



„Ich bin zu fett!“

Wenn Kinder und Jugendliche **nicht mehr essen wollen**

„Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“ So alt die Geschichte des Psychiaters Heinrich Hoffmann vom Suppenkasper auch sein mag, ihr Thema ist heute aktueller denn je. Essstörungen bei Jugendlichen und Kindern nehmen rasant zu – umso wichtiger, auf etwaige Anzeichen rechtzeitig zu reagieren.

VON CLAUDIA SCHWINGHAMMER

”
 Barbie und die Eiskönigin
 machen es unseren Kids vor –
 kein Gramm
 zu viel!
 “

Waren es früher vor allem Jugendliche, die sich selbst als zu dick empfanden und die Nahrungsaufnahme verweigerten, so betrifft es heute auch immer mehr Kinder in jüngerem Alter. KinderärztInnen, TherapeutInnen und LehrerInnen haben das Thema längst auf dem Radar. Hier gilt es interdisziplinär zusammenzuarbeiten, um die Kinder in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken.

Der Verzicht auf Süßes ist oft der Anfang

Die Magersucht oder Anorexie kann komplex sein, die Auslöser sind vielfältig und individuell. Neben pubertätsbedingten hormonellen Veränderungen können auch Unsicherheiten und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sowie Angst vor dem Erwachsensein mit diesem Krankheitsbild in Verbindung stehen. Die Ursache dafür, warum häufig schon Kinder ein auffälliges Essverhalten zeigen, ist meist nicht klar und eindeutig. Viele Kinder entwickeln bereits in jungen Jahren eine sogenannte „Körperschemastörung“, was bedeutet, dass sie sich im Spiegel als dicker wahrnehmen, als sie wirklich sind, und sehr viel Energie und Kraft darauf verwenden, ihren Wunschkörper zu erreichen. In der Praxis heißt das: Alles dreht sich um das Thema Essen. Die Nahrung wird nach Kaloriendichte ausgewählt, abgewogen und durch Sport „gerechtfertigt“ – alles, um sich akzeptiert und wertvoll zu fühlen. Die Betroffenen sind oft fixiert auf sogenanntes gesundes Essen und akzeptieren nur noch Obst, Gemüse und Vollkornbrot. Fast immer fängt Magersucht damit an, dass Kinder Zucker rigoros weglassen. Nach und nach folgen dann die Hauptmahlzeiten, bis nur noch ein Stück Gurke am Tag übrigbleibt. Erbrechen spielt in jungen Jahren glücklicherweise noch keine große Rolle, Kids und Jugendliche setzen eher auf exzessiven Sport. Das hat nichts mehr mit Freude an Bewegung zu tun, Sport ist dann nur noch Zwang, etwas, das sie ihrem Gefühl nach tun müssen, um ihr Gewicht zu halten oder abzunehmen. Der „Abnehmzwang“ kann so weit gehen, dass die Kinder und Jugendlichen sich am liebsten unsichtbar machen und jegliches Anzeichen von Weiblichkeit oder Männlichkeit unter Schlabberpullis verstecken möchten.

Abgesehen von ihrer äußeren Erscheinung wollen diese Kinder häufig auch in anderen Lebensbereichen, etwa in der Schule, besonders gut sein und sind insgesamt sehr stark auf Leistung fokussiert. Überall wird verglichen: beim Thema Gewicht (wer passt in die Size-0-Hose?), in der Schule (Noten) und in der Freizeit.

Selbstwert, Selbstwert, Selbstwert

Viele Kinder mit einer Essproblematik leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl und reagieren eher ängstlich, konfliktvermeidend oder aber kontrollierend. Eines ihrer wichtigsten Bedürfnisse ist es, dazuzugehören und von anderen gesehen und akzeptiert zu werden. Glaubenssätze wie „Ich bin nicht genug, so wie ich bin“ öffnen einer Essstörung oft Tür und Tor. Um das Selbstwertgefühl der Kinder zu steigern, ist es besonders wirkungsvoll, wenn die Eltern mit den TherapeutInnen zusammenarbeiten und den Fokus auf vorhandene Ressourcen legen. Wichtig ist, dass das Selbstwertgefühl gestärkt und gleichzeitig wieder ein gesunder und natürlicher Umgang mit dem Essen gefunden wird. Als Elternteil können Sie diesen Prozess durch mehr gemeinsame Mahlzeiten unterstützen, bei denen gesundes Essen mit einem Familienritual verknüpft wird. Sehr wichtig ist auch Selbstreflexion. Oft fällt es uns nämlich gar nicht auf, aber wenn wir selbst ein schwieriges Verhältnis zu Körper und Gewicht haben, uns zum Beispiel häufig (selbst)kritisch äußern, eine Diät nach der anderen machen oder permanent Kommentare zu unserem eigenen oder dem Aussehen anderer abgeben, hat das Auswirkungen auf unseren Nachwuchs. →

”
Und irgendwann
ist die einzige

Mahlzeit

am Tag ein Stück Gurke.

“

„Ich wollte
aussehen wie
die Models
auf dem Cover.“

Emina (17)

In Eminas Leben drehte sich einfach alles ums Essen. Sie ging in eine Modeschule und wollte so sein wie die Models auf dem Zeitschriftencover. Um dieses Ziel zu erreichen, entsorgte sie heimlich Essen, trieb exzessiv Sport und wog alle Lebensmittel mit der Küchenwaage ab. Jede gemeinsame Mahlzeit bereitete ihr Stress und Unwohlsein.

Der Körperwahn brachte sie zu einem Gewicht von weniger als 51 kg bei einer Größe von 170 cm. Überwiesen wurde Emina von ihrer Gynäkologin, da sie infolge der körperlichen Veränderungen seit geraumer Zeit keine Menstruation mehr hatte (das ist immer wieder zu beobachten) und sehr unter diesem Umstand litt. Wie sich in unserer Arbeit mit RTT® (Rapid Transformational Therapy) herausstellte, hatte ein Erlebnis in der Kindheit der Klientin den tief verwurzelten Glaubenssatz ausgelöst, sie sei nicht (gut) genug und würde nicht akzeptiert werden, wenn sie nicht dünn sei. Nach der Auflösung dieses Selbsturteils begann sie wieder zu essen und heute treibt sie Sport, weil es ihr Spaß macht. Der Zwang ist weg und ihre Menstruation seit kurzem wieder regelmäßig.

Rapid Transformational Therapy (RTT®) zur Aufarbeitung von Essstörungen

Bei der Bearbeitung von Essstörungen stellt RTT® eine sehr gute Ergänzung zur traditionellen Gesprächstherapie dar. Diese Methode konzentriert sich auf die unbewussten Aspekte der Essstörung und arbeitet mit Glaubenssätzen, die meist irgendwann in der frühen Kindheit gebildet wurden und damals durchaus sinnvoll waren, heute aber einen limitierenden Faktor darstellen. Wenig überraschend, dass die Ursache oft in einem geminderten Selbstwertgefühl liegt und in dem Wunsch, von anderen als gleichwertig angesehen zu werden. Kinder ab zehn Jahren und Jugendliche sprechen erfahrungsgemäß sehr gut auf Hypnose an, da es ihnen leichtfällt, den kognitiven Verstand mal in die Pause zu schicken und sich einem Gefühl des Tagträumens zu überlassen. Sobald die Wurzeln des Problems gefunden sind, werden sie umgewandelt und mit Hilfe stärkender, positiver Gedanken transformiert. Basis der Arbeit sind, wie bei anderen Themen auch, die Spielregeln des Geistes. Wenn Sie zum Beispiel sagen: „Ich liebe Schokolade“ und gleichzeitig Ihr Gewicht reduzieren möchten, dann ist das ein widersprüchlicher Glaubenssatz. Dieser kann vom Unterbewusstsein schlicht nicht verarbeitet werden. Das Resultat: Sie nehmen nicht ab. Wichtig ist daher, diesen Knoten aufzulösen und dem Unterbewusstsein ganz klare Anweisungen zu geben. Negative Glaubenssätze und Selbstbeurteilungen können so frühzeitig und nachhaltig aufgelöst und das Leben kann wieder als leicht und freudvoll empfunden werden. ■



Antonia C. Wesseling,
**Wie viel wiegt mein Leben?
Warum wir bei Magersucht
über den Tellerrand schauen
müssen**
ISBN: 9783959102889

Die Autorin **Claudia Schwinghammer**
ist systemische Familientherapeutin in Ausbildung
unter Supervision, RTT® Practitioner und Coach.
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.hypnose-in-wien.com