

*Thema: Magersucht und Bulimie
Freundin oder Feindin?*

Autor: Felix Scherrer

Zu dieser Thematik ist eine ausführliche Seminar-Dokumentation mit Übungsreihe erhältlich. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit siehe unter Link Publikationen.

Dieser Artikel erscheint demnächst in vollständig überarbeiteter und aktualisierter Form. Felix Scherrer, April 2007.

Magernsucht und Bulimie

Rückblende, Samstag 2. Dezember 2000

Joggen unterwegs zwischen Allmendingen und Muri, links unten das sanft in Dunst gehüllte Aaretal mit dem Flugplatz Bern Belp, über mir ein silbern strahlender Himmel. Etwa 15 km liegen bereits hinter mir, finde mich jetzt in einem guten Laufrhythmus, spüre zu diesem Zeitpunkt keine Anstrengung, um mich in diesem Tempo fortzubewegen. Die Luft ist angenehm kühl und relativ feucht, es ist wunderbar! Und ein gutes Körpergefühl, die ablaufenden Bewegungen welche alle Glieder mit einbeziehen, den Atem spüren, die Hände, rötlich, bläulich und schön warm durch die ständige Bewegung der Arme. Dieses Körpergefühl überträgt sich auf die Psyche und den Geist. Während dem Joggen bin ich gedanklich sehr aktiv, könnte dann die besten Referate halten oder einen CTL-Freundesbrief schreiben. Oder bin dann andernfalls sehr passiv, einfach da, im Fluss der Bewegung, mit mir und der Natur um mich herum, fast wie ein Schweben in einem Traum. Dieses Erleben, diese Erfahrung zieht mich immer wieder hinaus, überwindet alle Widerstände beim Blick in das regnerische Draussen die Laufschuhe zu montieren. Dies nun seit 25 Jahren, unverändert.

Hinspüren, wahrnehmen und vertrauen lernen, was einem gut tut, vertrauen, dass Gott durch seinen Heiligen Geist darin führt. Auch auf der Ebene des Essens. Seit einigen Jahren ist es eine Gewohnheit geworden, dass ich zum Mittagessen Brot und rohe Rüeblen esse. Das Kernbrot backe ich Montag früh und es reicht dann jeweils bis am Donnerstag. Diese Mahlzeit gibt mir Energie ohne belastend zu wirken. Zum Zvierli mag ich aber Schoggi ebenso wie einen Apfel. – Ich verstehe wenig von Ernährungstheorie, aber ich denke, wir

alle können ein Sensorium entwickeln, wahrzunehmen, was uns gut tut und was nicht. Diese Übung ist wertvoller als alles Wissen, welches uns Bücher vermitteln kann. Zwei Pole werden zu einem Ganzen: Vertrauen lernen auf die eigene Wahrnehmung und andererseits das Wissen, das man kaufen kann.

Rückblende, Samstag, 25. November

Mit einer Gruppe von Frauen halte ich einen Workshop zum Thema „Sport und Essstörungen“. Die kleine Gruppe erlaubt ein Arbeiten welches mir nahe liegt und denke ich, auch für die Beteiligten am effektivsten ist, im direkten Dialog mit sich selbst und untereinander. Eines der heilsamsten Elemente für Frauen und Männer mit Essproblemen (Magersucht und Bulimie) ist das bewusste in Kontakt kommen mit dem eigenen Selbst. Die Begegnung mit seinem Körper, seinen persönlichen Empfindungen, seinen intimen Gedanken. Und in dieser Begegnung Vertrauen bilden im Erfahren, dass es *wert* ist, diesem allem zu begegnen. Ein bewusstes in Kontakt kommen erlaube ich mir am Anfang des Workshop: „... *sitze hier jetzt auf diesem Stuhl ... freue mich da zu sein ... bin gespannt auch ... angewiesen auf euch die ihr auch da seid ...*“.

Die Symptome, das Essverhalten sind zu verstehen wie Boten, wie Wegweiser, diese wollen uns hinweisen auf das, was dahinter liegt, auf das *in uns*. Darum fragen wir: „Was ist der Sinn, die Funktion meines Essverhaltens?“ • Abnehmen bedeutet Kraft, Stärke, ein gutes Selbstwertgefühl • Ich bin anders, aussergewöhnlich • Gut ist, vernünftig zu sein, Gefühlen und Wünschen nicht freien Lauf lassen, Kontrolle wahren, im Griff haben, nicht ausdrücken, lieber in kompensatorische Handlung umsetzen • Hungern, das Gewicht

unter Kontrolle haben und damit eigene Schwächen und Minderwertigkeiten besiegen

- Du brauchst Sicherheit, um Bedürfnisse und Meinungen auszudrücken, also lieber nichts sagen
- Ich kann mich davor schützen, von anderen verletzt zu werden
- Ich kann vermeiden, dass andere mir zu nahe kommen, ich wäre ungeniessbar, rücksichtslos, egoistisch
- Andere würden um deine Schwachpunkte wissen, du machst dich abhängig, klein, verletzlich, bleibe lieber verschwommen, nach aussen stark, autonom, selbstbewusst, bedürfnislos
- Noch besser ist es daher zu vermeiden, mir selbst zu nahe zu kommen
- Kontrolle über das Essen gibt Sicherheit, würde ich auf meine Bedürfnisse schauen, könnte dies dazu führen, dass ich sie leben möchte
- Es gibt mir Gewähr, den eigenen Ängsten, Problemen, der eigenen Bedürftigkeit nicht begegnen zu müssen ...

Es geht um Annäherung an Teile an uns und in uns und um die Wahrnehmung, wie unsere Beziehung zu diesen Teilen aussieht, also wie wir mit uns selbst umgehen. Diese Annäherung geschieht auf der Körperebene: Wie sehe ich aus? Mein Körper als Ganzes, mein Gesicht, die einzelnen Glieder, meine Hände, Arme, meine Haut, mein Oberkörper, die Brüste, mein Bauch, das Gesäss, meine Geschlechtsteile, die Beine, Füsse, Zehen, die Muskulatur usf. Dann die Innenwelt: Meine Stärken und Begabungen, meine Schwächen, Ängste, Unsicherheiten, Schuldgefühle, meine Minderwertigkeitsgefühle, meine Wünsche und Bedürfnisse, meine Wut, die Aggressionen, meine Bedürftigkeit, Leidenschaften, sich hingeben, sich fallen lassen usf. Da gibt es so vieles zu entdecken! – Aber wir haben gelernt, diese Dinge zu missachten, unwürdig mit uns selbst umzugehen, den Kontakt damit nicht zu wagen. Da liegt immer eine Geschichte dahinter, Verletzungen dadurch, dass massgebende Beziehungspersonen (Eltern, Lehrer usf.) Dinge an und in uns bewertet und wir dann negativ interpretiert haben, Bemerkungen, welche negativ gemeint waren oder vielleicht auch nicht. So haben wir ein Bild über uns selbst geprägt, ein Bild mit Stärken und Schwächen und wir haben weiter Methoden entwickelt, diese Stärken und Schwächen entweder hervorzuheben oder zu vermeiden.

Was nicht nur zum Überleben dient sondern auch Lust verschaffen soll und so von Gott dem Schöpfer aller Dinge so gedacht ist – das Essen – wird dann zur Methode, über inneren

Schmerz, inneres Gebrochensein und Unversöhntheit hinweg zu kommen, diese zu verdrängen. Das Gute wird zur Methode, das als Schatten, als lästig und minderwertig Empfundene zu überdecken. Die Wächterin in uns sagt: „*Es besteht Unsicherheit darüber, was passieren könnte, wenn du dich als Frau so zeigen würdest, wie es dir tatsächlich ums Herz ist, wenn du deinem emotionalen Hunger nachgeben würdest. – Vernünftig ist daher, wenn du diesen Hunger nicht zulässt und nach aussen möglichst bedürfnislos erscheinst.*“ Das momentane gute Gefühl, sich voll fressen und wieder Erbrechen, endet aber immer in einer erneuten Selbstabwertung. Der momentane Gewinn, sein Gewicht durch Hungern im Griff haben und nach unten zu optimieren, endet wieder im Erfahren und Konfrontiertsein mit der eigenen Unvollkommenheit und Bedürftigkeit.

Theres Inniger und Barbara Berger berichten:

„Im Rahmen des Frauen-Forums fanden wir uns, 6 Frauen verschiedener Herkunft, verschiedenen Alters und Alltagssituationen, in den Räumlichkeiten von SRS/Pro Sportler zusammen.“

Nach einer kurzen Bildmeditation von Felix herrschte einige Zeit unsicheres Schweigen. Dann aber brach langsam das Eis. Dank der kleinen Gruppe entstand bald einmal eine vertraute und ehrliche Atmosphäre, in der ein persönlicher Erfahrungsaustausch stattfinden konnte.

Zusammen erarbeiteten wir die Ursachen und Symptome der Bulimie und Magersucht und machten uns Gedanken über einen sinnvollen Gesundheitsprozess der Süchtigen und ihrem Umfeld. So verflog die Zeit im Nu. Voller Erstaunen stellten wir fest, dass wir schon 2 Stunden ununterbrochen am Thema waren. Kurz gesagt: Es war ein herausfordernder, bereichernder Morgen.“

Die Bulimie, die Magersucht wird auf dem Prozess des langen Heilungsweges zur Freundin. Eine Freundin, ein Teil der zu uns gehört, ein Verhalten, welches eine gute Botschaft trägt indem es uns den Weg zum Abgelehnten und Unterdrückten in uns weisen möchte. Kämpfen wir gegen die Symptome des Essverhaltens, so bekämpfen wir letztlich uns selbst und verpassen es, das Wesentliche dahinter zu entdecken und zu verstehen.

Unterstützen wir eine Frau oder einen Mann in diesem Kampf gegen die Symptome, so lehnen wir die ganze Person ab. Wir beten dann nicht nur, dass die Symptome verschwinden sollen, sondern beten damit auch gegen die Person als solche. Ein solcher Weg wird von Gott nicht gesegnet, ergibt höchstens für eine kurze Zeit ein gutes Gefühl, wieder einmal etwas besiegt zu haben; die betroffenen Frauen sind sich ja eh gewohnt zu kämpfen und durchzubeissen, diesmal halt verlagert auf die geistliche Ebene. In der Therapie begegnen mir Frauen, die auf einem solchen „geistlichen Kampfesweg“ innerlich gelitten haben und dabei nicht selten auch an der Beziehung zu Gott zerbrochen sind. – Gott der gute Vater im Himmel und Jesus Christus ermutigen uns, mit dem Abgelehnten, dem Ausgestossenen, dem Feind in uns, einen Weg der Annäherung, der Versöhnung zu gehen. Kann und darf ich mich an das Symptom Essverhalten annähern, so kann ich mich auch annähern an das Abgelehnte, welches dahinter liegt.

Eine Frau im Workshop sagt am Anfang, dass sie sich *unsicher* fühle, so offen vom Thema zu sprechen. Sie wagt es, ihre Unsicherheit wahr zu nehmen, anzuschauen und uns mitzuteilen. Sie spürt, dass hier ein Rahmen gegeben ist, in welchem ihre Unsicherheit leben darf. Das tut gut, ich darf sein wie ich jetzt bin. Am Schluss der Veranstaltung in der Befindlichkeitsrunde sagt sie, dass sie sich jetzt *sicher* fühle.

„Beste Freundin mit sich selbst werden.“

Ziel in meinem therapeutischen Schaffen ist, dass a) das Symptom leben darf und b) dem Verletzten, dem scheinbar Minderwertigem, dem in den Hintergrund Gedrängtem zum Leben verholfen werden kann. Jesus Christus sagt: *„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“* (Mt 11,28). Eingeladen sind somit die, welche gewahr worden sind, dass da viel Abgelehntes in ihnen drin ist und die diesem zum Leben verhelfen möchten. Gott bietet auf diesem Weg seine Hilfe, seinen Schutz und sein erlösendes Wirken. Nicht abschneiden und menschlich-geistlich kämpfen, nein, Jesus Christus sagt: Komm mit all dem, es darf Leben, so wird Ruhe werden! Eingeladen sind die, welche daran zerbrochen sind, gegen die Symptome des Essverhaltens und somit gegen

das dahinter Verborgene anzukämpfen. Eingeladen sind, die es leid sind, weiterhin in einer unversöhnten, lieblosen Beziehung zu sich selbst zu leben. Von dieser eigentlichen Schuld, diesem Beziehungsfehlverhalten sich selbst gegenüber, spricht Jesus Christus – kraft seiner Vollmacht Sünde zu vergeben – frei. *„Denn meine Sünden wachsen mir über den Kopf, wie eine schwere Last sind sie zu schwer für mich.“* (Ps 38,5). Eingeladen sind die, welche *„beste Freundin oder bester Freund mit sich selbst“* werden wollen (dies ist eine Formulierung einer Frau während einer therapeutischen Sitzung). –

Eine Übung

Ich begegne einer Frau oder einem Mann mit Symptomen von Magersucht oder Bulimie:

- a Mit welchen Gedanken und Empfindungen komme ich bei mir selbst spontan in Berührung? Ich notiere meine Wahrnehmungen.
- b Wie kann ich der Person begegnen, damit diese in ihrer Würde geachtet wird und sie sich ermutigt fühlt, Vertrauen zu sich selbst – vor allem zu den abgelehnten Teilen – zu entwickeln?
- c Wo begegne ich dieser Person in unwürdiger Weise, weil diese mich mit eigenen unversöhnten, abgelehnten Teilen in Berührung bringt?

(Fortsetzung nächste Seite)

Meditation zu Psalm 23: Versöhnung mit dem Feind in mir

1 Ein Psalm. Von David. Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

2 Er lagert mich auf grünen Auen, er führt mich zu stillen Wassern.

3 Er erquickt meine Seele. Er leitet mich in Pfaden der Gerechtigkeit um seines Namens willen.

4 Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens [Finsternis], fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich.

5 Du bereitest vor mir einen Tisch angesichts meiner Feinde; du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, mein Becher fließt über.

6 Nur Güte und Gnade werden mir folgen alle Tage meines Lebens; und ich kehre zurück [und ich werde wohnen im ...] ins Haus des HERRN lebenslang.

Meditation

Mit den Anteilen an und in mir, zu denen ich eine eher feindliche, nicht versöhnte Beziehung habe, begeben sich auf einen Weg der Versöhnung.

- a Ich lese die Verse 1 bis 3 mehrmals langsam und laut. Ich halte dazwischen an und achte darauf, welchen Gedanken und Empfindungen mir begegnen. Ich notiere diese Eindrücke.
 - b Zu Vers 5: Jesus Christus ermutigt uns, mit unseren Feinden, vor allem auch denen in uns selbst, einen Weg, eine Extrameile zu gehen (siehe Mt 5,41 und Kontext). Ich horche in mich hinein. Was sind meine Feinde, was empfinde ich an mir und in mir als feindlich? Womit habe ich Mühe, was kann ich nur schwer anschauen und integrieren?
 - c Ich verweile bei dem Bild: Am Ende sind *alle* um einen reich gedeckten Tisch versammelt, auch die Teile an und in mir, welche ich ursprünglich als „feindlich“ erachtet habe. Ich kann dieses Bild malen oder ich schreibe eine Geschichte.
-