

OLIVIA WOLLINGER

ESSANFÄLLE ADÉ



VOM
EMOTIONALEN ESSEN
ZUM PERSÖNLICHEN
WOHLFÜHLGEWICHT


ullstein

Ich war überzeugt davon, dass die Ursache allen Übels die Unzufriedenheit mit meinem Gewicht sei. Ich träumte von meinem Zielgewicht, denn mit dem wären meine Essanfälle garantiert verschwunden und ich würde mich rundherum wohl fühlen! So beschwor ich mich immer wieder von neuem, mit noch mehr Disziplin meine Diätpläne umzusetzen. Es musste doch möglich sein, mich dauerhaft zusammenzureißen!

Einmal geschah das sehnlichst Erhoffte: Ich erreichte mein Zielgewicht. Nun würde der Freudentaumel kommen, schließlich hatte ich von diesem Augenblick schon so lange geträumt! Jetzt würde ich endlich glücklich sein, im Minirock umherstolzieren und mit meiner tollen Ausstrahlung alle Sympathien gewinnen.

Doch nichts von alledem geschah. Ich war unzufriedener denn je. Das Schlimmste: Ich konnte mir nicht erklären, warum. Aus lauter Verzweiflung hatte ich prompt mehrere Essanfälle. So war ich schnell wieder bei meinem alten Gewicht und bei meinen vertrauten Problemen angelangt. Rückblickend weiß ich, woran es lag: Obwohl ich es mir so sehr gewünscht hatte, war das Erreichen des Zielgewichts ein regelrechter Schock für mich. Jahrelang hatte ich mein Gewicht für all das Negative in meinem Leben verantwortlich gemacht. Dafür,

dass ich mich in meinem Körper nicht wohl fühlte.

dass ich unzufrieden mit meinem Leben war.

dass ich Komplexe hatte.

dass ich mich selbst nicht leiden konnte.

dass es mir an positiver Ausstrahlung mangelte.

dass ich meinen Traumpartner nicht fand.

Was passierte, als ich abnahm? Ich fühlte mich in meinem Körper noch immer nicht wohl. Ich war noch immer unzufrieden. Ich hatte noch immer Selbstzweifel. Ich hasste mich immer noch. Ich fand meine Ausstrahlung nach wie vor nicht gut. Und, ach ja, der Traumprinz hatte noch immer nicht an meiner Tür geklingelt.

Mit einem Schlag hatte ich meinen vertrauten Sündenbock verloren, doch das Negative in meinem Leben war nicht mit ihm verschwunden. Ich dachte nie über die wahren Ursachen meiner Probleme nach, da ich mein Gewicht und meine Essanfälle für alles verantwortlich machte. Mir eine neue Diät auszudenken, war leichter, als mein angeschlagenes Selbstbewusstsein zu reparieren.

Die Erkenntnis, dass das Leben nicht nach Wunsch verläuft und wir nicht so glücklich sind, wie wir vorgeben, tut weh und kann mitunter bedrohlich wirken. Sie lässt sich allerdings hervorragend verdrängen, indem wir uns stattdessen täglich mit unserer Figur, unserem Gewicht und den Kalorien herumärgern. Die Esssucht hat also eine wichtige Funktion. Die Psychologin Anita Johnston vergleicht sie in Ihrem Buch »Die Frau, die im Mondlicht aß« (S. 32 f.) mit einem Balken:

»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.«

Langsam wurde mir klar, dass ich mit den jahrelangen Diäten das Pferd von hinten aufgezäumt hatte: Das Gewicht und der Essdruck waren nicht Ursache, sie waren das Symptom!

Mit dieser Erkenntnis kamen Tausende Fragen: Warum hatte ich diese maßlose Gier? Warum diese Essattacken? Worauf wollte mich meine Esssucht hinweisen? Was war es, das in meinem Leben nicht stimmte? Was musste ich ändern? Welche Funktion übernahm meine Esssucht? Wofür stand mein »Balken«?

Ja klar, ich sehnte mich nach der großen Liebe. Aber wo sollte ich diese auf die Schnelle finden? Mein Studium war für mich keine Wonne, aber sollte ich ein Jahr vor dem Abschluss alles hinschmeißen? Das wäre äußerst unvernünftig! Meine Eltern hatten sich früh scheiden lassen, jedoch hatte das nie ein Problem für mich dargestellt. Oder irrte ich mich etwa? Als Kind war ich gewarnt worden, dass mich Süßigkeiten dick machen würden. Das war jetzt aber nicht der Grund für meine maßlose Gier. Oder etwa doch?

Viele Fragen, viele Antworten. Konkretere Hinweise dazu, welche Rolle die Esssucht in Ihrem Leben einnehmen könnte, erhalten Sie, wenn Sie Ihren Alltag genauer unter die Lupe nehmen:

♥ **Ich habe den Drang, mich zu überessen, wenn ...:** Ich lade Sie ein, Ihr Forschungstagebuch zur Hand zu nehmen und folgenden Satz aufzuschreiben: »Ich habe den Drang, mich zu überessen, wenn ...« Sollte es Ihrer Meinung nach treffender sein,

können Sie statt »überessen« das Wort »fressen« verwenden. Formulieren Sie den Satz so, wie er für Sie am besten passt. Nun lassen Sie Ihre Wörter fließen, so lange, bis keine mehr da sind. Danach stecken Sie Ihr Tagebuch in die Handtasche – wann immer Sie den Drang, sich zu überessen, wahrnehmen, ergänzen Sie bitte weiter. Bei mir sah das Ganze zum Beispiel so aus:

»Mein Essdruck ist da, ... wenn ich lernen muss, aber mich wieder mal nicht konzentrieren kann, ... wenn ich am Wochenende nichts mit mir anzufangen weiß, ... wenn ich es drei Tage geschafft habe, nur Obst zu essen, ... wenn ich bei meiner Familie bin, ... wenn irgendwo ein All-you-can-eat-Buffet ist, ... wenn ich putzen sollte, ... wenn ich eine Packung Manner-Schnitten öffne, ... wenn ich an der Uni in der Vorlesung von Prof. I. sitze, ... wenn es im Job fad ist, ... wenn ich keine Lust auf Arbeiten habe, ich aber arbeiten muss, ... wenn ich mich allein fühle, ... oft, nachdem ich D. traf, ... wenn G. etwas Blödes zu mir sagt, ... wenn ich zu viel Alkohol trinke, ... beim Fernsehen, ... bevor ich zum Einrad-Kurs gehe, ... wenn sich mein Bauch aufgebläht anfühlt, ... wenn mich den ganzen Tag niemand anrief, ... wenn ich endlich essen möchte, was auf meiner Verbotsliste steht, ... heute, wenn ich mich über meine Unfähigkeit ärgere, ... wenn ich müde bin, aber keine Zeit zum Schlafen ist, ... wenn ich diese riesige innere Anspannung in mir spüre, ... bevor ich meine Periode bekomme, ... heute, nachdem ich den ganzen Tag shoppen war, ... wenn ich mich unwohl fühle.«

Die folgende Erkenntnis ist essentiell: Ihre Esssucht erfüllt derzeit eine Menge Funktionen. Sie können sie nicht einfach vor die Tür setzen.

Esssucht begünstigende Faktoren

Meiner Erfahrung nach müssen Sie nicht jetzt sofort alle Hintergründe und Ursachen kennen, um viele Schritte auf Ihrem Weg zurücklegen zu können. Vielmehr werden Sie nach und nach begreifen, welche Funktionen Ihre Sucht in Ihrem Leben ausfüllt. Sie brauchen jetzt also nicht krampfhaft danach zu suchen, das blockiert nur.

Letzens fand ich dazu passend ein Zitat des dänischen Philosophen Søren Kierkegaard (1813–1855):

»Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es vorwärts.«

Man kann es auch mit dem Durcharbeiten eines Fachbuchs vergleichen: Während man anfangs noch ganz schön überfordert ist von der Flut neuer Informationen, vergrößert sich von Seite zu Seite Ihr Wissen, und die Zusammenhänge werden klarer.

Jeder Mensch ist anders. Ebenso verschieden können daher auch die Hintergründe, Ursachen und Funktionen der Esssucht sein. Dennoch scheint es einige Faktoren zu geben, die sie begünstigen.

Einer dieser Faktoren, der meinen Weg begleitete, war mein Mangel an Selbstliebe und der daraus resultierende Mangel an Selbstvertrauen. Ich hatte oft gehört, dass Selbstliebe wesentlich für den Weg aus der Esssucht sei. Deswegen bemühte ich mich redlich, mich

selbst zu lieben. Doch dieses Bemühen wurde viel zu oft torpediert. Ich war überzeugt davon, unzählige Fehler zu haben, äußerlich und innerlich. Wie sollte ich so jemanden lieben können?!

Ich fragte mich oft, warum mir die Sache mit der Selbstliebe so schwerfiel – und zwar nicht nur ein bisschen schwer, sondern wirklich RICHTIG schwer. Warum musste ich zahlreiche Übungen machen und mich sehr anstrengen, um einen liebevolleren Zugang zu mir zu finden?

Im Zuge der Begleitung von Menschen mit emotionalem Essverhalten fiel mir auf, dass sich das Thema »Selbstliebe« beziehungsweise »Selbstwert« wie ein roter Faden durch alle Geschichten zog. Daneben gab es noch andere Themen, auf die das Gleiche zutraf, nämlich: kreisende Gedanken, Perfektionismus, Stimmungsschwankungen sowie Schwierigkeiten damit, Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und auszudrücken. Dies alles war auch mir bestens bekannt.

Warum waren gerade diese Themen bei esssüchtigen Menschen dermaßen relevant? Existierte möglicherweise ein größerer Zusammenhang? Auf meiner Suche nach Antworten stieß ich auf das Konzept der »toxischen Scham«.

Toxische Scham

Scham in ihrer gesunden Ausprägung ist Ihnen bestimmt schon begegnet. Das Gefühl taucht auf, sobald uns etwas Unangenehmes passiert. Beispielsweise, wenn wir eine E-Mail oder SMS mit brisantem Inhalt versehentlich an die falsche Person abschicken. Einen wichtigen Termin vergessen. Etwas aussprechen, das definitiv nicht für die Ohren unserer Gesprächspartnerin bestimmt war. Oder wenn sich unser Rotwein ausgerechnet auf den weißen Teppich des Gastgebers ergießt. Autsch! Wie peinlich! Wir schämen uns und würden uns am liebsten verkriechen.

Die gesunde Scham lässt uns deutlich spüren, ob Verhaltensweisen eigenen oder fremden Erwartungen, Normen und Grenzen entsprechen. Daher ist Scham im gesellschaftlichen Miteinander ein wichtiges Gefühl. Es fördert unsere Entwicklung als soziale Wesen.

Schädlich, also toxisch, wird die Scham erst dann, wenn wir uns nicht mehr nur wegen *einzelner* Verhaltensweisen schämen, sondern wegen unseres *gesamten* Wesens. Die Wissenschaftlerin Brené Brown verwendet in diesem Zusammenhang die Begriffe Scham (im Sinne von toxischer Scham) und Schuld:

»Schuld = Ich habe etwas Schlechtes getan; Scham = Ich bin schlecht. Bei der Scham geht es darum, wer wir sind, bei der Schuld geht es um Verhaltensweisen. Scham ist das äußerst schmerzhafteste Gefühl bzw. die äußerst schmerzhafteste Erfahrung, zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen. (...) Scham ist im Wesentlichen die Angst, mit all unseren Schwächen und Fehlern nicht liebenswert zu sein. (...) Scham hält das Gefühl von Selbstwert fern, indem sie uns davon überzeugt, dass das Anerkennen und Teilen unserer Geschichten bewirken wird, dass andere wenig von uns halten. (...) Wir haben Angst, dass uns andere nicht mehr

mögen, wenn sie die Wahrheit darüber herausfinden, wer wir sind, wo wir herkommen, was wir glauben, wie erbittert wir kämpfen oder, ob du es nun glaubst oder nicht, wie wunderbar wir sind, wenn wir über uns hinauswachsen. (Manchmal ist es genauso schwer, unsere Stärken anzuerkennen wie unsere Schwächen.)«
(aus: »Die Gaben der Unvollkommenheit« von Brené Brown; ab Seite 76)

Toxische Scham ist kein Gefühl, das kommt und geht. Sie ist vielmehr ein chronischer Zustand. Wie ein Wesenskern oder ein Persönlichkeitsstil wird sie zur Identität und begleitet jegliches Denken, Fühlen und Handeln. Der Psychologe John Bradshaw spricht in seinem Buch »Wenn Scham krank macht« von der »Internalisierung der Scham«. Bradshaw zufolge erzeugt toxische Scham herabwürdigende Stimmen in unserem Kopf, die uns von unserer Wertlosigkeit überzeugen möchten. Sie flüstern uns auch ein, dass uns so, wie wir wirklich sind, bestimmt niemand mag. Deshalb versuchen wir uns zu verstellen oder anzupassen, so gut es eben gelingt.

In mir schwang oft ein undefinierbares, ungutes Gefühl mit. Ich führte das auf meine mangelnde Diätdisziplin zurück. Daher träumte ich von meinem Zielgewicht, das ich mit allen Mitteln erreichen wollte. Ich war mir absolut sicher, dass dies der Schlüssel zu meinem Wohlbefinden war. Durch das Konzept der toxischen Scham verstehe ich heute, warum mein Plan nie aufging. Selbst dann nicht, wenn sich meine Waage ausnahmsweise gnädig zeigte: Ich fühlte mich als Ganzes inakzeptabel – daran konnte auch mein Gewicht nichts ändern. Ich hatte oft das Gefühl, nicht gut genug oder eine Last zu sein. Ich kam mir minderwertig vor, meist fehl am Platz. In mir war eine toxische Scham-Stimme, die mir deutlich zu verstehen gab: »Du bist eine Last!«, »Du bist ein Nichts!« oder »Das, was du machst, ist alles Blödsinn!« Ich empfand mich oft als »zu« ... zu dick, zu dumm, zu faul, zu laut, zu groß, zu langsam, zu unsportlich, zu untalentiert, zu unfähig, zu undiplomatisch, zu ... Ich hatte ständig das Bedürfnis, mich zu rechtfertigen: für meine Taten, meine Gedanken, meine Gefühle, für mein ganzes Wesen.

Toxische Scham kann entstehen, wenn uns enge Bezugspersonen dauerhaft – direkt oder unterschwellig – das Gefühl vermitteln: »Du bist nicht wertvoll, so wie du bist.« Oft wurzelt dieses Muster in der Kindheit. Hier einige Beispiele dazu:

Das Kind wird erst dann geliebt, wenn es den Anforderungen, Träumen, Wünschen und dem Idealbild der Bezugspersonen entspricht. Sobald das Kind seinen eigenen Weg geht, kommt es zum Konflikt.

Es werden wiederholt gute Leistungen und/oder gutes Aussehen statt des Gesamtwesens des Kindes in den Vordergrund gestellt.

Sogenannte narzisstische Erweiterung: Sie entsteht, wenn sich die Bezugspersonen die positiven Eigenschaften des Kindes zunutze machen, um eigene Selbstwertstörungen auszugleichen. (»Mein Kind hat nur Bestnoten im Zeugnis!«) Das Kind wird nicht um seiner selbst willen geliebt.

Bestimmte Gefühle oder Wesenszüge des Kindes werden regelmäßig unterbunden (»Stell dich nicht so an«, »Sei nicht so leicht angerührt«, »Was du dir immer einbildest!«).