

**Die Ängste
und Sorgen
hinter den
Essstörungen
erkennen**

Essstörungen haben vielschichtige Ursachen, die das Ergebnis einer Wechselwirkung von psychologischen, sozialen und biologischen Einflüssen sind. Ingrid Hürlimann*, eine spezialisierte Ernährungsberaterin, erläutert in ihrem Text, welche Unterstützung notwendig ist, um junge Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden Essverhalten zu begleiten. Dabei betont sie, dass die Gesellschaft als Ganzes eine Verantwortung trägt.

Essstörungen sind ernsthafte psychische Krankheiten, die erhebliche Auswirkungen auf die körperliche und emotionale Gesundheit haben. Eine Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa) oder Essattacken mit Kontrollverlust (Binge Eating) können sich generell in jedem Lebensalter manifestieren. Häufig treten sie jedoch erstmals in der Adoleszenz auf, also in der Phase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. In dieser Lebensphase, die von der Suche nach Identität und der Entwicklung von Autonomie geprägt ist, spielt sowohl die körperliche als auch die psychosoziale Entwicklung eine entscheidende Rolle. Dieser Lebensabschnitt zeichnet sich durch eine erhöhte Verletzbarkeit und Unsicherheit aus, was einen bedeutsamen Faktor darstellt, der das vermehrte Auftreten von Essstörungen in diesem Alter erklären kann.

Familiäre Essverhaltensmuster

Es gibt jedoch viele Faktoren, die zu einer Essstörung führen. Auf der persönlichen Ebene spielen etwa ein niedriges Selbstwertgefühl, Perfektionismus und die Nutzung von Essgewohnheiten als Bewältigungsmechanismus für emotionale Belastungen eine entscheidende Rolle. Hinzu kommen genetische und hormonelle Einflüsse. In meiner beruflichen Praxis beobachte ich auch wiederholt, dass familiäre Essverhaltensmuster einen erheblichen Einfluss auf die Entstehung von Essstörungen haben können. Zusätzlich tragen gesellschaftliche Faktoren, wie unrealistische Schönheitsideale und der Druck zur Selbstoptimierung, massgeblich dazu bei. Heutzutage wird dies durch den Konsum der verschiedenen Social-Media-Kanäle verstärkt, welche besonders von Jugendlichen intensiv genutzt werden.

Um die Komplexität von Essstörungen zu veranschaulichen, gebe ich einen Einblick in die Geschichte von Lea (Name geändert): Die Gymnasiastin kam gemeinsam mit ihrer Mutter zu einem ersten Beratungstermin. Die einst sportliche und fröhliche junge Frau hatte im Verlauf eines halben Jahres einen massiven Wandel durchlebt. Ihr Essverhalten änderte sich drastisch, sie zog sich zurück, wurde depressiver und reagierte zuhause oft dünnhäutig. Nachdem eine Magersucht diagnostiziert wurde, begann sie eine psychotherapeutische Behandlung, und zudem wurde die Einbeziehung einer spezialisierten Ernährungsberaterin empfohlen.

Ambivalente Haltung

Wie bei vielen Jugendlichen zeigte sich auch bei Lea im Verlauf des ersten Gesprächs eine ambivalente Haltung. Zum einen brachte sie sehr klar zum Ausdruck, dass ihr Essverhalten auch für sie zu einem Problem geworden ist. Sie nannte etwa den Mangel an Energie, soziale Isolation von Freunden und Schlafprobleme. Zum anderen aber zeigte sie auch eine erhebliche Angst davor, gezwungen zu werden, zuzunehmen, und äusserte das Gefühl, dass ihr Bauch und ihre Beine nach wie vor zu dick seien.

Um junge Menschen für weitere Beratungsgespräche zu öffnen, ist es wichtig, ihre Perspektive zu verstehen und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Gleichzeitig gilt es, auch den Familien, die oft über einen längeren Zeitraum hinweg belastet sind, Unterstützung anzubieten. Um Emotionen und Gedanken greifbar zu machen, haben sich gemäss meiner Erfahrung Veranschaulichungen sehr bewährt. Lea konnte sich besonders mit dem folgenden →

Im Fokus

Bild gut identifizieren: So wie wir in der Lage sind, den Atem anzuhalten und ein paar Meter unter Wasser zu tauchen, die einen mehr und die anderen weniger, können wir auch den Hunger ignorieren, die einen für eine kürzere, die anderen für eine längere Zeit. Magersüchtige sind in der Lage, immer tiefer zu tauchen. Am Anfang werden sie oft bewundert, erhalten Komplimente und Anerkennung, bis plötzlich den Umstehenden klar wird, dass sich diese in gefährlichen Tiefen befinden. Doch die Magersüchtigen lockt weiter die Tiefe. Den Drang zu atmen erfolgreich zu überwinden, kann Glücksgefühle auslösen und das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit vermitteln. Doch es kommt der Moment, in dem auch ihnen klar wird, dass es gefährlich wird, und sie wieder auftauchen sollten. Hier kommt die Ambivalenz ins Spiel: «Ich weiss, es ist gefährlich, aber was wäre, wenn ich noch weiter hinunterginge?»

Viele Betroffene tragen zudem metaphorisch eine Tauchbrille. Sie schafft eine Art Tunnelblick, der ihre Perspektive verändert und sie dazu bringt, sich intensiv auf vermeintliche Defizite und Unzulänglichkeiten zu konzentrieren.

Anzeige

Feusi

In meinen Beratungsgesprächen teile ich diese Metapher regelmässig mit meinen Klientinnen. Oft können sie mir präzise zeigen, wo sie sich in diesem Bild befinden: ob sie noch im Abtauchen sind, sich im Umkehrpunkt befinden oder bereits im Aufstieg sind.

Einen anstrengenden Weg auf sich nehmen

Die Metapher ermöglicht es mir, meine Rolle als Beraterin aufzuzeigen, ich bin die Begleiterin beim Auftauchen. Dieser Prozess ist schwierig, da das Auftauchen allein noch nichts an den bestehenden Wetterbedingungen ändert, den eigentlichen Gründen, warum die Magersucht eine so vertraute Begleiterin geworden ist. Gleichzeitig wird die Bedeutung des Atmens deutlich, um den Stürmen und Unwettern über der Wasseroberfläche standhalten zu können und wieder die schönen Momente des Lebens geniessen zu können. Die zentrale Frage, die sich aus dieser Metapher ergibt, lautet: «Warum sollte ich überhaupt auftauchen? Was motiviert mich dazu, diesen anstrengenden Weg auf mich zu nehmen?»

Leas Motivation, aufzutauchen, ist, wieder Kraft und Energie zu haben, um nach dem Gymnasium zu studieren, auf Reisen zu gehen und später eine Familie zu gründen. Ihre grösste Angst ist, nicht zu genügen, nicht wahrgenommen zu werden und lebenswert zu sein. Ihr Bedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Liebe ist absolut verständlich, jedoch ist es wichtig, dass sie erkennt, dass eine Magersucht dafür nicht die Lösung ist.

Regeln und Verbote

Um so tief abzutauchen, folgen Magersüchtige inneren Regeln. Lea erlaubte sich, nur Gemüse, Salat und einige Obstsorten zu essen. Joghurt und Quark etwa lösten bereits ein schlechtes Gewissen aus. Brot, Teigwaren, Zucker, Fettiges und vieles mehr standen auf der Verbotliste. Ausserdem hatte sie viele Verhaltensregeln, wie nicht vor 12 Uhr zu essen. Brach sie eine dieser Regeln, stürzte sie in ein tiefes Loch und kompensierte es mit noch strengem Nahrungsentzug oder Sportübungen in ihrem Zimmer.

Leas Regelwerk ähnelt den Erfahrungen, die ich mit vielen Klientinnen mache. Gesunde Nahrungsmittel werden mit einer gesunden Ernährung verwechselt, während Zucker, Fett und Kohlenhydrate zu Bösewichten erklärt werden. Wichtig ist es, solche Ängste ernst zu nehmen, aber gleichzeitig dabei zu helfen, schrittweise von der rigiden Ernährung zu einer flexiblen, bedarfsdeckenden Ernährung zu gelangen.

Da Lea verlernt hat, «intuitiv zu atmen», haben wir vereinbart, dass sie über eine gewisse Zeit hinweg nicht mehr selbst ihre Mahlzeiten auswählt und portioniert, sondern dass ihre Eltern diese Aufgabe übernehmen. Es liegt aber in ihrer Freiheit zu entscheiden, ob und wie viel sie isst. In ihrem Essverhalten soll sie sich dabei von ihren Zielen leiten lassen und nicht von ihrem inneren Zwiespalt. Auf diese Weise überlegt sie nicht mehr, was und wann sie essen soll, sondern wozu. Sie kann wieder lernen, was normale Portionen sind und wie ein gesunder Essrhythmus aussieht. Ein



«Gesellschaftliche Faktoren wie unrealistische Schönheitsideale und der Druck zur Selbstoptimierung tragen massgeblich zu Essstörungen bei. Durch die Social-Media-Kanäle wird dies heute zusätzlich verstärkt.»

Ingrid Hürlimann

weiterer positiver Aspekt ist, dass der Familientisch entlastet wird. Die Eltern stellen das Essen zur Verfügung, jedoch wird am Tisch nicht mehr darüber gesprochen und diskutiert. Alle Gefühle und Fragen, die bei Lea aufkommen, sollen ausserhalb des Familientischs oder in der Therapie besprochen werden.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Aus einer Essstörung zu kommen, ist für die Betroffenen und die Angehörigen ein langer, anstrengender Prozess. Ein entscheidender Faktor auf dem Weg der Genesung von Essstörungen ist das Vorhandensein eines starken Unterstützungsnetzwerks. Sowohl die Unterstützung durch die Familie, Lehrer und Freunde wie auch fachliche Unterstützung durch Mediziner, Psycho- und Ernährungstherapeuten spielen eine zentrale Rolle.

Bei Jugendlichen zeigt sich, dass der familienbasierte Therapieansatz besonders erfolgsversprechend ist. Dieser Ansatz integriert die Familien aktiv in den Therapieprozess. Die Eltern werden befähigt, ihr Kind aktiv zu unterstützen, ein gesundes Normalgewicht zu erreichen, dieses zu halten und langfristig gesunde Essgewohnheiten zu fördern. Die Betreuung der Jugendlichen erfordert ein einfühlsames und individualisiertes Vorgehen. Jeder Fall ist einzigartig, und die Herausforderung besteht darin, gemeinsam mit den Betroffenen und ihren Familien Lösungswege zu entwickeln. Es ist entscheidend, nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit zu stärken und die Ursachen der Essstörung aufzuarbeiten.

Lea hat ein intensives Jahr hinter sich. Sie hat Fortschritte gemacht, aber auch Rückschläge erlebt. Trotzdem hat sie es geschafft, das kritische Untergewicht zu überwinden. Ängste bezüglich ihres Körpers sind nach wie vor präsent und

können in bestimmten Situationen aufflackern. Das Essen in unvertrauter Gesellschaft fällt ihr nach wie vor schwer, und Bemerkungen zu ihrem Äusseren oder ihrem Essverhalten sind für sie nur schwer zu ertragen. Ihre Fröhlichkeit und Offenheit hat sie jedoch grösstenteils zurückerobert, und sie sieht wieder eine positive Zukunft vor sich.

Gesellschaftliche Verantwortung

Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die erhebliches Leid wie auch Kosten verursachen. Daher ist die Prävention von entscheidender Bedeutung. Besonders möchte ich auf die gesellschaftliche Verantwortung hinweisen. Jeder Einzelne kann durch bewusstes Handeln und eine positive Vorbildfunktion dazu beitragen, kollektive Veränderungen herbeizuführen. Mit den folgenden Fragen möchte ich Sie einladen, sich selber zu reflektieren: «Wie sieht mein persönliches Essverhalten aus? Ist es ausgewogen und genussvoll, oder halte ich mich an starre Regeln? Strebe ich nach einem gesunden oder nach einem perfekten Körper? Welche Bedeutung gebe ich meinem Äusseren, bin ich mich ständig am Optimieren? Wie beeinflusst mein Verhalten möglicherweise mein Umfeld, insbesondere junge Menschen, in Bezug auf ihre Einstellungen zu Ernährung, Schönheitsidealen und persönlicher Optimierung?» ■

* Ingrid Hürlimann ist Inhaberin der ernährungspsychologischen Praxis «unbeschwert» in Thun. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Begleitung von Jugendlichen und Erwachsenen, die unter Essstörungen leiden.