Schule Laufenburg

Aula des Schulhauses Blauen

Vortrag vom 20.09.01

Suchtverhalten im Essbereich

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Die Tatsache, dass bei den Suchtkrankheiten eine Verhaltenskomponente mit dabei ist, verleitet sowohl Laien als auch Fachpersonen immer wieder dazu, die Suchtkrankheiten mit dem pädagogischen Ansatz der Erziehung anzugehen. Zur Gesundheit lässt sich der Mensch jedoch nicht erziehen, Gesundheit kann nur ermöglicht werden, denn Gesundheit u. Krankheit sind keine kognitiven Vorgänge, sondern viel mehr emotionelle. Es handelt sich dabei weder um eine Wissens- noch um eine Willensfrage. Suchtverhalten ist Zwangsverhalten u. Suchtkrankheiten können somit auch mit Zwangskrankheiten verglichen werden. Der Wille ist ausgeschaltet und das Wissen nützt auch nichts.

II. Die Entwicklung der Magersucht und die Reaktion des Umfeldes

- Die Magersucht ist vorwiegend eine Krankheit der Mädchen, die in der Pubertät auftritt. Ihr haftet somit die ganze Problematik des Ablösungskonfliktes an, eine Tatsache der unbedingt in jeder Behandlung dieser Krankheit Rechnung getragen werden muss. Die Fremdbestimmung des Kinderalters wird von der Selbstbestimmung des Erwachsenenalters abgelöst.
- Der Mensch wechselt von Abhängigkeit zu Autonomie.
- Die weibliche Pubertät zeichnet sich dadurch aus, dass sich über die hormonelle Entwicklung weibliche Fettpolster bilden, was oft mit einer Gewichtszunahme einhergeht.
- Die natürlichen weiblichen Fettpolster stehen jedoch leider in krassem Gegensatz zu den weiblichen Schönheitsidealen, den Models in den Modezeitschriften.
- Will ein junges Mädchen, das zur Frau wird, diesen weiblichen Idolen nacheifern muss es sich punkto Essen Zwang antun. Dieser zwanghafte Schlank-

https://adhs.expert

heitseifer kann durch verschiedenen Schlüsselerlebnisse ausgelöst worden sein.

- Der Zwang kann zu Routine werden, zur Sucht, zum Suchtverhalten.
- Das ursprüngliche Schönheitsideal wird zum Krankheitsbild für das Umfeld und gleichzeitig zum Inbegriff der Selbstbeherrschung und des Leistungsausdruckes für die Betroffene.
- Diese starke Selbstbeherrschung durch das Fasten stellt eine Erfolgssituation in bezug auf Selbstkontrolle für die betroffene Person dar, die totale Kontrolle über den eigenen Körper.
- Gleichzeitig geht die massive Hungersituation mit Endorphinausschüttung einher, die eine Euphorisierung bewirkt, das heisst, das chemische Belohnungssystem wird durch den Hunger ausgestossen, und hier setzt auch die Sucht ein.
- Im Umfeld löst die Magerkeit dieser Menschen Angst und Fürsorge, aber auch Unsicherheit aus.
- Die Angst und Fürsorge wird meist in Kontrolle und Erziehungsverhalten umgesetzt, was bei der Magersüchtigen als pubertierenden jungen Frau Abwehr, Rückzug und heimlichen Kampf gegen diese Kontrolle auslöst. Schliesslich muss sie ja ihrem Autonomiestreben ihrer Entwicklungsphase entsprechend gehorchen und kann somit diese Fremdkontrolle niemals akzeptieren, eine Teufelsspirale beginnt.
- Die Unsicherheit im Umfeld drückt sich im Ignorieren des Symptoms aus, die Magersüchtige wird alleine gelassen, was auch nicht hilfreich ist.
- Die Kontrollversuche über die Magersüchtige können von den Eltern, von Lehrern, Mitschülern und auch von Berufspersonen vorgenommen werden und führen immer zum gleichen Teufelskreis.

III. Was braucht die magersüchtige Frau, wenn nicht Kontrolle ?

- Als erstes braucht sie Bezugnahme auf ihre Person als Ganzes und ihre Situation und nicht nur auf ihr Symptom. Die Lebensprobleme müssen angegangen werden.
- Die Magersucht kann Ausdruck eines Leidens sein, das in der Familie vorhanden ist, aber nicht offen ausgetragen wird.

https://adhs.expert

- Vielleicht erhält die junge Frau auch nicht genügend Anerkennung und Lob für das was sie leistet, vielleicht nicht genügend Akzeptanz, sodass sie sich die Selbstanerkennung über abnorme Selbstbeherrschung geben muss, die dann zur Euphorisierung führt und obendrauf noch körperliche Hochleistung erbringen muss.
- Der Vater sollte deshalb seiner Tochter Anerkennung und Wertschätzung geben, in dem er auf sie zu geht, Zeit mit ihr verbringt und sie für voll nimmt, ganz unabhängig von irgendwelcher Leistung.
- Die Mutter muss mit ihrer Kritik rund um dass Essen beziehungsweise Nicht-Essen aufhören und sich der Tochter auf emotioneller Ebene zu wenden, fraulliche Dinge mit ihr unternehmen.
- Das Thema Essen muss tabuisiert und der Natur, d.h. dem Instinkt überlassen werden.
- Konflikte unter den Eltern müssen ans Tageslicht gebracht und ausgefochten werden.
- Der Ablösungskampf zwischen pubertierender Tochter und Eltern muss ganz vom Thema Essen weggenommen und in anderen Bereichen ausgetragen werden.
- Die gleichen Regeln gelten für Lehrer und Fachpersonen.
- Ist der körperliche Zustand lebensbedrohlich, darf eine medizinische Massnahme ergriffen werden, diese sollte aber niemals in einen erzieherischen bestrafenden Rahmen gestellt werden, sondern einfach als medizinische Massnahme. Die Kontrollübernahme ist dann medizinisch motiviert und nicht erzieherisch.

IV. Die Ess-Brechsucht oder Bulimie

- Die Bulimie entwickelt sich häufig bei sehr temperamentvollen jungen Frauen, bei denen ihr Temperament zu stark runtergezähmt wurde.
- Das aggressive Hineinfressen ersetzt oder unterdrückt ihren temperamentsvollen Ausbruch.
- Hängen sie aber dem Schlankheitsidol der Models nach, müssen sie dieses Essen wieder loswerden, was sie über forciertes Brechen auch tun.
- Das Erbrechen ist in sich auch wieder ein Ausdruck von Aggression bezw. vielmehr von Aversion d.h. Ablehnung, „es kotzt mich an".

https://adhs.expert

- Was sie in der Regel „ankotzt" sind all die unterdrückten Emotionen in ihrem Umfeld, unterdrückt zu Gunsten einer falschen Höflichkeit.
- Die Zyklen von Fress – und Brechattacke können mehrmals pro Tag passieren oder auch nur alle paar Tage stattfinden.
- Oft geht das Fehlverhalten für lange Zeit unbemerkt, doch die betroffenen Leiden sehr darunter und schämen sich auch dafür.

V. Sinnvoller Umgang mit Bulimie

- Das Temperament der jungen Frau muss ernst genommen werden. Es müssen Möglichkeiten gesucht werden, dieses Temperament auszuleben, auch in Form des Ablösungskonfliktes.
- Auch hier soll von der Kontrolle abgesehen werden, das Thema Essen tabuisiert und von jeglicher erzieherischer Massnahme diesbezüglich abgesehen werden.
- Falls Essen der Frau weggegessen wird, dürfen sich Geschwister und der Vater im Dominanzkampf dagegen wehren, die Mutter aber nicht.
- Die Mutter soll der Tochter emotionelle Zuwendung geben und auch selbst als Vorbild sich getrauen, Emotionen zu zeigen, aber nicht in bezug auf das Essen. Sie soll sich einfach emotionell einlassen mit der Tochter.
- Latente Konflikte in der Familie sollen auch auf Elternebene angegangen werden.

Schlussbemerkung:

Beim Auftritt von Essstörungen in der Pubertät ist es ganz wichtig, dass die Eltern und das übrige Umfeld möglichst schnell fachliche Unterstützung und Beratung erhält in Umgang mit der betroffenen Person, damit man nicht in den fatalen Teufelskreis einsteigt, oder doch so schnell wie möglich wieder davon herauskommt. Aber auch die Fachleute sind von diesem Teufelskreis nicht gefeit, denn der Umgang mit Suchtverhalten braucht viel Selbstkontrolle.

Da/KDL/gh

Zeichen: 6207

https://adhs.expert