

Der Kampf um das perfekte Aussehen: Essstörungen und Selbstwahrnehmung

Schönheit wird in den Medien und der Werbung immer noch stark über ein schlankes Idealbild propagiert. Die ständige Konfrontation mit idealisierten Schönheitsbildern kann das eigene Körperbild verzerren und zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen führen. Wenn man den Eindruck hat, den gesellschaftlichen Schönheitsnormen nicht zu entsprechen, kann dies ein negatives Selbstwertgefühl stärken und Auswirkungen auf das Essverhalten haben.

Bei einer Essstörung isst ein Mensch nicht gemäss seinen körperlichen Bedürfnissen. Er isst zu wenig, zu viel oder nicht ausgeglichen. Oft ist das Sättigungs- oder das Hungergefühl verschwunden oder gestört. Kalorienzählen und Essvorschriften bestimmen das Leben. Kontrolliertes Essverhalten kann umkippen in Phasen von ungezügelter Essattacken (vgl. Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen).

Im Gespräch mit mir sind Karin* und Melanie*. Beide haben langjährige Erfahrungen mit dem Thema Essstörungen. Karin ist Mutter einer Tochter mit Anorexie (Magersucht) und Melanie litt als junge Frau an einer Bulimie (Ess-Brech-Sucht). Die beiden Frauen leiten zusammen eine Selbsthilfegruppe für Eltern in St.Gallen.

In Sachen Schönheit sind sie sich einig: Schönheit hat nichts mit Perfektion zu tun, sondern mit Ausstrahlung. Schönheit kommt von innen. Wer mit sich im Einklang ist, strahlt dies auch aus und ist schön.

* Namen geändert

Welche Faktoren haben bei dir zur Essstörung geführt?

Melanie: Das waren emotionale Gründe. Ich hatte ein tiefes Selbstbewusstsein, ständige Selbstzweifel und ein verzerrtes Selbstbild. Zudem war ich als Kind leicht dicklich.

Wie hast du bemerkt, dass deine Tochter ein problematisches Essverhalten entwickelt hat?

Karin: Am Familientisch. Meine Tochter hat sich oft zurückgezogen, sie erzählte, dass sie bereits gegessen habe oder keinen Hunger habe. Wenn sie doch am Tisch sass, hat sie sich nur wenig geschöpft, auf Kohlenhydrate verzichtet und nur noch Gemüse und Salat gegessen. Schliesslich war es deutlich sichtbar durch ihren Gewichtsverlust. Ich habe dann rasch psychologische Hilfe hinzugezogen.

Welche Auswirkungen hatte dies auf das Familienleben?

Karin: Es war eine schwierige, konfliktreiche Zeit. Die Familie wusste nicht, wie mit der Krankheit umzugehen ist. Besonders am Tisch lag eine Spannung in der Luft, ausgelöst durch Angst und Sorge um das eigene Kind und die Schwester.

Melanie: Das hat niemand wahrgenommen. Ich habe am Tisch normal gegessen und hatte ein eigenes Bad. Meine Mutter hatte eigene Probleme, der Vater war viel auf der Arbeit und die Brüder im Internat. Rückblickend wundere ich mich dennoch, dass niemand gemerkt hat, welche grossen Zuckermengen ich verschlungen habe.

Wie hast du dich in dieser Phase gefühlt?

Melanie: Schlecht. Ich habe mich vor

mir selbst geschämt. Ich hatte ein schlechtes Gewissen und mich selbst verurteilt.

Karin: Traurig, hilflos und ohnmächtig. Manchmal auch wütend. Schuldgefühle kamen hinzu. Die Frage, was habe ich falsch gemacht, war öfters präsent. Es dauerte lange, bis wir gute psychologische Hilfe gefunden hatten. Von medizinischer Seite her wurde mir jedoch bewusst gemacht, dass wir uns auf einen sehr langen Krankheitsverlauf einlassen müssen.

Wer oder was hat dich unterstützt, dir Verständnis entgegengebracht? Wo hast du Halt gefunden?

Karin: Ich fühlte mich durch meinen Mann, meine Kinder und meine drei besten Freundinnen getragen. In den schwierigsten Momenten konnte mir meine eigene Psychiaterin am besten helfen. Sie konnte mir medizinische Sachverhalte erklären und arbeitete mit mir Strategien aus, um komplexe Situationen zu meistern. Auch die persönlichen Gespräche mit dem zuständigen Facharzt der betroffenen Tochter waren sehr hilfreich.

Melanie: Ich hatte das Glück, dass ich früh meinen Mann kennengelernt habe. Der Auszug aus dem Elternhaus hat ebenfalls geholfen. Später dann die Schwangerschaften, denn für meine Kinder wollte ich das Beste. Ich habe den Weg zu mir selbst und meiner inneren Heilung gesucht. Dies war ein langer Prozess, der noch nicht abgeschlossen ist. Die Bulimie hat mich ab dem 16. bis über das 30. Lebensjahr begleitet.



Wie haben sich deine Ansichten über Schönheit geändert?

Melanie: Damals wollte ich dem schlanken Schönheitsideal entsprechen. Heute schaue ich die Gesamterscheinung an, Geist, Körper und Seele eines Menschen. Rein äusserliche Schönheit empfinde ich als flach und langweilig. Schön ist ein inneres Leuchten, das nach aussen strahlt.

Welche Tipps würdest du anderen Eltern geben, die ebenfalls mit einer Essstörung ihres Kindes konfrontiert sind?

Karin: Sofort professionelle Hilfe holen, für das betroffene Kind, aber auch für die Eltern. Die Hoffnung nie aufgeben, dass sich der Zustand bessern wird und diese Hoffnung auch kommunizieren. Immer bereit sein für Gespräche mit dem Kind und der Familie. Stets in der Liebe bleiben, den Kontakt mit dem Kind halten. Am Tisch, während den Mahlzeiten und auch sonst nicht immer über das Essen, stattdessen über die Freizeit oder die Ausbildung sprechen. Immer wieder positive Aspekte hervorheben.

Wie kann man Unterstützung geben, wenn jemand im Umfeld betroffen ist?

Melanie: Die betroffene Person nicht auf die Krankheit reduzieren. Nicht nur die Essstörung thematisieren, sondern die Person stärken. Gemeinsam Kraftfelder entdecken, den Blick auch auf Positives lenken, vorhandene Ressourcen stärken, damit die betroffene Person Vertrauen in sich entwickeln kann. Der Selbstwert und die Selbstliebe sollten gestärkt werden.

Pamela Städler, Leiterin Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell



Fachstellen und Hilfsangebote

- **Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen** bietet Beratungen und Informationen www.aes.ch
- **Kantonsspital St.Gallen**, Sprechstunde für Essstörungen, problematisches Essverhalten und Adipositas
- **Ostschweizer Kinderspital**, regionales Kompetenzzentrum für Kinderheilkunde (Pädiatrie), Kinder- und Jugendchirurgie sowie Adoleszentenmedizin und Pädiatrische Psychosomatik
- **Regionale Suchtfachstellen** bieten unentgeltliche Beratungen
- **Selbsthilfegruppen** für Eltern an den Standorten St.Gallen und Sargans www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch
- **VOPT**, die Vereinigung Ostschweizer Psychotherapeut*innen, Plattform zur Suche einer Therapeut*in www.psychotherapie-vopt.ch

