



## Night Eating Syndrom

"Ja ich habe schon oft von ihr gehört, von der nächtlichen Ess-Störung, dem so genannten Night Eating Syndrom. Und ja es stimmt, dass ich meine Diplomarbeit darüber geschrieben habe. Ja es stimmt, dass ich schon verschiedene Klientinnen und Klienten mit dieser Ess-Störung betreut habe. Ja es gibt gute Chancen, oder wie immer man das nennen möchte, eine Linderung der Symptome zu erreichen. Ja natürlich haben auch Sie Chancen, die Ess-Störung zu besiegen, auch wenn Sie schon jahrelang darunter leiden. Ja auch das stimmt, dass das Night Eating Syndrom nicht zwingend zu Übergewicht führen muss (vor allem wenn man tagsüber restriktiv auf die Ernährung achtet). Und ja es ist völlig normal, wenn man sich für eine Ess-Störung schämt und versucht, diese vor der Partnerin, vor Freunden und Bekannten zu verheimlichen..."

Ein Telefongespräch, viele Fragen, grosse Scham und noch grössere Erleichterung, dieses Thema endlich ansprechen zu können, vorerst anonym per Telefon, und nach kurzem Zögern doch in einem persönlichen Gespräch bei mir in der Praxis, in der Anonymität eines kleinen Dorfes im Fricktal (auf Wunsch neu auch in Egerkingen, Termin nach Vereinbarung), so als käme der Klient nur zu einem persönlichen Besuch vorbei.

Das ist nur eines von vielen Beispielen bei einer ersten Kontaktaufnahme in Bezug auf eine Ess-Störung. Was sie aber alle gemeinsam haben, diese Ess-Störungen wie z.B. Ess-Sucht, Ess-Brech-Sucht etc.: grosse Schamgefühle und eine viel zu lange vorgängige Leidenszeit. Entsprechend gross ist erst mal die Erleichterung, überhaupt darüber zu sprechen. Nur schon das Erstgespräch, so wird mir immer wieder bestätigt, löst bereits den immensen Druck der Verschwiegenheit. Zu lange wird versucht, das eigene Verhalten zu beschönigen, dann zu verstecken. Eine Ess-Störung wird mit persönlichem Versagen gleichgesetzt, mit 'Sich-nicht-im-Griff-haben'. Wie viel einfacher wäre es, einen Beinbruch zu haben, Mitleid und Verständnis anstelle von Anschuldigungen zu bekommen.

Ich kann Betroffene nur ermuntern, zu sich selbst zu stehen, sich vor dem Spiegel in die Augen zu schauen und sich zu sagen, dass eine Ess-Störung eine Krankheit ist, bei welcher man jederzeit Hilfe holen soll und darf und kann. Denn Mut beweist nicht, wer die Krankheit versteckt, sondern wer zu sich selbst und zu seinem Verhalten steht und Veränderung anstrebt. Und wer weiss, vielleicht haben auch Sie nun den Mut bekommen, sich ans Telefon zu setzen, anzurufen und zu fragen: "Haben Sie schon einmal vom NES, also vom Night Eatings Syndrom gehört? Stimmt es, dass Sie darüber eine Diplomarbeit geschrieben haben? Haben Sie auch schon Klienten betreut, welche unter dem Night Eating Syndrom leiden? Haben ich noch eine Chance, ....."

**Nur Mut, ich freue mich auf Sie!**