkte in einem gewissen Maß, und die Besitzer können sich nicht in allen Situationen hundertprozentig auf das Haustier verlassen.

Bei diesem Typ der Genesung wird ein gelegentlicher Essanfall entschuldigt, so, wie man über ein gelegentliches unangemessenes Verhalten eines Haustiers hinwegsieht. Die Bulimikerin wird hin und wieder rückfällig, bekommt sich aber anschließend wieder in den Griff. Sie begreift ihre Rückfälle als Lernerfahrungen oder als Hinweise darauf, dass etwas anderes in ihrem Leben

Aufmerksamkeit benötigt. Wenn diese Rückfälle eintreten, sucht die Bulimikerin Hilfe und versucht, das emotionale Problem zu bewältigen, das ihrem erneuten Essanfall ihrer Meinung nach zugrunde liegt. Auf diese Weise lernt sie ein paar neue Dinge, um Essanfälle in der Zukunft zu vermeiden.

Dieser Typ einer genesenen Bulimikerin bekommt seine Essstörung mit der Zeit ziemlich gut in den Griff. Die Bulimikerin kann sich allerdings nie absolut in Sicherheit wiegen, ihr Problem endgültig überwunden zu haben. Sie muss jeden Tag nehmen, wie er kommt. Wie der Besitzer eines gezähmten Haustiers dieses von allen Situationen fernhalten muss, die es in sein früheres Verhalten zurückfallen lassen, oder es daraufhin trainieren und abrichten muss, seinen Instinkten in solchen Situationen keinen freien Lauf zu lassen, muss die genesene Bulimikerin alles vermeiden, was bei ihr wieder einen Essanfall und die anschließende Kompensation auslösen könnte, oder sicherstellen, dass sie derartige potenzielle Auslöser bewältigen kann, ohne rückfällig zu werden. Sie muss ständig vor Gefühlen und Ereignissen in ihrem Leben auf der Hut sein, die die ungezähmte Seite in ihr – ihre Essanfälle und ihr anschließendes Kompensationsverhalten – wieder zum Vorschein bringen könnten. Diese Ereignisse und Gefühle werden in der Fachwelt, die sich mit Essstörungen befasst, und von den Betroffenen selbst als „Auslöser“ bezeichnet. Die genesene Bulimikerin muss sich fortwährend mit den Problemen aus ihrer Vergangenheit beschäftigen, sicherstellen, dass ihre emotionalen Bedürfnisse befriedigt werden und darauf achten, das Richtige und dieses in der passenden Menge zu essen, um das Auslösen eines Rückfalls zu vermeiden.

Die verbesserte Lebensqualität der genesenen „Gezähmten-Haustier“-Bulimikerin ist unbestreitbar eine gewaltige Verbesserung im Vergleich zu der täglichen Qual der Essattacken und der anschließenden Kompensation, so, wie auch das gezähmte Haustier zweifellos besser dasteht als zu der Zeit, als es noch auf sich allein gestellt war. Doch es ist für die Bulimikerin nicht mühelos, ihre Essstörung im Griff zu behalten, es erfordert permanente Anstrengungen, rückfallfrei zu bleiben.

5

Mein erster Essanfall

Mein erster Essanfall passierte mit süßen Zerealien – eines der Nahrungsmittel, auf die ich lange Zeit komplett verzichtet hatte und bei dem ich große Vorsicht walten ließ, es wieder in meinen Speiseplan aufzunehmen, weil ich danach mehr lechzte als nach den meisten anderen Dingen. Mein Vater aß fast jeden Abend eine Schale Zerealien, oft die süßen, nach denen ich so gierte. Er saß immer auf dem Schaukelstuhl neben dem Sofa, während ich auf einem Lehnstuhl auf der anderen Seite des Sofas saß und fernsah, Hausaufgaben machte oder ungesüßte Zerealien beziehungsweise irgendwas anderes Kalorienarmes aß. Wenn ich ihn seine Zerealien essen sah, verspürte ich in meiner Magengrube immer eine Leere. In jenen Momenten wollte ich nichts sehnlicher als auch ein wenig von diesen süßen Zerealien.

Ich fürchtete meine Essgelüste. Ich dachte, dass ich, wenn ich auch nur einen Löffel süße Zerealien äße, sicher den ganzen Karton verputzen würde. Also ließ ich lieber ganz die Finger davon. Bis zu jenem Morgen im März, als ich mich zum ersten Mal einem Essanfall hingab. Als ich an jenem Morgen aufwachte, dachte ich sofort an die Zerealien in unserem Küchenschrank. Es war nicht ungewöhnlich für mich, an jedem x-beliebigen Tag nach dem Wachwerden als Erstes an Essen zu denken, doch an diesem Morgen waren meine Essgelüste dringlicher als sonst. Ich machte mich schnell für die Schule fertig, da ich dachte, ich könnte mich einfach ablenken, indem ich das Haus verließ. Ich ging in die Küche und versuchte, mich selbst davon zu

überzeugen, dass ich nur einen Apfel essen würde, doch schon bald fand ich mich dabei wieder, in den Vorratsschrank auf die Zerealien zu starren.

Ich sagte mir, dass ich nur ein wenig äße, aber ich glaube, ich wusste, was passieren würde. Mit rasendem Herzen nahm ich den Karton aus dem Schrank, meine Hand zitterte leicht, als ich Milch über die Zerealien goss. Bevor ich den Löffel in die Hand nahm, nahm ich mir vor, am Nachmittag ein paar Extrakilometer zu laufen, um meinen Fehltritt wiedergutzumachen. Ich versuchte, die ersten Löffel langsam zu essen und den Geschmack voll auszukosten, aber es schmeckte so gut. Ich hatte mindestens seit einem Jahr keine süßen Zerealien mehr gegessen, deshalb begann ich, schneller zu kauen und ließ mir weniger Zeit zwischen den einzelnen Löffeln. Als die Schale fast leer war, löffelte ich wie wild und aß schneller, als ich je in meinem Leben gegessen hatte.

Ich füllte eine weitere Schale und verputzte sie noch schneller als die erste. Nach den beiden Schalen süßer Zerealien aß ich zwei Schalen anderer Zerealien, dann drei Schalen wiederum anderer und dann noch eine Schale der süßen, mit denen ich angefangen hatte. Während ich aß, fühlte ich mich, als ob ein Eindringling Besitz von meinem Körper ergriffen hätte. Doch nachdem ich die letzte Schale geleert hatte, kehrten meine Sinne langsam zurück, und ich verspürte angesichts dessen, was ich getan hatte, einen ersten Anflug von schlechtem Gewissen. Ich stellte die leere Schale in die Spüle und ging langsam aus der Küche zu dem Lehnstuhl im Wohnzimmer. Ich konnte immer noch nicht glauben, dass ich so viel gegessen hatte.

Nachwirkungen

Ich setzte mich auf den Stuhl, stellte die Rückenlehne nach hinten und verspürte eine Mischung aus Befriedigung und Sorge. Es fühlte sich so gut an, endlich einmal richtig satt zu sein. Ich verspürte ein Gefühl riesiger Erleichterung darüber, dass ich meinen Essgelüsten schließlich nachgegeben hatte. Aber zugleich war mir unwohl zumute, weil ich mir Sorgen wegen meines Gewichts machte und mich dafür schämte, so ein Vielfraß gewesen zu sein.

14

Erforschung der wahren Geschichte hinter meiner Bulimie und meiner Genesung

Wie es schien, hatte einfach eine andere Art des Denkens mein Leben komplett verändert. Manchmal machte ich mir allerdings immer noch Sorgen, dass das alles einfach zu schön war, um wahr zu sein, und dass meine Genesung nicht von Dauer sein würde, so wie ich es mit Topamax erlebt hatte. Ich fragte mich sogar, ob meine spontane Genesung überhaupt real war. Vielleicht schlummerte meine Essstörung nur irgendwo im Verborgenen und wartete auf eine Gelegenheit, wieder zuzuschlagen. Doch als die Tage und Monate des Jahres 2006 verstrichen, ohne dass mich das Verlangen überkam, mich einem Essanfall hinzugeben, kam ich allmählich zu dem Schluss, dass meine spontane Genesung tatsächlich real war. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass mein Verlangen, mich einem Essanfall hinzugeben, zurückkehren würde, und selbst wenn es geschähe, war ich zuversichtlich, das Verlangen erkennen zu können und mich nicht gezwungen zu fühlen, ihm nachzugeben. Ich hatte ehrlich das Gefühl, keinem Risiko zu unterliegen, einen Rückfall zu erleiden. Ich hatte das Gefühl, dass meine Bulimie nur noch eine Erinnerung war und fragte mich, wie sie mich je so hatte verzehren und mein ganzes Leben hatte bestimmen können. Hätte ich zu dem Zeitpunkt, an dem ich mit einer Therapie begonnen hatte, gewusst, dass so eine abrupte, vollständige Genesung möglich ist, hätte ich viel wertvolle Zeit gespart.

Ich fragte mich, wie ich eine so simple Genesung hinbekommen hatte. Wie konnte ich meine Bulimie so abrupt überwinden, ohne zunächst all meine emotionalen Probleme und Schwächen behoben zu haben? Wie war es möglich gewesen, dass ich es so plötzlich geschafft hatte, meinem Verlangen, mich Essanfällen hinzugeben, zu widerstehen? Wieso hatte sich mein Verlangen, mich vollzustopfen, so schnell verflüchtigt, nachdem ich aufgehört hatte, dem Verlangen durch mein Handeln nachzugeben? Ich hatte nicht den Eindruck, eine besondere Anstrengung unternommen zu haben, aber mein Gefühl sagte mir, dass mehr dahinterstecken musste.

Es reichte mir nicht, einfach nur geheilt zu sein und mein Leben weiterzuleben. Ich wollte genau wissen, wie der von Trimpey in *Rational Recovery* erteilte Rat mir geholfen hatte, meine Essstörung so schnell zu überwinden. Ich dachte, wenn ich verstehen würde, wie ich es geschafft hatte, meine Essstörung zu überwinden, könnte ich meine Geschichte vielleicht eines Tages mit anderen teilen und dadurch anderen Betroffenen helfen, ihre Bulimie ebenfalls zu besiegen. Also machte ich mich daran, Gründe zu finden.

Ich kam zu dem Schluss, dass ich zuerst einmal herausfinden musste, was es mit meiner Essstörung überhaupt auf sich hatte und wie sie entstanden war. Wenn sie wirklich etwas mit meiner Persönlichkeit, meiner Kindheit, meinen emotionalen Problemen oder gar mit meinen Genen zu tun hatte – wie meine Therapeuten behauptet hatten –, hätte ich doch wohl eher nicht so einfach aufhören können.

Ab Anfang April 2006 ging ich dazu über, meine Essstörung aus einer anderen Perspektive neu zu betrachten: aus der Perspektive einer geheilten Bulimikerin. Ich war imstande, auf all das, was ich erlebt und durchgemacht hatte, zurückzublicken und (aufgrund meiner eigenen Einsichten und ein wenig Recherche) schließlich genau zu erkennen, was geschehen war – warum sich meine Essstörung entwickelt und warum sie so lange angehalten hatte.

Die Antworten, die ich fand, unterschieden sich sehr deutlich von denen, die ich während meiner Therapien gehört hatte.

Dieses Mal wurden meine Fragen nach dem „Warum“ durch das Verständnis der Funktionsweise meines Gehirns beantwortet, und nicht basierend auf meinen angeblich vorhandenen unterschwelligen psychischen Problemen.

Die Ausführungen über das Gehirn in *Rational Recovery* und die Erklärungen, wie es bei Süchtigen funktioniert, hatten in mir das Interesse geweckt zu verstehen, welche Rolle mein Gehirn bei meiner Essstörung gespielt hatte. Als ich mich ein wenig mit dem Thema befasst hatte, wurde mir klar, dass ich während all meiner Jahre als Bulimikerin einfach meinem *gesunden* Gehirn zum Opfer gefallen war – einem Teil meines Gehirns, der nur seine Aufgabe erfüllt hatte. In diesem Teil des Buchs beschreibe ich, wie ich meine Bulimie aufgrund des Verständnisses der Funktionsweise meines Gehirns neu definiert habe und bestimme genau die wahren Gründe, aus denen ich mit dem Binge Eating angefangen habe und es so lange nicht geschafft habe, davon loszukommen. Im Anschluss erkläre ich, wie ich mein Gehirn eingesetzt habe, um meine Essstörung so schnell, einfach und dauerhaft zu überwinden.

Im Hinblick auf den gesamten Teil II ist mir wichtig zu betonen, dass ich keine Hirnspezialistin bin. Ich bin einfach nur eine geheilte Bulimikerin mit einem geisteswissenschaftlichen Uniabschluss. Dennoch habe ich mir genug über das Thema beigebracht, um mich vollständig von meiner Bulimie zu befreien. Meine Abhandlung über das Gehirn und seine Funktionsweise bei Bulimikerinnen soll nützlich sein und nicht überladen mit wissenschaftlichen oder fachspezifischen Informationen. Die Art und Weise, in der sich Bulimie im Gehirn entwickelt, ist eigentlich sehr einfach, und es ist absolut faszinierend, wie genau dasselbe Gehirn genutzt werden kann, um die Bulimie zu bezwingen. Ich hoffe, durch die Weitergabe einiger grundlegender Informationen vielen Betroffenen helfen zu können, ihre Essanfälle so schnell und einfach zu überwinden, wie ich es geschafft habe.

35

Auslöser

In der konventionellen Essstörungstherapie sind Auslöser alle Ereignisse, Handlungen, Gefühle, Gedanken oder Situationen, die zu einem Essanfall führen. Ein primäres Ziel meiner Therapie war, nach Verhaltensmustern zu suchen, die zu Essanfällen führten, um Auslöser zu identifizieren und dann Wege zu finden, um mit diesen Auslösern umzugehen. Wenn ich die Auslöser identifizieren und eliminieren könnte oder lernen würde, richtig mit ihnen umzugehen, sollte mein Verlangen, mich Essanfällen hinzugeben, theoretisch verschwinden. Auslöser waren alle möglichen Dinge des Lebens – normale Ereignisse wie ein Streit mit meinen Eltern oder meinem Freund, ein Abend allein ohne Pläne, eine nicht perfekte Note in einer Prüfung, der Verzehr eines Desserts, der Konsum von Alkohol, das Auslassen einer Mahlzeit, ein anstrengender Tag bei der Arbeit oder in der Schule sowie eine Vielzahl von Empfindungen wie das Gefühl, sich wertlos zu fühlen, Stress, Traurigkeit oder sogar Glücksgefühle.

Das Problem bei dieser Herangehensweise war, dass die Auslöser nicht das Problem darstellten. Die Gleichung für meine Essanfälle würde bei diesem Ansatz lauten:

Auslöser → Verlangen → Essanfall → Kompensation

Wenn ich mich also einsam fühlte (Auslöser), überkam mich der Drang, mich vollzustopfen (Verlangen). Ich erlag dem Verlangen (Essanfall), und dann kehrte mein wahres Ich zurück, und ich

hatte ein schlechtes Gewissen und fühlte mich fett, sodass ich den Essanfall durch exzessives Training wiedergutmachte (Kompensation). Was verursachte bei diesem Beispiel meinen Essanfall? Gewiss nicht der Auslöser, denn Einsamkeit verursacht keine Essanfälle. Vielleicht mag ich wirklich einsam gewesen sein, aber ich wollte keine Gesellschaft – was ich wollte, waren große Mengen Essen. Sobald das Verlangen in mir aufstieg, war dies das Problem und sonst nichts.

Eigentlich kann *gar nichts* Essanfälle auslösen, denn wenn dies möglich wäre, gäbe es keinen freien Willen. Es wäre, als würde man sagen, dass jemandes Wut den Abzug der Pistole gedrückt hätte. Das ist schlicht und einfach nicht möglich. Ungeachtet der Wut oder anderer Gefühle müssen bewusst willkürlich gesteuerte Handmuskeln eines Schützen eingesetzt werden, um eine Pistole abzufeuern. Genauso musste ich bewusst und willentlich meine Hand-, Mund-, Gesichts- und Rachenmuskulatur einsetzen, um große Mengen Nahrung in meinen Mund zu befördern. Und diese Muskeln konnten durch nichts anderes als durch mein Einverständnis und meinen Willen aktiviert werden. Wenn ich in der Therapie also sagte, dass dies oder das „meinen Essanfall ausgelöst hatte", sprach ich meinem am höchsten entwickelten menschlichen Gehirn die Fähigkeit ab, eine bewusste Entscheidung treffen zu können. Das Einzige, was irgendeine Situation, ein Gefühl oder ein Ereignis im Leben auslösen konnte, ist ein Verlangen, sich mit Essen vollzustopfen. Wenn ich also in diesem Kapitel über meine „Auslöser" spreche (es sei denn ich beziehe mich auf die Therapie), meine ich damit immer etwas, das mein Verlangen ausgelöst hat, mich einem Essanfall hinzugeben.

Die Vorstellung, dass Auslöser bei Essanfällen eine Rolle spielen, hat durchaus eine gewisse Berechtigung, denn das Verlangen, mich mit Essen vollzustopfen, überkam mich in bestimmten Situationen und als Reaktion auf bestimmte Gedanken, Gefühle und Ereignisse häufiger und in anderen Situationen oder im Zusammenhang mit anderen Gedanken, Gefühlen und Ereignissen seltener. Aber diese Auslöser waren nie die Ursache meiner Essanfälle, und ich glaube, dass mir das in gewisser Weise auch immer bewusst war. Bevor ich Bulimikerin wurde, haben

diese Situationen, Gedanken, Gefühle und Ereignisse bei mir nicht zu Essanfällen geführt. Und heute verleiten mich diese Situationen, Gedanken, Gefühle und Ereignisse auch nicht zu Essanfällen. Wie sich herausstellte, gab es nur vorübergehend und nur indirekt eine Verbindung zwischen diesen „Auslösern" und meinen Essanfällen.

Um dies zu verdeutlichen, sehen wir uns zunächst an, wie meine Auslöser in meinem Gehirn ihre Wirkung entfalteten.

Wie Auslöser in meinem Gehirn ihre Wirkung entfaltet haben

Als sich meine Gewohnheit herausbildete, schaffte ich mir im Wesentlichen meine eigenen Auslöser, indem ich in bestimmten Situationen wieder und wieder Essanfällen erlag. Zu Beginn meiner Essstörung gab es bei mir keine spezifischen Auslöser außer Hunger und das Vorhandensein von sehr schmackhaften Nahrungsmitteln. Das Verlangen, mich mit Essen vollzustopfen, stieg in mir auf, wenn ich auf Essensentzug war und Zugang zu großen Mengen zucker- und fetthaltiger Produkte hatte. Diese ersten Essanfälle waren vom Instinkt getrieben – die Gelegenheit bot sich, ich konnte meinem Verlangen nicht widerstehen, also gab ich dem Drängen meines niederen Gehirns nach. Das Ganze geschah ohne Sinn und Verstand. Allerdings passierten meine ersten Essanfälle nicht in einem Vakuum.

Ich stand natürlich mitten im Leben – mit all seinen Problemen, Stressfaktoren, Beziehungen, Emotionen, Freuden und mit allem Kummer. Jedes Mal, wenn ich meinem Verlangen erlag und mich vollstopfte, stellte mein Gehirn eine Assoziation zwischen dem Essanfall und dem her, was sonst gerade in meinem Leben geschah, und merkte sich das. Anfangs beschränkten sich die Auslöser vor allem auf Situationen, die mit Essen zu tun hatten. Zum Beispiel überkam mich das Verlangen, mich vollzustopfen, wenn ich nicht genug zu Mittag gegessen hatte, wenn ich eine Party verlassen hatte, ohne mir einen Nachtisch gegönnt zu haben, oder wenn ich meinen restriktiven Speiseplan schleifen ließ und mir etwas Zuckerhaltiges oder Dickmachendes genehmigte. Doch irgendwann wurde das Spektrum meiner Auslöser

Kathryn Hansen

Nie wieder Essanfälle

Wie ich meine Bulimie durch die Veränderung meines Denkens erfolgreich selbst geheilt habe

440 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de