

Die Tablette gegen Essstörungen

Zehn Jahre lang sind Frauen jeden Alters zu mir in die Beratung gekommen. Sie waren unzufrieden mit ihrem Aussehen, schafften es jedoch nicht, das Gewicht, das sie sich wünschten zu erreichen.

Je länger sie Diät hielten, desto tiefer gerieten sie in die Abwärtsspirale einer Essstörung. Sie begannen, heimlich zu naschen, stopften Essen unkontrolliert in sich hinein, trieben exzessiv Sport, erbrachen das Gegessene, nutzten Appetitzügler oder Abführmittel und assen doch weiter.

Sie hassten ihr Verhalten. Sie waren frustriert über sich selbst und unglücklich über ihr Essverhalten.

Immer noch suchten sie nach Wegen, das Wunschgewicht zu erreichen. Deshalb wollten sie von mir wissen, wie sie ihr Essverhalten verändern könnten. Sie wünschten sich für «ihr Problem» etwas, das wirkt. Etwas wie eine Schmerztablette bei Kopfweg.

Sie waren enttäuscht, wenn ich ihnen sagte, dass nach meiner Erfahrung die Ursache für ihr Essverhalten im emotionalen Bereich liege. «Die Essanfälle und das durcheinander geratene Essverhalten kann ich nicht wegmachen», sagte ich zu ihnen.

«Ausserdem sind nicht Dein Essverhalten und Gewicht das Problem», erklärte ich. «Beide sind nur Symptome dafür, dass in Deinem Inneren ein Durcheinander herrscht und etwas in Deinem Leben nicht stimmt.»

Eigentlich ist alles gut

Meine Klientinnen sahen mich ratlos an. «In meinem Leben läuft alles gut», beteuerten sie. Sie konnten keinen Grund erkennen. Sie fanden ihr Leben «ganz normal». Keine schwer wiegenden Probleme. Ausser – ihr Essverhalten. Das hingegen wollten sie möglichst rasch verändert haben.

Manche Frauen hatten Angst, ihr Verhalten zeige, dass in ihrer Kindheit «etwas ganz Schlimmes» passiert sein müsse, was sie vielleicht verdrängt hatten. Die Hypothese eines sexuellen Missbrauchs lag in der Luft. Sie hatten in Büchern oder im Internet vom Zusammenhang zwischen sexuellem Missbrauch und Essstörungen gelesen.

Ich beruhigte diese Klientinnen: «Im Zusammenhang mit Essstörungen habe ich die Erfahrung gemacht, dass häufig emotionaler Missbrauch, also psychische Gewalt, verarbeitet werden muss, nicht sexueller Missbrauch. Doch für das erste Gespräch sind beide Themen ungeeignet.

Kannst Du mir für den Anfang mehr über Deine aktuelle Situation erzählen?», fragte ich. «Ich kann Dir nicht einfach sagen, woran es liegt, dass Du mit dem Essen so umgehst. Aber wir können das gemeinsam erarbeiten.»

«Willst auch Du Dich auf diese Entdeckungsreise einlassen?», fragte ich nun Dich, liebe Leserin, lieber Leser.»