

## R., 33 Jahre: Mein inneres Chamäleon

„Oh nein, ich habe zugenommen. Meine Hose spannt. Wenn ich sitze, spüre ich das Bauchfett. Ich muss den Bauch einziehen. Das Spiegelbild gibt mir Recht! Das habe ich jetzt davon, auf meinen Hunger zu hören und nicht zu kontrollieren, vielen Dank Frau Therapeutin.“

Ungefähr in diesem Ton und mit diesen Worten fing mein inneres Chamäleon in den Ferien an, mich abzulenken und mit seiner abwertenden Haltung anzustecken. Ich nenne meine innere Stimme Chamäleon, weil sie wie dieses die Eigenschaft besitzt, in unterschiedlicher Art und Weise aufzutreten – das Gewand zu wechseln. Das Chamäleon versucht immer wieder aufs Neue, mich von seinen Gemeinheiten zu überzeugen. Anfangs war es noch nicht so laut, mit zunehmendem prämenstruellem Syndrom wurde es lauter und absoluter. „Ich bin dick. Ich kann meinen Anblick kaum ertragen. Mein Körper ist ekelerregend. Ich kann mich so niemandem zumuten. Die Leute starren mich an und denken, dass ich zu dick bin. Jetzt muss etwas gehen. Ich muss abnehmen. Ich muss Sport machen. Schaut mich nicht an, schaut weg!“

Ich kenne dieses Chamäleon. Früher habe ich ihm alles geglaubt. Jetzt glaube ich ihm meist dann, wenn es besonders laut schreit. Oft schreit es am lautesten kurz vor der Menstruation, wie dieses Mal in den Ferien. Während meiner bereits 20 Jahre andauernden Bulimie hat mich das Chamäleon zu oft dazu gebracht, drastische Maßnahmen wie langes Hungern und exzessives Sporttreiben durchzusetzen, um mein Gewicht zu reduzieren. Fast immer führten diese Verhaltenseinschränkungen dann teufelskreisartig zu Essanfällen und Erbrechen oder anderen Formen der Kompensation wie noch mehr exzessives Sporttreiben oder Tablettenkonsum. Nie führten die vom Chamäleon eingeforderten Änderungen zu einem zufriedeneren Zustand oder zu einem stabileren Selbstwertgefühl.

Aber nicht dieses Mal. Dieses Mal entschloss ich mich, ganz andere Maßnahmen zu treffen. Denn es war mir plötzlich klar, dass ich die Wahl habe: Will ich im Hier und Jetzt sein und meine verdienten Ferien genießen oder will ich dem Chamäleon die Kontrolle überlassen und in alte, ungesunde Muster verfallen? Eine scheinbar einfache Frage, nur leider erwische ich den richtigen Moment für diese Frage noch nicht immer, und dann drohe ich den Point of no Return zu verpassen.

Ich erkannte die Stimme vom Chamäleon wieder. Wie eine strenge Haustierhalterin verbot ich mir, die abwertenden Gedanken weiterzudenken. Immer wenn das Chamäleon wieder mit seinen geringgeschätzigen Sätzen anfing, brachte ich es zum Schweigen, indem ich mich etwas anderem zuwandte: Roman lesen, kochen, spazieren gehen, Netflix, duschen, Füße spüren, mit meinem Freund sprechen, abwaschen, Malen nach Zahlen, aufs WC gehen usw. Alles – nur nicht dem Chamäleon zuhören. Ich habe das Chamäleon abgewürgt, nicht ausreden lassen, unterbrochen vehement gestoppt, ausgelacht, ignoriert und mich dazu entschieden, meine Ferien zu genießen und mich nicht herunterziehen zu lassen.

Eine listige Eigenschaft des Chamäleons ist aber, dass es seine Farbe ändern kann. „Jetzt bin ich aber sehr streng zu mir selbst. Wo bleibt da die Selbstfürsorge? Will ich wirklich wie eine strenge Haustierhalterin mit mir selbst sprechen? Ich habe mir doch vorgenommen, nicht mehr so viel zu kontrollieren, mehr loszulassen. Jetzt mache ich doch das Gegenteil? Bin ich vielleicht am Verdrängen, müsste ich die Gedanken zulassen? Besser ich überdenke meine Strategie. Vielleicht habe ich auch einfach wirklich zugenommen, und es wäre besser, jetzt etwas aufzupassen? Natürlich ohne drastische Maßnahmen, einfach ein bisschen weniger essen, ein bisschen mehr Sport, nichts weiter.“

Achtung! Es hört sich zwar nicht mehr an wie die abwertende Stimme, es klingt schon fast wohlwollend – ein neuer Farbton eben, aber das Chamäleon will genau das Gleiche: mich einlullen und in alte Muster zurückziehen. Nach einer gefühlten Ewigkeit (in echt nach etwa drei bis vier Tagen) wurde das Chamäleon leiser. Mein Körper hat sich nicht verändert – aber die Art und Weise, wie ich ihn wahrnahm. Plötzlich fühlte sich mein Bauch wieder okay an. Ich konnte es aushalten, mein Spiegelbild zu betrachten. Zum Glück waren die Ferien zu diesem Zeitpunkt noch nicht vorbei, denn nach dieser

anstrengenden Zeit war Erholung nötig. Dieses Aufpassen, Ignorieren, Aushalten, Ablenken, Abwürgen, Kämpfen und Dranbleiben braucht Unmengen an Energie. Der Kampf gegen meine Essstörung fühlt sich an wie eine Vollzeitstelle. Die zurzeit geleisteten Überstunden lohnen sich jedoch sehr. Als Beispiel: Das Schreiben dieses Textes hat mich viel Zeit und Energie gekostet. Den Lohn dafür habe ich aber in den vergangenen Tagen bereits verbuchen können. Ich habe das Chamäleon trotz guter Verkleidung öfter als sonst erkannt und ausgebremst. Mir wird auch zunehmend klar, dass die Stimme des Chamäleons eigentlich ein Ablenkungsmanöver ist. Sie will mich davon ablenken, dass gerade irgendetwas nicht stimmt. In den Ferien war wohl das prämenstruelle Syndrom auslösend für das Ablenkmanöver. In anderen Situationen kann es Stress im Job sein, schwierige soziale Situationen wie Konflikte, Angst vor Einsamkeit oder die Überforderung aufgrund schwieriger Erinnerungen. Anstatt mich in diesen Momenten mit den unangenehmen Gefühlen zu beschäftigen, schreit das Chamäleon so laut, dass mir bis jetzt nichts anderes übrigblieb, als mich ihm zuzuwenden. Hoffentlich gelingt es mir immer besser, bei belastenden Ereignissen genau hinzuspüren, was gerade passiert und was ich brauche, und das Chamäleon auszublenden.

Je mehr ich meine Muster erkenne und darüber rede, desto klarer und öfter sehe ich sie, desto bewusster ist mir das Ausmaß ihrer Zerstörung. Das macht mich zutiefst traurig. Dieses ständige Dranbleiben und Überwachen, welche Stimmen gerade sprechen, ist einerseits anstrengend und ermüdend – andererseits habe ich aber auch eine Kostprobe davon bekommen, wie es sein könnte, wenn nicht das Chamäleon, sondern ich die Kontrolle übernehme – und dafür lohnt es sich zu kämpfen.