



Nina Wolf

# Zurück ins Leben

In 12 Schritten aus der Bulimie

Mit einem Vorwort von Dr. Bärbel Wardetzki

## Erster Schritt – die Kapitulation

Eine Woche später rief ich noch einmal bei Christiane an, um ihr zu sagen, dass aus unserer Schritte-Arbeit nichts wird. Ich fand es toll, dass sie es geschafft hatte, aber ich war mir sicher, dass ich an dieser Krankheit verrecken würde.

Ihre Reaktion überraschte mich.

Anstatt mich als hoffnungslosen Fall abzuschreiben und sich zu verabschieden, stellte sie mir geduldig und einfühlsam ein paar Fragen. Sie wollte genau wissen, was in den letzten Tagen passiert war, und irgendwie sah ich keinen Grund, sie anzulügen. Ich erzählte ihr alles. Dass ich den Essplan nicht einhalten konnte, weil ich nach jeder Mahlzeit das Gefühl hatte, einen dicken Bauch zu bekommen, und das einfach nicht ertragen konnte. Und damit sich das Kotzen danach auch lohnte, habe ich einfach noch mehr gegessen. Ich gab auch zu, dass ich an dem Essplan ein paar »Verbesserungen« vorgenommen hatte, um die Kalorien zu reduzieren. Zu meiner Verwunderung blieb die erwartete Kritik aus. Christiane reagierte mit Verständnis, womit ich überhaupt nicht gerechnet hatte. Dass jemand so liebevoll mit mir umging, war mir neu. Es berührte mich so tief, dass ich anfang zu heulen.

Als ich mich wieder gefangen hatte, sagte Christiane sanft:

»Nina, meine Liebe, du hast dir nun mehrfach bewiesen, dass du es auf deine Art nicht schaffen kannst. Dass es alleine nicht geht. Es funktioniert nur, wenn du die Kontrolle aufgibst. Lass los! Ich kann deine Angst vor dem Zunehmen nachvollziehen, aber glaube mir – sie ist unbegründet. Mit der Zeit wird sich dein Gewicht in dem Bereich einpendeln, wo es für dich am besten ist. Vertraue darauf. Selbst wenn du am Anfang ein paar Kilo zunimmst, ist das normal, weil dein Körper versucht, Reserven zu bilden. Das macht er deswegen, weil er nicht darauf vertrauen kann, genug Nahrung zu bekommen. Aber auch das wird sich einpendeln, sobald du regelmäßig isst und dich an den Essplan hältst.«

»Aber wenn ich die Kontrolle aufgebe, werde ich zunehmen, das weiß ich!«, protestierte ich.

»Und was, wenn nicht? Was wäre, wenn es auch für dich funktionieren würde?«, fragte Christiane.

Ich spürte, dass ich panische Angst davor hatte, die Bulimie loszulassen. Dass ich mich mit aller Kraft an sie klammerte, weil ich nicht wusste, was an ihrer Stelle mein Leben füllen könnte. Ich hatte Angst vor der Leere.

»Könntest du zugeben, dass du gegenüber der Bulimie machtlos bist?«

Ich überlegte kurz. »Wenn ich ehrlich bin, ja«, erwiderte ich leise. Ich dachte immer, ich hätte alles unter Kontrolle, mein Gewicht, mein Essen, meine Beziehungen ... Aber so war es nicht. In Wahrheit war ich nur eine Marionette dieser heimtückischen Krankheit. Die Bulimie ließ mich in dem Glauben, alles unter Kontrolle zu haben, damit ich mich sicher fühlte.

Christiane fuhr fort: »Weißt du, solange ich gegen die Bulimie und Magersucht gekämpft habe, waren sie unbesiegbar. Je mehr ich dagegen ankämpfte, desto mehr Macht gab ich ihnen. Ich kämpfte gegen Windmühlen, konnte es mir aber nicht eingestehen. Heute weiß ich, dass die Sucht nur ein Symptom eines viel größeren Problems ist. Aber um das zu erkennen, musste ich aufhören zu kämpfen. Als ich meine Machtlosigkeit zugab, konnte ich endlich auch die Kontrolle loslassen. Dadurch konnte ich herausfinden, welchen Hunger meine Seele tatsächlich hat und wer ich in meinem Kern bin.«

Ich ließ ihre Worte auf mich wirken. So hatte ich es bisher noch nicht betrachtet. Aber es klang logisch. Ich hatte einen starken Willen, aber ich musste lernen, dass ich die Bulimie nicht mit Willenskraft kontrollieren konnte. Ja, ich war ihr gegenüber machtlos.

»Könntest du auch zugeben, dass du nicht in der Lage bist, dein Leben zu meistern?«, fragte sie weiter.

Ich schwieg. Konnte ich das? Eigentlich war ich der Meinung, dass ich mein Leben perfekt meistern konnte. Aber was verstand ich eigentlich darunter? Ich konnte meine Essstörung perfekt verbergen und sie in meinen Alltag integrieren, ohne dass irgendjemand merkte, dass ich heimlich ein Doppelleben führte. Ich war eine perfekte Lügnerin, ja. Aber mein Leben meistern konnte ich wirklich nicht. Mich warf es ja schon komplett aus der Spur, wenn ich morgens die S-Bahn verpasste. Ich gab alles und jedem die Schuld, schimpfte über die Unpünktlichkeit der Deutschen Bahn, über den Schaffner oder das Wetter. Darin war ich richtig gut. Ich haderte mit meinem Schicksal und zerfloss vor Selbstmitleid, weil es mir ja so schlecht ging. Auf die Idee, einfach mal fünf Minuten früher aus dem Haus zu gehen, kam ich erst gar nicht. Ich kämpfte immer mit der Angst, nicht gut genug zu sein oder meinen Job zu verlieren. Es gab immer nur eine Lösung, um ein Problem für mich erträglich zu machen: Essen. Dass das Essen in Wahrheit keine Probleme löste, sondern lediglich noch ein zusätzliches Problem erschuf, wurde mir erst viel später bewusst.

»Ohne meine Bulimie kann ich es anscheinend nicht meistern«, antwortete ich nach einer längeren Denkpause. »Ich wüsste nicht, wie ich sonst den Stress und die Ängste des Alltags kompensieren könnte.«

»Offensichtlich brauchen wir also etwas, was uns anstelle des Essens Kraft gibt, um unser Leben meistern zu können. Etwas, was uns hilft, die geistige Besessenheit vom Essen loszuwerden.«, stellte Christiane fest.

»Und was soll das sein?«, fragte ich neugierig.

Sie schmunzelte: »Nicht so ungeduldig, meine Liebe. Wir sind noch mitten im ersten Schritt.«

»Wir sind was?!« Fast wäre mir das Telefon aus der Hand gefallen.

»Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten. Das ist der erste Schritt im 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Bei vielen Selbsthilfegruppen für Essgestörte wird das Wort ‚Alkohol‘ einfach durch ‚Essen‘ oder ‚verrückte Essgewohnheiten‘ ersetzt.«

Christiane betonte erneut, wie wichtig es war, abstinent zu werden, und dass es ohne körperliche Nüchternheit nicht möglich sei, von irgendeiner Sucht zu genesen:

»Nüchternheit erlangt man nicht mit Willen und Kontrolle, sondern durch Kapitulation und Akzeptanz.«

Sie machte eine kurze Pause, um sicher zu gehen, dass ich alles verstanden hatte, und fragte dann mit entschlossener Stimme:

»Bist du bereit zu kapitulieren?«

Ich bekam Gänsehaut am ganzen Körper. Auf diese Frage gab es für mich nur eine mögliche Antwort: Ja! Damit hatte ich den ersten Schritt vollzogen.

**Schritt 1:**

**»Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.«**

## Zweiter Schritt – das Steuer abgeben

Das Telefonat mit Christiane hatte mich derart aufgewühlt, dass ich die ganze Nacht kaum ein Auge zugemacht hatte. Tausend Gedanken gingen mir durch den Kopf und ich spürte, dass dieses Mal etwas anders war als sonst. Ich konnte nicht genau beschreiben was es war, aber alleine die Tatsache, dass ich kapitulieren und meine Machtlosigkeit zugeben durfte, war eine große Erleichterung für mich. Es war enorm befreiend, einmal nicht die Starke spielen zu müssen und krampfhaft so zu tun, als hätte ich in meinem scheinbar perfekten Leben alles unter Kontrolle. Wie oft wurde ich von anderen beneidet, die nur die Fassade kannten – perfekte Figur, gut bezahlter Job, gut aussehender Freund, tolles Auto ... Wenn die wüssten, wie es hinter der Fassade wirklich aussah! Ich glaube, es ist deshalb so schwierig, uns mit anderen Menschen zu vergleichen, weil wir die anderen immer für glücklicher halten, als sie es tatsächlich sind ...

Trotz der unruhigen Nacht war ich am nächsten Morgen erstaunlich fit. Jan musste geschäftlich für mehrere Tage nach Paris und war schon auf dem Weg zum Flughafen, als der Wecker mich aus dem Schlaf riss. Ich hatte nun eine Woche ganz für mich alleine und freute mich bei solchen Gelegenheiten immer auf die Feierabende, die ich ungestört mit ausgiebigen Fress- und Kotz-Orgien verbringen konnte. Ich war schon wieder wie ferngesteuert. Die guten Vorsätze und der Essplan rückten in weite Ferne, als mir auf dem Weg ins Büro der Duft von frischen Brötchen in die Nase stieg. Verdammt, ich musste es noch einmal tun! Noch ein letztes Mal, danach würde ich für immer damit aufhören! Wie oft hatte ich diesen Vorsatz schon gefasst – ich konnte es nicht mehr zählen. Noch bevor ich im Büro war, hatte ich schon drei Schokocroissants und zwei Butterbrezn gegessen. Den Rest würde ich dann am Schreibtisch verdrücken, während ich die ersten E-Mails beantwortete. Mein Verstand setzte mal wieder aus, es drehte sich alles nur noch um den Rausch, den mir das Essen verschaffte. Alles andere war unwichtig. Als ich alles wieder losgeworden war, meldete sich plötzlich mein Gewissen. Wollte ich das wirklich? Bis ans Ende meiner Tage? Das konnte es doch nicht gewesen sein! Ich hatte so viele gute Vorsätze nach dem letzten Gespräch mit Christiane, aber das erhoffte Wunder blieb leider aus. Was hatte ich denn erwartet? Ich hatte an meinem Verhalten nichts geändert, da konnte ich auch keine anderen Ergebnisse erwarten als die, die ich bisher hatte.

»Wir können uns nicht in neue Verhaltensweisen reindenken«, sagte Christiane, nachdem ich ihr von meinem erneuten Rückfall erzählte. »Wir müssen uns in neue Denkweisen reinverhalten. Und das braucht Zeit.«

Ich schwieg und ließ das, was sie sagte, auf mich wirken.

»Bei dir hört sich das alles so einfach an, aber bei mir scheint es nicht zu funktionieren. Bei mir funktioniert gar nichts mehr, ich bin ein hoffnungsloser Fall!« Ich zerfloss mal wieder in Selbstmitleid.

Unbeeindruckt von meinen Tränen fuhr Christiane fort: »Meine Liebe, wenn du selber nicht bereit bist, etwas an deiner Situation zu ändern, wird dir niemand helfen können.«

Ich nickte zustimmend und spürte erneut einen Anflug von Entschlossenheit.

»Was ist der zweite Schritt?«, fragte ich voller Tatendrang.

»Wann machst du heute Feierabend?«, erwiderte sie mit einer Gegenfrage.

Ich war etwas verduzt, als Christiane mir mitteilte, dass sie am Abend zu einem 12-Schritte-Meeting gehen und mich gerne mitnehmen würde. Das war mir mehr als unangenehm und alles in mir wehrte sich dagegen. Ich hatte keine Ahnung, was mich da erwarten würde und ich hatte Angst davor, von irgendjemandem erkannt zu werden.

»Schau es dir doch einfach mal an – du hast nichts zu verlieren«, machte sie mir Mut. »Die Meetings sind eines der wichtigsten Werkzeuge in unserem Programm, und du wirst sehen, wie gut es dir tut, unter Gleichgesinnten zu sein. Danach sprechen wir über den zweiten Schritt, o.k.?«

Ich ließ mich darauf ein.



In dem Raum saßen etwa 20 Frauen. Die Tische waren kreisförmig angeordnet, so dass wir uns alle gegenseitig anschauen konnten. Ich starrte vor lauter Verlegenheit auf den Boden, konnte es mir aber nicht verkneifen, aus den Augenwinkeln einen Blick in die Runde zu werfen, um mich mit den anderen zu vergleichen (da war es wieder, mein krankes Denken). Die meisten hatten eine normale Figur und für mich war klar, dass sie diese nur haben, weil sie – genau wie ich – nach dem Essen alles wieder erbrachen. Die Vorstellung, dass man normal essen und trotzdem schlank sein könnte, war für mich immer noch absurd.

»Lasst uns nach einem Moment der Stille gemeinsam das Gelassenheitsgebet sprechen.« – Diese Worte rissen mich aus meinen Gedanken heraus. Was ging denn hier ab? War ich jetzt in einer Sekte gelandet oder was?

»Gott, gebe mir die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

Das war definitiv zu viel für mich. Ich spürte den starken Drang, einfach aufzustehen und zu gehen, blieb aber aus Rücksicht auf Christiane sitzen. Gleich nach dem Meeting würde ich ihr mitteilen, dass ich mit Gott nichts am Hut habe und somit raus bin aus dem Programm. Ich war nie ein gläubiger Mensch und konnte mit diesem ganzen Kram nichts anfangen.

»Ist heute jemand zum ersten Mal dabei?« Die Frau, die das Meeting leitete, schaute in die Runde und unsere Blicke trafen sich. Ich spürte, dass alle Augenpaare auf mich gerichtet waren und wäre am liebsten im Boden versunken. Diese zusätzliche Aufmerksamkeit war mir richtig unangenehm, wollte ich das Geschehen doch nur still und heimlich aus dem Hintergrund beobachten.

Da ich zum ersten Mal an einem Meeting teilnahm, wurde das Programm für den Abend wegen mir geändert. Immer, wenn ein Neuling dabei ist, wird als Programmpunkt der Erste Schritt durchgenommen.