



Kapitel 4

Den emotionalen Hunger stillen

Nicht zu essen, wenn ich körperlich satt war, stellte die größte Herausforderung für mich dar. Wie oft las ich in Zeitschriften: »Statt Süßigkeiten zu essen, legen Sie sich in die Badewanne. Dort können Sie sich entspannen und der Drang, zu essen, lässt nach.« Solche Ratschläge machten mich wütend, denn bei mir wollte das partout nicht klappen. War der Essdruck einmal da, blieb er auch. Da half kein Schaumbad, keine Tasse Tee, kein Telefonat mit einer Freundin, kein sonstiges Ablenkungsmanöver, nichts. Da half nur eines: Essen.

Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, dass dies keineswegs an meiner Unfähigkeit lag, wegen der ich mir damals gern Vorwürfe machte. Ausschlaggebend war mein emotionaler Hunger, der einfach zu groß war, um ihn mit etwas Simplem wie einem Schaumbad zu besänftigen. Mein emotionaler Hunger zeigte sich in Gefühlen und Symptomen, die nur schwer erträglich waren: Daueranspannung, zugeschnürter Hals, Druckgefühl und Beengung im Brustkorb. Manchmal fühlte ich mich wie in Watte gepackt, innerlich leer, spürte etwas, das sich wie ein riesengroßes Loch in mir anfühlte. Ich litt unter ständiger Unsicherheit und unter Selbstzweifeln. Wenn ich die Intensität meines damaligen emotionalen Hungers wieder anhand der Skala von 1 bis 10 beschreiben sollte, würde ich ihn auf Signalstufe Rot, also auf 7 bis 10 einstufen.

Untertags konnte ich ihn dank pausenloser Geschäftigkeit und ständig kreisender Gedanken ignorieren oder verdrängen. Schließlich hatte ich den Anspruch, immer »super« drauf zu sein. Doch spätestens am Abend, sobald rundherum Stille einkehrte, wurden die belastenden Gefühle in mir unerträglich laut. Mein emotionaler Schmerz forderte dann jene Aufmerksamkeit ein, die ich ihm sonst verwehrte. Es fühlte sich an wie ein Gefühlsknoten oder ein tonnenschwerer Stein. Als würde es in mir schreien: »Ich halte das nicht aus! Mach es weg, jetzt sofort!« Ich brauchte ein Gegenmittel in hoher Dosis, eines, das mich sofort von diesem Schmerz befreite: Ich musste essen.

Der Essanfall ist ein hochdosiertes Mittel, um das Brodeln in uns auf ein erträgliches Maß runterzuschrauben, wenn wir mal

wieder auf 180 sind. Sanftere Methoden, wie beispielsweise ein Schaumbad, entfalten ihre Wirkung erst nach einiger Zeit. Ist der innere Druck enorm groß, können wir diese Wartezeit kaum aushalten und greifen daher – unbewusst – zum sofort wirksamen Mittel »Überessen«. Danach folgt das schlechte Gewissen. Das ist nicht angenehm, doch es ist uns vertraut und damit immer noch leichter zu ertragen als jene Gefühle, die der emotionalen Hunger in uns auslöst.

Mein emotionaler Hunger war riesig, denn es ging mir zu jener Zeit nicht gut. Zwar bemühte ich mich, nach außen hin strahlend und fröhlich zu wirken, doch in Wahrheit war ich tief verunsichert und traurig. Es fiel mir schwer, zu meinen Bedürfnissen zu stehen, in den meisten Fällen kannte ich sie nicht einmal. Ich hatte überall das Gefühl, eine Last und fehl am Platz zu sein. »Himmelhoch jauchzend« und »zu Tode betrübt« – meine Stimmung kippte manchmal in Sekunden. In mir gab es keine Stabilität, daher suchte ich diese im Außen. Inmitten meiner akribisch geführten To-do-Listen und scheinbar perfekten Planung hatte ich verlernt, mein Leben zu genießen. Ständig hatte ich im Hinterkopf, was ich noch erledigen musste. Ich trieb mich zu Höchstleistungen an und gönnte mir kaum Raum für Muße. Ich war bemüht, den anderen zu gefallen, um die dringend benötigte Bestätigung zu bekommen. Doch es war nie genug. Jedes Lob, jede Anerkennung, jede Liebesbekundung – alles nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Ich kritisierte mich immerzu und hasste meine Mängel.

Um Essanfälle beziehungsweise das Überessen nicht mehr zu brauchen, ist es nötig, den emotionalen Hunger zu stillen. Das bedeutet, dass wir auf unserem Weg aus der Esssucht unseren Dauerzustand ändern: von innerem Druck und innerer Anspannung hin zu immer mehr Gelassenheit. Erst dann können wir Strategien entwickeln, um uns selbst in emotional stressigen Zeiten – wie sie in jedem Leben vorkommen – zu regulieren, und zwar mit sanfteren Methoden als Essanfällen. Hier kommen dann das Schaumbad, die Tasse Tee, das Telefonat mit einer Freundin und Ähnliches ins Spiel.

Um unseren emotionalen Hunger zu stillen, braucht es regelmäßige Schritte und Maßnahmen. Wenn wir uns jahrelang emotional vernachlässigt und gegen unseren Wesenskern gelebt haben, also geradezu innerlich verkümmert sind, dann reicht »eben mal ein Schaumbad und alles ist wieder gut« nicht. Es reicht ebenfalls nicht, jedes halbe Jahr ein Wochenende in einer Therme zu verbringen. So wie uns der physische Hunger daran erinnert, unserem Körper mit Lebensmitteln zu nähren, verlangt unser emotionaler Hunger regelmäßige Seelennahrung, damit wir auch auf dieser Ebene satt werden.

Sie können sich den emotionalen Hunger wie ein großes Gefäß vorstellen, das wir in uns tragen. Sind wir auf der emotionalen Hungerskala bei 10, ist das Gefäß leer und hat keinen Boden, so dass alles, was eingefüllt wird, sofort wieder hinausrinnt. Daher das Gefühl von »es ist immer alles zu wenig«. Es muss zuallererst ein solider Boden geschaffen werden. Dies ist der wichtigste und oftmals langwierigste Teil des Heilungsprozesses, vielfach braucht es dafür professionelle Unterstützung, beispielsweise in Form von Psychotherapie. Erst wenn ein solider Boden da ist, können wir beginnen, Nahrung für unsere Seele einzufüllen.

Nach und nach, Schritt für Schritt wird unser inneres Gefäß voller, und in gleichem Maße sinkt unser emotionaler Hunger. Wie lange es dauert, den Boden zu festigen und das Gefäß zu füllen, ist abhängig von seiner Grundsubstanz. Im Idealfall wird unser inneres Gefäß so voll, dass es überfließt: Dann haben wir genug Energie, die wir an andere Menschen verschenken können, ohne uns selbst dabei zu verausgaben.

Beim Umgang mit emotionalem Hunger berücksichtigen wir zwei Dimensionen: Zum einen das regelmäßige Befüllen unseres inneren Gefäßes, damit der emotionale Hunger sukzessive gestillt und der innere Druck vermindert wird. Zum anderen gilt es, speziell für emotional aufwühlende oder anstrengende Zeiten Strategien zu entwickeln, die geeigneter sind als Essen.

Emotionalen Hunger wahrnehmen

Auf dem Weg aus der Esssucht ist es essentiell, den physischen und den emotionalen Hunger voneinander unterscheiden zu lernen. Denn beide werden auf verschiedene Art und Weise gestillt.

Physischer Hunger	Emotionaler Hunger
Synonyme: Körperlicher Hunger, biologischer Hunger, echter Hunger	Synonyme: Hunger der Seele, emotionaler Schmerz, innerer Mangel, große Leere, innerer Druck, innere Anspannung, Gefühlsstau, gegen den eigenen Wesenskern leben, ...
zeigt sich akut, wenn unser Körper Nahrung benötigt	zeigt sich akut, wenn unsere Seele Zuwendung benötigt
ist der Hunger des Körpers	ist der Hunger der Seele
entsteht, wenn wir unserem Körper über einen relativ kurzen Zeitraum von ein paar Stunden keine oder zu wenig Lebensmittel zuführen	entsteht, wenn wir unserer Seele über einen längeren Zeitraum, meist über viele Jahre hinweg, keine oder zu wenig Zuwendung zuführen
sollte spätestens auf der »Hungerskala 5 bis 6« befriedigt werden, um nicht zu Heißhunger anzuwachsen	sollte regelmäßig befriedigt werden, um nicht zu hohem emotionalen Druck zu werden
wächst, wenn wir gegen unsere körperlichen Bedürfnisse leben	wächst, wenn wir gegen unsere inneren Bedürfnisse, unseren Wesenskern leben und uns hinter Masken verstecken. Steht in enger Verbindung mit der toxischen Scham
lässt sich mit Lebensmitteln völlig beseitigen	lässt sich mit Lebensmitteln kurzfristig unterdrücken, aber nicht beseitigen

braucht Lebensmittel, um gestillt zu werden	braucht andere Dinge als Lebensmittel, um gestillt zu werden, beispielsweise Liebe und Selbstfürsorge
ist auf körperlicher und seelischer Ebene zu spüren.	ist vor allem auf der seelischen Ebene zu spüren
zeigt sich unabhängig davon, ob Essen verfügbar ist	zeigt sich besonders dann, wenn Essen zuwinkt
zeigt sich, wenn wir körperlich hungrig sind	zeigt sich unabhängig von körperlichem Hunger besonders dann, wenn wir körperlich satt sind, aber dennoch weiteressen möchten
zeigt sich vor Beginn einer Mahlzeit	zeigt sich besonders gern am Ende einer Mahlzeit
wird mit Essen innerhalb kürzester Zeit befriedigt	kann oft kurzfristig nicht befriedigt werden
Wenn wir körperlich hungrig sind, können wir den Geschmack von Essen am besten wahrnehmen	Wenn wir körperlich satt sind, aber aufgrund von emotionalem Hunger weiteressen, nimmt die Wahrnehmung des Geschmacks ab
ist ein Gefühl von: Wenn ich genug esse, kann ich körperlich satt werden	ist ein Gefühl von: Es ist niemals genug, egal wie viel ich esse
soll nicht ausgehalten werden, da dies sonst zu Heißhunger führt	muss manchmal ausgehalten werden, da es Zeit braucht, großen emotionalen Hunger zu stillen
Es geht um die Frage: »Was möchtest du essen, damit du dich zufrieden fühlst?«	Es geht um die Frage: »Was, außer Essen, brauchst du gerade wirklich, damit es dir bessergeht?«

Wenn wir noch nicht so weit sind, bei physischem Hunger essen zu dürfen, vermischen sich die Signale von physischem und emotionalem Hunger. Warum ist das so?

Es wird, wenn wir noch mitten in der Esssucht stecken, meist möglichst lange nicht gegessen. Schließlich möchten wir abnehmen. Der physische Hunger wächst damit zu Heißhunger an, nähert sich auf der Hungerskala der 10. An diesem Punkt sendet unser Körper das Signal »Essen! Sofort! Viel!«, weil er dringend Nahrung braucht. Auf ähnliche Art und Weise fordert der emotionale Hunger Aufmerksamkeit. Je mehr wir lernen, unseren physischen Hunger zu stillen, desto deutlicher können wir diesen von emotionalem Hunger unterscheiden. Wenn wir spüren, dass unser Körper satt ist, in uns aber immer noch etwas »Essen! Sofort! Viel!« schreit, wissen wir, dass es der emotionale Hunger ist, den wir vernehmen.

Darüber hinaus bewerten Menschen mit Esssucht alles, was mit Nahrungsaufnahme zu tun hat, als »böse« und belegen dies somit mit Schuldgefühlen. Doch sind Schuldgefühle beim Essen auch ein deutlicher Hinweis auf emotionalen Hunger: Wir spüren tief drinnen, dass wir eigentlich etwas anderes bräuchten als Essen.

Wenn wir nach und nach akzeptieren, bei physischem Hunger zu essen, hier also die Schuldgefühle reduzieren, werden wir die Stimmen des emotionalen Hungers eindeutiger identifizieren. Deshalb möchten wir die Sprache des emotionalen Hungers erlernen: damit wir adäquat, also nicht mit Essen, auf ihn reagieren können.

Ich fand heraus, dass mein emotionaler Hunger mit anderen Stimmen zu mir spricht als mein physischer Hunger. Bei mir sind diese Stimmen das deutlichste Zeichen für emotionalen Hunger. Sie kommen mit Vorliebe dann, wenn ich körperlich satt bin, aber »noch irgendetwas brauche«.

Meine inneren Stimmen tauchen in dreierlei Gestalt auf. Am häufigsten hören sie sich an wie ein Kleinkind, das sich im Supermarkt theatralisch auf den Boden wirft und brüllt: »Ich brauche Zucker!!!«

Sofort!!!« Abwechselnd dazu zeigt sich dieses innere Kind still und verletzt. Es gibt mir durch seine Körperhaltung deutlich zu verstehen, dass es sich vernachlässigt fühlt: »Du bist gemein, nicht einmal das willst du mir gönnen.« Schließlich kommen die Stimmen manchmal als zuckersüßer, verführerischer Sirengesang daher und flüstern mir lieblich zu: »Du musst so viele Kompromisse machen, wenigstens hier und jetzt dürfen alle deine Wünsche erfüllt werden. Komm, iss es! Iss es! Iss es!«

Ich habe gelernt, zu unterscheiden, ob das Signal »Essen! Sofort! Viel!« von meinem physischen oder meinem emotionalen Hunger kommt. Ruft ersterer, heißt es übersetzt: »Bitte, iss etwas, höre jetzt auf deinen Körper!« Ist aber mein emotionaler Hunger der Urheber, heißt es übersetzt: »Du bist körperlich satt. Du weißt, dass es dir weder schmeckt noch guttut, wenn du nun weiterisst. Ist es tatsächlich dieses Essen, das du jetzt brauchst? Was brauchst du wirklich?« Was ich in solchen Momenten wirklich brauche, ist kurzfristig meist Rast, liebevolle Aufmerksamkeit oder Bestätigung. Langfristig sehne ich mich nach weniger Arbeit und mehr Raum für »Spiel und Spaß«.

Wie können wir unseren emotionalen Hunger stillen? Oder, anders formuliert: Was brauche ich, um mich im Leben wohl zu fühlen? Wie gern würde ich Ihnen nun eine einfache Antwort präsentieren. Doch die gibt es nicht. Das ist die große Herausforderung in der Esssucht: Wir müssen Schritt für Schritt herausfinden, was wir brauchen, um unseren emotionalen Hunger zu stillen und unsere Seele zu nähren. Dies benötigt innere Entwicklung und damit naturgemäß etwas Zeit.

Beziehungspflege mit uns selbst

Eine Sache ist für das Stillen des emotionalen Hungers ganz wesentlich, und zwar die Beziehung zu uns selbst. Diese steckt bei Esssucht in einer handfesten Krise. Vielleicht kommt es Ihnen seltsam vor, wenn ich in diesem Zusammenhang von Beziehungs-

krise spreche. Doch ich finde, dass man die Beziehung zu sich selbst durchaus mit einer partnerschaftlichen Bindung vergleichen kann. Nur weil wir nicht aus unserer Haut können, heißt das noch lange nicht, dass die Beziehung zu uns selbst automatisch funktioniert. Es braucht auch hier Beziehungspflege, ähnlich wie wir das in Partnerschaften oder Freundschaften handhaben.

Beziehungspflege beginnt nicht erst in Zeiten der Krise. Ganz im Gegenteil. Damit eine innige Beziehung zwischen zwei Menschen entsteht und aufrecht bleibt, müssen wir uns beständig darum bemühen, Dinge füreinander tun, aufmerksam sein, manchmal Beziehungsarbeit leisten. Ebenso ist es in der Beziehung zu uns selbst. Es ist meiner Erfahrung nach ein Fehler, zu glauben, dass wir, wenn es uns gutgeht, nichts Wohltuendes für uns selbst tun müssen! Möchten wir das emotionale Essen dauerhaft hinter uns lassen, ist es wichtig, insbesondere diese kraftvollen Zeiten zu nutzen, um unsere leeren Tanks und inneren Mängel zu füllen. Im Zustand relativer Entspannung lassen sich seelische Werkzeuge für unser Wohlbefinden leichter finden und einüben als im Zustand totaler Überlastung. Damit schaffen wir Ressourcen für Zeiten, in denen es mal nicht rundläuft.

Wie in jeder anderen Beziehung auch ist es völlig normal, dass die Beziehung zu uns selbst nicht jeden Tag gleichermaßen innig ist.

Diese Erkenntnis war wesentlich für mich! Ich dachte, dass sich »normale« Menschen immer gleich gut und immer gleich schön fühlten. In zahlreichen ehrlichen Gesprächen fand ich heraus: Das stimmt nicht!

Manchmal nerven wir uns, manchmal verbringen wir gern Zeit mit uns. Manchmal finden wir uns toll, manchmal weniger. Das darf so sein! Es gilt daher, eine wertschätzende Beziehung mit uns selbst aufzubauen und in guten wie in schlechten Tagen zu leben.

Die Sache mit der Selbstliebe

Je mehr wir uns selbst lieben, desto eher sind wir bereit, nährende Dinge für uns zu tun und für unsere Bedürfnisse einzustehen. Und je öfter uns das gelingt, desto geringer wird langfristig der emotionale Hunger. Klingt einfach, ist es aber gerade in der Esssucht keineswegs. Wenn Sie das Kapitel über die toxische Scham gelesen haben, werden Sie verstehen, warum es uns so unendlich schwerfällt, uns selbst zu mögen, geschweige denn zu lieben.

Früher hätte ich auf das Thema »Selbstliebe« mit einem müden Lächeln reagiert: »Ja, alles schön und gut, das mag für andere vielleicht funktionieren, aber für mich bestimmt nicht.« Ich wollte in vielen Dingen anders sein, als ich war. Mir schien es unmöglich, jemanden wie mich jemals lieben zu können.

Zunächst mein Aussehen: Ich bin 1,83 m groß. Aufgrund meiner Körpergröße ist meine Konfektionsgröße größer und mein Gewicht höher als bei kleineren Frauen mit vergleichbarer Figur. Damals begriff ich nicht, dass dies eine Sache von Relationen war. Ich konnte nur die absoluten Zahlen sehen. Ich schämte mich, weil ich nicht in die Hosen meiner Freundinnen passte, abgesehen davon, dass sie mir viel zu kurz waren. Ich wollte nicht, dass jemand wusste, welche Kleidergröße ich hatte, und schnitt sogar aus meinen Slips die Wäschemarken heraus.

Ich litt darunter, in Gruppen fast immer die Größte zu sein. Besonders schrecklich empfand ich das in Fitnessklassen. Ich hasste meinen Anblick im Spiegel, immer war ich mindestens einen Kopf größer als die anderen Frauen. Sagte jemand zu mir: »Du bist groß«, fasste ich das als riesengroße Beleidigung auf. Ich fühlte mich als »zu viel« und als plump. Alles hätte ich dafür gegeben, klein und zierlich zu sein und in Blümchenkleidern süß auszusehen. Doch das Prädikat »süß« wollte einfach nicht auf mich passen.

Ein weiterer Makel war mein feines Haar. Wie sehr wünschte ich mir fülliges, lockiges Haar. An meiner Figur hatte ich ebenfalls einiges auszusetzen, vor allem mein Gesäß und meine Oberschenkel wollten mir so gar nicht gefallen. Außerdem hätte ich gern ein kan-

tiges Gesicht gehabt, ich mochte mein Kinn nicht. Mit meinem Lächeln war ich ebenso wenig zufrieden.

Darüber hinaus gab es unzählige andere Eigenschaften, mit denen ich haderte. So bewunderte ich »die anderen«, die nur sechs Stunden Schlaf brauchten und dennoch energiegeladen wirkten. Ich hingegen benötigte mindestens acht Stunden Schlaf, am liebsten neuneinhalb Stunden, oft noch mehr. Wie »die anderen« wäre ich so gern dazu fähig gewesen, mir den Lernstoff an der Uni schnell zu merken. Ich hingegen brauchte eine gefühlte Ewigkeit dafür.

Wie sehr wünschte ich mir, eine dieser sportlichen, marathonslaufenden Frauen zu sein! Doch ich scheiterte bereits beim Lauftraining. Ich schaffte es nicht, meine Trainingsziele zu erreichen, und hörte schließlich gänzlich damit auf. Ich bewunderte Menschen, die in Gruppen sofort offen auf die anderen zugehen konnten. Bei mir dauerte es eine gefühlte Ewigkeit, bis ich endlich »warm« wurde, denn ich bin eher zurückhaltend. Meine Unsicherheit versuchte ich hinter Witz und Spritzigkeit zu verbergen. Da es allerdings nicht meinem Wesen entspricht, mich in den Vordergrund zu drängen, kam es viel zu oft vor, dass sich andere über mich lustig machten. Dadurch wurde ich noch unsicherer.

Heute weiß ich, dass meine Vergleiche mit anderen unfair waren: Ich verglich meine vermeintlichen Schwächen mit den von mir wahrgenommenen Stärken der anderen. Meine Selbstkritik fokusierte auf jene Parameter, die meinem Wesenskern widersprachen und ich somit nie erreichen konnte. Meine Stärken konnte ich nicht vergleichen, weil ich sie nicht wahrnahm.

Die Liste meiner gefühlten Mankos ließe sich noch unendlich fortführen. Ich dachte, wenn ich klein und zart gewesen wäre, dann ... ja dann könnte ich das mit der Selbstliebe bestimmt leicht erlernen. Aber so? Wie sollte ich jemanden wie mich jemals lieben?! Außerdem hatte ich mein Essverhalten nicht im Griff. Das war der ultimative Grund, mir die Selbstliebe zu verweigern. Rückblickend könnte man sagen, dass ich in einer tiefen, dauerhaften Beziehungskrise mit mir steckte. Kein Wunder also, dass es mir so unendlich schwerfiel, liebevoller mit mir umzugehen. Ich hatte kein Vertrauen

zu mir und war meiner überdrüssig. Kurzum: Ich konnte mich selbst nicht besonders gut leiden.

Sind wir von toxischer Scham geprägt, möchten wir jemand anderer sein. Denn das, was wir sind, ist nie gut genug. Wir glauben, dass wir uns erst dann lieben können, wenn wir perfekt sind. Dabei übersehen wir, dass es unmöglich ist, die von uns angestrebte Perfektion jemals zu erreichen. Wahrlich trübe Aussichten für das Projekt Selbstliebe!

Jahre später gingen mir die Augen bei einem besonderen Erlebnis auf: Im Jahr 2000 leitete ich eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essanfällen. Eines Abends stieß eine junge Frau zur Gruppe, die exakt meinem Bild einer Traumfrau entsprach: Dickes, lockiges Haar, kleiner als ich, schlank. Noch dazu studierte sie an einem Institut, an das ich mich früher niemals herangewagt hätte, weil mir die Studierenden dort unerreichbar taff und klug erschienen waren.

Vor mir saß nun mein Ideal, mein einstiges »Traum-Ich,« und erzählte von der Esssucht: eine Traumfrau, die berichtete, wie dick sie sich fühlte und dass sie sich alles andere als schön fand? Ich konnte es nicht glauben! Wie war es möglich, dass jemand, den ich als perfekt einstufte, in seinem Inneren völlig anders empfand? Konnte das bedeuten, dass ich nach außen hin ebenfalls anders wirkte, als ich mich fühlte? War es mir demnach vielleicht möglich, eines Tages einen anderen Blick auf mich selbst zu werfen?

Wir alle haben schon erfahren, dass sich mit der Zeit unser Geschmack in punkto Kleidung oder Essen verändern kann, ebenso wie unsere Ansichten und unsere Vorlieben. Wir haben demnach gute Chancen, dass Ähnliches auch für den Blick auf uns selbst zutrifft und wir uns eines Tages so annehmen können, wie wir sind.

Meine Augen wurden noch weiter geöffnet, als ich eine Zeitlang als Fünf-Elemente-Ernährungsberaterin arbeitete: Ich lernte dadurch einige Menschen kennen, die behaupteten, nur sechs Stunden Schlaf zu brauchen. Doch viele von ihnen litten an starker Müdigkeit am Nachmittag, konsumierten übermäßig Kaffee und Energy-Drinks und hatten massive Schlafstörungen! Waren jene energiegeladenen

Menschen, die ich bewunderte, vielleicht gar nicht, wie sie schienen? Konnte es sein, dass ich versuchte, einem Bild zu entsprechen, das so gar nicht existierte? War ich vielleicht gar nicht so mangelhaft, wie ich dachte? Konnte ich mich mit all meinen Schwächen lieben lernen?

Liebe ist nicht zu verwechseln mit dem leidenschaftlichen Gefühl der Verliebtheit. Wir können uns zwar binnen Sekunden verlieben, doch um einen anderen Menschen innig zu lieben, braucht es Zeit. Zuerst ist es nötig, sich anzunähern, einander zu umschwärmen und kennenzulernen. Das ist der Nährboden, auf dem wahre Liebe gedeihen kann. Wahre Liebe ist ruhig, stetig und langlebig. Mit der Selbstliebe verhält es sich ähnlich.

Sich selbst kennenlernen

Wir können nur lieben, was wir kennen. Sich selbst kennenzulernen ist demnach ein wichtiges Element auf dem Weg aus der Esssucht. Bei schamgeprägtem Denken neigen wir allerdings dazu, unsere Schwächen unter ein Vergrößerungsglas zu legen. Um Balance zu schaffen, dürfen Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren. Sie sind mehr als Ihre vermeintlich negativen Seiten und mehr als Ihre Essanfälle!

Tagebucheintrag vom 4. Februar 1997:

»Ich bin ich. Ich habe hart daran gearbeitet. Und arbeite weiter. Aber ich kann niemand anderer sein als Olivia. Das wäre gar nicht möglich. Und vor allem... es würde niemanden auf Dauer glücklich machen. Akzeptiere dich, Olivia. Und akzeptiere, dass dich nicht jeder Mann umwerfend finden kann. Ob es »den einen« gibt, dem ich einfach gefalle? Egal was ich tue? Obwohl er eigentlich gar nicht weiß, warum? Hätte ich doch ein kantigeres Gesicht. Wäre ich doch zarter, kleiner. Alles nur Äußerlichkeiten. Nur Äußerlichkeiten.«

♥ **Meine Stärken:** Ich lade Sie ein, eine Zeitlang jeden Abend Ihr Tagebuch zur Hand zu nehmen und sich zu fragen: Was habe ich heute gut gemacht? Was ist mir heute gelungen? Womit bin ich zufrieden? Bitte überlegen Sie darüber hinaus: Was habe ich in der Vergangenheit gut gemacht? Denken Sie vor allem an kleine Alltagsdinge!

Tagebucheintragung vom 25. Juli 1998:

»Was ich in der Vergangenheit gut gemacht habe: Kommode zusammengebaut, nie Schulden gemacht, Blutspenden, trotz Angst vor Nadeln, Leben mit Plattfüßen gelernt. Was ich in der Gegenwart gut mache: bin eine zuverlässige Freundin, ich arbeite an mir, ich leiste viel im Job. Was ich gut kann: Briefe schreiben, tanzen, Teelichthalter kaufen, telefonieren, küssen, Gefühle spüren, Leute aufheitern, diszipliniert arbeiten.«

Wir können nicht alles können. Es ist in Ordnung, dass wir ein paar Dinge besser, ein paar andere weniger gut und wieder andere gar nicht zustande bringen. Es ist heilsam, die Stärken wertzuschätzen und bewusst zu fördern, statt immer nur die Mängel zu beweinen.

♥ **Meine Eigenschaften:** Beobachten Sie sich eine Weile und notieren Sie, wann immer Sie etwas über sich selbst lernen.

Tagebucheintrag vom 23. Juli 1996:

»Gestern, im Gespräch mit C., entdeckte ich eine weitere Eigenschaft: Ich plane alles bis ins Detail, wodurch ich alles aktiv bestimme und anderen keinen Raum lasse. Ich werde diese Eigenschaft akzeptieren, sie aktiv wahrnehmen. Ich habe ein gutes Gedächtnis für Details, ich raunze (seit Neuestem) nicht über Dinge, die ich im Moment nicht ändern kann, ich bin wertschätzend Leuten gegenüber, die mir wichtig sind.«

Wenn wir uns ständig bemühen, anders zu sein oder zu werden, vergrößert sich unser emotionaler Hunger. Unsere Seele leidet, und wir brauchen die Esssucht, die uns Linderung verschafft, umso mehr. Deshalb plädiere ich dafür, das »bestmögliche Ich« herauszubilden, statt zu versuchen, ein »anderes Ich« zu werden.

»Deine Geschichte anzuerkennen kann schwer sein. Es ist jedoch nicht annähernd so schwierig, wie dein ganzes Leben damit zu verbringen, davor wegzulaufen. Deine Verletzlichkeit zu umarmen ist ein Wagnis, jedoch bei Weitem nicht so gefährlich, wie Liebe, Zugehörigkeit und Freude aufzugeben – die Erfahrungen, durch die du am verletzlichsten bist. Nur, wenn du mutig die Dunkelheit erforschst, wirst du die unendliche Kraft deines Lichts entdecken.«

(aus: »Die Gaben der Unvollkommenheit« von Brené Brown; Seite 27)

Für sich selbst sorgen

»Selbstliebe zu praktizieren bedeutet zu lernen, wie wir uns selbst vertrauen und mit Respekt behandeln können, und wie wir uns selbst gegenüber freundlich und liebevoll sind.«

(aus: »Die Gaben der Unvollkommenheit« von Brené Brown; Seite 59)

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen »Liebe *bekunden*« und »Liebe *praktizieren*«. Für eine tragfähige Beziehung ist es nicht ausreichend, bloß zu *sagen*: »Ich liebe dich!« Es ist darüber hinaus nötig, diese Liebe zu leben, indem wir etwas für den anderen *tun*. Stellen Sie sich vor, einem geliebten Menschen geht es nicht gut. Dann werden Sie verlässlich für ihn da sein, seine Sorgen anhören, ihm helfen, ihn bestärken, vielleicht den Einkauf erledigen. Dem geliebten Menschen nützt es ziemlich wenig,

wenn Sie ihm sagen: »Ich liebe dich von ganzem Herzen!«, aber Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, beispielsweise auf ein Computerspiel.

Ähnliches gilt für die Selbstliebe: Es ist wesentlich, Liebe zu *praktizieren*, statt nachzugrübeln, warum es uns nicht möglich ist, uns selbst zu *sagen*, dass wir uns lieben. Selbstliebe heißt, etwas sich selbst zuliebe zu tun.

Mir persönlich ist die Selbstliebe nicht aus heiterem Himmel zugefallen, vielmehr war es ein stetiger Weg. Nachfolgend darf ich Ihnen einige meiner Lieblingsübungen beschreiben, die mir dabei halfen.

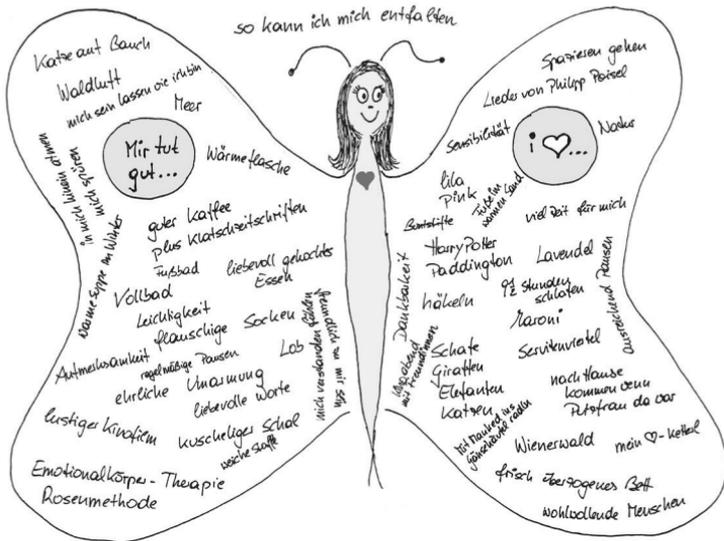
♥ **Was tut mir gut? Was liebe ich?** Ich lade Sie ein, mittels Brainstorming herauszufinden, was Ihnen guttut. Damit meine ich nicht, was Ihnen guttun *sollte*, sondern was Ihnen *tatsächlich* guttut oder Ihnen Freude bereitet.

Beobachten Sie doch einmal, ob eine Tätigkeit Sie wach macht oder ermüdet. Oder wie groß vor, bei oder nach dieser Tätigkeit der Drang zu essen wird. Je größer der Drang, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass diese Tätigkeit nicht auf Ihre »Freude-Liste« kommt.

Bitte schauen Sie vor allem auf die kleinen Dinge und Banalitäten, denn sie sind die wahren Hauptdarsteller unseres Lebens – nicht die Urlaube, Hochzeiten, bestandenen Prüfungen oder anderen herausragenden Ereignisse. Wenn wir beispielsweise das ganze Jahr warten, um im Urlaub endlich das zu leben, was uns guttut, werden wir davor eine Menge Essanfälle brauchen, um dieses Jahr durchzustehen.

Beobachten Sie sich eine Weile, und ergänzen Sie Ihre Aufzeichnungen, wann immer Sie etwas neues Positives entdecken. Eine Workshop-Teilnehmerin brachte mich auf die Idee, das Brainstorming in Form eines Schmetterlings zu gestalten. Vielen Dank dafür an dieser Stelle!

Sobald Sie herausgefunden haben, was Ihnen guttut, wird es Zeit, dies zu tun, und zwar regelmäßig.



♥ Täglich etwas für mich tun: Um Ihre Seele zu nähren, empfehle ich Ihnen, täglich bewusst etwas für sich zu tun. Ich lade Sie ein, mit ganz kleinen Dingen zu beginnen, die nicht viel Zeit benötigen. Vielleicht haben Sie herausgefunden, dass Sie gern warme Füße haben? Dann ziehen Sie sich das nächste Mal Ihre flauschigen Socken bewusst an und sagen Sie dabei: »Die ziehe ich jetzt an, weil ich gern warme Füße mag, das tue ich nur für mich.« Wenn Sie wie ich die Farbe Lila mögen, könnten Sie ein neues Paar Flaussocken in Lila kaufen, nur für Sie. Sie können diese Socken extra auf die Heizung legen, bevor Sie sie anziehen, dann sind sie noch wärmer. Oder Sie machen sich eine Wärmeflasche und stellen Ihre Füße darauf. Gönnen Sie sich selbst jene Fürsorge, nach der Sie sich immer gesehnt haben.

»Täglich etwas für mich tun« – dieses Prinzip beinhaltet auch, im Alltag auf Pausen zu achten. Wenn wir uns unterm tags ständig selbst antreiben und nicht einmal zum Atmen kommen, ist es wenig verwunderlich, dass wir abends weiter auf Hochtouren laufen und nicht mehr nahtlos in den »Entspannungsmodus« wechseln können.

♥ **Bewusstmachen der Fürsorge:** Bitte tun Sie all diese Dinge bewusst. Das bedeutet nicht, dass Sie mehr Zeit als sonst dafür aufwenden. Sie geben einfach nur einen Gedanken dazu, der bewusstmacht: »Das tue ich nur für mich, damit es mir gutgeht.« Dann gönnen Sie sich noch einen Moment, um Ihre Fürsorge zu spüren. Um beim obigen Beispiel zu bleiben: Wie ist es für Sie, nun warme Socken an den Füßen zu haben?

Vielleicht haben auch Sie im Alltag diese kurzen Impulse, die Ihnen sagen: »Hmmm, das wäre jetzt fein«, gefolgt von einer gestrengen inneren Stimme, die schimpft: »Das ist Blödsinn!«, »Das dauert zu lange!«, oder: »Das ist zu mühsam!« Versuchen Sie, den Impulsen dennoch zu folgen! Der innere Dialog könnte beispielsweise folgendermaßen ablaufen: »In dieses Geschäft wollte ich schon längst hineingehen« – »Bist du verrückt?! Da ist doch alles viel zu teuer, und außerdem hast du keine Zeit.« – »Ich kann ja einfach nur schauen. Das gönne ich mir jetzt, diese 10 Minuten darf ich mir nehmen, bevor ich mich wieder in den Alltag stürze.« Oder: »Es wäre schön, wenn das Brot getoastet wäre.« – »Das dauert zu lange, den Toaster hervorzukramen.« – »Na und, genau diese Zeit bin ich mir jetzt wert!« Oder: »Ohhh, dieser weiche Pullover, der wäre heute fein!« – »Was, deinen teuersten Pullover willst du im Alltag anziehen?« – »Oh ja, genau den gönne ich mir heute.«

♥ **Kleinen Eingebungen folgen:** Versuchen Sie, einer dieser »Ohhh, das wäre fein«-Stimmen zu folgen. Hören Sie genau hin, denn diese Stimmen sind oft leise, geradezu schüchtern, und werden von der strengen Stimme leicht übertönt.

Möglicherweise werden Sie nun anmerken: »Einmal einen weichen Pullover anzuziehen soll etwas an meinem abgrundtiefen Selbsthass ändern? So ein Blödsinn!« Hier möchte ich entgegenhalten: Es geht um die Summe der kleinen Dinge. Viele kleine Dinge zusammen ergeben eine große Menge! Es muss nicht immer gleich ein Wochenendtrip nach Paris sein! Aber probieren Sie mal, im ganz normalen Alltag nett zu sich selbst zu sein,

immer wieder. Am Anfang fühlt sich das vielleicht noch seltsam fremd an, schließlich gingen wir bisher oftmals hart mit uns ins Gericht. Doch mit stetiger Übung wird sich auch dieses freundliche Verhalten vertraut anfühlen und irgendwann zur Selbstverständlichkeit werden. Dann bemerken wir: »Ich darf liebenswürdig zu mir selbst sein.« Und wir gehen sogar noch einen Schritt weiter, indem wir immer mehr Wert darauf legen, dass andere Menschen uns ähnlich positiv behandeln.

♥ **Wie frisch verliebt:** Wenn Sie möchten, können Sie sich vorstellen, dass Sie verliebt sind und diese tausend Kleinigkeiten tun, die Frischverliebte gern füreinander machen. Diesmal allerdings verwöhnen und erfreuen Sie sich selbst damit. Sie könnten sich beispielsweise bunte Blumen kaufen, eine liebevolle Haftnotiz schreiben, eine hübsche Postkarte besorgen und auf Ihren Schreibtisch stellen, schöne Lieder auf Ihr Handy laden. Sie dürfen sich selbst Freude bereiten.

♥ **Das Spiegelbild freundlich begrüßen:** Vielleicht kennen Sie die Situation, morgens verknittert und müde, mit zusammengekniffenen Augen in den Spiegel zu blicken und zu denken: »Ach du Schreck, wie siehst du schon wieder aus?!« Nun stellen Sie sich vor, eine gute Freundin taucht zufällig auf, und Sie freuen sich, sie zu sehen: »Hallo, schön, dass du da bist, ich freue mich!« Ihr Gesichtsausdruck wird vermutlich aufklaren.

Ähnliches dürfen Sie sich beim Blick in den Spiegel gönnen. Anstelle der genauen Begutachtung von Falten, Pickeln und vermeintlichen Schwächen tritt dann eine freundliche Begrüßung: »Hallo, guten Morgen!« An besonders guten Tagen legen Sie vielleicht noch eine Schippe drauf: »Schön, dass du da bist.« Sie brauchen beim morgendlichen Anblick Ihres Spiegelbildes nicht in Begeisterungstürme auszubrechen, doch es wäre schön, wenn Sie sich zumindest mit angemessener Höflichkeit begegneten.

Probieren Sie das auch mal, wenn Sie sich in einer Schaufensterscheibe sehen. Statt zu denken: »Oh du meine Güte, sieht mein

Hintern fett aus!«, sagen Sie sich einfach: »Hallo.« Oder Sie fokussieren nicht mehr das Spiegelbild, sondern das, was sich *hinter* dem Schaufenster verbirgt.

An dieser Stelle noch ein paar Worte zu Spiegeln und Beleuchtung: Ich finde, dass so manche Beleuchtung auf öffentlichen Toiletten oder in Umkleidekabinen eine unguete Gesichtsfarbe macht. Außerdem habe ich erlebt, dass manche Spiegel mein Antlitz leicht verzerren. Wenn Sie sich das nächste Mal mustern und denken »Oje, oje!«, dann ziehen Sie bitte in Betracht, dass dies am Spiegel oder an der Beleuchtung liegen kann.

♥ **Selbstumarmung:** Möchten Sie ausprobieren, sich beim Schlafen selbst zu umarmen? Ich finde, dies hat etwas angenehm Beschützendes. Die Selbstumarmung funktioniert für mich am besten in der Seitenlage.

♥ **Ich darf heute etwas nicht Perfektes tun:** eine meiner Lieblingsübungen! Dabei bauen wir ganz bewusst *nicht* perfekten Dinge in unseren Alltag ein – ein kleines Spiel mit uns selbst: Beispielsweise können wir beim Einkaufen bewusst jenen Gegenstand mit einem kleinen Fehler wählen. Oder wir ziehen absichtlich zwei unterschiedliche Socken an, oder einen Gürtel, der nicht zum Rest passt. Vielleicht möchten Sie bewusst kleine, *nicht* perfekte Dinge in Ihren Alltag einbauen, um sich zu zeigen: »Ich muss nicht perfekt sein.«

♥ **Sinnfreies tun:** »Sinnfrei« ist eines meiner Lieblingsworte. Es ist heilsam, regelmäßig Dinge zu tun, die keinen tieferen Sinn verfolgen und einfach nur unserer kindlichen Freude Raum geben sollen. Beispiele: mit einem Luftballon spielen, Seifenblasen machen, einen Schmetterling zeichnen, zu einem Lied tanzen, an einer Blume riechen, einer Person aus der Zeitung einen Schnurrbart malen, im Schreibwarengeschäft wie ein Kind all die schönen Dinge bestaunen, ein wenig »herumtrödeln«.