

ULRIKE SCHMIDT
JANET TREASURE
JUNE ALEXANDER

Die Bulimie besiegen

EIN

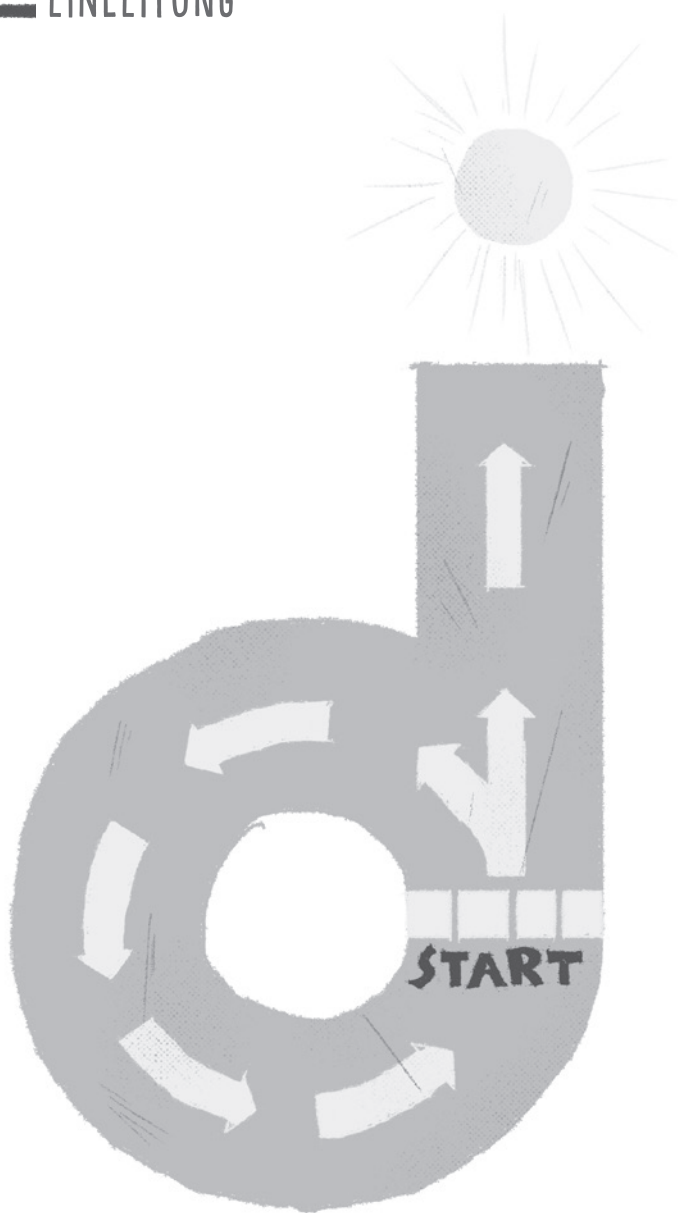
SELBSTHILFE-

PROGRAMM



BELTZ

EINLEITUNG



Die wichtigste Botschaft auf jeder Seite dieses Ratgebers lautet, dass Heilung möglich ist, ungeachtet des Alters. Das Buch gibt nicht vor, der Weg aus einer so schweren Ess-Störung wäre ein Kinderspiel, doch es stattet Sie mit Fähigkeiten und Strategien aus, die den Genesungsprozess so reibungslos und lohnenswert wie möglich machen.

Die Bulimie besiegen beschreibt das Leben mit Bulimia nervosa oder Binge-Eating-Störung (später unter dem Begriff Bulimie zusammengefasst) authentisch, das heißt, so schonungslos, wie es ist. Die Vorstellungen, die sich die meisten Menschen von Ess-Störungen machen, stammen, sofern sie nicht unmittelbar davon betroffen sind, aus den Medien. Doch diese Vorstellungen stimmen selten mit der Realität überein. Bulimie oder Binge-Eating-Störung haftet nichts Glamouröses oder Erstrebenswertes an. Es handelt sich um schwere Ess-Störungen, die auch heute noch weitgehend unerforscht sind. Fehlannahmen und Fehlinformationen hinsichtlich der Ursachen, Gesundheitsrisiken und Behandlungsoptionen gibt es dagegen zuhauf. Der Zugang zu Therapien ist für viele Betroffene schwierig, und Freunde und Angehörige wissen oft nicht, wie sie helfen können. Dazu kommt, dass die Ärzte nicht immer einfühlsam oder verständnisvoll reagieren, sondern ihnen das Gefühl vermitteln, ihr Problem sei selbstverschuldet und belanglos; dadurch verstärken sie charakteristische Merkmale der Krankheit wie Schuldgefühle, Scham und Vereinsamung.

Dieses Buch wurde ursprünglich für die Bulimie-Patienten der Klinik für Ess-Störung am Maudsley Hospital in London geschrieben. Sie wünschten sich mehr Informationen über ihre Erkrankung und praktische Ratschläge zur Bewältigung

ihrer Probleme. Das Buch fasst in komprimierter Form die zentralen Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) zusammen, die vom National Institute of Health and Care Excellence (NICE) als erfolgreichste Behandlungsform bei Bulimie empfohlen wird. Es enthält außerdem wissenschaftlich fundierte Strategien für die erfolgreiche Veränderung problematischer Verhaltensweisen, die das britische Institut in seinen veröffentlichten Richt- und Leitlinien für die Gesundheitsversorgung umrissen hat.

Die Bulimie besiegen ist als praktischer Ratgeber in mehrfacher Hinsicht einzigartig. Er konzentriert sich nachdrücklich auf die Förderung der Motivation und Überzeugung der Leser, einen grundlegenden Wandel bewirken zu können, schließt Strategien für den Umgang mit den weit verbreiteten, begleitenden Problemen ein und ist leicht verständlich geschrieben. Die erste Auflage des Buches, 1993 erschienen, hat vielen Betroffenen bei der Überwindung der Ess-Störung geholfen, nicht nur in der Maudsley Klinik, sondern weltweit. Wir erhielten zahlreiche Zuschriften von Menschen, die das Buch durchgearbeitet, ihre persönliche Lebens- und Leidensgeschichte geschildert und uns wertvolle Rückmeldungen gegeben haben. Viele sahen sich dadurch imstande, sowohl ihr gestörtes Essverhalten als auch andere Schwierigkeiten in ihrem Leben in Angriff zu nehmen. Einige – oft diejenigen, die ein weniger klares Ziel vor Augen hatten – fanden das Buch hilfreich, um ihr Problem zu erfassen und sich aufgrund der enthaltenen Informationen für oder gegen eine Therapie zu entscheiden.

Klinische Studien belegen, dass bei einem erheblichen Teil der Leser, die das Buch in eigener Regie durchgearbeitet hatten, eine vollumfängliche und anhaltende Heilung von der Ess-Störung erfolgte; wurde es im Rahmen einer professionellen Behandlung mit Unterstützung und Anleitung eines Therapeuten eingesetzt, reichten wenige Sitzungen aus, um die

gleichen Ergebnisse und eine noch länger anhaltende Wirkung als die kognitive Verhaltenstherapie zu erzielen, die Lösungswege im direkten Gespräch erarbeitet und erheblich mehr Zeit in Anspruch nimmt.

Die kognitive Verhaltenstherapie, die von einem Therapeuten durchgeführt wird, schließt eine Fallkonzeption in Form eines Diagramms oder eine Modus-Landkarte ein, die den »Zusammenhang« der Probleme des Patienten veranschaulicht. Das kann sehr hilfreich sein, vor allem, wenn sie individuell, sprich auf die Situation des Einzelnen zugeschnitten wurde. Doch dieser Ansatz ist nicht immer »nach dem Geschmack« des Patienten, wenn die Diagramme beispielsweise zu kompliziert oder zu einfach sind oder die Betroffenen sich gezwungen sehen, mit einer wenig hilfreichen schematischen Darstellung vorliebzunehmen.

Forschungsergebnisse belegen, dass Therapeuten solche Diagramme lieben, obwohl nicht klar ist, wie nützlich oder unerlässlich sie tatsächlich für die Problembewältigung der Betroffenen sind. Deshalb haben wir beschlossen, auf ein solches Diagramm zu verzichten. Stattdessen haben wir uns für einen problemorientierten Ansatz entschieden und in jedem Kapitel einen Bereich angesprochen, der für die meisten Menschen mit Bulimie oder Binge-Eating-Störung und bestimmte Untergruppen relevant ist.

Die Neuausgabe kann auch Ihnen helfen, den Teufelskreis des Ess- und Brechzwangs zu durchbrechen. Den Weg des Wandels müssen Sie selber gehen, aber wir sehen unsere Aufgabe darin, Sie bei der Planung, Vorbereitung und bei jedem Schritt zu unterstützen, der Sie Ihrem Ziel näherbringt. Wir werden Ihnen Wegweiser liefern und auf Gefahren und Stolpersteine aufmerksam machen, mit denen Sie konfrontiert werden könnten. Und besonders wichtig: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die unvermeidlichen Hindernisse überwinden. Wie groß die Hürde auch sein mag, Sie schaffen es, sie zu bewälti-

gen und ans Ziel zu gelangen. Denken Sie daran, dass es immer eine Lösung gibt.

Vielleicht haben Sie gemischte Gefühle angesichts der Aussicht, das mit dem vertrauten Terrain der Bulimie verbundene trügerische Sicherheitsempfinden aufzugeben. Sie wissen, dass überall Gefahren lauern, und haben unter Umständen Möglichkeiten entdeckt, sie zu ignorieren oder jeden Gedanken daran zu verdrängen. Sie haben Angst, ohne den Rückhalt der Bulimie oder Binge-Eating-Störung Neuland zu betreten. Aber seien Sie zuversichtlich: Dieses Buch ist voller »Reiseberichte« von Menschen wie Ihnen, die sich auf den Weg gemacht haben.

Viele junge Frauen haben zu diesem Buch beigetragen. Wir haben ihre Geschichte und ihren Leidensweg aufgezeichnet, um Ihnen zu zeigen, dass Sie nicht alleine sind mit Ihrem Problem. Dieses Buch soll Sie auch dabei unterstützen, alte Denkmuster, mit denen Sie sich selbst schädigen, aufzugeben. Es stellt Ihnen die notwendigen Hilfsmittel bereit, um diese Reise aus eigener Initiative antreten zu können und selbständig auf dem Weg der Genesung voranzuschreiten.

Mit Hilfe des Buches werden Sie in der Lage sein, Verzögerungen und Umwege auf der Reise vorausszusehen und mit ihnen umzugehen. Zu Anfang fühlen Sie sich vielleicht unbehaglich, aber mit der Zeit werden Sie die Vorteile Ihrer neu gewonnenen Stärke erkennen.

Nicht jeder kann die Reise beim ersten Mal erfolgreich abschließen. Rückschläge und Ausrutscher kommen immer wieder vor. Daraus können Sie jedoch lernen. Manchen Betroffenen erscheint der Veränderungsprozess langsam und mühselig. Sie müssen sich immer wieder auf die Füße helfen, um schließlich das Ziel zu erreichen; für andere wiederum ist der Weg viel einfacher.

Die Dauer des Genesungsprozesses ist von Mensch zu Mensch verschieden. Drei Monate sind der Durchschnitt; das

Buch kann Sie aber über Jahre begleiten, um Ihnen immer wieder Rat zu geben, wenn starke Strömungen Sie in die Arme der Bulimie zurücktreiben wollen.

Vielleicht haben Sie immer noch das Gefühl: »Ich kann mir nicht selbst helfen. Ich habe es versucht. Mein Problem ist zu schwerwiegend. Ich brauche jemanden, der die Sache in die Hand nimmt.« Jede Form der Behandlung kann nur dann etwas bewirken, wenn Sie selbst aktiv daran mitarbeiten. Je mehr Sie in die Behandlung investieren, desto mehr werden Sie herausbekommen. Aus diesem Grund können Sie auch genauso gut jetzt beginnen, mit diesem Buch ein Stück des Weges zurückzulegen. Was hier beschrieben ist, kann Ihnen nicht helfen, Ihr Problem von einer Minute zur anderen zu lösen. Mit der Entscheidung, Ihr chaotisches Essverhalten aufzugeben, haben Sie jedoch bereits den ersten wichtigen Schritt getan, um zu mehr Freiheit und zu einer größeren Selbstachtung zu finden.

BITTE BEDENKEN SIE

Einige Patientinnen und Patienten werden von ihren Familien oder Partnern dazu gebracht, an ihren Problemen zu arbeiten. Dieses Buch kann Ihnen jedoch nur dann helfen, wenn Sie sich wirklich selbst Ihren Schwierigkeiten stellen wollen. Es kann Ihnen nicht helfen, wenn Sie nicht eindeutig zu Veränderungen bereit sind und sich nur einer anderen Person zuliebe auf den Weg machen wollen. Um Ihre Motivation zu beurteilen, ist es notwendig, dass Sie in Kapitel 1 Ihren eigenen Bulimie-Bilanzbogen ausfüllen und eine Kopie immer bei sich tragen (z. B. in Ihrer Tasche). So können Sie ihn regelmäßig zu Rate ziehen, wo immer Sie gerade sind.

In den nächsten Wochen wird eine Menge harter Arbeit auf Sie zukommen. Auch wenn Sie fest entschlossen sind, Ihren Zustand zu verbessern, werden Sie sicherlich Höhen und Tiefen erleben. Die beste Art, damit umzugehen, ist, jeden Tag so

zu nehmen, wie er kommt, und nicht über die Vergangenheit zu brüten.

Sie sind vielleicht versucht, dieses Buch zu »verschlingen«, d. h., es sehr schnell zu lesen und dann in die Ecke zu werfen und sich einzureden, dass Sie das doch schon alles gewusst haben. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, stimmt das wahrscheinlich nicht. Versuchen Sie deshalb, sich die Schritte langsam zu erarbeiten – nehmen Sie sich z. B. nur ein Kapitel pro Woche vor.

DIE MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DIESES BUCHES

Dieses Buch kann Sie nicht vollständig heilen. Es kann Ihnen jedoch helfen, Ihre Ess-Störung so weit in den Griff zu bekommen, dass sie Ihr Leben nicht mehr beherrscht. Es geht hier nicht in erster Linie darum, Ihnen verstehen zu helfen, warum Sie eine Ess-Störung entwickelt haben. Ein Verständnis der zugrunde liegenden Ursachen zu gewinnen ist oft schwierig, in jedem Fall langwierig und in manchen Fällen auch ganz unmöglich. Obwohl es wichtig ist, die Ursachen der Ess-Störung zu verstehen, hilft das allein nur selten, die quälenden Essgewohnheiten aufzugeben. Dieses Buch soll Menschen dabei helfen, zunächst ihre Symptome zu behandeln und mehr Kontrolle über ihr Leben zu erlangen. Wenn sich die Symptome gebessert haben, werden häufig auch die zugrunde liegenden Ursachen viel klarer, und es ist dann sehr viel leichter zu entscheiden, ob diese Ursachen auch behandelt werden müssen.