

Elterninfo

· ESSSTÖRUNGEN ·

WENN DAS ESSEN ZUR QUAL WIRD

Ob morgens nach dem Aufstehen, mittags mit Freunden oder Kollegen, abends mit der Familie... Essen ist eines der alltäglichsten und normalsten Dinge unseres Lebens – doch nicht für alle. Wenn man von einer Essstörung betroffen ist, wird das Alltäglichste plötzlich zur größten Qual. Es entsteht ein gestörtes und gefährliches Verhältnis zum Essen, zum eigenen Körper und zum Gewicht, das für Freunde und Familie meist überhaupt nicht nachvollziehbar ist.

Darunter leiden nicht nur die Betroffenen, auch die engen Bezugspersonen werden angesichts ihrer empfundenen Ohnmacht und Hilflosigkeit häufig von Ärger, Wut und größter Sorge um das eigene Kind oder die Freundin/den Freund geplagt. Essstörungen sind nach wie vor ein drängendes Thema in unserer Gesellschaft.

Auch wenn Essstörungen tendenziell in jedem Alter auftreten können, ist die Gefahr insbesondere bei Kindern und Jugendlichen hoch, weshalb wir Ihnen hier ein paar Informationen und Hilfen an die Hand geben möchten, um der Entstehung im besten Fall frühzeitig entgegenwirken zu können.



Alle Bilder: ©Pexels.com

EIN KOMPLEXES ZUSAMMENSPIEL

Essstörungen weisen eine Vielzahl von komplexen Ursachen auf, die nur schwer eindeutig zu identifizieren sind. Manche von ihnen können beeinflusst werden, andere nicht, da sie tief in der Persönlichkeit und der Lebensgeschichte verankert sind. Biologische, individuelle, familiäre und soziale Faktoren wirken hier in hohem Maße zusammen: Der Drang nach Perfektion, hohes Leistungsstreben, das Bedürfnis nach Kontrolle, geringes Selbstwertgefühl, hohe emotionale Belastungen im Familien- oder Freundeskreis, Schönheitsideale und sozialer Druck sind nur wenige von vielen Umständen, die dazu führen können, dass das Essen zum Ventil wird, über das man versucht Kontrolle, Halt, Selbstwert und Sicherheit herzustellen.

VERSCHIEDENE FORMEN

Wenn wir von Essstörungen sprechen, haben wir zumeist drei Hauptausprägungen vor Augen: die bekanntesten sind Magersucht (Anorexie), Bulimie und Binge Eating.

Die Betroffenen von **Magersucht** haben ein stark verzerrtes Körperbild: Sie nehmen sich als extrem übergewichtig wahr, obwohl sie meist sehr dünn sind und starkes Untergewicht haben. Die ständige Angst vor einer Gewichtszunahme führt dazu, dass sie ihre Nahrungsaufnahme streng reduzieren. Dazu kommt eine fast schon zwanghaft starke Beschäftigung mit Nahrungsmitteln: Esspläne, Kalorienzählen, ständiges Wiegen und besondere Essensrituale bestimmen ihren gesamten Alltag.

Die Kontrolle über das Gewicht und das Essen wird als Erfolg und Hochgefühl erlebt, mit dem Versagensängste, negative Gefühle, Einsamkeit und ein niedriges Selbstwertgefühl betäubt werden können.

Zentrales Merkmal einer **Bulimie** sind Essattacken, welche oft geplant und im Heimlichen durchgeführt werden. Danach zwingen sich die Betroffenen meist zum Erbrechen oder wenden andere Methoden wie Sport, Medikamente, Abführmittel o.Ä. an, um Schuldgefühle zu lindern und eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Auslöser für einen Essanfall sind häufig negative Gefühle wie Einsamkeit, innere Leere, Stress, Angst oder Wut. Auch können Depressionen und ein geringes Selbstwertgefühl mit einhergehen. Durch das Essen versuchen die Betroffenen diese Gefühle zu verdrängen. Auch wenn das Gewicht kein zentrales Indiz für eine Erkrankung ist, so kann man doch oft große Gewichtsschwankungen bei den Betroffenen beobachten.



Beim **Binge-Eating** handelt es sich ebenfalls um eine Essstörung, die sich durch extreme Essanfälle und ganz im Allgemeinen durch „zu viel Essen“ auszeichnet. Die Betroffenen können ihr Essverhalten nicht mehr kontrollieren, haben kein Sättigungsgefühl und sind durch die überhöhte Kalorienzufuhr oft stark übergewichtig oder bereits adipös.

Ähnlich wie bei der Bulimie nimmt das Essen hier die Funktion ein, die Betroffenen von negativen Gefühlen wie Einsamkeit, Stress, Hoffnungslosigkeit oder Traurigkeit zu befreien. Meist ist jedoch das genau Gegenteil der Fall:

Durch das extreme Übergewicht kommt es wieder zu sozialem Rückzug, Interessenverlust, starken Gesundheitsproblemen und Depressionen. So entsteht ein Teufelskreis, der durch immer neue Essanfälle aufrecht erhalten bleibt.

Natürlich ist diese Darstellung zu knapp und selektiv, als dass sie die ganze Bandbreite der Essstörungen und ihrer Unterformen abbilden könnte. Es gibt eine Vielzahl an Formen von essgestörtem Verhalten, die nicht klar spezifiziert, aber genauso ernst zu nehmen sind. Die obigen Faktoren sind diejenigen, die „typisch“ für die dargestellten Krankheitsbilder sind, sollten aber nicht zu stark verallgemeinert werden.

Falls Sie diesbezüglich nähere Informationen suchen, haben wir [HIER](#) eine gute Quelle für Sie.

WAS SIE TUN KÖNNEN

Es ist sehr schwierig für Eltern zu erkennen, ob bereits eine Essstörung besteht, da die Betroffenen sich meist stark zurückziehen, ihre Probleme leugnen und Gespräche vermeiden. Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Hilfestellungen an die Hand geben, mit denen Sie einer Entstehung zumindest vorbeugend entgegenwirken können. Oder falls es dafür bereits zu spät ist, wie Sie sich selbst und Ihrem Kind in dieser schwierigen Situation helfen können:

Schutzfaktoren: Was Sie vorbeugend tun können	Interventionen: Akute Hilfe
<p>Atmosphäre in der Familie: Gefühle, Bedürfnisse Meinungen, Interessen werden akzeptiert, dürfen gezeigt und ausgelebt werden.</p>	<p>Sprechen Sie Ihre Kind offen auf Ihre Beobachtungen und Sorgen an, ohne ihm dabei Vorwürfe zu machen.</p>
<p>Leben Sie ein positives Körperbild vor und hinterfragen Sie aktiv mit ihrem Kind vorherrschende Schönheitsideale</p>	<p>So schwierig es ist: verzichten Sie auf Kontrolle und Druck. Geben Sie Ihrem Kind die Eigenverantwortung für das Essen. Äußerer Druck verstärkt die Symptomatik führt zu Trotz und stärkerem Rückzug.</p>
<p>Esskultur: gemeinsame Mahlzeiten, keine Essverbote, Integration von Süßigkeiten, kein Zwang zum Aufessen, keine Belohnungen oder Bestrafungen mit Essen</p>	<p>Motivieren Sie Ihr Kind behutsam zu einer Therapie und konsultieren Sie ärztlichen Rat. Aber beachten Sie: eine erfolgreiche Therapie gelingt nur, wenn Ihr Kind selbst diese möchte.</p>
<p>Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es sich stets mit seinen Gefühlen und Belangen vertrauensvoll an Sie wenden kann und Sie an dessen Seite stehen</p>	<p>Suchen Sie sich als Angehörige Unterstützung bei Beratungsstellen. Schützen Sie auch sich selbst bei dem Kampf gegen die Essstörung. Nur so können Sie den Heilungsprozess Ihres Kindes positiv unterstützen.</p>
<p>Relativierung von Leistungsstreben: Fordern Sie keine Höchstleistungen und helfen Sie ihrem Kind dabei ein gesundes Leistungsmaß zu finden.</p>	<p>Wählen Sie immer wieder bewusst andere Gesprächsthemen. Ihr Kind sollte nicht das Gefühl bekommen, nur noch auf diese Punkte reduziert zu werden.</p>

Sie haben Fragen zu den in dieser Ausgabe benannten Themen oder Sorge, dass Ihr Kind, eine Ihnen nahestehende Person oder Sie selbst einen problematischen Umgang mit einem Suchtmittel oder einer Verhaltensweise zeigt? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir bieten Beratung, wenn gewünscht auch anonym, online oder telefonisch. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

