

Britta K.* (53) verschlingt in kurzer Zeit Unmengen, versinkt danach in depressive Stimmung

Es fing schleichend an. Nach der Geburt meiner Tochter Katrin (20) stopfte ich fast jeden Abend im Bett Süßigkeiten in mich hinein – warum, wusste ich nicht so genau. Ich schob es einfach auf die Hormone. Erst jetzt begreife ich, dass ich schon damals den Zucker brauchte, um mir die Angst vor dem nächsten Tag zu nehmen.

Denn mit meinem neuen Alltag war ich heillos überfordert. Nur mühsam fand ich in meine Mutterrolle. Als Katrin mit zwei Jahren in die Kita kam, ging es aufwärts. Das Leben lief wieder gut. Mein Mann Gerd (55) und ich waren ein Spitzenteam, ich arbeitete als Verkäuferin wieder in Teilzeit, am Wochenende trafen wir uns häufig mit

Freunden. Meine Naschattacken nahmen ab.

Als Katrin vor einem Jahr bei uns auszog, überstürzten sich die Ereignisse. Im Bekleidungsgeschäft bot man mir eine Stelle als Verkaufsleiterin an – und ich ergriff beherzt die Chance. Eine gute Entscheidung, die neuen Aufgaben machten mir Spaß.

Wir wussten nicht, was uns erwartete

Bald darauf erlitt meine Schwiegermutter Ilse (79) einen Schlaganfall und konnte nicht mehr allein zu Hause leben. Gerd und ich beschlossen, sie zu uns zu holen. Rückblickend muss ich sagen: Wir hatten keine Ahnung, worauf wir uns da einließen.

Ilse war zwar motorisch eingeschränkt, dafür mit ihrem Mundwerk um so flotter. Wenn ich müde von der Arbeit heimkam, rief sie mir häufig vorwurfsvoll entgegen: „Der Pflegedienst kam heute wieder 15 Minuten zu spät.“ Seufzend erklärte ich ihr jedes Mal, dass das nicht schlimm wäre. Ihre Unzufriedenheit bahnte sich dann leider meist einen anderen Weg, der hieß: Angriff auf mich! „Merkst du eigentlich, wie unordentlich dein Haushalt ist? Dass mein Gerd das durchgehen lässt, das wundert mich wirklich.“

Das waren die Momente, in denen ich wieder hemmungslos zu Schoki und Chips griff, um mich zu trösten. Dann kam der nächste Tiefschlag. Ich wurde betriebsbedingt gekündigt!

Es spülte mich aus dem Arbeitsleben raus. Das zerrte sehr an meinen Nerven. Auch wenn Gerd an mich glaubte und sich sicher war, dass ich einen anderen Job finden würde, ergriff mich die Panik. Ich verbrachte die Tage nun allein mit meiner immer giftiger werdenden Schwiegermutter, schrieb Bewerbung – ohne Erfolg. „Bin ich nichts wert? Braucht mich niemand?“ waren Fragen, die

Aus Frust und Angst entwickelte Britta allmählich eine gefährliche Sucht



Scene nachgestellt

„Ich esse, um meine Versagensängste zu betäuben“

mir ständig durch den Kopf schossen. Ich hatte unendlich Angst, nie mehr eine Arbeitsstelle zu finden, in Frust und Einsamkeit abzudriften.

Deprimiert riss ich viele Male am Tag den Kühlschrank auf, stopfte Käse und Wurst in mich rein. Obwohl ich von Natur aus schlank bin, nahm ich wegen meiner Essattacken zu, ich fühlte mich dick und unansehnlich. Ilses schonungslose Kommentare gaben mir den Rest. Zu allem Unglück war Gerd sehr eingespannt, wenig daheim.

Gierig riss ich die Kekspackung auf

Als ich endlich ein Vorstellungsgespräch bekam, versagte ich völlig. Auf Fragen antwortete ich ungeschickt, verhaspelte mich, meine Hände zitterten. Ich verachtete mich selbst. Danach lief ich wie ferngesteuert zum nächsten Supermarkt. Benommen

striefte ich durch die Regale, legte wahllos Lebensmittel in den Einkaufskorb. Würstchen, Chips, Schokoküsse – eine Kekspackung riss ich sogar noch im Geschäft auf und schob mir gierig zwei Kekse in den Mund. Auf dem Heimweg verschlang ich die Chips. Vorsichtig schlich ich mich in unsere Wohnung, in der Hoffnung, dass mich Ilse nicht bemerkte, und setzte mich mit dem Würstchenglas aufs Bett, starrte auf die Wand. Obwohl mein Magen zum Platzen voll war, konnte ich nicht aufhören zu essen. Ich schämte mich vor mir selbst.

Schon länger spürte ich gar nicht mehr, wann ich Hunger hatte oder satt war. Das Thema Essen war übermächtig geworden. Auch zu Alkohol griff ich längst öfter, als gut war. „Wie durchbreche ich bloß diesen Teufelskreis?“, fragte ich mich verzweifelt.

Eines Abends sah mich Gerd ernst an. Besorgt sag-

te er: „Ich erkenne dich nicht wieder, Britta. Du bist unruhig und nervös. Du isst viel zu unkontrolliert. So kannst du auf Dauer nicht weitermachen.“

Kleinlaut flüsterte ich Gerd zu

„Ich bekomme das schon hin“, erwiderte ich mit Nachdruck, schenkte mir ein Glas Wein ein. Liebevoll nahm mir Gerd die Flasche aus der Hand, legte den Arm um mich. Da brachen Sturzbäche von Tränen aus mir heraus. Kleinlaut flüsterte ich: „Ich esse, um meine Versagensängste zu betäuben. Ich weiß nicht mehr weiter.“ Gerd drückte mich fest, sagte: „Es gibt für alles eine Lösung. Zuallererst musst du wieder an dich glauben.“ Voller Zuversicht blickte er mich an. Und fügte hinzu: „Wenn du willst, helfe ich dir, eine Beratungsstelle zu finden.“ Ich nickte und lächelte ihn dankbar an.

EXPERTEN-TIPP

Psychotherapeutin Dr. A. C. Mess



„Man sollte sich nicht schämen!“

Dr. Anne Christina Mess (www.acmess.de) erklärt: „Essattacken sind Ausdruck innerer Not, für die man sich verstehen sollte und nicht schämen müsste. Fühlen Sie hin, was Sie in die Verzweiflung gebracht hat. Überlegen Sie: Was nehme ich zu persönlich, was hat eigentlich mit äußeren Umständen zu tun? Setzen Sie Menschen, die Ihnen auf der Nase herumtanzen, freundlich und klar Grenzen. Dann kommt man nicht mehr zu kurz, muss nicht mit Essen stopfen, was an Anerkennung fehlt. Führen Sie sich Ihre Erfolge im Leben vor Augen, evtl. schriftlich. Was mögen Freunde an mir? Was kann ich gut?“