Vortrag vom 2.9.2006 über

Essverhalten und Psyche

Woher die vielen Ess-Störung in der heutigen Zeit und wie gehen wir damit um?

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Die Aufteilung des Menschen in die Dichotomie von Körper und Psyche ist aus einer ganzheitlichen Sicht und mit dem Stand des heutigen Wissens an sich nicht mehr zeitgemäss. Dennoch können solchen „aufteilenden Begriffe" für das Verständnis des Menschen manchmal hilfreich sein. Was man früher Psyche nannte, das „Windhäuchlein", das mit dem letzten Atemzug aus dem Körper entflieht, wenn der Mensch gestorben ist, müsste heute nicht mehr im Zwerchfell, sondern im Gehirn lokalisiert werden.
Medizinisch gesehen befasst man sich mit dem Gehirn, wenn man sich mit der Psyche abgibt. Das Gehirn kann als soziales Organ bezeichnet werden, von welchem aus das Fühlen, das Denken und das Verhalten gesteuert wird, inklusive das Essverhalten.

Essverhalten ist bei sämtlichen sozialen Tierarten, inklusive beim Menschen mit Sozialverhalten gekoppelt, das heisst essen wird in Gruppen immer geteilt und gemeinsam konsumiert. Somit kann Essverhalten und Sozialverhalten auch ausgetauscht werden. Krankes Essverhalten ist aus dieser Perspektive fehl gelaufenes Sozialverhalten. Auf medizinischer Ebene bezeichnet man das gestörte Essverhalten dann mit dem diagnostischen Konzept der Sucht: Magersucht, Fettsucht, Ess-Brechsucht. Die Sucht ist ihrerseits wieder fehl gelaufenes Befriedigungsverhalten, was sich ebenfalls zurückführen lässt auf fehl gelaufenes Sozialverhalten. Wäre der Mensch sozial gut eingebettet und völlig zufrieden innerhalb des Kollektivs, müsste er weder Suchtverhalten noch abnormes Essverhalten an den Tag legen.

https://adhs.expert

II. Die Bedeutung des Essens in der menschlichen Sozialstruktur

- Essen hat bei allen sozialen Wesen neben dem individuellen lebenserhaltenden Aspekt immer auch eine soziale Komponente i. S. von Gruppen-Fitness.
- Gemeinsames Essen, Essen teilen, kommt schon bei jagenden sozialen Tierarten wie z.B. Wölfen vor. Man bringt die Beute „heim", um sie dort zu teilen.
- Der gemeinsame Mittagstisch oder das gemeinsame Sonntagabendessen hat nicht nur eine ernährende Funktion, sondern immer auch eine soziale integrative Funktion.
- Über das gemeinsame Essen werden politische und wirtschaftliche Geschäfte ausgehandelt, und am Familientisch werden Familienprobleme diskutiert und wichtige Informationen ausgetauscht.
- Nahrung und Essen zubereiten bedeutet überleben und somit auch Macht.
- Die Mutter des Hauses hat also Macht in der Familie über das Essen, sie kann Abhängigkeiten fördern bei allen Familienmitgliedern und ihre Macht über das Essen ausüben.
- Früher wurden die Kinder bestraft, indem man sie ohne Essen ins Bett geschickt hat. Sie wurden dadurch zweimal bestraft, erstens, indem man ihnen das Essen vorenthalten hat und zweitens, indem man sie von der Gemeinschaft ausgeschlossen hat. Dies zeigt die Machtkomponente des Essens an.
- Heute ist diese Pädagogik eher verpönt, nicht mehr ganz zeitgemäss.

III. Was ist schief gelaufen bei der Essensverweigerung der Kinder bei der Anorexie oder *Magersucht*

- Die Anorexie tritt häufiger bei Mädchen auf und meist im Pubertätsalter, d.h. zwischen 14 und 20 Jahren!
- Die Pubertät zeichnet sich aus durch den Ablösungskonflikt zwischen Kindern und Eltern, ein Machtkampf um die Selbstkontrolle.
- In diesem Ablösungskonflikt sollten die Kinder die Eltern „besiegen", indem sie sie vom Sockel stossen und eigene Leitbilder, Leitlinien und Wertvorstellungen aufbauen, ihre Autonomie erlangen.

https://adhs.expert

- Lassen die Eltern diesen Konflikt aus irgendwelchen Gründen nicht zu oder unterdrücken ihn, ist die Tendenz gross, dass das Kind, d.h. der/die Jugendliche zu einem selbstzerstörerischen Machtmittel greift. Eines davon ist die Essensverweigerung.
- Mit was könnte ein pubertierendes junges Mädchen die Mutter mehr strafen als mit Essensverweigerung.
- Die Mutter wird durch dieses Verhalten total aus dem Gleichgewicht geworfen, denn sie wird absolut kalt gestellt, ist total ohnmächtig.
- Leider versteht die Mutter aber nicht worum es geht und kämpft weiter für das Essen, vermeintlich für das Überleben des Kindes, aber in der Tat gegen ihr Kind, gegen die Autonomie und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes.
- Läuft dieser Machtkampf bösartig, gewinnt es den Machtkampf aber verliert dadurch die Gesundheit oder gar das Leben.
- Der Freiheitsdrang oder Autonomieinstinkt scheint in jenem Alter stärker zu sein als die Gesundheit oder der Überlebensinstinkt.
- In der heutigen Zeit der Überflussgesellschaft verwenden also nicht mehr die Eltern die Essensvorenthaltung als Strafe gegen die Kinder, sondern die Kinder die Essensverweigerung als Strafe gegen die Eltern. Das Nicht-Essen hat also eine soziale Wirkung, das Magersein drückt die seelischen Bedürfnisse auf körperlicher Ebene aus.

IV. Und wie steht es mit der *Bulimie*, der Ess-Brechsucht?

- Bei der Bulimie handelt es sich häufig um temperamentvolle junge Frauen, deren Aggressivität in der Familie keinen Platz hat und die ihre Aggrressivität dann mittels „Fressen" unterdrücken bzw. hinunterschlucken.
- Da sie sich aber dennoch an die Richtlinien der Modelle halten, müssen sie das Gefressene wieder los werden um schlank zu bleiben und so brechen sie halt, ein ebenfalls aggressiver Akt gegen das Umfeld. In der Sprache sagt man ja auch: „Es kotzt mich an" oder „es ist zum Kotzen", eine körperliche Aversionsreaktion, d.h. Abwehrreaktion.
- Bulimikerinnen kämpfen den Machtkampf nicht ganz so persönlich aus, sondern mehr mit dem System. Sie gefährden aber auch ihre Gesundheit, i.d.R. nicht gerade das Leben. Ihr Konflikt liegt etwas mehr an der Oberfläche, sie haben auch etwas mehr Autonomie.

https://adhs.expert

- Die soziale Auseinandersetzung läuft aber wesentlich innerhalb der Person und läuft wenig interpersonell ab, die Person kämpft mit sich selbst.

V. Die *Adipositas* oder Fettsucht

- Bei der Fettsucht wird nur gegessen, d.h. zu viel gegessen.
- Hinter der Fettsucht kann ein nicht befriedigtes Bedürfnis nach verbalem Austausch stecken, d.h. reden wird durch Essen ersetzt. Sich Gewicht geben.
- Auch Aggression kann mittels Essen hinuntergeschluckt werden, oder Essen kann an Stelle einer sozialen Belohnung gesetzt werden, d.h. Essen als Belohnungsverhalten.
- Das soziale Bedürfnis wird selbst befriedigt über Essen statt durch Sozialkontakt, d.h. Essen statt reden und unterhalten und sozialen Kontakt pflegen.

VI. Therapeutisch hilfreicher Umgang mit den verschiedenen Essstörungen

- Als erstes sollte der Machtkampf aus dem Bereich Essen herausgenommen und auf andere nicht selbstschädigende Gebiete verlagert werden. Essen als Thema muss tabuisiert werden.
- Die Kontrolle über das Essen soll ganz der Patientin überlassen werden, um so den tödlichen Machtkampf zu stoppen. Dies ist sehr schwierig für Mütter, da sie grosse Angst haben, ihr Kind könne verhungern.
- Mit dem Loslassen von der elterlichen Kontrolle soll aber das Kind nicht fallen gelassen werden im Gegenteil, das pubertierende Kind braucht den Rückhalt, die Rückendeckung der Eltern und die Auseinandersetzung mit den Eltern, aber ohne gleichzeitige Kontrolle.
- Bei Bulimie-Kindern muss sehr viel mehr Platz für aggressive Auseinandersetzungen eingeräumt werden, aber nicht über das Essen, höchstens über das Wegessen. D.h. wenn das Bulimie-Kind den andern Familienmitgliedern etwas wegisst, dürfen sich diese für ihr Essen wehren, nur die Mutter nicht. Sie darf sich nur wehren, wenn sie ihr geplantes Familienmenü nicht durchführen kann. Ordnungshalber darf sie sich nicht wehren, denn dann macht sie wieder Übergriffe in die Privatsphäre des Kindes.
- Bei adipösen Kindern oder Partnern soll vermehrt auf einen verbalen Austausch und eine angeregte Auseinandersetzung geachtet werden um dadurch das Essen zu ersetzen.

https://adhs.expert

- Adipöse müssen sich mehr Gewicht schaffen im übertragenen Sinne.
- Alle therapeutischen Machtkämpfe mit Essgestörten sind aus meiner Sicht sinnlos und kontraproduktiv, werden aber in vielen Therapieprogrammen noch immer verkauft.

Schlussbemerkung:

Warum so viele Essstörungern in unserer Überflussgesellschaft? Keine Nahrung zu haben kommt in der Überflussgesellschaft nicht mehr vor und wird auch nicht mehr als Strefe verwendet.

Was jedoch vorkommt ist zu wenig seelische Nahrung, die Seele kommt häufig zu kurz in der heutigen Gesellschaft.

- Nahrung zu verweigern in der Überflussgesellschaft ist also ein beliebtes Druckmittel im Machtkampf gegen die Eltern oder diejenigen, die sich um einen sorgen, dadurch können die seelischen Mängel und Nöte körperlich zum Ausdruck gebracht werden.
- Nahrung verwüsten wie dies bei der Bulimie stattfindet, ist eine Art Verhöhnung oder Verachtung der Überflussgesellschaft, eine körperliche über das Essverhalten ausgedrückte Aggression ohne soziale Konsequenzen für die Umwelt, dafür umso mehr für sich selbst im Sinne von Selbstschädigung.
- Adipositas ist eine natürliche Folge der Überflussgesellschaft, da der Mensch ein Gelegenheitsfresser zu sein scheint wie die Aasfresser, und deshalb leicht dazu neigt, sich zu überfüttern, wenn es zu viel hat und ihm der soziale Kontakt und das miteinander reden fehlt.

Zurück zu der Frage, warum gibt es so viele Essstörungen in der heutigen Zeit. Die Antwort darauf lautet, schlechte Sozialkompetenz mit viel zu viel kompetitivem und zu wenig Zeit für kooperatives Verhalten und soziales Plaudern stellt ein Ungleichgewicht dar, ein unausgewogenes Sozialverhaltensmuster. Die Sozialkompetenz sollte nicht nur in der Kampffähigkeit und Durchsetzungsfähigkeit trainiert werden, sondern auch in Kooperation und sozialem Pflegeverhalten. Durch ein gesünderes ausgewogeneres Sozialverhalten könnte auch wieder ein gesünderes Essverhalten erreicht werden und müsste dies nicht für so viele fehlende Sozialverhaltensmuster herhalten, beziehungsweise Stellvertreter sein.

https://adhs.expert