

## Mein Marathonlauf

Vor ca. 3 Jahren war es für mich kaum möglich Kleinigkeiten des Alltags zu genießen, geschweige zu schätzen.

Meine Gedanken kreisten sich nur ums Essen und meinen Körper also blieb keine Zeit dafür...

Im Nachhinein betrachtet fing alles so harmlos an.

Ich nahm innerhalb kürzester Zeit viel ab.

Anfangs hab ich Diäten gemacht, mit der Zeit immer weniger gegessen, bis ich mir gewisse Lebensmittel verboten habe und kaum mehr was zu mir genommen habe.

Dann wurde aus dem "neben bei bisschen abnehmen" regelrecht ein Hobby.. ich las Blogs im Internet , kaufte mir Diätpillen und schrieb ein "Essenstagebuch".

Dies alles schien mir normal bis mich meine Familie und Freunde auf meine auffällig schnelle Gewichtsabnahme ansprachen.

Ich fand also Ausreden.

Ausreden die man mir anfangs noch glaubte.

"Ich habe schon gegessen" - "Mir ist heut nicht so gut".

Ich wusste aber, dass auf Dauer diese Ausreden ziemlich auffällig werden könnten also fing ich wieder an in Gesellschaft zu essen.

Familie und Freunde waren beruhigt, dass ich wieder "aß", sie sahen mich ja dabei.

Für mich wiederum war es dann beruhigend wenn ich mein Gewicht halten konnte und dies funktionierte nur wenn ich so viel wie möglich, schnell, wieder los wurde...

Jedoch haben Lügen kurze Beine. Ich wurde von meiner Mutter mehrmals erwischt...

Ich wog nur noch 45 kg als meine Mutter die Notbremse zog und erkannte, dass ich therapeutische Hilfe bräuchte, da sich trotz einigen innigen Gesprächen leider nichts änderte.

Ich entdeckte so what.

Schon in den ersten paar Wochen in den Einzelgesprächen verspürte ich eine gewisse Vertrautheit zu meiner Therapeutin. Wir redeten nicht nur über mein Essverhalten sondern auch über meine Gefühle und Vergangenes.. ich merkte nun allmählich, dass meine Gefühle eine große Rolle spielten beim Essen.

Man könnte sagen dass das Essverhalten das Ergebnis meines Wohlbefindens war.

Ich hörte mit der Zeit also mehr auf mein "Bauchgefühl".

Ich fing an gewisse Dinge aufzuarbeiten und verstand nun vieles besser.

In der Gruppentherapie wurde mir dann auch klar, dass ich nicht die einzige war die "solch Probleme" hatte. Einmal die Woche ins Institut zu fahren um sich mit den anderen Mädls auszutauschen war für mich wie ein Befreiungsschlag.

Die letzten paar Jahre könnte man mit einem Marathonlauf vergleichen. Ich bin also los gestartet und hab versucht mit viel Disziplin und Kondition Richtung Ziel zu laufen. Mal lief ich langsamer mal schneller und ein paar mal musste ich mir auch mal eine kurze Verschnaufpause gönnen.

Heute gilt meine Therapie im Institut so what als beendet, man kann mich als "brechfrei" bezeichnen und versuche jeden Bissen zu genießen.

Aber man darf nicht vergessen, dass diese Therapie für mich weiter geht, dass das was ich von so what

mitbekommen habe nötige Werkzeuge sind die ich bewusst anwenden kann und das ist auch mein Ziel - mich auch in Zukunft gut zu fühlen.

Ich bin so dankbar dafür und könnte beim Schreiben dieser Zeilen fast heulen weil ich derzeit so zufrieden bin.

Mädls, nehmt diese Hilfe in Anspruch, schämt euch nicht davor, es ist ganz wichtig über sich nach zu denken und zu sprechen.