

# **Ess-Brech-Sucht (Bulimie)**

Erste Hilfe ...

**Matthias Reissner**

© M Reissner, online seit: 20.11.2001, aktualisiert: 04.09.2020

© SoundWords 2000–2020. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind untersagt. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

„Gibt es keinen Ausweg?“, grübelt Tanja voller Sorgen. „Muss ich immer fressen und kotzen?“ Schon wieder ist ihr das passiert. Gerade hat sie eine Tafel Schokolade nach der anderen in sich hineingestopft. Danach ging sie ins Bad, wo sie so viel Wasser trank, dass ihr ganz übel wurde und sie alles in die Toilette erbrach. Und das tut sie oft. Sie findet sich einfach zu dick und das, obwohl sie mit ihren 15 Jahren die Dünnste in ihrer Klasse ist.

Tanja steht hier für viele andere Mädchen weltweit. Für viele besteht das Leben nur noch aus Bulimie. Gibt es einen Ausweg? Dieser Artikel möchte dir dazu eine Hilfestellung geben:

„Kommet her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben“ (Mt 11,28). „Der da heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und ihre Wunden verbindet“ (Ps 147,3).

### **Was ist Bulimie?**

Bulimie, Essstörung; Angst und ständige übermäßige Sorge um Gewicht und Figur führen zu Episoden, bei denen die betroffene Person in kurzer Zeit sehr viel isst und sich der Nahrung anschließend durch absichtliches Erbrechen, Abführmittel oder Fasten wieder entledigt oder mit starker körperlicher Anstrengung versucht, das Gewicht zu verringern.

Bulimieverhalten beobachtet man manchmal auch bei Anorexia nervosa (Magersucht), aber die Bulimie allein führt nicht zu starkem Gewichtsverlust. Sie kann jedoch Darmbeschwerden und schweren Kaliummangel auslösen; außerdem schädigt die Säure in dem Erbrochenen häufig die Zähne. In der Regel entwickelt sich die Bulimie bei Jugendlichen (vorwiegend bei jungen Frauen) als Folge verschiedener psychischer Belastungen; der eindeutigste Faktor ist dabei die gesellschaftliche Betonung eines schlanken Schönheitsideals. Zur Behandlung der Störung dienen verschiedene Formen der Gruppen- und Verhaltenstherapie. Da Patienten mit Bulimie vielfach auch an Depressionen leiden, helfen in manchen Fällen auch antidepressive Medikamente.

(Microsoft® Encarta® 99 Enzyklopädie. © 1993-1998 Microsoft Corporation. Alle Rechte vorbehalten.)

Hast du dir wirklich schon einmal ganz direkt die Frage gestellt: Warum mache ich das: essen und brechen, essen und brechen? Bitte sei ehrlich zu dir, denn erst dann kann auch Heilung geschehen! Du tust es, weil du dich nicht magst, du kannst dich nicht ausstehen. Du willst anders aussehen und anders sein. So oder ähnlich hat es in deinem Kopf, in deinen Gedanken, angefangen, und es bringt Sucht, Krankheit und Zerstörung. Es ist ein Teufelskreis.

Nein, du selbst hast dich nicht lieb, du kannst dich nicht lieben. Aber trotzdem liebt dich jemand. Weißt du das? Weißt du, dass du geliebt wirst, auch jetzt, in dem Moment, wo du wieder essen oder alles wieder herausbrechen willst? Kannst du dir dies vorstellen? Und weißt du warum? Weil nur dieser eine, der dich liebt, dir helfen kann, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Der Herr liebt dich! – Weißt du, dass du ganz wertvoll für Ihn bist? – Er liebt dich! – Möchtest du diese Liebe erwidern? Bitte denke einen Augenblick über diese Fragen nach.

Du bist wertvoll! Gerade wegen dir kam der Herr Jesus auf diese Erde. Aus Liebe zu dir starb Er dort am Kreuz (Joh 3,16; 1Joh 4,9-10; Röm 5,8).

Überlege einmal folgende Punkte:

- Welche Dinge magst du bei dir selbst?
- Wie würdest du dich selbst beschreiben?
- Akzeptierst du dich so, wie du bist?
- Bist du wirklich du selbst?
- Bist du vielleicht zu sehr auf dich fixiert?
- Glaubst du, dass andere dich mögen?
- Hast du Gott schon einmal für deine positiven Eigenschaften gedankt? „Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin“ (Ps 139,14).

Halte bitte einen Moment still und überdenke diese Fragen. Hast du schon mal so über dich nachgedacht? Tue es, dann können wir uns auch mit deinen Problemen beschäftigen. Wohin geht man, wenn man krank ist? Na, sicherlich zum Arzt. Der Herr Jesus spricht in Markus 2,17: „Die Starken bedürfen nicht eines Arztes, sondern die Kranken. Ich bin nicht gekommen, Gerechte zu rufen, sondern Sünder.“ Das gilt auch dir! Er möchte dir helfen. Heilen tut oft weh. – Das ist auch hier der Fall. Warum? Weil du ganz du sein sollst. Verzichte darauf, anders oder jemand anderes sein zu wollen. Höre auf, dich vor anderen in ein besseres Licht zu rücken (Röm 3,23.24).

Der Herr Jesus möchte dir vergeben, also vergib auch du den anderen! Du ganz allein trägst die Verantwortung für dein Leben. Du kannst die Schuld an deiner Essstörung nicht auf andere Menschen oder Umstände abwälzen (1Joh 1,9; Kol 3,13)!

Höre endlich mit dem Götzendienst auf! (Phil 3,19; Kol 3,5). Lebe nicht mehr für die „schlanke Linie“. Probiere keine engen Kleider und betrachte deine Figur nicht kritisch. Dein Körper soll eine wunderbare Funktion haben (1Kor 6,19.20). Versuche auch „Dickmacher“ in normalen Mengen zu essen. Arbeite motiviert an dir und erbruche nichts mehr. Sei wie du bist und tue die Dinge, von denen du überzeugt bist, dass du sie gut kannst. Nimm Lob dankbar entgegen, und danke Gott, wenn andere dich für etwas loben. Dadurch merkst du, dass du wichtig bist. Wichtig für Gott und wichtig für deine Mitmenschen und wichtig für die Gemeinde. Für die Gemeinde? Ja, für die Gemeinde. Erinnerst du dich an Phöbe? Von ihr hieß es, sie war eine Dienerin der Gemeinde.

Und wenn die Gier dich wieder einmal packt? Sprich sie aus. Gehe damit zu einem Seelsorger bzw. einer Vertrauensperson. (Du darfst dich gerne auch an mich wenden. Meine E-Mail-Adresse bekommst du von der SoundWords-Redaktion). Bleibe mit deinen Problemen nicht in der Heimlichkeit! Nur durch Aussprache deiner Probleme kann dir geholfen werden.

Kämpfe mit Hilfe des Herrn gegen die Sünde! Im Kampf gibt es Sieg und Niederlage (2Mo 17,8-13; Mt 14,28-31). Aber wenn du dem Herrn vertraust, wirst du siegen! Mag sein, es gibt auch Niederlagen – stehe wieder auf, der Herr Jesus hilft dir (Mt 14,30.31). Er ist auch nach

einer Niederlage immer noch derselbe. Woher ich das weiß? Gott war auch nach dem Sündenfall noch auf der Seite des Menschen, Er suchte ihn sogar (1Mo 3,9; Joh 3,16). Gott steht auch immer noch zu Seiner Gemeinde, auch nachdem sie versagt hat. Und Gott steht auch zu dir, nachdem du wieder gefallen bist. Bitte den Herrn täglich um neue Kraft. (Vertraue dich jemanden an, dann seid ihr schon zu zweit, die dafür beten können.) Setze dir Folgendes zum Ziel: „Die aber des Christus sind, haben das Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Lüsten“ (Gal 5,24).

Jetzt noch ein paar kleine Tipps von den Seelsorgern J. McDowell und Bob Hostetler: (aus „[Handbuch Jugendseelsorge](#)“)

- Tituliere dich nicht mit schlechten Worten („Ich bin ein alter Esel!“), denn man neigt dazu, sich schließlich wirklich so zu finden.
- Stell dein Licht nicht unter den Scheffel! Auch nicht in bedrohlichen Situationen, wenn du dich lieber zurückziehen würdest (werde dabei nicht aggressiv).
- Wenn du versagst, dann bringe deine Not vor Gott. Verdamme dich nicht dafür! Denn: „So gibt es keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.“
- Sei zu dir selber so gut, wie du es auch zu anderen bist.
- Vergleiche dich nicht mit anderen. Du bist einzigartig! Gott erfreut Sich an deiner Einmaligkeit.
- Lenke deine Gedanken auf Gottes Gnade und Liebe und nicht auf die Kritik durch andere.
- Suche dir gute Freunde, mit denen du dich freuen kannst.
- Beginne, anderen zu helfen, sich selbst so zu sehen, wie Gott sie sieht; habe sie lieb und ermutige sie. Bringe ihnen die nötige Achtung entgegen, die sie als Geschöpfe Gottes verdienen.
- Lerne zu lachen! Halte Ausschau nach fröhlichen Dingen im Leben und erfreue dich an ihnen.
- Habe realistische Erwartungen gegenüber anderen. Beachte ihre besonderen Talente, Begabungen, Möglichkeiten und Fähigkeiten.
- Entspanne dich und nimm das Leben nicht so schwer.
- Tu, was in Gottes Augen gut und richtig ist. Wenn unser Leben Gottes Liebe widerspiegelt, sind wir viel glücklicher; wir fühlen uns gut, wenn wir Gott gehorsam sind.
- Habe eine positive Grundeinstellung (siehe Phil 4,8). Probiere, wie lange du es schaffst, nicht negativ von anderen Menschen oder Situationen zu sprechen.
- Nimm positiven Einfluss auf andere, ohne sie jedoch zu bedrängen.
- Liebe nach Gottes Vorstellung der Agape-Liebe in den vorgegebenen Grenzen.

Und wenn du ganz am Boden liegst, gilt das Wort des Herrn für dich:

**„Kommet her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben“ (Mt 11,28).**

**„Wenn jemand gesündigt hat, wir haben einen Sachwalter bei dem Vater, Jesus Christus, den Gerechten“ (1Joh 2,1)**

**„Wenn wir unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit“ (1Joh 1,9).**