



CAIKON CONSULT

## **Subjektive Schilderung der Essstörung einer anonymen Betroffenen,**

### **am Anfang der Therapie:**

„Ich bin gerade ziemlich verzweifelt. Ich bin eine Frau Anfang der 30, Neuberlinerin und todunglücklich.“

Ich leide unter einer chronischen Essstörung. Jahrelang handelte es sich dabei um eine klassische Bulimie. Inzwischen stehe ich zwischen der Bulimie und der Binge-Eating-Störung und schaffe es einfach nicht mehr, mich richtig zu ernähren. Ich esse Unmengen an Süßigkeiten, mit denen ich ca. 80% meines Tagespensums decke und auch überdecke. Ich esse abends mindestens eine Tüte Fruchtgummi, oft auch zwei, bevor ich einschlafe. Dazu kommen natürlich noch andere Lebensmittel. Aber ich merke, dass ich immer mehr Süßigkeiten brauche, um abschalten zu können. Ich bin hochgradig süchtig nach Süßigkeiten. Meine Essanfälle ziehen sich meist über die Abendstunden hinweg, oft bis tief in die Nacht. Am nächsten Tag erwache ich geläutert. Der ganze Körper schmerzt, mein Körpergefühl ist sehr schlecht. Ich hasse meinen Körper regelrecht. Seit ich diese Süßigkeitenattacken habe (in dieser Form seit 2 Jahren), habe ich auch zugenommen. In meinen Augen bin ich zu fett, zwar noch im Normalbereich, aber mit steigender Tendenz zum Übergewicht. Ich fühle mich sehr unwohl in meiner Haut. Alle Versuche, ausgewogener und gesünder zu essen, schlugen fehl. Denn ich bin überzeugt, dass sich ein gutes Essverhalten auch positiv auf die anderen Bereiche in meinem Leben auswirken würde, die ebenfalls im Argen liegen.

Die Essproblematik hat auch zur Folge, dass ich in anderen Bereichen meines Lebens gleichsam leide. Ich rutsche immer tiefer in die Depression ab und habe teilweise keinerlei Hoffnung mehr auf Besserung. In mir hat sich die negative Überzeugung manifestiert, dass ich mir selbst nicht helfen kann und dass ich kein gutes Leben verdient habe bzw. gar nicht dazu fähig bin. Dieser Glaube hat sich in den letzten Jahren verstärkt, weil ich trotz einiger Therapien nie aus der Ess-/Lebensproblematik herausgekommen bin.

Ich bin ganz neu nach Berlin gezogen, habe hier einen neuen Job angetreten, in der Hoffnung durch diese äußere Veränderung auch eine innere Wandlung herbeizuführen. Ein Irrglaube, wie sich mittlerweile nach eineinhalb Monaten herausgestellt hat. Ich bin frustriert, enttäuscht, einsam und flüchte mich ins Essen.

Mein neuer Job ist eine einzige Enttäuschung. Er ist langweilig, belanglos, nicht sinnstiftend, nicht erfüllend. All das, nachdem ich so viel Hoffnung hineingesetzt habe nach Jahren als Jobnomadin, die ihren Platz im Jobleben einfach nicht gefunden hat. Ich habe mich über den neuen Job so sehr gefreut, denn das letzte halbe Jahr war ich nicht berufstätig. Inzwischen will ich nur noch weg, flüchten, doch eine andere Perspektive habe ich nicht. Alles schon versucht, nichts hat für mich gepasst.

Außerdem habe ich für mich festgestellt, dass ich hochoempfindlich bin und das auch ein Grund dafür sein könnte, warum ich mich so schwer in meinem Leben tue. Dieses Erkenntnis ist nicht ärztlich fundiert, aber ich weiß, dass ich sehr stark auf Lärm, Gerüche und die Stimmung anderer Menschen reagiere. Dadurch stoße ich in einer großen Stadt wie Berlin auch immer wieder an meine Belastungsgrenzen.



CAIKON CONSULT

Die Spirale spitzt sich immer weiter zu. Ich befinde mich in einem Teufelskreis aus Frust (wegen meiner Figur, meiner Arbeit, meiner Einsamkeit, meinem mangelnden Vertrauen ins Leben), Frustessen, noch mehr Frust, noch mehr Frustessen...

Ich habe bereits angefangen, nach Hilfe zu suchen. Eine Therapeutin wird mich ab sofort begleiten. Auch mit der Beratungsstelle Dick & Dünn stehe ich im Kontakt bezüglich einer Onlinegruppe sowie einer therapeutischen Präsenzschriftgruppe. Termine für die Gruppen stehen allerdings noch nicht fest. Auch für eine Onlinetherapie (Studie) bin ich zugelassen worden. Diese beginnt jedoch erst in zwei Monaten. Das sind alles sehr entfernte Maßnahmen in meinen Augen, denn ich habe das Gefühl, dass ich JETZT Hilfe benötige.

Ich würde gerne lernen, wieder richtig zu essen. Ich glaube, es würde sich positiv auf meinen ganzen Organismus auswirken, d. h. auch die Depression könnte sich dadurch lindern. Aber alleine schaffe ich das einfach nicht. Alleine komme ich da im Moment einfach nicht raus.

Einen Gruß von ‚Lilly‘