

Johnston, Anita. (2003). Die Frau, die im Mondlicht aß. Die uralte Weisheit von Märchen und Mythen hilft Frauen, Ess-Störungen zu überwinden.

München: Knaur.

Märchen haben verschiedene Aspekte des Frauseins zum Inhalt

Anita Johnston sammelte Märchen und Geschichten, die sich mit Weiblichkeit und Essen auseinandersetzen und reflektierte deren Inhalt. Ein Beispiel dafür ist die bekannte Geschichte „**Des Kaisers neue Kleider**“. Ein kleines Mädchen sieht und spricht aus, dass der Kaiser gar keine Kleider am Leib hat.

In diesem Märchen geben alle Leute dem Mädchen recht. Viele sensible und intelligente Mädchen nehmen, so wie das Mädchen im Märchen, Dinge anders wahr als ihre Umwelt. Ihre Wahrnehmung wird von der Familie jedoch als unrichtig empfunden und korrigiert. Das führt dazu, dass sie ihrer eigenen Wahrnehmung nicht trauen können. Daraus entstehen tiefsitzende Ängste und Zweifel, die das Essproblem verdrängt.

In den Geschichten geht es um die verdrängte und nicht wahrgenommene Macht der Weiblichkeit, die die Ursache des Hungers ist. Frauen hungern auf vielen Ebenen, aber nur die Verweigerung des Essens wird wahrgenommen. Diese verdrängt jedoch einen anderen Hunger. Die Frau muss als Erwachsene lernen, dass das Essproblem nicht ihr eigentliches Problem ist.

In der Geschichte vom vergrabenen Mond wird das Mondlicht und die Weiblichkeit beleuchtet. Es geht um die Ausgewogenheit zwischen den Polen Männlich und Weiblich, die im Patriarchat zugunsten des Verstandes, der Leistung und Produktivität aufgegeben wurden. Die männliche Seite zählt Kalorien und ist gegenüber dem eigenen Körper kritisch und feindselig.

Die Essstörung wird auch mit einem Balken verglichen, an den sich eine Frau in einem reißenden Strom klammert. Der rettende Balken, der die Frau vor dem Untergehen bewahrte, ist die Essstörung, die damals ein Problem löste, aber später ein Hindernis für ein gutes Leben wird.

Ähnlich wird in der Geschichte vom Griff nach den Sternen aufgedeckt, dass das Essproblem nicht das eigentliche Problem ist. „*Die Befreiung von dem Kampf gegen Essen, Dicksein und Diäten [...] kann so unmöglich erscheinen wie der Griff nach den Sternen*“. (Johnston, 2003, S. 40)

Die Bedeutung des Essens geht weit über reine Ernährung hinaus, Essen kann Trost, Sicherheit und Wärme spenden und als Fluchtweg benützt werden. Wir hungern oft nach Zuwendung, Selbstverwirklichung und Erfüllung. Die Frau mit einer Essstörung sollte die tiefere Bedeutung ihres Hungers kennen. Das verdeutlicht eine Geschichte der Bantu, in der es um den richtigen Namen eines Baumes mit Früchten geht.

In der Geschichte vom Tutuvogel geht es um ein Lied.

„*Das Lied der Frau ist ihre Wahrheit.*“ (Johnston, 2003, S. 78)

Viele essgestörte Frauen hören auf die Stimme ihrer Eltern, Lehrer oder Freundinnen und nicht auf ihre eigene. Sie haben keinen Zugang zu sich selbst und füllen ihren Kopf mit Gedanken an Essen, ihre Beziehungen nähren sie nicht, wenn sie nicht im Gleichgewicht mit sich selbst sind und ihre eigenen Wünsche und Grenzen kennen, ihre eigene Stimme, ihr eigenes Lied singen.

Eine essgestörte Frau fühlt sich machtlos, als Opfer. Das Gefühl der Machtlosigkeit ist eine Wurzel der Essstörung. Deshalb haben diese Frauen auch Angst vor der Macht, sie fürchten

sich vor ihrer Intuition, vor der Macht des Weiblichen. Frühkindliche Erfahrungen sind oft die Basis dieser Ängste.

Das Suchen und Entdecken der eigenen Macht, der Mutter in sich, ist das Thema einiger dieser Märchen. In der Geschichte vom Lautenspieler vertraut die Frau der eigenen Intuition. Träume werden heute lächerlich gemacht, aber sie verraten viel von unserem Unterbewusstsein. Um Träume zu deuten, müssen wir in die Traumsprache der Imagination und der Metaphern eindringen und die Sprache der Träume verstehen lernen. Für Essgestörte können Träume wichtige Hinweise auf Sehnsüchte und Ängste geben. Sie können Esssüchtigen auch Einsichten über ihren Kampf mit dem Essen bringen. Der wahre Schatz wird, wie im Märchen, erst gefunden, wenn die Frau diesem Traum auch folgt. Die Herabsetzung der Frau drückt sich auch in der negativen Sicht ihres Menstruationszyklus aus.

Johnston (S. 135) rät, die Erinnerung an die erste Menstruation aufzurufen und der Einstellung dazu nachzugehen. Der Beginn der Menses kann auch mit dem Beginn der Essstörung und der Angst vor Sexualität zusammenhängen.

Das Ritual um Frau werden heißt: „Diät“, besonders, wenn Frauen in der praemenstruellen Phase mehr essen. Frauen können diese Phase als Zeit, in der sie der Wahrheit näher kommen, erleben.

„Die Nixe ist ein archetypisches Bild für die Frau, die sich in den Wassern des Lebens wohl fühlt - in den Wassern der Emotion und der Sexualität.“ (S: 138)

Aber nur wenige Frauen fühlen sich in ihrer Sexualität wohl, die weibliche Seite, die Heiligkeit des sexuellen Aktes bleibt unbeachtet. Das Wachsen des Busens und die Reaktion der Umwelt darauf, kann ein traumatisches Erlebnis für Mädchen werden. Die Botschaften von Fernsehen, Medien und Religion untergraben die Bemühungen zur eigenen Sexualität zu finden. Jungen kritisieren das Aussehen der Mädchen, das immer wichtiger wird. Mädchen lernen, dass ihr Aussehen einem bestimmten Bild entsprechen muss, wenn sie beliebt sein wollen. Essen und Diäten sind eine Möglichkeit von sexuellen Gefühlen abzulenken. Die Frau soll entdecken, was für sie selbst sexuell anregend und stimulierend ist, das könnten Natur, Vollmond, Schweigen, Melodien und Rhythmen sein. Auch der Rhythmus der Menstruation kann Sex beeinflussen.

In „Inana“ geht es um die Begegnung mit der eigenen Schattenschwester, mit den dunklen Seiten des eigenen Wesens, die angenommen werden müssen. Die Frau muss Mitgefühl mit sich selbst haben und den Zusammenhang zwischen Kindheit und Essstörung erkennen, um zu genesen. Frauen begegnen ihrem Leid und Schmerz,

„dem Schmerz, das Frausein in einer Welt begleitet, die das Weibliche nicht ehrt.“ (S. 153)

Für essgestörte Frauen ist es besonders wichtig eigene Entscheidungen treffen zu können, zu wählen, was sie wirklich wollen und abzulehnen, was sie nicht wollen, nein zu sagen und dazu zu stehen. Das kommt in der Geschichte „Was wünscht sich eine Frau am allermeisten“ zum Ausdruck. Souveränität ist es, was sich Frauen wünschen.

Die Zeichen für körperlichen Hunger müssen wieder erlernt werden, die Frau muss ihr persönliches Gefühl für körperlichen Hunger und Sattsein wahrnehmen, in sich hinein hören und ihren Körpersignalen vertrauen. Nahrungsmittel können Metapher für Sehnsüchte und Sorgen sein, z. B. steht Schokolade oft für Liebe.

Ein Tagebuch über das eigene Essverhalten, das regelmäßig geführt wird, kann helfen, die wirklichen Probleme des gestörten Essverhaltens herauszufinden, das Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu rücken. Viele Frauen essen aus emotionalen Gründen.

Eine essgestörte Frau kann sich so ausgestoßen und andersartig fühlen wie das häßliche Entlein in dem Märchen. Sie muss ihr wahres Selbst finden, die Aspekte ihres Selbst, die sie verloren hat, um zu gesunden.