



Mit psychogenen Essstörungen umgehen

Informationen für Menschen, die an Essstörungen leiden

Was sind psychogene Essstörungen?

Unsere Nahrungsaufnahme erfolgt normalerweise durch Gefühle von Hunger und Durst. Wenn es nicht gelingt, unbewusste Konflikte auf der seelischen Ebene zu lösen, wird die Nahrungsaufnahme zur Beeinflussung von seelischen Spannungs- oder Konfliktzuständen umfunktioniert. Wir unterscheiden bei psychogenen Essstörungen zwischen Anorexia nervosa (=Magersucht) und Bulimia nervosa (=Ess-Brechsucht).

Die **Magersucht** tritt am häufigsten in der Pubertätsphase – zu 90 % bei Mädchen – auf. Oft handelt es sich dabei um ursprünglich sehr artige, angepasste Mädchen, die plötzlich ihren Widerstand gegenüber ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen durch absichtlich herbeigeführten Gewichtsverlust demonstrieren. Das z.T. extreme Untergewicht wird einerseits durch geringe Nahrungsaufnahme, andererseits durch Erbrechen und Einnahme von Abführmitteln, aber auch durch extreme sportliche Aktivitäten gehalten. Eine gestörte eigene Körperwahrnehmung führt dazu, dass sich die Patienten als „zu dick“ erleben, dadurch in einen Teufelskreis i.S. einer Sucht gelangen und bis zu einem lebensbedrohlichen Zustand abmagern. Gleichzeitig werden dadurch typische weibliche Merkmale bezogen auf den Körperbau bewusst verändert, nach dem Motto: „Ich möchte nicht mehr attraktiv sein“. Häufig fallen in diesem Zusammenhang die bis dahin regelmäßigen Monatsblutungen aus.

Die **Bulimie** (Ess-Brechsucht) ist durch wiederholte Anfälle von Heißhunger (Essattacken) und einer übertriebenen Beschäftigung mit der Kontrolle des Körpergewichts charakterisiert. Weil das Gewicht oft normal ist, bleibt die von der Erkrankten sorgfältig geheim gehaltene Bulimie manchmal jahrelang unerkannt. Einer Gewichtszunahme wird durch Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, zeitweilige Hungerperioden, Gebrauch von Appetitzüglern, Schilddrüsenpräparaten oder Entwässerungsmedikamente entgegen gesteuert. Die Alters- und Geschlechtsverteilung ähnelt der Magersucht, die Störung kann nach einer Magersucht auftreten, oder umgekehrt. Die ursächliche Krankheitsentstehung ist mit der Magersucht vergleichbar.

Ursachen von psychogenen Essstörungen

- Identitätsprobleme mit dem weiblichen Geschlecht
- Kampf um Unabhängigkeit (Autonomie)
- Idole wie Filmstars, Models, Sängerinnen
- Gewalterfahrung als Kind
- Trennungserlebnisse

Wie werden psychogene Essstörungen behandelt?

- **Durch tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:** Konfliktlösungen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Dabei findet das Gruppenkonzept der Psychotherapie seine Anwendung, unbewusste Beziehungsmuster wiederholen sich auch in Beziehung zum Therapeuten und zu Gruppenmitgliedern. Auf diesem Wege können Lösungen der Konfliktbereiche gefunden werden, ohne dass, - wie bisher – versucht wird, über ein gestörtes Essverhalten Konflikte zu bewältigen.

- **Durch Verhaltenstherapie:**
Unangepasstes Essverhalten soll als erlerntes Fehlverhaltensmuster korrigiert werden, Verlagerung persönlicher Befriedigung vom Essen auf private und berufliche Beziehungen. Ziel ist, ein besseres Gefühl für den eigenen Körper, um wieder ein regelrechtes Hunger- und Sättigungsgefühl zu erlernen und seinen Körper akzeptieren zu können.

Zur Prognose

Unbehandelt versterben bis zu einem Drittel der an Anorexia nervosa Erkrankten! Bei konsequent durchgeführter Psychotherapie, wenn nötig auch mit Einbeziehung von Familienmitgliedern, sind Essstörungen heilbar.