

Befreit von Zwängen

# Wie Gott mir aus der Magersucht half



Diana Anderson-Tyler

Quelle: [dianaandersontyler.com](http://dianaandersontyler.com)

Selbstbeherrschung, Essen, Kalorien. Nur darum drehen sich die Gedanken von Diana Anderson-Tyler. Dass sie magersüchtig ist, bemerkt sie erst, als ihr Körper am Limit ist. Doch sie findet einen Weg aus ihrer Essstörung.

Als ich in die Highschool kam, war ich ein glückliches, gesundes Mädchen. Alles schien perfekt, ich hatte eine wunderbare Familie und viele Freunde. Doch mit 17 geriet meine heile Welt ins Wanken. Mein langjähriger Freund machte Schluss mit mir, für mich eine Katastrophe.

Um mich abzulenken, stürzte ich mich in Sport. Ich trieb Fitness ohne Limit, als wollte ich mir damit selbst etwas beweisen. Zudem fing ich an, mich mit Kalorientabellen zu beschäftigen. Meinen Körper zu kontrollieren, gab mir das

Gefühl, stark zu sein.

## **In der Abwärtsspirale**

Ich nahm rasend schnell ab. Binnen weniger Monate kam ich von meinen gesunden 54 Kilo auf 49, dann auf 45 Kilo und schliesslich noch weniger.

Doch mit jedem Gramm schwand auch ein Stück meiner Lebensfreude. Ich war oft schlecht gelaunt, brauchte unglaublich viel Schlaf und fühlte mich trotzdem immer schwach und müde. Auch sonst zeigte der Raubbau an meinem Körper langsam Folgen: Mein Haar wurde dünn, meine Nägel brüchig, meine Haut fahl und ich hatte tiefe Augerinnen. Ich selbst bemerkte das kaum. Es schien mir notwendig, so dünn zu sein, koste es, was es wolle. Ich hatte Panik davor, auch nur ein Gramm zuzunehmen.

Ernährung wurde zu meinem Götzen. Meine Gedanken kreisten nur noch darum, was ich schon gegessen hatte und ob ich mir weitere Kalorien leisten konnte. Es war ein regelrechter Zwang. Ich war meine eigene Gefangene.

## **Die Wende**

Als ich eines Tages von der Schule nach Hause kam, rief mich meine Mutter zu sich an den Computer. Auf einer Internetseite hatte sie eine lange Liste gefunden mit allen Symptomen, die ich hatte. Der Übergriff dazu: Anorexie.

Es war wie ein Schock, so deutlich mit meinem Verhalten konfrontiert zu werden und ich fing bitterlich an zu weinen. Ich hatte ein Problem und das konnte ich jetzt nicht mehr klein reden, verleugnen oder ignorieren.

Gemeinsam mit meiner Mutter wandte ich mich an Gott. Zum ersten Mal seit langer Zeit betete ich wieder. Ich sagte Gott, dass ich da alleine nicht mehr raus komme und dringend seine Hilfe brauche. Ich wollte nicht zu der Statistik von Mädchen gehören, die zu weit gegangen sind.

## **Ein neuer Weg**

Von da an las ich täglich in der Bibel und betete viel. Ich hoffte so sehr, dass Gott mein Denken verändert. In der Kirche hatte ich immer gehört, dass Gott für uns sorgt und all unsere Lasten auf sich nimmt. Aber jetzt musste ich das ganz praktisch in Anspruch nehmen. Ich lernte, ihm meine Sorgen anzuvertrauen. Und

mich darauf zu verlassen, dass er die Quelle meiner Stärke ist.

Nach einem intensiven Jahr Bibelstudium und Zeit mit Gott, hatte ich mich verändert und war frei. Meine Zwänge sind verschwunden. Heute weiss ich, dass ich Gott nicht egal bin, dass ich sogar wertvoll für ihn bin. Gott möchte, dass es uns gut geht. Er möchte, dass wir überfließendes Leben haben und aus dem Vollen schöpfen können. Dazu gehört auch, dass es uns körperlich gut geht. Jesus macht frei und hilft aus allen Abhängigkeiten. In ihm findet man wahren Frieden. Das habe ich selbst erlebt.

*Hast du Fragen, brauchst du ein offenes Ohr oder Hilfe in deiner persönlichen Situation? Nutze die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere Adressen für Notsituationen [findest du hier](#). Du musst in deinen Herausforderungen nicht allein bleiben!*

*Dieser Artikel erschien im August 2014 auf [Jesus.ch](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Randi Wilson: Gefangen in der Magersucht](#)

[Heruntergemagert auf 44 Kilo: Sie fand einen Weg aus der Essstörung](#)

Datum: 10.05.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: [Jesus.ch](#) / [cbn.com](#)

Tags

[ERlebt](#)

[Gesundheit](#)

[Gebet](#)