



Rebekka Gohla | Ilka Tran Anh (Hrsg.)

Du darfst leben

Hoffnung & Ermutigungen
für den Weg aus der Essstörung

BRUNNEN

Was andere an diesem Buch begeistert

Ich bin superbegeistert von diesem Buch. Es ist brutal wichtig! Denn: Über Essstörungen wird nicht viel gesprochen. Schon gar nicht von Betroffenen. Ilka und Rebekka öffnen mit ihrem Buch ein Fenster. Sie überwinden die Scham und bringen frische Luft ins Gespräch. Sie geben keine billigen Tipps, sondern berichten ehrlich, ungeschönt und authentisch von ihrer eigenen holprigen Reise. Dabei lassen sie auch andere zu Wort kommen und zeigen immer wieder auf die Freiheit, die Jesus für uns bereithält.

Ich empfehle dieses Buch Betroffenen und all jenen, die Betroffene liebevoll begleiten. Das Buch wird für viele die Tür in die Freiheit sein. Davon bin ich überzeugt!

John Nimmo, Leiter des Central Richtsberg, einer Stadtteilgemeinde in Marburg, und von Yovel Network, einem Leiternetzwerk

Rebekka und Ilka öffnen hier mutig ein Thema, das oft viel zu lange versteckt wird. Die Geschichten in ihrem Buch berühren und erschüttern. Es gehört Mut dazu, seine eigenen Kämpfe offenzulegen, Licht dranzulassen und sie dann auch noch der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Doch ich glaube, dass es ein Schritt ist, der vielen anderen Heilung bringen wird, weil sie sehen werden: Ich bin nicht allein! Es gibt Hoffnung und es gibt Wege!

Ich zolle Rebekka, Ilka und den anderen Stimmen, die hier zu Wort kommen, meinen größten Respekt und bete für weitreichende Verbreitung dieses Buches – dass es Menschen an jedem Ort in die Hände bekommen: Betroffene, ihre Familien, Seelsorger, Ärzte und Therapeuten. Heilung ist ein langer Weg und es braucht Mitstreiter. Ich will einer sein und dieses Buch befähigt mich dazu. Danke für dieses wertvolle Werk!

Nina Strehl, Predigerin u. a. bei „Kirche im Pott“, Produktdesignerin und Instagrammerin: @ninastrehl

Ich muss zugeben, dass mir nicht bewusst war, wie weitreichend und weit um sich greifend diese Krankheit ist. Umso wichtiger ist es für Betroffene, Scham zu überwinden und Licht in ihr Versteckspiel zu bringen. Dass es möglich ist, aus dem Kreislauf auszubrechen und heil zu werden, davon erzählen die vielen Geschichten in diesem Buch.

Weil ich die Autorinnen kenne, weiß ich, wie viel Überwindung, Ängste und Outing in diesem Buchschreibeprozess stecken, das jetzt für alle Welt sichtbar ist. Ich bin stolz und froh, dass das innere Drängen, dass es solch ein von christlichen Werten geprägtes Buch zu diesem Thema geben muss, gewonnen hat gegenüber den Sorgen: „Was könnten andere denken, wenn sie meine Geschichte hören ...“

Egal aus welchen Gründen du dieses Buch nun in den Händen hältst: Du tust dir etwas Gutes, es zu lesen. Da ist Hoffnung. Die strahlt durch.

Jenni Terlitzki, Teil von ELI Worship, Sprecherin und Instagrammerin: @jenniterlitzki

Rebekka Gohla | Ilka Tran Anh (Hrsg.)

Du
darfst
leben

Hoffnung & Ermutigungen
für den Weg aus der Essstörung

Die Bibelstellen sind, wo nicht anders angegeben, der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Ferner wurden verwendet und sind wie folgt gekennzeichnet:
NGÜ – Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

SLT – Bibeltext der Schlachter. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.



© 2023 Brunnen Verlag GmbH Gießen

www.brunnen-verlag.de

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Umschlagillustration:

Satz: Brunnen Verlag GmbH

Druck: GGP media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN Buch 978-3-7655-2157-7

ISBN E-Book 978-3-7655-7685-0

INHALT

Vorwort: Unser Herz hinter diesem Buch	7
Legen wir los: Eine Einführung ins Thema	10

Beziehungen

Schritte ins Licht: Rebekkas Geschichte	18
Lass Licht rein	30
Beziehungskiller Essstörung und der Gott der zweiten Chancen: Stephanies Geschichte	38
Der Kampf, den wir kämpfen: Was du von außen nicht siehst	43
Mitgefühl ausdrücken, in Kontakt bleiben: Ein betroffener Vater berichtet	55
Menschen mit Essstörungen begleiten	62

Körper

Bodyshaming – Wenn dein Körper zur Zielscheibe wird	74
Was du lieber nicht sagen solltest	82
Mit Sport gegen den eigenen Körper: Annas Geschichte	84
Körperwahrnehmung – Zurück zum Kontakt mit dir selbst	90
Alkohol und Bulimie – eine toxische Überlebensstrategie: Ninas Geschichte	96
Was du für dich tun kannst ... nach einem Brech-Rückfall	105
Was du für dich tun kannst ... in der Magersucht	111

Glaube

Mein Weg aus der Essstörung: Sarahs Geschichte	120
Mit Gott durch die Essstörung	127

Ohne Gefühle geht es nicht – Warum Gefühlsregulation ein Schlüssel ist	133
Wen der Sohn befreit, ist wirklich frei: Julias Geschichte	140

Identität

Du bist mehr als deine Essstörung: Katrins Geschichte	146
Mit Gottes Wahrheit Freiheit in unser Denken bringen	151
So tun, als ob ...	159
„Hallo, neues Ich, wer bist du?“: Leas Geschichte	164
11 kleine Entscheidungen für jeden Tag	170
An dem Warum kommst du nicht vorbei – oder: Ein Blick hinter die Kulissen	172

Leben

„Möchten Sie leben?“: Mirjanas Geschichte	180
Du darfst leben	186
Loslassen, was dich hält	193
Du darfst wieder träumen	199
Den Lauf laufen, ohne aufzugeben	203
Eine Perspektive der Hoffnung: Ilkas Geschichte	211
How to Therapie – Wie du professionelle Hilfe bekommen kannst	220
Was, wenn	226

Was wir noch sagen wollen

Zum Schluss	230
Danke	235
Ressourcen	238

VORWORT

Unser Herz hinter diesem Buch

Vor einigen Jahren fragte mich (Ilka) jemand, was ich damals, als ich noch so tief in der Essstörung steckte, besonders vermisst habe. Ich antwortete: „Was mir damals gefehlt hat, auf meinem Weg aber sehr geholfen hätte, waren Menschen, die mit Jesus unterwegs sind und ihre Kämpfe mit der Essstörung teilen. Menschen, die mir zeigen, dass ich in alldem nicht allein bin, und die mich ermutigen, an Gott dranzubleiben.“

Das ist einer von vielen Gründen, weshalb wir dieses Buch geschrieben haben. Wir haben beide erlebt, wie tief und umfassend die Essstörung das eigene Leben rauben und zerstören kann. Wir haben aber auch erlebt, wie wertvoll es ist, diesen Weg aus der Essstörung nicht allein zu gehen. Egal wie unsere jeweiligen Kämpfe aussehen: Wir alle brauchen Menschen, die uns ermutigen. Menschen, die die Hoffnung hochhalten, wenn wir keine haben, und mit denen wir ehrlich sein können.

Und gerade, weil Essstörungen häufig noch so ein großes Tabuthema sind, wollen wir in diesem Buch auch Schweigen brechen, Dinge offen und ehrlich ansprechen und Betroffene darin bestärken, sich Hilfe zu suchen – weil niemand diesen Kampf durch die Essstörung allein kämpfen kann.

Außerdem wollen wir Menschen erreichen, die Betroffene kennen oder sogar begleiten, sich aber noch tiefere Einblicke in das Thema wünschen. Ob Familie, Freunde, Lehrer, Kollegen oder Menschen in Gemeinden: Dieses Buch soll euch helfen, sensibler für die Thematik zu werden und Betroffene noch besser zu unterstützen.

Warum das so wichtig ist? Weil Statistiken zeigen, dass in Deutschland jährlich Tausende neue Fälle von Essstörungen

diagnostiziert werden. Im Alter zwischen elf und siebzehn Jahren zeigen ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen ein gestörtes Essverhalten, wobei Mädchen fast doppelt so häufig betroffen sind wie Jungen. Immer noch sterben viel zu viele Menschen an den Folgen einer Essstörung – allein in den USA alle 52 Minuten einer. In Deutschland und Europa ist die Zahl der Menschen, deren Leben durch eine Essstörung verkürzt wird, weltweit sogar mit am höchsten. Während der Corona-Pandemie wurde in Praxen und Kliniken außerdem eine starke Zunahme von Essstörungen beobachtet. Tatsächlich sind viel mehr Menschen davon betroffen, als uns bewusst ist oder wir auch nur annehmen würden. Und vermutlich kennt jeder von uns jemanden, der an einer Essstörung erkrankt ist, ohne dass er oder sie es vielleicht ahnt.

In diesem Buch teilen wir, Ilka und Rebekka, unsere ganz persönlichen Geschichten und Erfahrungen mit dem Thema Essstörungen. Für den Weg durch die Erkrankung und hin zur Genesung bieten die folgenden Kapitel zahlreiche Ermutigungen und Impulse, wichtige Empfehlungen und Hinweise, heilsame Wahrheiten Gottes und weitere Ressourcen. Sie sollen dir helfen, gute Entscheidungen zu treffen und gut für dich selbst zu sorgen, um gesund zu werden. Die Kapitel haben die Themenschwerpunkte Beziehungen, Körper, Glaube, Identität und Leben. Schau einfach, welche Themen für dich gerade am relevantesten sind, und starte mit dem, was dir guttut und was du für deine Situation als hilfreich empfindest.

Neben uns Herausgeberinnen kommen auf den folgenden Seiten auch andere Menschen zu Wort, die mutig ihre ganz eigene Geschichte mit einer Essstörung erzählen. Wir sind superdankbar für jeden Einzelnen, der sein Wissen und seine Erfahrungen in diesem Buch teilt und damit zeigt, wie vielfältig und unterschiedlich Essstörungen sein können. Jede Geschichte ist einzigartig und auch jeder Verlauf ist anders, weshalb wir in diesem Buch eine große Bandbreite davon aufzeigen.

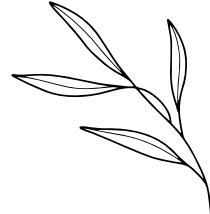
Wir wissen nicht, wie dein persönlicher Weg aussieht, welchen Schmerz du schon erlebt hast oder was du gerade brauchst. Was wir uns aber zutiefst wünschen, ist, dass dieses Buch dazu bei-

trägt, dass du nicht länger das Gefühl hast, mit alledem allein zu sein. Und dass du ermutigt wirst, dich selbst auf den Weg zu machen – vielleicht zum ersten Mal, vielleicht aber auch erneut, um Schritte in Richtung Heilung zu gehen. Essstörungen zerstören so viel Leben – dabei bist du dazu geschaffen, um zu leben! Und wir sind davon überzeugt, dass Freiheit möglich ist – auch für dich.

Ilka und Rebekka

LEGEN WIR LOS

Eine Einführung ins Thema



Eine Essstörung ist keine psychische Erkrankung, die bei A anfängt und dann einen „typischen“ Verlauf nimmt. Zwei Personen mit der Gleichen Essstörung, z. B. einer Bulimie, werden trotz identischer Diagnose verschiedene Ursachen, Verläufe und auch Abweichungen in ihrer jeweiligen Symptomatik nennen können. Um die Breite und Unterschiedlichkeit der Herausforderungen zu verdeutlichen, mit denen Betroffene kämpfen, erzählen in diesem Buch deshalb außer uns Herausgeberinnen noch andere Menschen von ihren Erfahrungen.

Bevor wir tiefer in die verschiedenen Themen dieses Buches einsteigen, wollen wir einen kurzen Überblick über das Thema Essstörungen geben. Wenn dich einzelne Erkrankungsformen und Diagnosen noch mehr interessieren, findest du online viele Informationen und Fachliteratur dazu.

Eine Essstörung ist eine schwerwiegende und ernst zu nehmende Erkrankung. In den letzten Jahren wurde immer mehr zu den Hintergründen und Formen von Essstörungen geforscht, sodass man in den Diagnosehandbüchern mittlerweile verschiedenste Ausprägungen von Essstörungen findet.

Zu wissen, was genau sich hinter welchem Störungsbild verbirgt, kann oft schon ein erster Schritt sein, um sich als Betroffener einzugestehen oder überhaupt erst zu merken, dass man Hilfe braucht. Aber auch für Außenstehende kann das Wissen über die verschiedenen Diagnosen helfen, sensibilisiert zu werden, aufmerksam zu bleiben und betroffenen Personen liebevolle Unterstützung anbieten zu können.

Dennoch ist es uns wichtig zu sagen, dass du dir nicht erst Hilfe suchen darfst, wenn du alle Kriterien einer Störungsform

erfüllst. Auch wenn du dich in keiner der beschriebenen Diagnosen zu 100 Prozent wiederfindest, aber merkst, dass du mit dem Thema Essen auf irgendeine Weise kämpfst, ermutigen wir dich, dir Unterstützung zu suchen. Es gibt kein „krank genug“, um die Hilfe zu bekommen, die du brauchst.

Bei all den Diagnosen gibt es immer auch ein Dazwischen, Darunter und Halbzutreffend. Nicht ohne Grund werden deshalb mittlerweile auch atypische Essstörungen diagnostiziert.

Welche Essstörungen gibt es?

Der Bereich der Essstörungen wird fortlaufend erforscht. So werden im klinisch-therapeutischen Bereich Diagnosen und Symptome angepasst. Ärzte und Therapeuten nutzen die internationale Klassifikation von Krankheiten (ICD) als Grundlage, um Diagnosen zu erstellen. Die Ziffern dieser Diagnoseschlüssel, egal ob Erkältung, Beinbruch oder psychische Erkrankung, kennen die meisten von uns wahrscheinlich aus den Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, die wir vom Arzt erhalten, wenn wir krank sind. Dort geht aus der jeweiligen Ziffer die Diagnose bzw. der Grund der Krankschreibung hervor.

Mittlerweile gibt es eine elfte Revision dieser Klassifizierung, die im Januar 2022 in Kraft getreten ist. Diese Revision an Krankheitsdiagnosen enthält auch einige Neuerungen im Bereich der Essstörungen. So wurden beispielsweise Gewichtskriterien angepasst, Formen verändert, und die Binge-Eating-Störung wurde als feste Diagnose aufgenommen. Wir sehen die Neuerungen der ICD-11 sehr positiv, weil sie zeigen, dass Kriterien immer auch von der festgelegten Norm abweichen können und individuell verlaufen, wobei der Leidensdruck oder eine vorhandene Erkrankung nicht gering geachtet werden.

Im Folgenden geben wir dir einen kurzen Überblick über verschiedene Essstörungsformen. Wir können dabei nicht auf alle Essstörungen eingehen, und auch zu den Risikofaktoren oder Behandlungsmöglichkeiten gäbe es eine Menge mehr zu sagen. Wir

sind superdankbar, dass es viele Fachleute gibt, die dazu bereits Studien oder Fachliteratur veröffentlicht haben und dies alles sorgfältig und viel ausführlicher beschrieben haben, als wir das hier können.

Deshalb beschreiben wir in diesem Buch nur die am häufigsten auftretenden Essstörungen. Die folgende Aufzählung soll kurz erklären, was man unter der jeweiligen Essstörung versteht, ersetzt aber keine Diagnose durch einen Arzt. Außerdem ist uns wichtig zu sagen, dass Übergänge zwischen den einzelnen Essstörungsformen fließend sind und viele Betroffene von einer Form in die nächste rutschen oder mehr als nur eine Essstörung erleben.

[...]