

Inhalt

Vorwort 13

1. Teil

Versuch einer Annäherung an das Phänomen »Bulimarexie« und an die bulimarektische Persönlichkeit

Einleitung 19

Der Hunger 21

Die zwei Ichs 26

Das zerstörte Ich – Eßsucht und Mißbrauch 29

Die drei Phasen 32

Wie alles beginnt 33

Die Un(ter)bewußtseinsphase 38

Die Zeit der Verdrängung 47

Ausbruchsversuch aus dem Teufelskreis 54

Essen als Droge 65

Flucht in die Sucht? Experten nehmen Stellung 75

UTE SCHÖNHERR: Gesellschaftskritische Beurteilung der
»Flucht in die Sucht« 75

DR. OLAF KOOB: Menschenkundliche Aspekte zur
Suchtentstehung 78

HERMANN STEUR: Phänomen Sucht aus theologisch-pastoralen
Sicht 85

USCHI RODENSTOCK: Definition des Sucht-Begriffs aus
humanistisch-psychologischer Sicht 88

Die Bedeutung des Essens 90

Die Rolle der Frau 93

Lebensbewältigung durch Phasen 99

Die aufgefressene Angst 104

Essen und Figur als Signal und Botschaft 107

Bulimarexie zwischen Mager- und Freßsucht 111

Der Körper liefert prompt die Quittung 119

Die bulimarektische Persönlichkeit 121

Auf der Suche nach den Wurzeln der Eß-Brechsucht 130

2. Teil

Möglichkeiten der Therapie in Theorie und Praxis

Therapie contra Heißhunger 139

Therapiekonzepte – Psychologen nehmen Stellung 154

DR. MED. HELMUT TRÖSTL: Voruntersuchungen, Planung und verhaltenstherapeutische Behandlung bei Eßstörungen 154

PROF. DR. MANFRED FICHTER: Integrative verhaltensmedizinische Behandlung in der Klinik Roseneck 158

DR. MED. MONIKA GERLINGHOFF: Das Vier-Phasen-Therapiemodell für die Behandlung von Eßstörungen 165

DR. MED. GEORG ERNST JACOBY: Psychodynamisches Konzept für die Therapie Eßgestörter 171

DR. PHIL. BARBARA KREBS: Behandlungskonzept für die ambulante tiefenpsychologische Arbeit an Eßstörungen 173

ELKE RAATZ: Aspekte zur feministisch orientierten Betrachtungsweise und Therapie von Bulimia nervosa 178

ANTJE THARANG-ROTHMUND: Rahmenkonzept für die ambulante Psychotherapie bei Frauen mit Eßstörungen 182

DR. VERENA VOGELBACH-WOERNER: Das Psychodrama in der Behandlung von Eßstörungen 186

3. Teil

Aspekte der Selbsthilfe bei Bulimarexie

Therapie in der Praxis 193

Selbsthilfe gegen Sucht 197

Herumkurieren am Symptom – eine Alternative? 205

Selbsthilfe mit »OA«? 209

Chemie hilft nicht weiter 212

Euphorie durch Verzicht 214

Kontrolle gegen Gefühlswirrwarr 215

Gefühle gegen Sucht 220

Fehlgenutzte Energien 221

Eß-Sucht und Verdauung 222

Unterstützende Erziehung des Darmes 224

Nur Kontrolle macht dick	225
Angstfrei essen macht satt	228
Leicht verdaut ist halb verhungert	231
Die »leichte« Verführung	233
Genuß ist wiederholbar	235
Individual-Philosophie gegen Sucht	236
Folgen der Kontrolle	238
Naschen ist Not-wendig	240
Verführerischer Geschmack	241
Fehl am Platz im Notfall: die Moral	241
Gewissens- und Bewußtseinsschulung	243
Grundlagen der Ernährung	248
DR. MED. UDO RENZENBRINK: Zeitgemäße Ernährung aus anthroposophischer Sicht	258
Überflüssige Ängste	261
Leben lernen	263
Was Angehörige tun können	266
»Lebensschule« Sucht	275
Die krank(mach)ende Gesellschaft	278
Vorbeugen wäre besser . . .	280

4. Teil

Betroffene berichten

Spurensuche	287
Zugefressene Gefühle	289
Eß-Sucht – eine Nervensache?	292
Liebeshungrig	294
Glaube an die Heilung	296
Langsam leben lernen	299
»Nur« eine Frau?	301
Wohlbefinden tanken	304
Leidensweg	306
Botschaften aus der Seele	309

Zu den Illustrationen dieses Buches 311

Schlußwort und Resümee 314

Anhang

Rat und Hilfe – Wo und Wie? 315

Adressen 322

Literaturliste 328