


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 Silveset
Systemische Beratung Ess-Störungen
<https://www.beratung-essstoerungen.de>

Hilfe!

Womit haben Ess-Störungen zu tun?



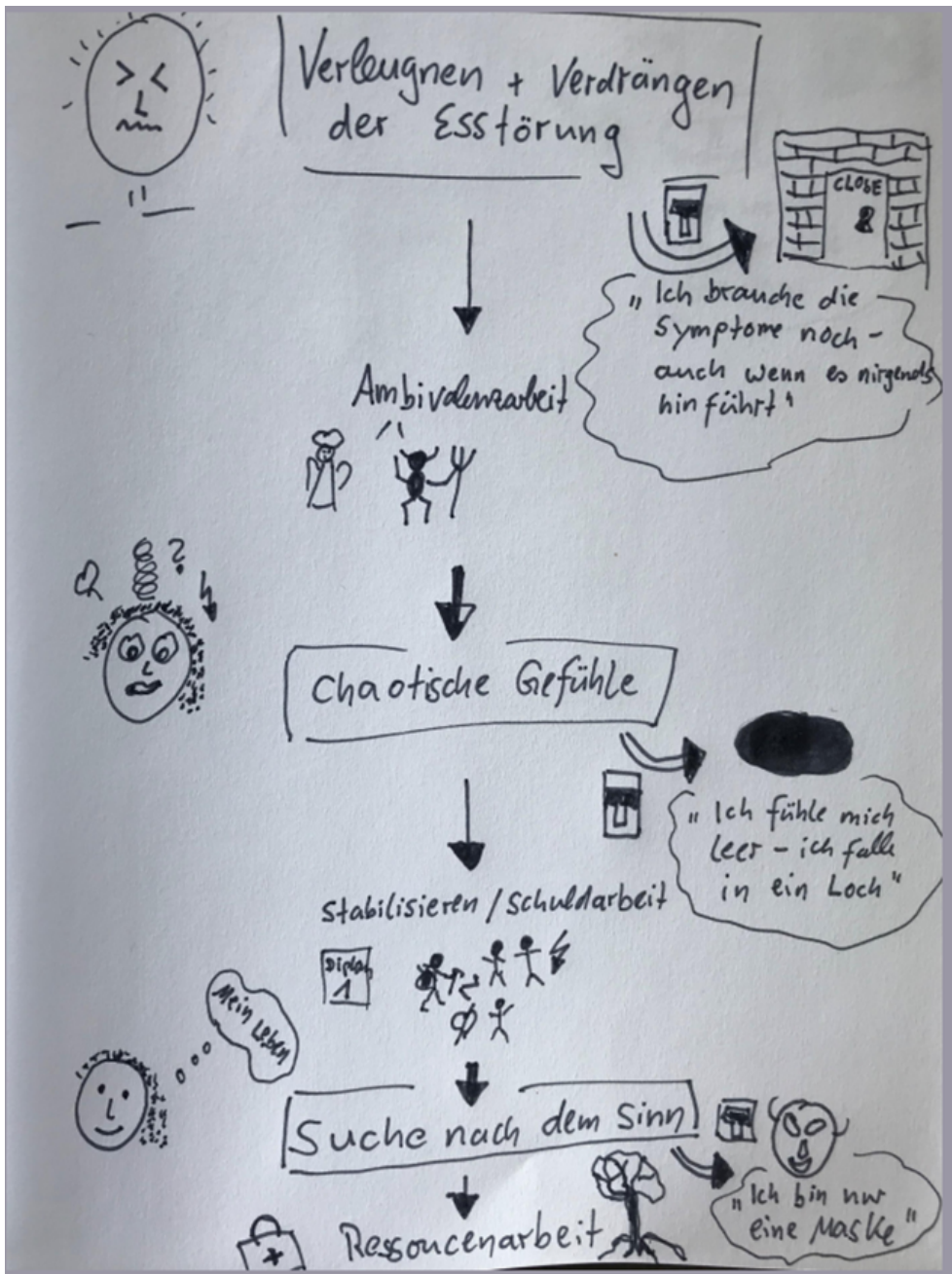


Eine Ess-Störung hat nichts mit Essen zu tun – und dennoch dreht sich alles darum. Insgesamt unterscheidet man drei Typen: Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Disorder. Darüber hinaus gibt es noch Untertypen: z.B. Die Sportbulimie (häufiges Erscheinungsbild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



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.

#TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

→ NOT TO DO

1

ESSSTÖRUNGEN SIND EINE SCHWERWIEGENDE ERKRANKUNG. TUT NICHT SO, ALS SEI ES NUR EIN TICK. DER SATZ "ISS DOCH EINFACH NORMAL" IST **NICHT** **HILFREICH!**

MACHT KEIN TABU AUS DER ERKRANKUNG. → **REDEN HILFT!**

2

AUCH WENN SICH BEI EINER ESSSTÖRUNG ALLES UM DAS THEMA ESSEN, GEWICHT UND FIGUR DREHT: SIE HAT NICHTS MIT ESSEN ZU TUN SONDERN IST EINE

SCHWERE PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNG

3

AN EINER ESSSTÖRUNG ERKRANKTE WISSEN SELBST AM BESTEN, DASS SIE MIT DEM ESSEN NICHT KLAR KOMMEN. SIE DAMIT ZU KONFRONTIEREN ODER BLOS ZU STELLEN IST

→ **NICHT HILFREICH**

4

AUCH WENN DU DICH FREUST "ZUM GLÜCK, DAS GEWICHT IST WIEDER BESSER" **BEHALTE DAS EINFACH FÜR DICH!**

DENN NUR WEIL DAS GEWICHT STABIL IST, IST DIE KRANKHEIT NOCH LANGE NICHT ÜBERWUNDEN. ... WIE GESAGT: ES IST EINE SEELISCHE ERKRANKUNG UND KEIN ESS-TICK.

5

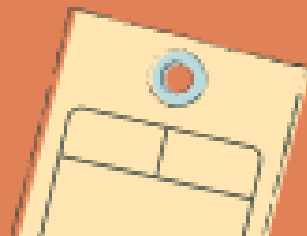
"JETZT MUSST DU ABER SICHER NICHT MEHR

→ WEITER ZUNEHMEN, ODER?!" IST VIELLEICHT NETT GEMEINT - KLINGT ABER NACH: **DU HAST ABER AUCH GAR NICHTS VERSTANDEN!**

MACH DICH AUF DEN WEG, DIR HILFE ZU HOLEN. WEIL...

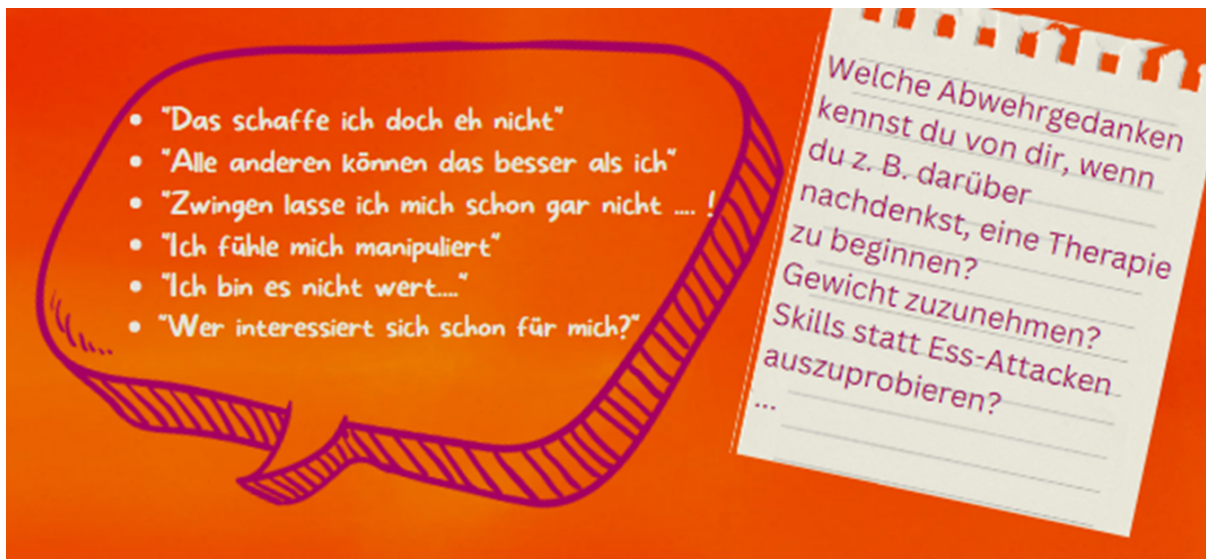
- ...du dich nur noch niedergeschlagen fühlst.
- ... du dich in deinem Körper nicht mehr zuhause fühlst.
- ...du schon lange keine Kraft mehr hast.
- ... Essen für dich zur Qual geworden ist.
- ... du jemanden brauchst, der deine Welt versteht.
- ... dich dein Leistungsanspruch erdrückt.
- ... du keine Idee mehr hast, wie dein Leben wieder lebenswert wird.
- ... du es Wert bist!

Dr. Karen Silvester
beratung.essstoerungen@gmail.com



Anlaufstellen:

- Schulsozialarbeit
- Schulpsychologen
- Therapienetz Ess-Störung (<https://www.tness.de>)
- Kinder- und Jugendarzt
- Kinder- und Jugend Psychiater

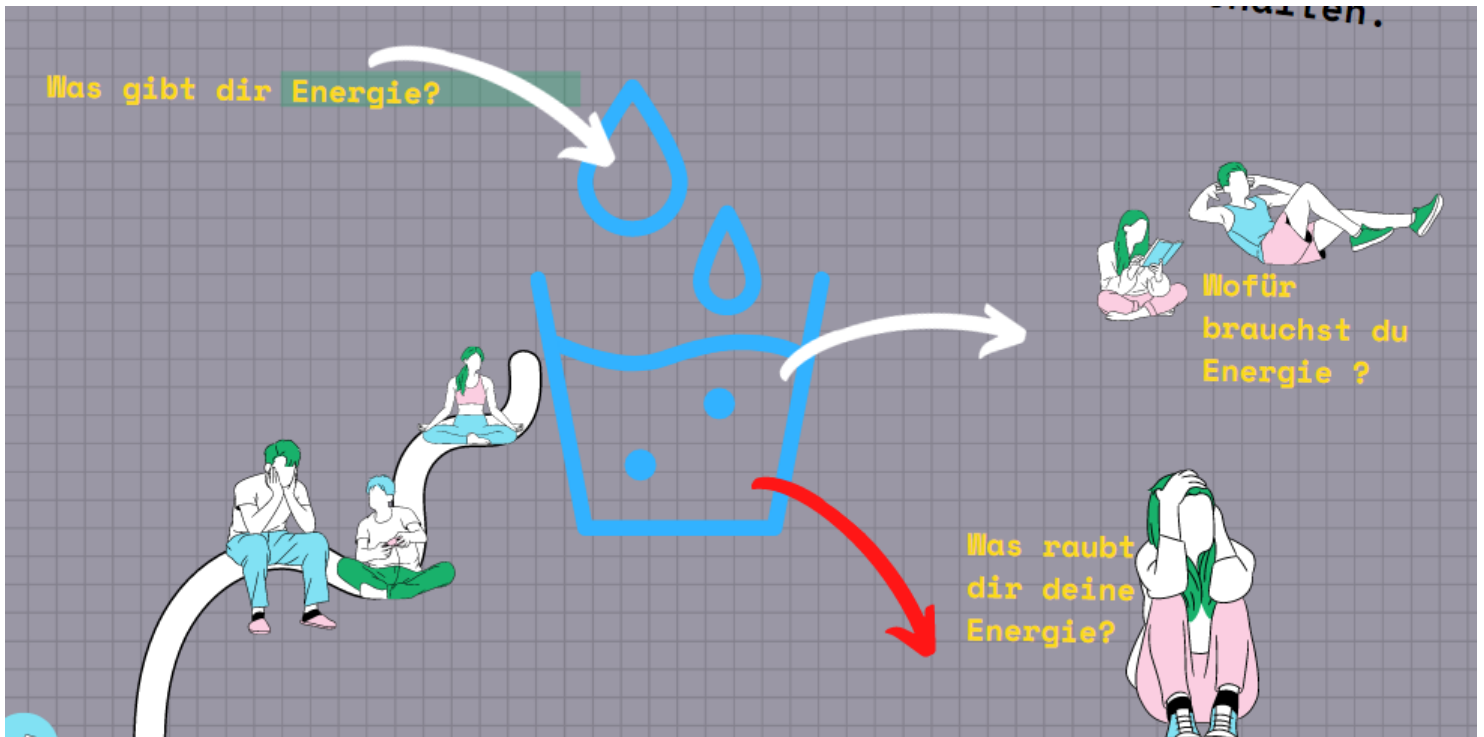
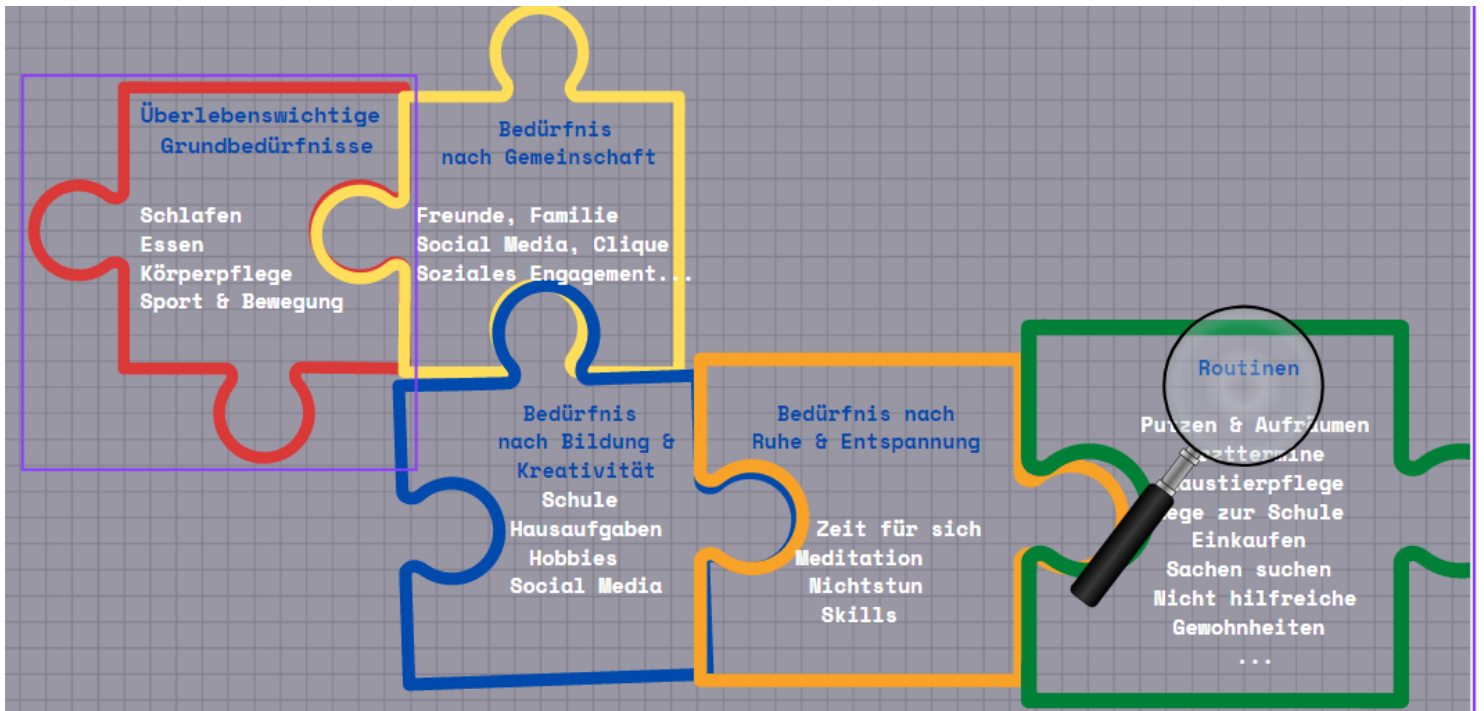


Go to www.menti.com/aliddsf4ruzk

Welche Botschaften geben mir Halt und Kraft ?

Mentimeter

Exkurs: Life-Hacks & Selbstfürsorge (aber, das ist eine andere Geschichte....)



Q&A von Schüler*innen

Wie soll man reagieren, wenn man merkte, dass seine Freundin immer mehr abnimmt?



Schwere Frage, aber auch eine sehr, sehr gute Frage und es gibt keine pauschale Antwort. Wenn ihr euch daran erinnert, was ich am Anfang über das Fieber der Seele gesagt habe - eine Essstörung hat nichts mit Essen und nichts mit Gewicht zu tun - könnt ihr euch vorstellen, dass jemand, den man direkt darauf anspricht, wahrscheinlich sehr ungehalten reagieren könnte. Abzunehmen ist erstmal der Versuch, selbst in irgendeiner Art und Weise einen Weg zu finden, mit sich selber besser klarzukommen. Und vielleicht hat die Freundin in dem Moment die (irrige) Idee Mensch, „wenn ich dünner wäre, dann wäre mein Leben besser“. Und das ist für auch für Therapeuten schon ein sehr, sehr komplexer Weg, jemanden daraus zu befördern. Und deswegen wäre mein Tipp: Nicht darauf ansprechen, also nicht auf das Äußerliche gehen. Das könnte dazu führen, dass die Freundin lügen muss: „Ach, mir schmeckt's grad nicht so“, „Mache ich doch gar nicht...“. Das Berichten sehr viele Patienten und Patientinnen, dass sie in Situationen geraten sind, in denen sie nur noch „Mist erzählt haben“, weil sie ihren „Trick“ nicht hergeben wollten. „Ich wollte nicht drüber reden, denn es hat sich oft so angefühlt als seien die anderen neidisch oder wollten es mir wegnehmen. Und ich habe mich geschämt dafür – es sollte doch keiner so richtig merken“. Deswegen versucht anzusprechen was ihr sonst noch so wahrnehmt. „Du bist zurzeit wahnsinnig hibbelig. Das macht mich nervös“ – „Oder du siehst echt traurig aus zurzeit. Was ist denn los?“ - Oder „Du bist gar nicht mehr so fröhlich? Wie geht's dir eigentlich?“ Also nicht so sehr auf das Äußerliche gehen, sondern das ansprechen, was ihr vielleicht an „Seelenfieber“ ahnt. Seid einfach da und bietet an zu reden. Und wenn ihr total in Sorge seid, weil es wirklich immer weiter nach unten mit dem Gewicht geht, könntet ihr auch sagen: „Weißt du, ich habe da mal was über Essstörungen gehört und ich kann dir keine Diagnose stellen, denn ich bin nämlich überhaupt kein Arzt . Vielleicht bist du auch anderweitig schwer krank, das weiß ich ja alles nicht. Aber bitte lass dich mal beraten von Menschen, die, die sich da auskennen ...“ Bleibt Freund*innen und bleibt es. Es ist für Menschen, denen es mit dem Essen nicht gut geht, ganz schön schwer, das Gefühl zu haben „immer wenn ich in den Raum komme, bin ich nicht mehr Lilli sondern die Ess-Störung“

Wie kann man denn Essstörungen selbst behandeln ohne die Hilfe von anderen?

Geht nicht. Geht einfach nicht.

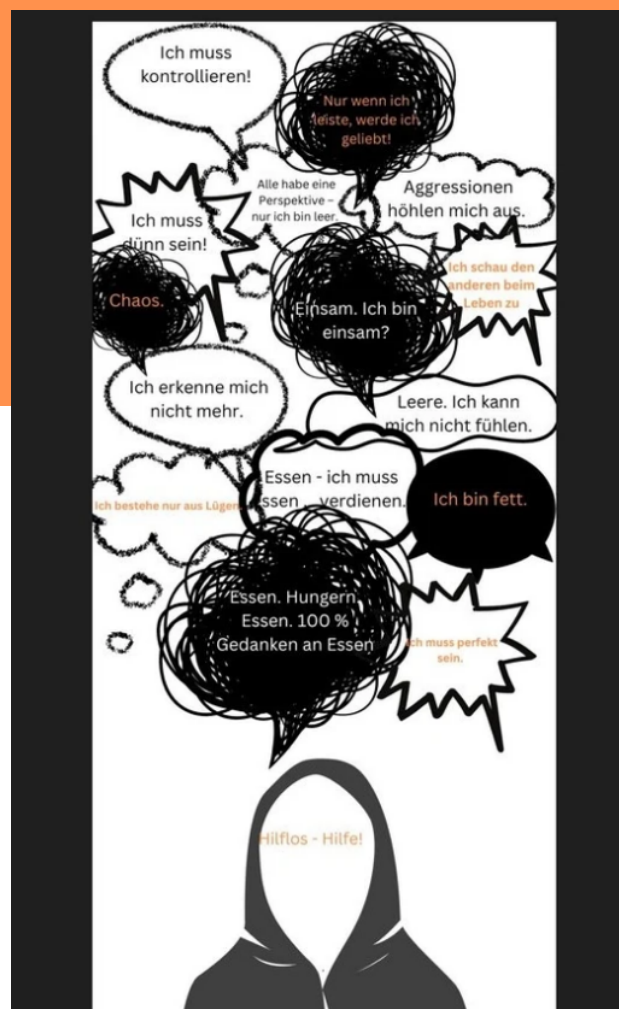
Also wenn es schon eine wirklich diagnostizierte Essstörung ist, da ist es ungefähr so, als wenn man sagen würde „das bisschen Herzinfarkt atme ich weg“ . Und so ernst ist es, wenn man jetzt das Gefühl hat „Mensch, ich mache mir nur dauernd irgendwie Sorgen und Gedanken um mein Gewicht und um meine Figur und ums Essen ...“

Wenn jemand so mit einem Fuß noch im „Gesund“ steht und heute bei dem Vortrag was verstanden hat, ist es vielleicht noch möglich. Das würde aber bedeuten: Ab sofort wieder völlig normal zu essen.

In jedem anderen Fall braucht die Seele ein heilendes Gegenüber. Woran soll man denn zum Beispiel merken, dass man mit Kritik nicht gut umgehen kann? Wie man ein besseres Vorbild bekommt, wenn man kein Gegenüber hat, mit dem man das mal einfach angstfrei reden kann?

Mit dem Therapeuten in der Beratung ist das möglich. Da kann man irgendetwas mal aussprechen und es hat erst mal keine Konsequenz. Beratung ist ein sicherer Ort.

Also es ist nur eines von vielen möglichen Beispielen. Das heißt, man braucht ein wertschätzendes Gegenüber. Man darf sich den Therapeuten aussuchen. Und wenn es nicht beim ersten Mal gleich der passende ist, mit dem man gut kann, dann darf man auch noch mal wechseln. Selbstverständlich



Wie soll man reagieren, wenn eine Freundin, die erzählt, dass sie magersüchtig ist?

Naja, am besten so wie du dir wünschen würdest, dass jemand anderes drauf reagiert, wenn du etwas sehr Persönliches erzählst. Also, etwas für das du dich ein bisschen schämst, Angst hast Das Gute ist, ihr müsst nicht reagieren wie ein Arzt oder ein Therapeut. Ihr dürft herzlich reagieren. Und ich könnte mir vorstellen, dass wenn eine Freundin sowas erzählt, dass man sie vielleicht in den Arm nehmen will. Und ihr müsst dann auch gar keine Versprechungen machen oder etwas sehr Besonderes tun. Also dieser Satz „Ich bin immer für dich da“. Dieser Satz kann nur in der Enttäuschung landen, denn man kann für jemanden nicht immer da sein. Und gerade wenn jemand tatsächlich schon in der Magersucht. Denkt an das Bild von dem Mädchen im Eisklotz. Sagt „Ich bin da. Ich höre mir das an. Ich halt diese Nachricht jetzt mit dir aus und wenn du magst, versuche ich dich zu unterstützen, dass du da rauskommst und wir Hilfe finden für dich“ Ich würde mich aber nicht in so was reinziehen lassen, also dass man euch jetzt alles erzählen darf - was jemand gegessen hat oder nicht gegessen hat... Vielleicht sind gemeinsame Essen dann auch nicht mehr so angenehm. Und wenn euch was nicht angenehm ist, dann müsst ihr das nicht tun. Vielleicht führt das auch dazu, dass Betroffene dann wieder mit Ausreden kommen und lügen müssen: „Ich hab schon gegessen, ich bin Satt. Das sieht aber lecker aus.... Ich habe vorhin so viel gegessen. ...“

Also sagt Freund*innen: Ich habe von der Erkrankung gehört – das ist eine schlimme Botschaft – sage mir, was du von mir brauchst. Und ich hoffe, du lässt dich beraten. Ich hoffe, du lässt dir helfen“

Und dann sollte das Thema Essen und Gewicht keine große Rolle mehr spielen.

Wie soll man reagieren, wenn eine Freundin, die erzählt, dass sie magersüchtig ist?

Naja, am besten so wie du dir wünschen würdest, dass jemand anderes drauf reagiert, wenn du etwas sehr Persönliches erzählst. Für das du dich ein bisschen schämst, Angst hast Das Gute ist, ihr müsst nicht reagieren wie ein Arzt oder ein Therapeut. Ihr dürft herzlich reagieren. Und ich könnte mir vorstellen, dass wenn eine Freundin sowas erzählt, dass man sie vielleicht in den Arm nehmen will. Und ihr müsst dann auch gar keine Versprechungen machen oder etwas sehr Besonderes tun. Also dieser Satz „Ich bin immer für dich da“. Dieser Satz kann nur in der Enttäuschung landen, denn man kann für jemanden nicht immer da sein. Und gerade wenn jemand tatsächlich schon in der Magersucht. Denkt an das Bild von dem Mädchen im Eisklotz. Sagt „Ich bin da. Ich höre mir das an. Ich halt diese Nachricht jetzt mit dir aus und wenn du magst, versuche ich dich zu unterstützen, dass du da rauskommst und wir Hilfe finden für dich“ Ich würde mich aber nicht in so was reinziehen lassen, also dass man euch jetzt alles erzählen darf - was jemand gegessen hat oder nicht gegessen hat... Vielleicht sind gemeinsame Essen dann auch nicht mehr so angenehm. Und wenn euch was nicht angenehm ist, dann müsst ihr das nicht tun. Vielleicht führt das auch dazu, dass Betroffene dann wieder mit Ausreden kommen und lügen müssen: „Ich hab schon gegessen, ich bin Satt. Das sieht aber lecker aus.... Ich habe vorhin so viel gegessen. ...“

Also sagt Freund*innen: Ich habe von der Erkrankung gehört – das ist eine schlimme Botschaft – sage mir, was du von mir brauchst. Und ich hoffe, du lässt dich beraten. Ich hoffe, du lässt dir helfen“

Und dann sollte das Thema Essen und Gewicht keine große Rolle mehr spielen.

Ist es Magersucht, wenn man den Drang hat, viel Sport zu machen?

Es kann damit in Zusammenhang stehen. Der Bewegungsdrang ist ein sehr häufiges Symptom von der Essstörung. Und wenn sozusagen der Drang damit zu tun hat, dass man Sport macht, weil man Gewicht verlieren möchte oder weil man sonst seinen Körper nicht leiden kann, dann ist es zumindest mal ein Hinweis darauf, dass man sich beraten sollte. Also. Wegen eines einzelnen Symptoms stellt auch niemand eine Diagnose. Das Sport-Symptom ist übrigens auch sehr verbreitet bei Männern, die kaschieren damit häufig eine Essstörung. Viel Sport zu machen ist gut, wenn man aber auch selbst fürsorglich mit sich um geht. Also dass man halt aufhört zu trainieren, wenn einem alles weh tut oder dass man Ruhepausen einhält, ...

Woran erkennt man, dass man eine Essstörung hat?

Ja, das ist eine ganz gute Frage, weil das ist gar nicht so leicht zu spüren. Manchmal schlittern Patient*innen da einfach so rein. Sobald ihr merkt, es gehen sehr, sehr viele Gedanken ans Essen oder es kreist es immer ums Essen oder ihr habt so eine Liste mit verbotenen unerlaubten Lebensmitteln, dann sollte euch was komisch vorkommen. Oder wenn ihr merkt, ihr sagt nicht immer die Wahrheit oder lasst das Essen verschwinden. Also wenn ihr plötzlich komisch mit dem Essen umgeht, dann merkt ihr vielleicht, dass vielleicht das, was euch gerade nicht guttut, in der Richtung von der Essstörung gehen könnte. Ansonsten merkt ihr wahrscheinlich, dass ihr irgendwie einen Kummer habt oder eine Unsicherheit. Und es kann so was sein wie „Alle sind beliebter als ich oder alle sind lustige in der Clique...Ich fühle mich immer draußen oder ich kann eigentlich von der Schule überhaupt nicht mehr schlafen. Ich habe da innerlich immer so einen Druck. ...“

Also wenn ihr solche Sachen spürt: ihr fühlt euch draußen oder er fühlt euch einfach nicht anerkannt und nicht gesehen und nicht geliebt. Dann sind es ja eigentlich die großen Themen, die unten einer seelischen Erkrankung liegen.

Also was keine Essstörung ist, wenn man mal keinen Appetit hat oder wenn man mal sehr viel Appetit hat. Und nicht jeder, der dünn ist hat eine Ess-Störung. Es gibt viele unterschiedliche Gründe, warum man sehr dünn sein kann. Aber wer immer sich da irgendwie Sorgen macht, der macht mal vielleicht einen Termin beim Kinderarzt aus. Es gibt die sogenannten J-Untersuchungen, die kann ich da sehr empfehlen. Die ist freiwillig und ihr könnt da auch ohne die Eltern hin gehen.

Ab welchem Zeitpunkt sollte man eine Therapie machen?

Wenn ihr bereit seid. Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt für eine Therapie, es gibt aber auch nie einen schlechten Zeitpunkt dafür. Blöd ist es nur, wenn man keine Therapie macht. Ich habe manchmal Patienten, die rufen an und sagen „Ich habe von ihnen gehört, sie bieten Therapie an. Aber sie wissen jetzt gar nicht, ob ich sie schon nehmen würde, denn sie sind ja vielleicht noch nicht krank genug“. Damit meinen die in aller Regel noch nicht dünn genug ... Aber das hat doch gar nichts damit zu tun, wie viel jemand wiegt ... Patient*innen rufen an, weil sie spüren: Mir geht es nicht gut. Und die Seele, um die es jetzt hier eigentlich geht, die kann ich ja auch nicht wiegen.

Also wann immer wer das Bedürfnis hat, mit jemanden über sich und sein Leben zu reden, dann ist das ein super Zeitpunkt. Und oftmals kriegt man es eben auch raus, wenn man zu einer Beratungsstelle geht oder auch mal einen Chat Verlauf mit einer Beratungsstelle hat, die dann schon sagen Ja, das klingt so, als wäre jetzt da und dafür ein guter Zeitpunkt.



JUGENDSPRECHSTUNDE

10 €

Für Jugendliche zwischen 12 und 21 Jahren. Du bist dir nicht sicher, was mit dir los ist und brauchst jemanden, der dir deine Fragen beantwortet? Ich höre dir zu und überlege mit dir, was dir guttun könnte und wo du Hilfe bekommst! Du kannst mir deine Fragen über den Chat stellen – oder mit mir einen Onlinetermin vereinbaren. Der erste Termin ist kostenlos und kann auch online stattfinden. Du bekommst den Zugangslink per Email zugesendet.

📍 Dublinstraße 11 / Untergeschoss, 81829 München

Termin wählen



DR. PHIL. KAREN SILVESTER

Diplompädagogin und Systemische Beraterin DGSGF

Ich begleite seit 15 Jahren Menschen auf Ihrem Weg aus der Ess-Störung und anderen seelischen Krisen des Heranwachsens.

Meine Praxis befindet sich in der Messestadt München:
Dublinstraße 11 / UG.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf