

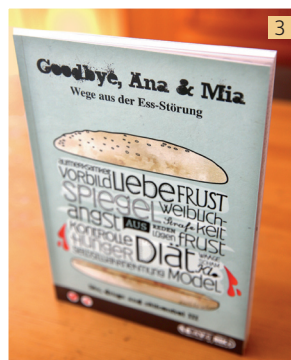


»Ich weiß jetzt, dass das Essen nicht das Problem ist. Es ist nur der Ausdruck eines Problems.«

BIRGIT BRAVO, 36, ÜBER ESS-STÖRUNGEN

FEIND AM TELLER

AUFERSTANDEN. Bananen als Dickmacher, Kalorienmännchen in der Zahnpasta: Birgit Bravo litt 14 Jahre an einer Ess-Störung. Heute ist sie gesund und hat ein Buch darüber geschrieben.



Es war, als hätte man mich gezwungen, meine Hand ins Feuer zu halten. So sehr hat das innerlich gebrannt“, erzählt Birgit Bravo, 36, über das Gefühl der inneren Leere. Sie erinnert sich an die Zeit, in der sie sich selbst nicht mochte. Obwohl es in ihr drin nach Liebe und Anerkennung schrie, machte sie nach außen hin zu und hungerte ihre Bedürfnisse weg.

16 Jahre ist sie jung, als sie aufhört zu essen – ganz ohne dramatischen Auslöser. Als sie Komplimente von Freunden bekommt, spornt sie das weiter an. „Eine innere Stimme sagt einem: ‚Wenn du dünn bist, bist du glücklich.‘“ Was sie noch nicht weiß: Echtes Glück wird sie lange nicht mehr spüren. Bei einer Ess-Störung ist es, als hätte man zwei Persönlichkeiten in sich. „Der dunkle Teil redet dir ein, dass du nicht essen darfst, weil du fett wirst. Auf der anderen Seite steht ein kleines Kind, das so gerne ein Stück Brot will“, erklärt sie. Monatelang isst sie nur ein Stück Gebäck am Tag, dazwischen auch tagelang

nichts. Hirngespinnste verschlimmern ihr Verhältnis zum Essen: In der Zahnpasta vermutet sie Kalorienmännchen, in der Zeitung liest sie, Bananen machen dick. „Dickmacher waren für mich Torten. Unterbewusst hieß das, Banane ist gleich Torte. Die kannst du jetzt nicht mehr essen.“ So fallen mit der Zeit auch Kartoffeln und Nudeln weg, bis irgendwann nichts mehr übrig bleibt. Wenn sie etwas isst, fühlt sie sich, als hätte sie es sich direkt an den Körper geklebt. Wie hält man all das nur aus? „Man hungert, bis der Kopf deaktiviert ist.“

Irgendwann ist Birgit so kraftlos, dass sie kaum

noch rausgeht. Das frühere Hochgefühl ist wie weggefedert. „Ich habe gewusst, wenn ich so weiter mache, sterbe ich.“ Dass alles irgendwie nichts mit dem Essen zu tun hat, spürt sie. 40 Kilo wiegt sie, als sie beschließt, in eine Klinik zu gehen. Doch dort ist kein Platz frei. Sie muss es aus eigener Kraft schaffen. Sie beschäftigt sich mit Spiritualität und der Seele und erkennt, dass sie in Wahrheit Minderwertigkeitskomplexe hatte. Und dass sie gar kein so schlechter Mensch ist, wie sie dachte. Deshalb will sie jungen Menschen klar machen: „Fragt euch, was ihr statt dem Essen braucht. Liebe, Geborgenheit, Sinn.“ Seit sechs Jahren ist Birgit gesund, hält Vorträge und schreibt Bücher zum Thema. Weil Essen nicht der Feind ist.

EVA HELFRICH ■

**BRAVO-INK
GOODBYE, ANA
MIA.** Mit ihrem Verein will Birgit aufklären. Mehr Informationen: bravo-birgit.at und selbstbefreiung.at.