

Meine Behandlung bei „sowhat“, die ich jetzt nach zwei Jahren abgeschlossen habe, ermöglichte mir nach langen Leidensjahren, andere Wege einzuschlagen. Obwohl ich bereits vor über zehn Jahren eine dreijährige Therapie absolviert habe, hatte sich mein Essverhalten wenig geändert. Damals hatte ich nach einer strengen Diät und einer Gewichtsabnahme von über 40 kg Schwierigkeiten, wieder „normal“ zu essen. Da ich die ständigen Disziplinierungsmaßnahmen nicht mehr durchhielt, begann ich, nach den Essgelagen zu erbrechen, im Glauben, so mein Gewicht halten zu können. In der Therapie erarbeitete ich mir ein anderes Verständnis für meine wirklichen Probleme und schaffte es, von der Bulimie wegzukommen. Leider behielt ich die Tendenz bei, anfallsartig zu viel zu essen. Mein Gewicht pendelte sich wieder bei dem Ausgangspunkt ein und ich war sehr unglücklich. Trotzdem wäre ich nicht auf den Gedanken gekommen, an einer Essstörung zu leiden, ich kannte nur die Formen der Anorexie und der Bulimie, diese Beschreibungen trafen ja nicht mehr auf mich zu. Ich sagte mir, dass ich einfach undiszipliniert wäre und fühlte mich extrem unwohl mit meinem Versagen und meinem Körper. Im Fernsehen habe ich dann einen Bericht über Essstörungen gesehen, mit dem Begriff des „Binge-Eating-Disorder“, der genau meine Essanfälle beschrieb. Ich überlegte noch einige Zeit, da ich ja bereits eine Therapie absolviert hatte, und es mir schwer fiel, mir einzugestehen, dass ich noch Hilfe brauchte. Nach einigen weiteren Versuchen, mit einer Diät meine Disziplin zu beschwören - und den darauffolgenden Essanfällen, vereinbarte ich einen Termin. Bei meinem Erstgespräch fühlte ich mich sehr wohl und war von dem vielfältigen Angebot angenehm überrascht. Alle MitarbeiterInnen bei „sowhat“, von der Leitung, dem Therapeuten- und Ärzteteams, bis zu den netten Damen im Büro waren bemüht, kompetent und immer freundlich. Besonders wichtig waren mir auch die Termine mit der Ärztin, da ich von den anderen Ärzten immer Vorhaltungen wegen meiner mangelnden Disziplin gehört hatte, die meine Schuldgefühle, meine Scham und meine Essanfälle verstärkten. Hier konnte ich, in einem angenehmen Rahmen und behutsam unterstützt, ganz anders mit meinen Problemen umgehen. Langsam begann ich in der Therapie die Hintergründe für mein Verhalten aufzuspüren. Das blieb nicht ohne Veränderungen für mich und mein Umfeld. Ein Thema, das mich immer wieder beschäftigte, war meine Unfähigkeit „Nein“ zu sagen, wenn jemand mich brauchte. Ich war sozusagen ohne Rücksicht auf Verluste immer mehr für andere Menschen da, als für mich selbst. Dem Erkennen und Erspüren folgte auch ein anderes Handeln, was in Summe nicht leicht war, da meine Umgebung gewohnt war, bei mir „aufzutanken“. Es änderte sich viel in meinem Leben, und obwohl es herausfordernd war, freute ich mich jedes Mal auf meine Termine im Institut. Heute bin ich manchmal über einen Zeitraum von Wochen ohne Essanfall, und wenn ich einen habe, oder es mir ein paar Tage schlecht geht, finde ich viel schneller aus dem schmerzhaften Kreislauf heraus. Ich habe auch Methoden und Strategien gelernt, um besser mit Stress umzugehen. Für mich persönlich das Schönste: Ich fange an zu merken, dass es mir möglich ist, mein Leben zu genießen und immer öfter spüre ich eine tiefe Zufriedenheit in mir, die mehr wert ist, als jede Anerkennung von außen. Den Mitarbeitern von „sowhat“ fühle ich mich sehr verbunden und bin ihnen dankbar für die hervorragende Unterstützung. Neu hinzugekommen ist bei mir, dass ich auch mir nicht vertrauten Menschen, wenn es um Essen und Diäten geht, von meinen Erfahrungen mit der Essstörung erzähle. Anfangs war es mir sehr peinlich, doch ich habe überwiegend positive Reaktionen erlebt und finde es wichtig, meine Erfahrungen weiterzugeben. Eine Bekannte von mir hat sich daraufhin ebenfalls zu einer Behandlung entschlossen, auch ihr geht es schon sehr viel besser. Ich möchte allen Menschen Mut machen, die Schwierigkeiten mit dem Essen haben, den ersten Schritt zu tun, und Hilfe anzunehmen. Es lohnt sich!

Oktober 2008