

## Kurzfassung

### Kinder stark machen gegen Essstörungen

Frühe Förderung von Lebenskompetenz  
und Verhinderung der Entwicklung eines  
dysfunktionalen Familiensystems

Von Jocelyne Reich-Soufflet, Frankfurt a. M.

**Es ist eine komplexe Aufgabe, Kinder vor der Entwicklung von Essstörungen wie Anorexia, Bulimia und Binge Eating Disorder (B. E. D.) bewahren zu wollen, denn eine Vielzahl so genannter destabilisierender Faktoren ist beteiligt, die Anfälligkeit für derlei Störungen zu erhöhen. Stets müssen dabei auch die Familie und das weitere soziale Umfeld einbezogen sein, denn ein Kind ist Teil eines komplexen Beziehungsgeflechtes.**

**Diese Komplexität wird an einem Fallbeispiel aufgezeigt und es werden Faktoren erläutert, die Wegbereiter für Essstörungen sein können. Um sie erkennen, Essstörungssymptome einordnen und die richtige Anlaufstelle für Hilfe benennen zu können, ist es wichtig, dass alle, die mit Familien, Eltern und Kindern in Kontakt treten, sensibilisiert und geschult sind. Damit sind insbesondere Erzieher, (Kinder-)Ärzte, Mitarbeiter von Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen angesprochen. Einfache Schemata greifen hier nicht, das heißt z. B., dass Über- oder Untergewicht bei einem Kind oder Jugendlichen keinesfalls automatisch auch mit einer Essstörung verbunden sind.**

Warum ein Kind erkrankt, hängt mit zahlreichen Faktoren zusammen. Ein gestörtes Familiensystem muss nicht unbedingt auch zu einer Essstörung führen, hier gibt es keine direkten Verbindungen. Eine wesentliche Rolle spielen aber die Dynamik innerhalb der Familie, die Interaktionsregeln und die innerfamiliäre Kommunikation. So kann es Eltern an geeigneten Strategien mangeln, Probleme zu lösen und/oder aus Machtkämpfen auszusteigen.

### Unheilvolle Verknüpfungen

Häufig wird das Essverhalten der Kinder mit dem Wohlbefinden und Ängsten der Eltern verknüpft und werden den

Kindern damit für sie unlösbare Aufgaben übertragen. Essen wird vielfach als Ersatzbefriedigung missbraucht. Regelsysteme wie die Einteilung von Lebensmitteln in „gute“ und „schlechte“ sowie rigides Kalorienzählen verhindern, dass Kinder Essen auch als etwas Lust- und Genussvolles, Entspannendes und damit Angenehmes erleben.

### Fehlende Lernprozesse und ungünstige Vorbilder

Wichtige Lernprozesse wie die Ablösung von den Eltern, das Aushalten von Grenzen und Frustration bleiben aus, so dass es Kindern verwehrt ist, eine „gut“ besetzte Autonomie zu entwickeln. Gehören Scham und Schuldverstrickungen zum Verhaltensrepertoire der Eltern, übernehmen dieses oft die Kinder. Aus Scham entsteht Hilflosigkeit und resultieren Schuldgefühle, was die Beziehungen sowohl zwischen Kindern und Eltern als auch der Eltern untereinander belastet.

### Erst erkrankt die Seele, dann auch der Körper

Essstörungen sind oftmals verknüpft mit süchtigem Verhalten, in das sich ein Kind z. B. flüchtet, wenn es sich nicht verstanden fühlt, Konflikten aus dem Weg gehen will oder Situationen nicht mehr erträgt. Bei essgestörten Eltern und Familien mit anderen Suchtsystemen ist die Gefahr besonders groß, dass die Kinder derlei Verhaltensmuster übernehmen und Essstörungen entwickeln.

Ist das Körperbild gestört, kann auch dadurch der Boden bereitet sein für bewusste und unbewusste Belastungen, die von medien-geprägten Schönheitsidealen sowie dem Trend zu Schönheitsoperationen ausgehen. Kinder und Jugendliche versuchen, sie über ein krankmachendes System zu kontrollieren und laufen so Gefahr, eine Essstörung zu entwickeln. Es ist ein Bewältigungsversuch, der junge Menschen erst seelisch und dann körperlich erkranken lässt. Ein gesundes Körperbild und ein starkes Körperbewusstsein sind hier wichtige protektive Faktoren.

Die Autorin geht darüber hinaus kurz auf Traumata, unverarbeitungte Kränkungen, organische und psychiatrische Erkrankungen ein, die bei Kindern ebenfalls zur Entwicklung von Essstörungen beitragen können und zeigt damit auf, wie breit gefächert die Ursachen sind.

## REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE