



KGS Ausgabe 03/ 2020

WENN DIE BEZIEHUNG ZUM ESSEN WEH TUT

„Ich könnte sagen, dass ich ein Haus verfressen habe – soviel Geld habe ich für Essen ausgegeben, im Alter von 13 bis 20 Jahren.“

„Fressen bis zum Platzen, Kotzen bis einem die Galle rauskommt, kurz Erholen, und weiter geht's – manchmal 6- bis 10-mal am Tag.“

„Es fängt unschuldig an, mit „gesundem Essen“. Und plötzlich, vielleicht weil ich einen Bissen „zu viel“ gegessen habe, wird ein Schalter umgelegt und es gibt keinen Halt mehr – ich fresse mich durch Brot, Butter, Kuchen, Käse, Zucker bis ich nicht mehr gehen kann, bis ich nur noch auf dem Boden kriechen kann.“

„Ich habe mich geweigert eine Briefmarke abzulecken, weil ich nicht sicher gehen konnte, dass da vielleicht Kalorien drauf sind.“

„Ich fresse und fresse und fresse – und am nächsten Tag muss ich schwimmen, oder joggen, oder ins Fitnessstudio: ein, zwei, drei Stunden, mit zwanghafter Verbissenheit, in der Hoffnung die eingespeisten Kalorien zu verbrennen.“

Was ist Esssucht

Essstörungen können unterschiedliche Formen annehmen: Magersucht (auch Anorexie genannt), Bulimie (Esssucht meist mit anschließendem Übergeben, Missbrauch von Abführmitteln oder zwanghaftem Sport), Fressanfällen mehr oder minder durch Diäten und Fasten kontrolliert, und Fettsucht.

Alle haben eines gemeinsam: die Beziehung zum Essen ist kompliziert, schmerzhaft und allgegenwärtig, und hält die Betroffene kategorisch davon ab, in ihre Kraft zu kommen.

Für essgestörte Menschen gibt es kein „unschuldiges

Essen“, kein genüssliches Essen, kein gesellschaftliches Essen. Die Beziehung zum Essen ist immer existenziell, verzweifelt, grausam - und löscht alle anderen Bedürfnisse aus dem Leben der Betroffenen. Wie alle Süchtige zahlen sie ohne Gegenwehr den höchsten Preis, um ihrem vermeintlichen Meister zu dienen, die Zerstörung (Annihilierung) ihres Selbst, auf physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene.

Esssüchtige entstammen häufig aus sogenannten dysfunktionalen Familien. Diese zeichnen sich u.a. dadurch aus, dass sie oft sehr angepasst scheinen, und sich über Regeln, Moral und Schein definieren, sie aber unfähig sind, unter ihren Mitgliedern eine echte Verbindung herzustellen. Die einzelnen Familienmitglieder sind meist in ihrem Schicksal isoliert und schaffen es nicht (oder wollen es nicht), eine lebendige, warme, nährnde Beziehung untereinander aufzubauen. Es scheint, als würde jeder zu etwas nützlich sein (besonders die Kinder) aber keiner wird einfach nur dafür geliebt, dass es ihn oder sie gibt. Für ein Kind ist diese Situation äußerst schmerzhaft und existenziell bedrohlich, und das Essen bietet unmittelbare und sofortige Abhilfe, in dem es ihr zuverlässig ein Gefühl der vorübergehenden Wärme und des Genährt-Seins verschafft. Betroffene schaffen es also Dank des Essens, eine Illusion der Lebendigkeit herzustellen, eine Illusion des „gebraucht, gewollt und geliebt seins“; ein Gefühl des absolut negativen Verbunden-Seins.

Die Esssucht bricht meist in der Adoleszenz aus, die Zeit, in der das Kind sich von seinen Eltern löst und versucht herauszufinden, wer sie ist. Es ist auch die Zeit, in der das junge Mädchen sexuell heranreift. Im Idealfall wird ihre geschlechtliche Reifung von ihrer Umwelt gütig und freundlich wahrgenommen. In Familien von Esssüchtigen Menschen wird die erwachende Sexualität der Heranwachsenden jedoch von den Erwachsenen oft unbewusst als eine Bedrohung erlebt. Die vom Mädchen stammenden sexuellen Impulse empfindet ihre Umwelt als unangemessen – hier reicht schon die Tatsache, dass das Mädchen plötzlich Brüste entwickelt. Da die Betroffenen sehr feinfühlig den Bedürfnissen ihrer Erwachsenen



gegenüber sind, wollen sie diese und sich selbst von diesen Impulsen verschonen und sie schützen.

Selbstverständlich spielen soziokulturelle Normen auch eine große Rolle: Es ist eine traurige Tatsache, dass unsere Gesellschaft noch immer keine bejahende Haltung für die sexuelle Kraft junger Frauen hat, sondern eher ein vages und undefiniertes Päckchen an Schweigen, Scham, peinlicher Berührtheit und Gewalt. So erscheint es einfacher und angemessener - und auch der Gesellschaft dienlicher -, seinen Körper dem Essen zu opfern und diesen starken und gesunden Drang in Abwesenheit von lebensfähigen Optionen mit Essen zu besänftigen, zu beschäftigen, zu unterdrücken, geradezu zu schinden.

Darüber hinaus sind Esssüchtige äußerst sensible Mädchen (oder Jungen), und wachsen in einer Welt auf, die mit ihren Exzessen und ihrem Nahrungsmittelmissbrauch völlig aus dem Ruder gerät: Massentierhaltung, giftbelastete, denaturierte, industriell erzeugte Lebensmittel werden uns als normale, vollwertige Nahrung angedreht. Wenn ihr Symptom gesellschaftssystemisch betrachtet wird, so ist es nicht verwunderlich, dass sie uns mit ihrer abartigen Beziehung zum Essen die eigene dystopische Relation zum Planeten, und zur Natur lediglich widerspiegeln.

Hier ist die Magersucht eine ideale Strategie, - und daher ist es nicht verwunderlich, dass Anorexie oft die „Einstiegssucht“ ist: das Mädchen beginnt zu hungern und aufgrund des Gewichtverlustes entwickelt es ein Gefühl der Macht über ihren Körper in einem Umfeld, in dem es sich zutiefst machtlos fühlt. Sie entzieht ihren Erwachsenen und der Gesellschaft ihren sich entfaltenden Körper – ihre Brüste werden wieder unscheinbar, ihre Rundungen verschwinden und ihre Regel fällt aus. Sie wird wieder „ungefährlich“. Ihr ganzen Behagen schreit „NEIN! in dieser Welt kann und will ich nicht leben! Und dass, obwohl ich euch über alles liebe. Und ich zeige es Euch, in dem ich verhungere. Weil ich sehe, dass auch Ihr verhungert!“

Unter diesen Umständen verlangt die Heilung aus der Esssucht von der Betroffenen ein fast übermensch-

liches Maß an Mut, sich ihrer Krankheit zu stellen, sich aus schädlichen Verbindlichkeiten zu lösen - insbesondere auch von Menschen, die sie liebt – und ein hohes Maß an Vertrauen, dass ihr Symptom (wenn auch zerstörerisch und radikal isolierend) zunächst „richtig“ und angemessen ist.

Ist Esssucht heilbar

In der Finalanalyse ist der vermeintlich unersättliche Hunger, der die Esssüchtige treibt, ein gesunder Hunger, ein guter Hunger, ein enormer Hunger an Leben und Lebendigkeit, die uns unsere Familie, die Gesellschaft und/oder unser Umfeld und schließlich wir selbst verwehrt haben. Es liegt an uns, uns diese Kraft wiederanzueignen und mit ihr stehen zu wollen und zu können.

„Earn and Claim Your Power“ rief mir einmal in einem Training die Tänzerin Maya Carroll zu. Und genau darum geht es.

Ich selbst wurde mit 13 Jahren Magersüchtig – ich kann mich noch an den genauen Tag erinnern, an dem ich beschloss, 10 Kilos abzunehmen und es dann auch innerhalb 3 Monaten tatsächlich „schaffte“. Mit 15 verwandelte sich meine Anorexie in Bulimie - das bedeutet ich nahm wieder zu und meine Periode kam wieder aber die Fressanfälle blieben. Bis zu meinem 20. Lebensjahr musste ich täglich zum Teil mehrmals fressen und kotzen: ich hatte über 7 Jahre einen chronisch blutigen Hals, weil ich die Hand zum Erbrechen so tief in meinen Hals stecken musste, dass mein Rachen immer blutig aufgeraut war. Ich habe dabei sogar mal aus Versehen eine Gabel verschluckt. Zwischen 20 und 30 Jahren widmete ich mich fast mit Rage und Verzweiflung meiner Genesung in dem ich viele Therapien ausprobierte (und auch zum Ende brachte) und Selbsthilfegruppen aufsuchte und aktiv mitgestaltete. Ich wurde Künstlerin. Diese Zeit war von krassen Rückfällen gepflastert. Ich hatte die Hoffnung beinahe verloren, mich jemals ganz von der Esssucht zu befreien, aber nach mehr als 10 Jahren beständige Arbeit an mir selbst war ich Anfang 30



www.juliakratz.de

endlich frei. Heute lebe ich seit 24 Jahren völlig frei von Essucht und auch von jeglichen anderen Stoffen, inklusive Psychopharmaka, und arbeite neben meiner Tätigkeit als Künstlerin mit anderen Betroffenen.

Ich biete die Heilungsgruppe an, die ich mir damals gewünscht hätte: eine Gruppe, in der die Betroffenen die Hoffnung auf Heilung verloren haben, wieder Hoffnung auf Heilung schöpfen können.

Im vertrauten Raum der Gruppe kann das Siegel des Schweigens gebrochen und Heilung ermöglicht werden. Im Prozess der Heilung entwickeln wir wieder Mut und Zuversicht, wagen es wieder ans Licht zu treten und sichtbar zu werden.

Die Essucht ist ein sehr körperliches Phänomen. Sie zieht den Körper der Betroffenen in unvorstellbare und manchmal tödliche Mitleidenschaft.

Darum richtet sich der Schwerpunkt meiner Arbeit in der Heilungsgruppe auf den körperlichen Ausdruck. Ich nutze Elemente des Tanzes, des Theaters und der Musik, kurz des leiblichen Ausdrucks, um mich mit dem Lebenstrieb der Betroffenen zu verbinden, und nutze den geschindeten Körper als Hoffnungs- und Kraftträger. Auch in dunkelsten Zeiten bleibt er an die Spiritualität und an „das große Ganze“ angeschlossen, als Tempel unseres Geistes und unserer Seele. Mit Ihm stellen wir uns unseren Träumen und Visionen.

Julia Kratz
Im Dezember 2019



Julia Kratz ist Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin, Life-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger, und Dozentin.

Sie hat selbst Anorexie und Bulimie durchlitten und begleitet seit vielen Jahren essgestörten Menschen in ihrer Heilung und Entfaltung.