



Leseprobe aus: Eifert, Mehr vom Leben, ISBN 978-3-621-27943-7

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27943-7>

# Einleitung

*Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.*  
Buddhistisches Sprichwort

## **Es geht nicht ums Essen ...**

»Du musst mehr essen!« Wie oft haben Sie diesen Satz oder Ähnliches von durchaus wohlmeinenden Familienmitgliedern, Freunden und Medizinern gehört?

Auch wenn Anorexie allgemein als »Esstörung« bezeichnet wird, wissen wir mittlerweile, dass es bei diesem Problem nicht in erster Linie um das Essen geht. Es geht auch nicht um das Körpergewicht oder das Aussehen. Es geht um ein Leben – Ihr Leben –, das nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen. Dementsprechend befinden sich in diesem Buch keine Hinweise oder Vorschläge, wie oft, wann, was und wie viel Sie essen sollen. Dieses Buch soll Ihnen vielmehr Hilfe und Orientierung bieten auf Ihrem Weg zu einem besseren Leben.

Sie fühlen sich wahrscheinlich schlecht, allein und von »negativen« Gedanken und Gefühlen gequält. Sie konzentrieren sich immer mehr auf Ihren Körper, der Ihnen zu dick erscheint, und versuchen abzunehmen, dünner zu werden. Doch vielleicht spüren Sie auch, dass all Ihre Versuche, »schlechte« Gedanken, Bewertungen und belastende Gefühle loszuwerden, irgendwie fehlgeschlagen sind und nichts gebracht haben – außer, noch mehr Traurigkeit und vielleicht sogar Verzweiflung zu hinterlassen. Einfach mehr (oder weniger) zu essen kann keine Lösung sein. Dadurch wird sich Ihre Lebensqualität nicht nachhaltig verbessern. Aus diesem Grunde wollen wir Ihnen dazu verhelfen, sich nicht mehr von negativen Selbstbewertungen tyrannisieren zu lassen und größere Klarheit darüber zu erlangen, was Sie wirklich aus sich und Ihrem Leben machen wollen und können. Wir wollen Ihnen auch dazu verhelfen, immer mehr und häufiger Dinge zu tun, die Ihre Lebensqualität verbessern können.



Essen und Körpergewicht sind nicht die eigentlichen Probleme. Es geht darum, das Leben zu leben, was Sie wirklich leben wollen.

### Was ist ACT?

Dieses Arbeitsbuch bietet Ihnen einen Ausweg aus Ihrem Kampf mit Ihrem Körper, Ihrem Aussehen und all den negativen Selbstbewertungen – und einen Weg zurück in Ihr Leben. Bei der Methode, die den Ausführungen in diesem Buch zugrunde liegt, handelt es sich um einen neuen verhaltenstherapeutischen Ansatz, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Die Aussprache von ACT als einem Wort (gesprochen wie das englische Wort »act«) ist wichtig, denn sie beschreibt, wofür ACT letztendlich steht: bewusste ACTION – entschlossenes, engagiertes und von den eigenen Lebenszielen geleitetes Handeln. Das grundlegende Ziel der ACT ist es, Menschen zu helfen, ihren unproduktiven Kampf mit dem eigenen Erleben (z. B. belastende Gedanken und Gefühle) zu beenden und stattdessen ihre Energien auf das Ausleben eines an persönlichen Werten orientierten Lebens zu richten. Mit anderen Worten: Bei ACT geht es darum, den Kampf mit dem eigenen Erleben zu beenden und selbstbestimmt seinem Leben die gewünschte Richtung zu geben. Keine Angst, wenn sich das zu allgemein, idealistisch oder schwierig anhört. Im Laufe des Buches und bei den Übungen werden wir konkreter.

ACT besteht aus drei wesentlichen Schritten, die wir mit den drei Anfangsbuchstaben kurz und bündig auf den Punkt bringen können:

- (1) **A**kzeptieren
- (2) **C**hancen ergreifen
- (3) **T**un

**Akzeptieren.** Akzeptieren bedeutet »annehmen, was angeboten wird«. Beim Akzeptieren geht es darum, das Erleben von belastenden Gedanken (z. B. »Ich bin zu dick!« oder »Ich bin nicht gut genug!«), Vorstellungen und Gefühlen zuzulassen und anzuerkennen, und zwar nicht mit Resignation und Widerwillen, sondern mit Offenheit,

Güte, Mitgefühl und Behutsamkeit. Akzeptieren ist eine Fertigkeit, die Sie im Laufe der Arbeit mit diesem Buch erlernen können. Sie dient dazu, den nutzlosen und aufreibenden Kampf mit ungewollten Gedanken und Gefühlen zu untergraben und neue Handlungsmöglichkeiten zu schaffen. Akzeptieren und annehmen bedeutet übrigens nicht, Ihr Erleben oder Ihren Körper zu mögen, sondern es bedeutet lediglich anzuerkennen, was eh schon da ist, und mit Veränderungsversuchen aufzuhören. Kurzum: Es geht darum, nicht mehr vor sich selbst wegzulaufen und sich selbst zu erniedrigen, sondern das Erfahren von belastenden Gedanken und Gefühlen zuzulassen und diesen Erfahrungen mehr Offenheit und Ehrlichkeit entgegenzubringen. Je mehr Sie dies tun, desto mehr Freiheit werden Sie für neue Handlungsmöglichkeiten gewinnen.

**Chancen ergreifen.** Im zweiten Schritt lernen Sie, Ihre persönlichen Lebensziele (Werte) klar zu erkennen und mit ihrer Hilfe eine neue Richtung für Ihr Leben zu bestimmen. Entdecken Sie, was Ihnen im Leben wichtig ist und Ihnen wirklich am Herzen liegt – was Sie schätzen – und dann ergreifen Sie die Chance und entscheiden sich dafür.

**Tun.** Im dritten Schritt geht es für Sie darum zu lernen, engagiert zu handeln und Ihren eigenen Weg aus dem »goldenen Käfig« (Franke, 2003) zu gehen. Indem Sie sich zunehmend mehr und häufiger auf ihre eigenen Werte konzentrieren und danach handeln, wächst das Maß der Selbstbestimmung in Ihrem Leben. Mithilfe von konkreten Übungen und einfach auszufüllenden Arbeitsblättern werden wir Ihnen helfen, sich immer wieder erneut zu motivieren, das zu ändern, was Sie ändern können: Ihr Verhalten. Sie lernen dabei auch, bei der Umsetzung Ihrer Ziele auftretende Barrieren – oftmals in Form von belastenden Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen – auf Ihrem Weg mitzunehmen anstatt sie überwinden oder besiegen zu wollen.

Sie sind vielleicht von diesen drei großen, mutigen Schritten eingeschüchtert. Vielleicht haben Sie sogar Angst und sagen: »Das ist zu schwer; das schaffe ich nicht.« Wenn Sie das denken oder ähnliche Gedanken oder Gefühle haben, ist das in Ordnung. Wir möchten nur, dass Sie diese Gedanken leichtnehmen: Halten Sie das

Buch in den Händen und lesen Sie es mit Aufmerksamkeit. Lassen Sie Ihre bewertenden Gedanken einfach Ihre Gedanken sein und argumentieren Sie nicht mit ihnen. Wie bei anderen Gedanken und Gefühlen ist es in Ordnung, wenn sie kommen; es ist in Ordnung, wenn sie bleiben; und es ist in Ordnung, wenn sie gehen.

ACT besteht aus drei Schritten, die wir mit den drei Anfangsbuchstaben auf den Punkt bringen können:

- (1) **A**kzeptieren
- (2) **C**hancen ergreifen
- (3) **T**un

### **Warum ACT?**

**Unnötiges Leiden verhindern.** Was wir Ihnen in diesem Buch zeigen, beruht auf Forschungsergebnissen, die beweisen, dass Versuche, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu beseitigen oder zu reduzieren, im Allgemeinen nicht funktionieren. Untersuchungen zum Thema emotionale und seelische Schmerzen liefern immer mehr wissenschaftliche Hinweise darauf, dass der Kampf, den wir mit unseren Seelen und Körpern führen, eine wesentliche Ursache menschlichen Leidens ist (z. B. Hayes, 2007). Anstatt Leiden zu lindern, verursachen die krampfhaften ständigen Versuche normalen menschlichen Schmerz zu beseitigen, häufig noch mehr Schmerz. Es führt dazu, dass man sich von den Dingen, die im Leben am wichtigsten sind, immer weiter entfernt. Dieser Kampf mit dem eigenen Erleben ist gewissermaßen wie ein Schuss, der nach hinten losgeht: Anstatt Ihr Leiden zu lindern, vergrößert er es, indem er Ihr Leben immer mehr einschränkt.

Der ACT-Ansatz weist auf etwas Radikales und in gewisser Weise Kontraintuitives hin: ACT und ähnliche neuere Ansätze legen nahe, dass Gedanken und Gefühle vielleicht nicht unsere Feinde sind. Vielleicht braucht man sie nicht zu bewältigen, um ein erfülltes Leben zu führen. Vielleicht ist der Kampf unnötig und sogar Teil des Problems mit der Anorexie an sich. Wenn das stimmt, dann können wir damit aufhören, krampfhaft zu versuchen, uns besser zu fühlen und »positiver« zu denken. Stattdessen können wir lernen, unseren

unangenehmen Gedanken, Erinnerungen, Gefühlen und sogar unserem Selbstwertgefühl mit mehr Mitgefühl und Behutsamkeit zu begegnen. Es geht also darum, besser mit dem zu leben, was immer wir auch fühlen oder denken mögen.

**Energie für sich nutzen.** Wir wollen Ihnen mit Hilfe dieses Buches beibringen, sich in Ihrer eigenen Haut wohlzufühlen, und Ihnen dabei helfen, Ihre Energie für Dinge einzusetzen, die Sie kontrollieren und managen können – die Handlungen, die zu einem guten Leben führen. Wir wissen, dass all dies nicht einfach ist. Wir wissen jedoch auch aus unserer langjährigen Erfahrung im Umgang mit Menschen wie Ihnen, dass es durchaus möglich ist.

ACT ist übrigens nicht nur hilfreich für einen sanfteren und effektiveren Umgang mit diagnostizierbaren Störungen, sondern auch im täglichen Leben allgemein. Hier mögen vielleicht einige Anmerkungen aus unserem eigenen Leben von Nutzen sein. Wir haben einen Großteil unserer Arbeitszeit damit verbracht, ACT zu entwickeln und zu erweitern, um Menschen wie Ihnen zu helfen. Wir haben die ACT nicht nur für einen sanfteren Umgang mit Anorexie aufbereitet, sondern auch auf Angststörungen, Sorgen, Ärger und Wut angewandt (im Anhang finden sie eine Liste unserer Bücher zu diesen Themen). Und wir setzen ACT in unserem täglichen Leben in die Tat um – bei der Arbeit, mit unseren Kindern, in unseren Ehen und im Freundeskreis, für unsere Gesundheit und bei Dingen, die uns Spaß machen wie Musik, Sport oder Reisen.

Indem wir Akzeptanz und Achtsamkeit praktizieren, stehen wir in direkterem Kontakt mit uns selbst und mit unserer Welt. Natürlich fühlen wir uns manchmal nicht gut, und wir sind auch nicht von Schicksalsschlägen und emotionalem Schmerz verschont geblieben. Wir haben mit Hilfe von ACT jedoch gelernt, freundlicher und sanfter mit unseren schwierigen Gefühlen umzugehen. Vor allen Dingen lassen wir es nicht zu, dass unsere seelischen Schmerzen sich zwischen uns und unsere Lebensziele stellen. Stattdessen investieren wir unsere Energie in das, was uns wichtig ist: bewusst zu leben. Dies ist eine Wahl und Entscheidung, die wir immer wieder neu treffen müssen. Und je häufiger wir das tun, desto reicher wird unser Leben, einfach indem wir lernen, wie wir unsere Kräfte gut einsetzen

können. Wir sind weniger in unserer Innenwelt mit quälenden Gedanken und Gefühlen gefangen und mehr mit Dingen beschäftigt, die uns wichtig sind. Und wir haben gesehen, dass das auch gut bei den Menschen funktioniert, die sich an uns und unsere Kollegen mit der Bitte um Hilfe wenden.

Daher haben wir alles, was wir wissen, in dieses Buch eingebracht, um auch Ihnen dabei zu helfen, das Beste aus Ihrem kostbaren Leben machen. Jetzt sind Sie dran! Wir hoffen, dass auch Sie von diesem Buch profitieren können. Wir sind uns sicher, dass Sie Ihrem Leben eine gute Wendung geben können, wenn Sie sich eine echte Chance zugestehen und mitarbeiten.

### **Perspektive dieses Buches**

Wie der Name es nahelegt, scheint es bei Essstörungen wie der Anorexie einfach ums Essen zu gehen – genauer gesagt darum, weniger zu essen, um immer schlanker zu werden und ein negatives Körperbild in ein positives umzuwandeln. Doch diese vordergründige Sichtweise ist nicht sehr hilfreich. Bei der Anorexie geht es um mehr als ums Essen oder ums Aussehen. Viele Untersuchungen und unsere Erfahrung zeigen uns, dass Frauen und Männer mit Anorexie nicht nur ein negatives Körperbild haben, sondern ständig mit ihrem negativen Körperbild und auch mit sich selbst als Person kämpfen. Sie kämpfen mit negativen Gedanken und schwierigen Gefühlen, die sie nicht haben wollen. Die panische Angst zuzunehmen und das ständige Streben nach Gewichtsverlust haben sehr viel mit diesen inneren Kämpfen zu tun.

Wichtiger als die Aufklärung von allgemeinen Ursachen und der Rolle des Essen und des Körperbildes ist es, die Funktion – den psychologischen Zweck – von Anorexie im Hier und Jetzt für die einzelne Person zu verstehen. Aus diesem Grunde werden wir Ihnen in diesem Buch helfen, die Funktion der Anorexie in Ihrem Leben zu erkennen. Sie werden wahrscheinlich dabei feststellen, dass es oft um die Kontrolle oder das Vermeiden von schwierigen Gefühlen und Gedanken geht. Wir werden Ihnen Strategien beibringen, die Ihnen helfen, ihre Gedanken und Gefühle nicht mehr zu vermeiden, sondern sie zu erkennen und anzuerkennen, damit Sie mit Ihrem Leben in von Ihnen gewählte und bestimmte Richtungen gehen können.

## **Der Zweck dieses Buches: besser leben**

Dieses Buch hat im Grunde genommen nur ein Ziel: Es soll Ihnen helfen, einen neuen Weg zu finden, um das Leben zu leben, was Sie wirklich leben wollen. Dazu ist es notwendig, zu erkennen, welche Wege Sie in der Vergangenheit gegangen sind – was Sie gemacht haben, und was es gebracht hat. Es ist besonders wichtig einzusehen, was nicht funktioniert oder Ihre Situation nur noch schlimmer gemacht hat, denn aus diesen Erfahrungen können Sie viel lernen.

Dieses Buch nimmt Sie auf eine Art Reise mit. Wir können Ihnen nicht genau sagen, wo Sie schließlich ankommen werden, aber wir vermuten, dass die Reise anders verlaufen wird, als das, was Sie bisher ausprobiert haben. Wir werden Sie nicht auf alten Wegen gehen lassen. Wir werden keine Strategien vorschlagen, die langfristig nichts bringen oder Ihnen gar schaden. Wir schlagen einen neuen Weg ein, der Sie in mancher Hinsicht herausfordern wird. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Beziehung zu Ihren Gedanken, Erinnerungen und Ihrem Körper, die oft Ängste und andere bedrückende Gefühle in Ihnen hervorbringen, ändern können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Ängsten, Sorgen, negativen Bewertungen, schmerzhaften Erinnerungen und Gedanken mit Akzeptanz und Mitgefühl begegnen können. Das wird diesen Erfahrungen den Stachel und die Macht nehmen, damit diese Sie nicht mehr von dem Leben, das Sie leben wollen, ablenken können.

Indem Sie Mitgefühl für Ihre unangenehmen emotionalen Erfahrungen entwickeln, schaffen Sie Raum, um zu entdecken bzw. wiederzuentdecken, was Ihnen in diesem Leben wichtig ist und welche Richtung Sie einschlagen wollen. Sie werden lernen, das unnötige, von Gedanken und Gefühlen verursachte Leiden zu verringern, indem Sie Ihre Kräfte auf Menschen und Erfahrungen konzentrieren, die Ihnen wirklich am Herzen liegen.

## **Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?**

Dieses Buch soll Ihnen einen neuen Weg aufweisen, um sanfter mit Ihren belastenden Gefühlen und Gedanken umzugehen und das Leben zu leben, was Sie sich wünschen, anstatt Ihren Körper – und damit gewissermaßen sich selbst – abzulehnen und dabei dem Leben den Rücken zu kehren.

Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie einfühlsamer mit Ihrem Körper, mit sich selbst und damit auch mit Ihrem Leben umgehen können. Dazu müssen Sie keine neue Einstellung entwickeln. Sie brauchen dazu neue Fertigkeiten. Diese Fertigkeiten können Sie lernen, und wir werden sie Ihnen Schritt für Schritt beibringen.

Der langfristige Erfolg bei alledem hängt von Ihrem Engagement ab. Wie beim Erlernen eines Musikinstruments gilt auch beim Erlernen von persönlichen Fertigkeiten das Prinzip: Je mehr Sie üben, desto besser werden Sie im Laufe der Zeit. Viele Kapitel enthalten daher Übungen, die Ihnen diese neuen Erfahrungen vermitteln sollen. Die Übungen sind der wichtigste Teil des Buches, weil sie Ihnen ermöglichen, das, was Sie im Theorieteil erfahren, auf Ihre individuelle Situation zu übertragen. Sie helfen Ihnen dabei, herauszufinden, was für Sie funktioniert und was nicht. Manche Übungen helfen Ihnen dabei, schwierige Gedanken und Gefühle zuzulassen, ohne von ihnen überwältigt zu werden und ohne auf sie zu reagieren. Es ist wichtig, das logisch zu verstehen, aber nur, wenn Sie es selbst ausprobieren, kann sich in Ihrem Leben etwas ändern.

**Setzen Sie Fürsorge sich selbst gegenüber auf Ihre Aufgabenliste.**

Wenn Sie von diesem Übungsbuch profitieren wollen, müssen Sie damit arbeiten *wollen*. Sie sollten für sich entscheiden, ob Sie und Ihr Leben so wichtig sind, wie all die anderen Dinge, die Sie und jeder andere tagtäglich auf To-do-Listen schreiben. Wir glauben, dass Sie wichtig genug sind, um auf so einer Liste ganz oben zu stehen. Also setzen Sie Fürsorglichkeit sich selbst gegenüber jeden Tag auf Ihre Aufgabenliste. Das hört sich vielleicht zunächst ungewöhnlich an, doch wenn Sie es tun, werden Sie von den positiven Ergebnissen überrascht sein.

**Lesen Sie täglich.** Legen Sie täglich eine für Sie akzeptable Zeitspanne fest, in der Sie dieses Buch lesen und die Übungen machen können. Seien Sie flexibel. Es gibt keine richtige Zeit zum Lesen. Wenn Sie ursprünglich geplant hatten, morgens zu lesen, und aus irgendeinem Grund diese Lesezeit verpasst haben, gönnen Sie sich später am Tag Ruhe, um es nachzuholen. Das Wichtigste ist, dass Sie es überhaupt tun.

**Lassen Sie es ruhig angehen und seien Sie geduldig.** Veränderung braucht Zeit. Wir verstehen, dass Sie Ihre Probleme schnell in den Griff bekommen möchten, aber man kann sein Leben nicht über Nacht verändern. Wir empfehlen Ihnen, nicht mehrere Kapitel auf einmal zu lesen, denn dann wird es schwierig, die Konzepte in die Tat umzusetzen, und Sie können sich schnell überfordert fühlen. Sie brauchen Zeit und Ruhe, um über das Gelesene nachzudenken und es bei Ihnen ankommen zu lassen. Sie brauchen auch Geduld, um die Konzepte in die Tat umzusetzen.

Wir schlagen Ihnen deshalb vor, ein Kapitel pro Woche zu lesen. So haben Sie die Möglichkeit, neue Fertigkeiten zu erlernen und den alten Angewohnheiten, die Sie festhalten und unglücklich machen, entgegenzuwirken. Wenn Sie mehr als eine Woche für ein Kapitel brauchen, ist das auch in Ordnung. Nehmen Sie sich für jedes Kapitel so viel Zeit, wie Sie brauchen. Gehen Sie nicht zu schnell weiter. Ihr Maßstab fürs Weitergehen sollte sein, wenn Sie feststellen, dass Sie die in einem Kapitel besprochenen Konzepte und neuen Fertigkeiten in Ihrem Leben zumindest in ihren Anfängen anwenden können.

**Nutzen Sie Wiederholungen.** Manche Themen werden immer wieder aufgegriffen. Diese Wiederholungen geschehen durchaus bewusst. Viele von Ihnen werden dieses Buch alleine durcharbeiten, ohne die leitende Unterstützung eines Therapeuten. Wenn wir persönlich bei Ihnen sein könnten, während Sie mit diesem Buch arbeiten, dann würden wir im Laufe der Zeit ganz natürlich auf frühere Themen und Konzepte zurückkommen. Die Kernthemen sind in den späteren Abschnitten des Buches genauso wichtig wie am Anfang. Wenn Sie also vertraute Themen wiederentdecken, dann verknüpfen Sie dieses schon bekannte Material mit den neuen Inhalten und denken Sie: »Vertraute Themen sind wichtige Themen.«

**Benutzen Sie die Arbeitsblätter und Audiodateien der Übungen.** Dieses Buch enthält Arbeitsblätter, die Ihnen bei der Durchführung einiger Übungen helfen sollen. ☞ Sie können sich diese auch aus dem Internet (passwortgeschützt unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de)) runterladen, damit Sie so viele Kopien ausdrucken können, wie Sie für Ihren persönlichen Gebrauch benötigen.

Ebenso stehen Ihnen Audiodateien im Internet zur Verfügung, über die Sie sich Anleitungen zu bestimmten Übungen direkt von einem von uns Autoren »vorlesen« lassen können. Wir empfehlen Ihnen, sich diese am besten mit geschlossenen Augen anzuhören. Sie kommen dadurch schneller dem Sinn der Übungen näher und werden beim Erlernen der Fertigkeiten unterstützt. Wann diese Hörübungen zum Einsatz kommen, wird Ihnen durch das Musiknoten-Symbol angezeigt: 

### **Für wen ist dieses Buch geeignet?**

Dieses Buch wurde als eigenständiges Arbeitsbuch geschrieben, um allen Menschen zu helfen, die unter Anorexie leiden. Sie können dieses Buch jedoch auch anwenden, wenn Sie bereits mit einem Therapeuten zusammenarbeiten. Therapeuten mit Erfahrung in neueren kognitiven Verhaltenstherapien sind in der Regel vertraut mit dem in diesem Arbeitsbuch vermittelten Ansatz. Wenn Sie einen ACT-Therapeuten suchen, können Sie ihn finden unter [http://www.contextualpsychology.org/act\\_therapists\\_search](http://www.contextualpsychology.org/act_therapists_search) – auch deutschsprachige Therapeuten sind dort aufgelistet.

Viele Menschen, die unter Anorexie leiden, sind Jugendliche. Wir haben den in diesem Buch vorgestellten Ansatz und alle Übungen mit vielen Teenagern, älteren Jugendlichen sowie Erwachsenen erfolgreich durchgeführt. Darüber hinaus haben wir das Buch so aufgebaut und inhaltlich ausgerichtet, dass es sowohl für junge als auch für erwachsene Menschen relevant und anwendbar ist. Für viele Jugendliche ist eine Familientherapie sehr hilfreich. Das liegt zum Teil an der einfachen Tatsache, dass Jugendliche meist noch bei ihren Familien wohnen und es daher schwierig sein kann, ihr eigenes Verhalten zu verändern, wenn sich nicht auch gleichzeitig das Verhalten der Familienmitglieder verändert. Jugendliche, die mit ihrer Familie zusammen eine Therapie gegen Essstörungen unternehmen, haben oftmals größeren Erfolg. Dennoch kann dieses Buch auch alleine von den Betroffenen gelesen und angewendet werden. Trotzdem empfehlen wir Ihnen dringend, mit Ihrer Familie, Ihren Eltern oder anderen vertrauten Erwachsenen zu sprechen, damit Sie diese Reise nicht alleine machen müssen.



Benutzen Sie das Arbeitsbuch eigenständig oder als Teil Ihrer Therapie.

## **Eine Einladung**

Dieses Buch soll Ihnen helfen, etwas Neues zu bekommen, indem Sie etwas Neues tun! Dazu müssen Sie dieses Buch lesen und sich die beschriebenen Fertigkeiten, soweit es geht, zu eigen machen. Es gibt jedoch kein Buch auf dieser Welt, keine Tablette, keine Person, die Sie dazu bringen kann, Ihr Leben auf eine bestimmte Weise zu leben. Es liegt an Ihnen, das Gelernte in Ihrem täglichen Leben in die Tat umzusetzen. Nur Sie können die notwendigen Veränderungen vornehmen. Am Ende kontrollieren Sie die Richtung, die Ihr Leben nimmt. Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht immer so erscheint, so sind Sie es, die/der die Zügel in der Hand hält – die Entscheidung liegt bei Ihnen.

Obwohl Anorexie oft ein lebensbeeinträchtigendes und manchmal selbsterstörerisches Problem ist, wissen wir, dass es den Betroffenen letztendlich genau um das Gegenteil geht: Es geht in Wirklichkeit um Selbstgewinnung, Selbstbestimmung und Selbsterhalt. Wie auch unsere Kollegin Alexa Franke (2003) bewundern wir oft die Kraft der Frauen und Männer mit Anorexie und ihre unermüdliche Energie und Entschlossenheit. Mit diesem Buch möchten wir alles daransetzen, Ihnen Wege zu zeigen, diese Energie nicht gegen sich zu richten, sondern sie für sich selbst einzusetzen. Wir wissen, dass es möglich ist, wenn auch nicht ohne heftiges Auf und Ab. Die Angst, es nicht zu schaffen, wird immer wieder auftauchen. Doch wir werden Ihnen helfen, mit solchen Ängsten und anderen bedrohlichen Gefühlen anders und sanfter umzugehen, als Sie dies vielleicht in der Vergangenheit getan haben. Wir hoffen, Sie sind bereit diese Reise zu beginnen.

Einem buddhistischen Sprichwort zufolge beginnt eine Reise von tausend Meilen mit einem ersten Schritt. Indem Sie sich für dieses Buch entschieden haben, haben Sie diesen ersten Schritt auf Ihrer Reise aus dem »goldenen Käfig der Anorexie« (Franke, 2003) in ein neues Leben bereits getan. Dazu beglückwünschen wir Sie herzlich!

Dieses Buch ist eine Art Reiseführer und Kompass. Auf Ihrer Reise werden Sie lernen, eine andere Beziehung zu Ihren Gedanken und Gefühlen zu entwickeln und Ihr Leben auf eine Art und Weise zu sehen, wie Sie es vielleicht vorher nie getan haben. Lassen Sie sich von den in diesem Buch enthaltenen Angaben und Übungen bei der Entscheidung leiten, wohin Ihr Weg Sie führen soll. Wir werden Ihnen helfen, wieder mehr Ihren Werten entsprechend zu leben, Schritt für Schritt. Je mehr Sie Ihre Werte in die Tat umsetzen, desto mehr wird sich Ihre Lebensqualität und vielleicht auch die Ihrer Mitmenschen verbessern.