

Zwischen Vernunft und Gefühl

Psychologie Essstörungen beginnen oft in der Pubertät. In der Therapie geht es darum, ein inneres Gleichgewicht zu finden. In vielen Fällen ist ein stationärer Aufenthalt mit klarer Tagesstruktur die wirksamste Unterstützung.

Regula Gilg

Corinna* meldet sich zur Therapie. Sie ist eine sportliche und attraktive Erscheinung, steht voll im Berufsleben als höchst geachtete Direktionssekretärin. Sie hat den Alltag fest im Griff mit Arbeit, Fitness und Freizeitmälen. Und doch macht sich da zunehmend ein Leidensdruck bemerkbar: Müdigkeit, chronische Magenschmerzen, Schlafprobleme, Erschöpfungszustände und ein Gefühl von innerer Leere.

Was Corinna aber am meisten quält und was sie ihrer Umgebung verheimlicht, ist ihr gestörtes Essverhalten. Es beginnt abends nach dem Fitnessstraining. Den ganzen Tag hat sie gefastet, sich mehr oder weniger nur von Früchten ernährt, dann, am Abend, hat sie einen Riesenhunger, kocht sich Reis, Kartoffeln oder Teigwaren mit Käse und Butter, dazu gesunde Gemüse- und Tofupfützen und als Zugabe verschiedene Päcklisaucen mit Pilzen und mit reichlich Rahm.

Sie schlingt das Essen herunter bis der Bauch schmerzt. Dazu und danach schaut sie TV und hat endlich einen Moment der Zerstreuung. Vor dem Zubettgehen, meist weit nach Mitternacht, kommt die Naschrunde: Leckereien aus Vorrats- und Kühlschrank. Hier ein bisschen Schokolade, dort ein paar Biscuits, dann ein wenig Honig, ein bisschen Müesli mit Milch und erneut Schokolade – diesmal ein Schoggimousse usw.

Was ist falsch an mir?

Corinne lebt schon über viele Jahre so. Eine Zeit schloss sie die Süßigkeiten nachts ab und versteckte den Schlüssel unter dem Fensterladen, was kurze Zeit half. Doch eine grundlegende Änderung gelang ihr nicht. Der Magenspezialist diagnostizierte vegetative Dystonie und Reizdarm. Corinna liest Bücher über Gesundheit, Esoterik und Psychologie, sie möchte die Bedeutung der Schmerzen ergründen und begreifen.

Bei der Psychologin fragt sie weinend und hilflos wie ein Kind: Was ist falsch an mir, was muss ich verändern? Antwort: Akzeptieren der eigenen Person.

Zu Beginn der Therapie ist Corinna noch nicht zu einer Änderung ihres Essverhaltens bereit. Sie sucht in erster Linie Antworten auf ihre brennenden Fragen: Was ist falsch an mir? Was muss ich verändern?



Bilder können in der Therapie helfen, sich selber zu erkennen. («Vier Mädchen auf der Brücke» von Edvard Munch, 1905; Wallraf-Richartz-Museum, Köln). zvg

Ein Blick in Corinnas Kindheit bringt Einsichten zutage. Als mittleres von drei Kindern stand sie zwischen dem jüngsten, einem Bruder, der als Nachzügler von der Mutter verhätschelt wurde, und der schönen älteren Schwester, die vom Vater bevorzugt wurde. Dagegen konnte Corinna nur mit Fleiss und mit schulischen und sozialen Leistungen Lob und Wertschätzung erlangen.

Corinna erkennt Gegensätzliches in ihrer Persönlichkeit: Tagsüber ist sie die Pflichtbewusste, Vernünftige, die alles unter Kontrolle hat. Am Abend jedoch kommt ihre oft zu kurz gekommene, andere Seite zum Vorschein, eine kindliche und sehr emotionale Seite ihres Wesens. Wenn sie sich an die in der Jugend erlittenen Enttäuschungen und an ihre Eifersucht gegenüber den Geschwistern erinnert, wird sie regelmässig von Verlassenheitsgefühlen, Verzweiflung und Trau-

rigkeit überschwemmt. Nach dem Aufdecken dieser Ursachen ist es in der Therapie zuerst einmal wichtig, die rationalen Eigenschaften und Qualitäten, die sie beruflich und auch im Sport so weit gebracht haben – Hartnäckigkeit, Zielstrebigkeit, rasche Auffassungsgabe und Organisationstalent – gebührend zu wür-

Ein Buch, ein Angebot

• Geneen Roth, «Essen als Ersatz: Wie man den Teufelskreis durchbricht», 2005, Rowohlt Taschenbuch, Fr. 13.90.

• Klinik Wysshölzli, Fachklinik für Frauen mit Abhängigkeitserkrankungen und Essstörungen in Herzogenbuchsee. Kontakt: Telefonnummer 062 956 23 56 (Mo – Fr 8 bis 12 Uhr / 13 bis 17 Uhr) oder info@wysshoezli.ch. mt

Link: www.wysshoezli.ch

digen. Schwieriger ist es, die lustvollen kreativen Fähigkeiten, wie Spielfreude und Interesse am Malen, hervorzuheben und zu gewichten. Letztlich geht es darum, ihre verschiedenen Seiten in ein stimmiges Gleichgewicht zu bringen.

Es gibt da auch offensichtlich eine Entsprechung zu ihrem gegensätzlichen Essverhalten: am Tag asketisch enthaltsam mit Früchten, am Abend masslos nach Lust und Laune und auch kindlich beim Naschen. Im Anschluss an ihre einmal mehr geäusserte Frustration über die allnächtliche Naschrunde stellt sich die Frage nach dem möglichen Gewinn eines solchen Verhaltens. Es geht darum, die Ursache des Naschens zu hinterfragen.

Der Vergleich mit Schneewittchen, das müde und abgekämpft das Haus bei den Zwergen entdeckt und dort aus jedem Tellerchen etwas nascht, bis es tod-

müde ins Bett sinkt, stösst bei Corinna auf Erleichterung.

Einen Elefanten verschluckt

Ein erster Schritt der Verhaltensänderung besteht darin, die Rigidität des Tagesablaufs zu unterbrechen, Pausen einzuschalten und diese auch zu geniessen. Es bereitet Corinna zuerst enorm Mühe, eine Mittagspause einzulegen und mit ihren Kolleginnen einen kleinen Imbiss in einem Restaurant nebenan einzunehmen. Doch dann wird es zur neuen Gewohnheit, umso mehr, als ihre Gegenwart von ihren Kolleginnen begrüsst wurde. An jenen Tagen kann Corinna auch ihr Essverhalten abends etwas normalisieren.

Das Visualisieren des Schmerzes spricht besonders ihre assoziative und kreative Seite an. Corinna fällt dabei ein Bild aus Antoine de Saint-Exupéry «Der kleine Prinz» ein, und zwar jenes von der Schlange, die einen Elefanten geschluckt hat.

Vernünftige Leute sehen im Bild einen Hut, nicht so der kleine Prinz und Menschen mit kindlich fantasievollem Gemüt. Diese wissen, dass im Bauch der Boa ein Elefant ist. So fühlt auch Corinna nach dem Naschen ihren Bauch, kantig und sperrig wie eine Boa, die eben einen Elefanten verschluckt hat.

Sich selber erkennen

Corinna besucht regelmässig einen Malkurs, in dem sie frei das Thema wählt. In der Zeit der Therapie malt Corinna ein Bild mit drei Frauengestalten, das sie irgendwo angesprochen hatte. Das Original ist die silhouettenhafte Darstellung von drei farbigen Frauengestalten. Sie geht oft von einem bekannten Bild aus, das sie dann frei gestaltet. Die Frauengestalten passen zum Thema Identitätssuche. Corinna redet über das Bild und hat dabei den Eindruck, sich selber darin zu erkennen mit ihren verschiedenen Seiten, der schönen Sinnlichen, der asketisch Vernünftigen und der kindlich Kreativen. Im Bild gelingt ihr nach mehreren Versuchen ein ausgewogenes Ganzes auf der Basis von Farbe und Form.

Nach mehreren Monaten Psychotherapie ist Corinna bereit für einen begrenzten, selber gewählten Aufenthalt in einer stationären Einrichtung, um ihre Essstörung im geschützten Rahmen einer Klinik zu behandeln.

*Name geändert

Lebenshilfe

Ich fühle mich ausgenutzt

Ich lebe allein und bin seit Jahren pensioniert. Im Block, in dem ich wohne, helfe ich den andern, schaue zu den Pflanzen, hüte den Hund und füttere Vögel und Katzen.

Auch von meinen Geschwistern lasse ich mich einspannen, führe sie zum Arzt oder springe bei Krankheit ein mit Kochen und Waschen. Dafür werde ich dann auch hin und wieder zum Essen eingeladen, auf eine Fahrt ins Blaue oder auf eine Ferienreise. Doch meistens nur, damit ich für die beiden Geschwister, die körperlich vereinnahmt sind, weitere Leistungen erbringe. Bisweilen fühle mich etwas ausgenutzt.

In letzter Zeit muss ich oft an meine Kindheit denken, da hatte ich ebenfalls diese Rolle, immer musste ich den andern helfen, es wurde einfach so von mir erwartet.

Manchmal fühle ich mich um mein Leben betrogen. Ich stand stets im Dienste der andern, liess mich vereinnahmen und habe zu wenig für mich geschaut. Dann ver falle ich in Selbstmitleid und sage mir «Schluss damit» und ziehe mich zurück. Aber dann fühle ich mich einsam und sage das nächste Mal wieder zu. Was raten Sie mir?» Frau G. aus E.

Liebe Frau G., oftmals leiden wir an unseren eigenen Bewertungen, im Vergleich mit anderen Menschen. Wenn Sie zum Schluss gekommen sind, anderen zu helfen sei für Sie schlecht und Sie würden bloss ausgenutzt, dann fragen Sie sich einmal: Was brachte mir denn eigentlich das Helfen persönlich? War es nur Belastung und Verdruss oder habe ich daraus auch für mich einen Nutzen gezogen?

Rückblickend auf Ihre Kindheit stellen Sie dann vielleicht fest, dass Sie dabei auch gelernt haben und Fertigkeiten entwickelt, die Ihnen bis heute geblieben sind.

Früher, als Kind, mussten Sie gehorchen, heute ist das anders, Sie können frei entscheiden, ob, wie und wem Sie helfen wollen.

Abgesehen davon, dass es einem ganz natürlichen Empfinden entspricht, andern helfen zu wollen, könnte sich hinter diesem Empfinden auch die Flucht vor der Einsamkeit verstecken. Vielleicht helfen Sie gerne jemandem, nur damit Sie nicht allein sein müssen. Sogar wenn Sie dann enttäuscht sind und sich ausgenutzt vorkommen.

Wichtig aber ist, dass Sie nicht vergessen, dass Sie das Recht haben, frei zu wählen und Nein zu sagen.

Daneben wäre es gut, Anschluss an Gruppen anderer Menschen zu finden, denen Sie grundsätzlich nicht helfen müssen. Das könnten ein Sprachkurs, ein Chor oder eine Wandergruppe sein. Vielen alleinstehenden Menschen geht es wie Ihnen, auch sie suchen den Austausch. Sie sind nicht allein!

Ich wünsche Ihnen Mut und Zuversicht.



Regula Gilg, lic. phil. Psychotherapeutin FSP mit eigener Praxis in Biel, beantwortet einmal monatlich Leserfragen.

Eine Tasse Solidarität

Biel Der alkoholfreie Treffpunkt Perron bleu in Biel bietet neu Kaffee Surprise an. Menschen, die finanziell weniger begünstigt sind, wird damit ermöglicht, kostenlos einen Kaffee zu trinken.

Das Prinzip von Kaffee Surprise ist einfach: Ein Gast bezahlt einen Kaffee, ohne diesen zu konsumieren. Das bezahlte Getränk wird auf einer Tafel vermerkt. Ein nächster Gast, der knapp bei Kasse ist, kann nun nach diesem Kaffee Surprise fragen und erhält

ihn gratis, wenn noch einer vorrätig ist. Ins Leben gerufen hat die Aktion der Basler Verein Surprise. Der Verein ist vor allem bekannt für den Verkauf des gleichnamigen Strassenmagazins. Mit weiteren Integrationsprojekten in den Bereichen Beschäftigung, Arbeit, Sport und Kultur werden Menschen in sozialen Schwierigkeiten unterstützt, damit sie sich aus eigener Kraft aus Abhängigkeiten befreien können.

Eine Bieler Premiere

Das Kaffee Surprise gibt es nun auch in Biel: Im Treffpunkt Perron bleu am Bahnhofplatz 2d in Biel, der vom Blauen Kreuz betrieben wird. Das Lokal ist laut Inter-

netseite des Vereins momentan die einzige Anbieterin in Biel. Die Treffpunktleiterin Sonja Zimmermann erklärt, warum man sich entschieden hat, mitzumachen: «Wir sind immer offen für neue Ideen und Tipps, wie wir Menschen, die sich in unserer Gesellschaft am Rande befinden, erreichen und unterstützen können.»

Aufmerksam auf Kaffee Surprise wurde Zimmermann durch einen Sozialarbeiter in Ausbildung, der im Perron bleu ein Praktikum absolvierte. Er kannte die Aktion aus dem Treffpunkt Azurro in Bern, einem weiteren Angebot des Blauen Kreuzes. «Der Kontakt zum Verein war dann rasch geknüpft», so die Sozial-

arbeiterin. Sie seien umgehend mit dem notwendigen Material – Flyer, Tafel, Aufschriften, Kleber – beliefert und auf der Internetseite des Vereins aufgeschaltet worden. «Es ist eine sinnvolle Sache. Wir freuen uns sehr, daran teilhaben zu können.»

Es ist einfacher, zu spendieren

Die gemachten Erfahrungen stimmen Zimmermann positiv. «Einige Besucher sehen die Hinweise selber, fragen nach und spendieren dann auch einen Kaffee.» Andere Gäste würden durch die Angestellten aufmerksam gemacht. Zudem würden Karten der Aktion im Treffpunkt aufliegen. «Es ist wie mit allem: Es braucht Zeit, um

diese Form der Solidarität zu verstehen. Wir dürfen jedoch immer wieder einen Strich an der Tafel machen.» Eine andere Beobachtung, die Zimmermann gemacht hat: «Bei uns gibt es relativ viele Stammgäste. Wir stellen fest, dass es offenbar schwieriger ist, einen Kaffee geschenkt zu bekommen, als selber einen zu spendieren.» Wer jedoch einen kostenlosen Kaffee bezogen habe, sei jeweils sehr dankbar. raz

Link: Gastronomen, die mitmachen wollen, finden hier die nötigen Informationen: www.verainsurprise.ch/cafe-surprise. Die Angebote des Blauen Kreuzes gibt es unter www.blaueskreuzbern.ch.