

Ich muss mich kontrollieren
Nur wenn ich leiste, werde ich geliebt
einsam

Ich muss dünn sein
Alle haben eine Perspektive – nur ich nicht
Leere

Ich erkenne mich nicht mehr
Chaos

Ich bin fett
Essen – Hungern – Sport

Ich bestehe nur aus Lügen

Ich muss perfekt sein

Ich schaue den anderen beim Leben zu
Hilflos

Dr. Karen Silvesetr
Systemische Beratung Ess-Störungen
<https://www.beratung-essstoerungen.de>

Hilfe!



Eine Ess-Störung hat nichts mit Essen zu tun – und dennoch dreht sich alles darum. Insgesamt unterscheidet man drei Typen: Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Disorder. Darüber hinaus gibt es noch Untertypen: z.B. Die Sportbulimie (häufiges Erscheinungsbild bei Männern), Orthorexie (Patienten ernähren sich vordergründig gesund – kaschieren damit aber nur ihre Probleme mit dem Essen).


Die Ursachen werden in einem Zusammenspiel aus Gesellschaft, Familie und Persönlichkeit gesehen. Dabei spielen große Leistungserwartungen, Perfektionismus, ein geringer Selbstwert, Schwierigkeiten im Umgang mit Kritik, Konkurrenz, familiäre Konflikte, ein über kritisches Selbstbild, mediale Schönheitsideale etc. eine wichtige Rolle.

Auslöser für die Erkrankung können z.B. Diäten, Mobbing, Trennung, Schulwechsel, Pubertät, Auslandsaufenthalt, Leistungssport etc. sein.



Das Fieber der Seele Ess-Störungen haben nichts mit Essen, Gewicht oder dem Wunsch nach einem „perfekten“ Körper zu tun. Ess-Störungen gehören zu den psychosomatischen Erkrankungen, die seelisches Leid über den Körper zum Ausdruck bringen. Sie gleichen einem Fieber der Seele: Wir sind es gewohnt körperliche Erkrankungen schon bei kleinen Anzeichen wie einem Niesen oder leicht erhöhter Temperatur wahrzunehmen und zu behandeln. Heißer Tee, ein Bad, Bonbons – und der wohlmeinende Rat, sich „zu pflegen“. Keine große Sache mit meist zufriedenstellender Wirkung. Auch die Seele kann „leicht erhöhte Temperatur“ haben. Dieses frösteln der Seele nehmen wir aber meist viel weniger ernst. Statt pflege dich kommt ein „reiß dich zusammen“, „das haben wir alle schon mal erlebt“ – „andere trifft es viel schlimmer – dir geht es doch gut“. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Wut wird übergangen, überspielt oder ignoriert. So wie jede Erkältung auch ohne viel Aufwand wieder verschwindet erholt sich auch die Seele wieder. Sie bleibt aber – wie der von der Erkältung geschwächte Körper – „angeschlagen“. Das heißt, beim nächsten Mal wird sie sich schwerer tun, sich von alleine wieder zu erholen. Unsere Seele teilt sich über unsere Gefühle mit. Werden diese wahrgenommen und finden Resonanz baut sie ein gutes „Immunsystem“ auf. Trost, sich verstanden zu fühlen, Halt oder Entlastung zu finden sind einfache Hausmittel für eine kränkelnde Seele. Doch wie aus einer einfachen Erkältung eine Lungenentzündung werden kann, kann auch die Seele ernst erkranken. Wird sie weiter übergangen hat sie keine andere Wahl: Sie holt sich den Körper zu Hilfe, der ihr Leid zum Ausdruck bringt: Kopfschmerz, Hautausschlag, Asthma, Rückenschmerz usw. für die körperlich keine Ursache gefunden wird sind typische Symptome einer seelischen Erkrankung. Bei einer Ess-Störung sind es die offensichtlichen Symptome Hungern, Essen, Erbrechen, etc. Ess-Störungen sind also in Wirklichkeit ein Schutz der Seele und ihre Überlebensstrategie Hilfe zu bekommen. Kein Wunder, dass es Erkrankten so schwer fällt, sich von diesem trügerischen Schutz zu lösen. Dennoch sind die Symptome der Erkrankung bei näherer Betrachtung logisch: Die Seele zerlegt die Vielzahl von Belastungen in kleine Häppchen, um sie erträglich zu machen und verwandelt sie in Ersatzhandlungen. Ein Beispiel: Das Leben nach der Trennung der Eltern oder nach einer langen Beziehung wirkt unübersichtlich und unberechenbar? Kalorien kann man zählen – das Gewicht durch eine genau kalkulierbarer Bilanz aus Essen und Bewegung kontrollieren. Die Beschäftigung mit dieser sehr genauen „Buchhaltung“ zieht den Großteil der Aufmerksamkeit auf sich – der Schmerz über den eigentlichen Verlust bekommt weniger Raum und tut so weniger weh. Vordergründig dienen alle Symptome dazu, entweder Gewicht zu reduzieren (Anorexie), die Figur zu kontrollieren (Bulimie) oder Gewicht zuzulegen (Binge Eating Disorder). Drei wichtige Kategorien stellen Körper, Essen und soziales Verhalten dar.





Die Symptome, die sich auf den Körper beziehen (z.B. wiederholte Wiegekontrollen, nur schwarze Kleidung tragen, immer in den Spiegel schauen, Körper abtasten) bilden überwiegend den Wunsch nach sozialer Akzeptanz, Kontrolle und Selbstschutz ab. Symptome, die mit Essen, nicht Essen, Erbrechen oder anderen kompensatorischen Maßnahmen in Zusammenhang stehen, weisen auf den Wunsch nach Autonomie, Abgrenzung, Konfliktbewältigung, Kompensation von Leistungserwartungen und Emotionsregulation hin. Symptome in Bezug auf das soziale Verhalten (z.B. Isolation, Termine absagen, stehlen, lügen, Tagesplan nach dem Symptomen ausrichten, Hyperaktivität) stehen in engem Zusammenhang mit den eigentlichen Grundproblem der Erkrankung: Ein nicht ausgereiftes Selbstkonzept, das mit einem geringen Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sowie einer geringen Frustrationstoleranz einher geht. Aus diesem Grund haben Symptome einen wichtigen Nutzen – der im Verlauf einer Behandlung erst gewürdigt, dann „übersetzt“ und schließlich durch angemessene Strategien „ersetzt“ werden. Im Beispiel müssten die Patienten mit den Symptomen Kalorienzählen und Kalorienbilanzen erstellen erkennen, wofür das meist zwanghafte Verhalten gestanden hat: z. B. Wieder Kontrolle über etwas erlangen zu wollen. Um sich davon dauerhaft verabschieden zu können empfinden es viele Patienten hilfreich, sich für das Verhalten nicht selber zu verurteilen (oder verurteilt zu werden) sondern den damaligen Sinn zu würdigen, um ihn im nächsten Schritt durch hilfreiche Verhaltensweisen zu ersetzen, durch die sie ihre Selbstwirksamkeit erleben. Patienten als Experten ihrer Erkrankung reflektieren über den Nutzen ihrer Symptome und erkennen die dahinter stehenden Muster. In der Therapie eignen sich Patienten Fähigkeiten an, die es ihnen möglich machen, Belastungen schneller wahrzunehmen und nicht hilfreiche „Ess-Störungsgedanken“ (z. B. „Mein Leben wird leichter, wenn ich weniger wiege“) zu enttarnen, um nicht wieder in die alten Fallen zu treten

Was folgt daraus? Ziel jeder Therapie ist das nicht hilfreiche Verhalten, das bislang bei der Bewältigung von Probleme half, zu spiegeln. In einem zweiten Schritt werden die dahinter liegenden Muster dechiffriert und Stressoren verringert. Parallel dazu bekommen Patienten ein stabiles Übungsfeld, wo sie alternative Verhaltensweisen zu ihren Symptomen einüben können. Über die „Sprache der Symptome“ gelingt ein Zugang zu den zugrunde liegenden Ursachen der Erkrankung. Die Expertise der Patienten besteht darin, den Weg der Symptome „rückwärts“ zu gehen. Standen sie zuvor vor unlösbaren Aufgaben, die sie mit Symptomen überdeckten, lernen sie in der Therapie die Symptome Stück für Stück zu sortieren und bei Seite zu räumen. Bei dieser Arbeit des Sortierens erwerben die Patienten Schutzfaktoren, die sie langfristig seelisch widerstandsfähiger machen. Mit Hilfe der nun erworbenen Kompetenzen stehen die Patienten zwar zumeist wieder vor der gleichen Situation – schwierige Familienverhältnisse o. ä. – nun aber mit dem nötigen Rüstzeug.