

18 Jahre Gefängnis im Turmverlies Bulimie – ein Blick in die Vergangenheit

Ein echtes und ehrliches Gegenüber, das mich aufgerüttelt und mich aufgefordert hat, aus meiner Lethargie aufzuwachen und mir Hilfe zu suchen. Nochmals eine Therapie in Angriff zu nehmen. Diese Hilfe habe ich im ZSB gefunden und bin aus meinen Erfahrungen überzeugt, dass die kognitive Verhaltenstherapie für diese Art von Suchterkrankung, in diesem Fall die Bulimie, ein wichtiges und hilfreiches Werkzeug darstellt. Es hat mir geholfen mein Verhalten und die Muster konkret auseinander zu nehmen, aufzuschlüsseln und mit der Hilfe einer verständnisvollen, erfahrenen Fachpsychologin schrittweise in Angriff zu nehmen. Das Üben neuer Muster und Möglichkeiten ist wichtig auch wenn ich im Bereich des Wollens und meines Willens nicht immer erfolgreich war und ich viele Rückschläge aushalten musste. Aber was ist die Realität? Die Realität ist, dass ich nie mehr ganz unten bin auf der Treppe am Berg, manchmal halt wieder ein, zwei Stufen tiefer aber immer noch unterwegs! Auch die Erfahrung die ich in der“ Essgruppe“ im 2011 machen durfte. Oftmals extrem herausfordernd aber für mich so wertvoll weil es mein Empfinden und meine Erfahrungen nachhaltig geprägt hat. Es war nach dem Esstraining nicht gemacht, aber ich bin ein Stück weitergekommen und konnte mich Ängsten stellen und habe erfahren, dass diese oft nur in meiner Wirklichkeit so riesig waren und dass ich nicht daran „gestorben bin“. Wichtig für mich war es auch konsequent etwas Neues einzuüben wie z.B. am Mittag in der Kantine das Tagesmenu zu essen ohne wenn und aber. (Selber zu Kochen mit dem nötigen Fettanteil war mir damals nicht möglich und ich bin da auch heute noch am Üben aber es geht immer besser und daher ist es einfacher sich Schöpfen zu lassen). Am Anfang dachte ich jedes Mal, nein das ist unmöglich! Ich kann diese Kalorien und Fettberge nicht essen, es geht nicht. Heute schiesst mir wenn überhaupt noch ein oder zweimal ein solcher Gedanke durch den Kopf aber ich sage mir dann immer: „So fertig, ich will und werde nicht darauf hören, denn schliesslich ist es nicht die Stimme der Wahrheit!“ (dazu im Anhang noch ein Songtext der aus dem englischen ins Deutsch übersetzt ist und „Voice of Truth“ lautet und der mir oft Mut gegeben und mich gestärkt hat). Heute esse ich täglich mit Genuss ein Dessert oder Schoggi zum Kaffee (ausser Cremeschnitte, diese Hürde habe ich noch nicht geschafft) ohne den Rahm abzuschöpfen, ohne Gewissensbisse und ohne sofort danach auf die Toilette rennen zu müssen. Noch vor 2 Jahren, unmöglich. Ich esse Menus die Butter, Rahm und Käsesaucen enthalten wenn es das in der Kantine so gibt ohne kreisende Gedanken was dies wieder für eine Konsequenz für mich hat und ich kann endlich wieder gemeinsam mit Menschen ein feines Essen geniessen und mich an der persönlichen Gesellschaft erfreuen ohne jedes Mal ein Vorwand zu erfinden die Gemeinschaft beenden zu müssen um auf die Toilette zu gehen. Wichtig war es für mich auch einmal all diesen „Stimmen“ zu lauschen, ihnen Raum zu geben und hören was sie mir sagen und danach zu prüfen ob dies

wirklich die Realität ist oder nur die Lüge in meinem Kopf. Ein Beispiel kann ich dazu erwähnen und auch gleich einen anderen Punkt benennen, der mir ein Stück mehr Freiheit gegeben hat: Ich stellte mich eines Morgens nach langem einmal auf die Waage weil mich die Neugier ergriff und ich eine Ahnung hatte, dass das neue Essverhalten wohl nicht spurlos an mir vorbeigegangen ist. Die Anzeige zeigte mir 66.7kg an. Sofort schossen mir zig Gedanken durch den Kopf und ich sagte mir, das sind ja 70kg, das ist ja viel zu viel, das geht ja nicht weil da entspreche ich nicht mehr meinem „engen“ Rahmen. Dann eine nüchterne Überlegung meines Verstandes und die Frage an mich selber, sind 66.7kg wirklich = 70kg? Nein lautet die Antwort. Es stimmt nicht. Und ganz ehrlich musste ich mir selber eingestehen, dass ich mich nicht unwohl fühlte in meiner Haut. Die Hosen passten, und passen immer noch, obwohl ich heute keine Ahnung habe wie viel die Waage anzeigen würde da ich sie auf den Schrank verbannt habe und nicht mehr benutzen will. Warum mir diese Diktatur noch weiter auferlegen wenn es mir doch so gut geht? Ich arbeite unregelmässig und im Schichtbetrieb was zur Folge hat, dass ich nach dem Spätdienst um Mitternacht zu Hause noch ein Brötli mit einem Joghurt esse damit ich schlafen kann und nicht nach dem Aufstehen im Heisshungerast bin und die Folgen absehbar sind ohne dass ich noch eingreifen könnte. KEINE Vergleiche mehr, es ist sinnloser Frust vorprogrammiert und die Frage stellt sich, warum sollte ich mich mit jemand anderem, der mir in keiner Weise gleicht messen oder vergleichen. Es bringt genauso viel ein Ei mit einem Kaktus zu vergleichen - nämlich genau nichts ausser Unzufriedenheit. Auch neue Kontrollmethoden anstelle der Bulimie zu stellen sind sinnlos, ich habe versucht mit aller Kraft nicht mehr zu erbrechen (was knapp 1 Woche so funktioniert hat), dafür so restriktiv zu Essen, dass ich von einem Gefängnis ins andere gewandert bin, von Freiheit keine Spur. Aus der Isolation herauszutreten und mich anderen Menschen zumuten im sicheren Rahmen (Familie, enge Freunde, in meiner Gemeinde und in meiner Situation als Christ auch Gott) hat mir wohl getan nach der jahrelangen Einsamkeit. Oft habe ich zu Irrtum gedacht, ich muss die ganze Last alleine tragen, da mich die anderen ja so nicht ertragen können. Das schaffe ja nur Ich und darum muss ich stark sein und bleiben! Jemand hat mal zu mir gesagt, dass dieses Denken schon sehr von Stolz und Arroganz zeuge wenn ich mich dermassen über die Fähigkeiten der anderen stelle, tja das hat gesessen, da habe ich lange daran gekaut. Im Miteinander durfte ich dann auch sehen, dass jeder seinen „Rucksack“ trägt und niemand der perfekte Superheld ist, was mich dann auch sehr entlastet hat. Wenn ich merke, dass ein Essanfall mich überkommen will, fliehen und zwar konkret aus dem Haus rennen. Ich konnte dann oft aussteigen indem ich die Situation durchbrochen und etwas völlig anderes gemacht habe (daher sind verschiedene Skills wichtig auch wenn es manchmal einfach 1h Busfahren war, das die Situation gebrochen, verändert hat). Etwas anderes das ich lernen musste und mir sehr geholfen hat aus dieser Spirale von Essattacken auszusteigen war, dass ich mich

willentlich entscheiden musste eine Situation (welche auch immer, egal ob zwischenmenschlich oder ernährungs- oder stressbedingt) auszuhalten. Meine Flucht war seit 18 Jahren immer das gleiche Muster: Essen und damit mich selber beschäftigen, dadurch abgelenkt und getröstet und in der Seele beruhigt zu werden. Konflikte musste ich lernen konstruktiv auszutragen und nicht immer allen alles Recht machen zu wollen. Dies weder zu können, noch zu müssen. Dabei hat mir das Leben als solches geholfen und mir immer wieder Übungssituationen vor die Nase gestellt. Die erste Reaktion war immer die gleiche, sofort Essen. Aber ich habe ja ein Ziel und das heisst Frei werden, deshalb musste ich mutig werden und etwas wagen (ich bin ja nicht mehr allein auf diesem Weg, diese Gewissheit hat mir oft geholfen).

Ganz zum Schluss möchte ich noch etwas Wesentliches erwähnen, das sich immer wieder als hilfreich erweist: Das Bekennen vor sich selber und vor anderen, dass man als Mensch Grenzen unterliegt, dass es die Realität ist, dass man oft dies tun möchte aber gerade genau das Gegenteil macht. Dass man nicht perfekt, nicht vollkommen und nicht über allem erhaben ist, aber dass es doch auch gut so ist. Denn gerade die Grenzen unserer Kraft und Möglichkeiten bilden einen Rahmen der uns Sicherheit gibt weil er uns vor der Grenzenlosigkeit bewahrt und uns nicht in der Unendlichkeit verschwinden und im „Nichts“ auflösen lässt. Der Rahmen gibt uns eine Identität und sagt uns wo wir beginnen und wo wir aufhören und gibt uns die Sehnsucht ins Herz nach dem zu suchen was tiefer, weiter, grösser ist als unser Verstand und uns doch von allen Seiten umgibt. Wir werden finden wenn wir suchen und uns wird aufgetan wenn wir anklopfen, es liegt aber in unserer freien Entscheidung und weil es Liebe ist, die sich uns schenken möchte, kann es niemals Zwang sein. Liebe zwingt nie, sie lässt immer frei.

Ich wünsche mir für jede und jeden von euch, dass ihr euren Weg finden und gehen dürft, es soll euer eigens und persönliches Leben wiedergeben, kein Leben gleicht dem anderen aber jeder Mensch ist es wert und alle sind geliebt, ganz egal wie hoffnungslos die Situation auch sein mag.

Alles Liebe, viel Mut und Kraft wünsche ich Dir/ euch von Herzen

Nicole