

Thema: Magersucht und Bulimie II

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Sie sind eingeladen mitzukommen auf eine innere Reise, auf welcher wir uns annähern wollen einem therapeutischen – also für innere Heilwerdung – zentralen und entscheidenden Punkt. Dabei begleite ich vier Frauen mit einer diagnostizierten Essstörung (Anorexia- oder Bulimia nervosa, Magersucht oder Ess- Brechsucht), welche darin je eigene Teilziele verfolgen. In Dialogform sind meine Fragestellungen und Kommentare verwoben mit dem persönlichen Erleben der Frauen (*kursiv und eingerückt*). Dazu dienen mir vorwiegend aus meinem Arbeiten Handnotizen und mein Gedächtnis, dazu kommen freigegebene Videoaufzeichnungen und persönliche Notizen der Frauen. Hören wir hin:

Was ist das aktuelle Thema, woran arbeiten Sie?

- Eine Frau, 34-jährig, Pharmazeutin: *„Erstmals bin ich in einer Beziehung mit einem Mann, der jetzt mein Freund ist. Etwas hindert mich, mich ihm anzuvertrauen, also auf der körperlichen Ebene. Ich meine nicht einfach das Sexuelle, sondern schon Berührungen machen mir Mühe, obwohl ich das gerne hätte.“*
- Eine Frau, 21-jährig, in Ausbildung zur Informatikerin: *„Gerne würde ich wieder im Bikini ins Schwimmbad oder an den Fluss, so unbeschwert, wie ich das bis 14-jährig konnte.“*
- Eine Frau, 30-jährig, Studentin: *„Mein Ziel ist es, etwa 5 Kilogramm zuzunehmen. Ich fühle mich zwar wohl im Körper, aber da sind die Bemerkungen von anderen, ich sei zu dünn.“*
- Eine Frau, 17-jährig, Schülerin: *„Gott möchte doch, dass ich lebe. Mir macht das Leben Angst.“*

Der Gedanke, von ihm am Bauch mit der Hand berührt zu werden, wie ist das für Sie? Was begegnet Ihnen dabei?

«Es blockiert in mir. Er sagt, ich sei bockig (lacht). Er ist sehr geduldig, er drängt mich nicht.»

Die Gefühle dabei, hinter dem Bockigen?

«Sind die Gefühle so wichtig?! Alle sagen, schau nicht auf deine Gefühle, das ist nicht biblisch.»

Was nehmen Sie in sich wahr?

«Es tut irgendwie weh. Ich weiss aber auch, dass es schön wäre. Oder schön sein könnte. Es macht mir Angst, nein, einfach sehr unsicher, nicht gefährlich, eher das Gefühl wie ohne Boden. Und ich schäme mich auch, nein, eher ist es peinlich.»

(Die Frau steht auf, wendet sich der Videokamera zu, die aber gar nicht eingeschaltet ist, laut, heftig.)

«Ich will aber gar nicht hinspüren! Ich glaube, es ist doch eher richtig, so wie ich es in der früheren Therapie gelernt habe, nicht hinspüren, die Empfindungen und Stimmen ignorieren, einfach hindurch!»

Was meinen Sie, wenn Sie von Stimmen reden?

«Die wollen mich fertig machen: Das ist zu viel, was du isst, hör auf! Schau dich doch an!»

Die Stimmen sind laut und heftig. Was wollen diese sagen?

«Was sagen?! Sie meinen, das was dahinter ist? Aha, die Beziehung zu ihr, zu den Stimmen pflegen, ok. – Ich glaube, sie ist ziemlich verunsichert, sie hat es nicht mehr im Griff, sie hat Angst, die Kontrolle zu verlieren. – Merke gerade, da ist es wieder einmal, dieses Gefühle, schwankend, nicht mehr kontrollieren können, nicht wissen, was dann passiert.»

«Weg damit! Das sind keine guten Gedanken, es sind falsche Gefühle, die Verunsicherung ist nicht meines. Das kommt von aussen, im Hauskreis sagen sie auch, das sei etwas Teuflisches, ich müsse dagegen ankämpfen, die Gedanken wegweisen. Eine Kollegin meinte auch, ich solle die Therapie hier abbrechen.»

«Und überhaupt. In einem Vortrag hörte ich, dass dies auch neurobiologisch erklärt werden kann. Nur wenn man den Gedanken immer wieder etwas entgegen setzt, nur dann können sich hirngorganisch festgefahrene Strukturen verändern und so durch wiederholte Übung Neues erfahren, gebildet und gefestigt werden.»

Höre ich das richtig, Sie meinen, die heftigen Stimmen sind etwas von aussen, etwas Externes?

«Ja, wenn das, was ich ja will [zunehmen; mich mit meinem Körper weniger verstecken müssen; mich anfassen lassen], in mir drin ist, dann müssen die Stimmen, die das hindern wollen, doch von aussen kommen.»

Ist das nicht eine etwas allzu vereinfachte Gleichung? Und eine verführerische dazu?

Einfach das, was einem vordergründig an der Oberfläche begegnet, wegweisen und jemand anderem zuschieben? Was einem gerade nicht passt, weg damit?

Dabei müsste man zumindest beachten, dass eine solche Sicht eine ungute Abhängigkeit bedeuten, mitunter auch Gefühle von sich ausgeliefert fühlen bewirken und verstärken könnte.

Und sollte der Kampf, die Haltung, das Gebet gegen das Externe, nicht erfolgreich verlaufen, dies möglicherweise zu psychischer Erschöpfung und einem depressiven Zustandsbild führen könnte.

Hinter den heftigen Stimmen sind Emotionen verborgen, welche sich – noch nicht – auf andere Art zeigen können.

Womit kommen Sie in Berührung, wenn Sie sich den Stimmen zuwenden?

«Die Stimme sagt, ich hätte zu viel gegessen. Aber eigentlich habe ich mich gut gefühlt, zumindest nicht schlecht. Aber da sind die Stimmen in mir, es ist zu viel gewesen!

Ich frage mich: Warum zu viel? Ich weiss nicht, warum.

Muss ich diesen Gedanken Raum geben?!

Oder doch einfach den Gedanken vergessen! Wenn ich dem Gedanken Raum gebe, dann –, alles zieht sich zusammen, im Körper.»

Den Gedanken Raum geben? Wie fühlt sich dies an?

«Dann fühle ich mich schuldig. – Die Stimme sagt es ja, es ist zu viel gewesen.»

Sie fühlen sich schuldig? Können Sie noch etwas tiefer gehen?

«Nein! Ja. Nein! –

Wenn ich noch tiefer gehe, dann macht mich das traurig.»

Traurig?

«Es stimmt mich traurig, weil ich nicht einfach so sein kann, wie ich bin. Ich würde gerne meinen Bauch anfassen und betrachten, mit guten Gefühlen, es ist ja mein Bauch. Und nicht zurück schrecken, mich schämend, bei dem Gedanken, mein Freund – berührt diesen Bauch.»

«Ich möchte einfach etwas mehr essen können, ohne dass Schuldgefühle kommen. Zutiefst bin ich darüber traurig.»

«Ich möchte auf dem Weg vorwärts gehen [mich frei im Schwimmbad bewegen können; etwas mehr essen und zunehmen; mich dem Leben zuwenden und nicht immer an Schweres, an den Tod denken]. Aber der Weg ist so schwierig:

Wenn ich mich schuldig fühle, obwohl ich mich gut fühle;

wenn ich wie eine neue Freiheit spüre und gleichzeitig macht es mir Angst;

wenn es ein wohlige Gefühl ist – und daneben das wie Bodenlose, nicht mehr die Kontrolle

haben.

Das macht mich traurig.»

Ein Teil von Ihnen fühlt sich traurig, schuldig oder verängstigt, die Kontrolle verlierend, wie nicht mehr Handeln können, sich schämend?

Diese Gefühle gehören mit dazu, gleichberechtigt neben dem sich gut fühlen, dem Neuen, dem Befreiten, Schönen und Freudigen.

Es ist wie paradox. Wenn die Gefühle von Scham, Schuld, Angst nicht gewürdigt werden, dann kann auch ein befreites, erlöstes sich an Neuem freuen nicht werden.

«Aber dann kommt die Stimme: Halt, das kannst du nicht, wie siehst du aus! Wenn andere dich so sehen! Ziehe weitere, weniger körperbetonte Kleider an! Iss weniger!»

«Und überhaupt, wenn die wüssten, dass ich mich mehrmals wöchentlich überesse und erbreche! – Ich bin eine Versagerin und nach aussen stehe ich da als erfolgreiche Pharmazeutin, Promotion mit summa cum laude, ja Bravo, wenn die wüssten!»

Sie beehrt auf, macht Widerstand.

Was antworten Sie ihr?

(Den Tränen nahe.) «Ich gebe ihr Recht. Aber eigentlich hat sie Angst, sie schämt sich, fühlt sich schuldig, weil sie meint, das Neue stehe ihr nicht zu. Sie hat enorm Angst, im Neuen die Kontrolle zu verlieren. Darum reagiert sie so heftig.»

Sie hat Angst und darum wird sie laut, macht Widerstand?

Wie gehen Sie mit ihr um?

«Das Neue [sich berühren lassen; mit zusätzlichen 5 kg leben; lebendig und unbeschwert mich selbst sein können] kann wachsen, wenn ich in den Widerstand hinein gehe. Sie (Scherrer) würden sagen, die Laute an der Hand nehmen, mit ihr den Weg gehen. –

Mit dem Widerstand, mit den Stimmen das Neue einüben. Und mit den Stimmen nehme ich ja ihre feine Seite mit den Gefühlen von Scham, Schuld und Angst mit, ihre Angst, die Kontrolle zu verlieren.

Ich merke gerade wieder: eigentlich sind ja nicht die lauten Stimmen das Schwierige, sondern die damit verknüpften Gefühle. In diese hineingehen, diese aushalten, einüben, immer wieder wiederholen, damit ich mich an das Neue gewöhnen kann. Genauer gesagt, damit sich die laute Stimme mit ihren Ängsten repetitiv an das neue Erleben gewöhnen kann.»

Das ist therapeutisch ein Kernpunkt. Wenn Sie hier verweilen und übend dran bleiben können, dann wird sich der Raum erweitern, in welchem Sie leben und sich bewegen können. Sie machen das gut.

...

«Ich habe geübt, mit meinem Freund, er berührte mich, streichelte mich, also nicht überall, bin dabei sehr verunsichert, die Stimmen im Kopf, mich schämen, Schamgefühle, bodenlos. Ich habe mir vorgenommen, diese Gefühle anzuschauen, diesen zu begegnen, eben zu üben. Und irgendwie aber ...»

Was begegnet Ihnen?

«... gleichzeitig spüre ich schöne Gefühle, wohlige, anregend ...

Aber das darf wie nicht sein, es macht mich sehr unsicher, sofort sind die Stimmen wieder da. Es kommt ins Schwanken, wie wenn das Gleichgewicht gestört wäre.

Und doch einfach mal spüren, was dann passiert, wenn ich in den Widerstand hineingehe.»

Es ist das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir unseren Sicherheitshorizont überschreiten. Neues wagen, sich vorwärts tasten, im Nicht-Wissen was dann kommt und wie es dann sein wird.

«Sie können gut sagen, mein ganzes Leben beruht auf Wissen!»

«Aber komme ich nicht auch zu freudigem Erleben von Neuem, wenn ich die Gedanken, die Stimmen, einfach zurückweise?»

Als menschlich spontane Reaktion ist dies nachvollziehbar. Es ist die zu unserer Persönlichkeit gehörende Selbstschutzinstanz, welche wegweisen, ignorieren und verdrängen möchte. Sie kommt oft sehr rational, vernünftig und logisch daher, wirkt gescheit und abgeklärt.

Begib dich mit den Stimmen auf den Weg. Die lauten Stimmen und heftigen Gedanken nämlich haben eine Funktion, sie sind Zeiger, als Wegweiser zu sehen, sind dienlich, hinweisend auf das Feine dahinter, hinweisend auf die Gefühle von Schuld, Scham, Angst, Unsicherheit.

Diese Gefühle wollen auf dem Weg von Entdecken von Neuem, von Lebensraumerweiterung, in das Entdecken von Bedürftigkeiten und Ungelebtem mitgenommen werden. Versuche ich diese zu verdrängen, zu bekämpfen, zu überwinden, dann werden sie über kurz oder lang den Plan aus dem Hintergrund vereiteln. Eine Patientin beschreibt dies in Ihren Notizen wie folgt:

«Es ist so frustrierend, ich drehe am Ort. Ich höre hin, merke was in mir abgeht, es wird unsicher, die Kontrolle entgleitet mir, nehme die heftigen Stimmen in mir wahr, versuche diese zu ignorieren und andere, neue Gedanken dagegen zu stellen. Eben so, wie man es mich früher gelehrt hat. –

Aber dann kippt es wieder in das Altvertraute, ich ziehe mich zurück, lasse ab vom Neuen. Dann bin ich frustriert, resignierend und fühle mich träge, fühle mich dann wie depressiv.»

Sie sagen, das Zurückweisen kann wie im Depressiven enden?

Was macht der Gedanke mit Ihnen, die Kampf-Strategie in Frage zu stellen?

«Ich habe es erfahren, habe Neues gewagt, mit den Stimmen, mit der Angst und der Scham und es war gut. Aber das Kämpfen, das Zurückweisen ist manchmal halt wie von selbst da. Für das Neue muss ich mich bemühen.»

Unsere Selbstschutzinstanz¹ mahnt und widersteht – und wagt gleichzeitig dem Neuen zu begegnen, das Neue zu erleben. Dies ist auch ein Glaubensweg, eine geistliche Übung, eine Exerzitie.

Und Sie sagen, für das Neue müssen Sie sich bemühen?

Der schmale Weg, eben, leider, aber es geht nicht anders.

Die Welt, die Menschheit – vertrieben aus dem paradiesischen Eden, dieses zutiefst in sich suchend – ist geprägt von Angst: zu kurz zu kommen, auf Ablehnung zu stossen, zu wenig zu haben, dass die Welt untergeht. Daher Bemühung und Kampf, dem entgegen zu wirken, im Glauben, der Stärkere, das Logische, das Vernünftige würde überleben. Die Evolutionstheorie ist zur Hoffnung geworden, die Welt und das Leben retten zu können. Und sie ersetzt den Glauben an den Schöpfer-Gott, welcher durch Jesus Christus sinngemäss sagt:

Begib dich mit dem, was dich hindert, auf den Weg. Darin stehe ich dir bei, sofern du mich darum bittest. Dabei wird Neues werden, heilgewirkt, welches sich primär in zunehmend sich einstellender Ruhe manifestiert. Der Lebensraum, in welchem du dich bewegen kannst, wird erweitert, innere Ruhe nimmt zu.

«Aber das Böse ist doch Realität und wirkt! Da muss man doch kontern! Ich will nicht auf die Stimmen in mir hören, mich nicht mit ihr auf den Weg begeben! Sie ist nicht Wegweiser auf irgend etwas, sondern schlicht und einfach Lüge!»

Heftig wirken Sie auf mich, ich muss mich gerade etwas am Sessel festhalten. (schmunzelnd)

Das was Sie, genauer, was die laute Stimme in Ihnen sagt, ist menschlich wie normal und zudem sehr verführerisch und verlockend. Es entspringt einer menschlichen Überheblichkeit, dualistisch geprägt, in Antagonisten (Gegenspieler) denkend, wertend, zuordnend in Richtig – Falsch, Entweder – Oder und entsprechend zustimmend oder wegweisend handelnd.

Von dieser Haltung durchdrungen begegnet uns leider auch die gängige christliche Gemeindefrömmigkeit.

«Aber ist es nicht auch biblisch? Paulus kämpft auch den guten Kampf des Glaubens und wir sollen das Schwert des Geistes, das Wort Gottes ergreifen und Wegweisen und Gebieten!»

Das klingt alles sehr schlau. Aber zutiefst ist dies das Verführerische.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

¹ Selbstschutzinstanz: Bestandteil der Persönlichkeit, wie eine Wächterin, welche darum besorgt ist, sich nur innerhalb des aufgrund von Erfahrungen als sicher Empfundene zu bewegen.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

Auf diesem Weg möchte mir Gott durch Jesus Christus beistehen. Es ist der Ort, an welchem Heilwerdung geschieht. Heilwerdung abzulesen dadurch, dass das Leben in erweitertem Raum möglich wird und sich Ruhe einstellt. Die Betonung auf Werden – Geheimnis des Glaubens.

Darin, an diesem Punkt, geschieht Ausdruck des Glaubens. Sich in die Abhängigkeit Gottes begebend, im Bittspruch: «Gott Vater, stehe mir bei, im Wagen von Neuem. Und mit an der Hand die schwierigen Emotionen. Mich so im Ungleichgewicht, nicht wissend was werden wird, glaubend, vertrauend vorwärtstastend, ühend, wiederholend, erbitte ich deinen Beistand, deinen Schutz und erwarte dein heilendes Wirken, gewirkt durch deinen Heiligen Geist, in zunehmender Ruhe – erbittet von dir, Gott Vater, im Namen von Jesus Christus.»

«Das tönt gut und recht. Aber in der Bibel finde ich das nicht. Was sagt Jesus dazu?»

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

«Und warum höre ich das nicht so in meiner Gemeinde?»

Stellen Sie diese Frage bitte den verantwortlichen Frauen und Männer in Ihrer Gemeinde.

Persönlich empfinde ich es als zugleich erschütternd und traurig, wie viele Menschen bei mir in der Therapie und Seelsorge an diesem Punkt anstehen. Und wie vehement oftmals Frauen und Männer reagieren, wenn ich die lieblose Haltung von Kampf gegen Eigenes (Gedanken, Gefühle) behutsam in Frage stelle. Ich sehe darin das Wirken des Diabolos, des Durcheinanderwerfers, das Teuflische, welches Freude daran hat, wenn Beziehungen gestört bleiben. Die Beziehungsebene *Mensch – Gott* ist unterbrochen, die Beziehungsebene *Ich – Ich* ist gestört und als Folge die Beziehungsebene *Ich – mein Nächster*.

Eigene Gedanken, Stimmen, Gefühle als etwas Externes, als etwas nicht aus sich selbst zu betrachten, kommt einem Verstoss gegen das Gebot der Liebe gleich (Mt 22,34-40). Zudem mündet der Kampf gegen Eigenes in einen Teufelskreis, mit Selbstwert mindernder Wirkung und entweder in Verhärtung – auch fromm-dogmatische Verhärtung – oder in Erschöpfung und Depression endend.

Und zudem und besonders tragisch, die Menschen im nahen Beziehungsumfeld, die aufwachsenden Kinder, durch das eigene von sich selbst ausgehende Wirkfeld mit beeinträchtigend.

Dazu gesellt sich der Erwartungsdruck, generiert aus dem Umfeld, es möge sich – den Blick fixiert symptomatisch auf die Oberflächenebene – doch endlich etwas verändern [Gewichtszunahme; den Körper im Aussehen als normal empfinden können usf.]. Ein wachstumshemmender Erwartungsdruck, entspringend einem Defizit der Person im Umfeld im Umgang mit eigenen Emotionen.

Das teuflisch Verführerische kommt darin vollends zum Ausdruck, wenn eine solche Haltung, ein solcher Kampf, mit Textfragmenten aus der Bibel gerechtfertigt, als Glaubensweg vertreten und im Namen von Jesus Christus geführt wird.

Das stimmt mich nachdenklich, traurig – und macht mich nicht selten auch sprachlos.

Der kindliche Glaube beinhaltet das spontane Zuwenden, unabhängig von Wertung und Beurteilung. So ist es dem Kinde möglich, die Welt, Neues zu entdecken und zu erfahren. Wir sind ermutigt, umzukehren und werden wie die Kinder (Mt 18,3), zu leben im Geiste dieser neuen Gesinnung (Eph 4,17-32). Sich vorwärts bewegen im Glauben und Vertrauen in den Gott Vater, dabei eigene Schutzmethoden, Überheblichkeiten und Vernünftleien in Frage stellend und erbittend den Beistand von Gott.

Dankbar stimmt es mich, Menschen auf diesem Weg therapeutisch zu begleiten, dabei beobachtend wachstümlich, in der Regel über längere Zeiträume, wie im Inneren der Persönlichkeit, auf Herzesebene Wandlung geschieht, Ruhe wird. ■

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2015 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern