

Angehörigenarbeit bei Essstörungen

Gerade in der Anfangsphase der Behandlung kann die Aufmerksamkeit und die Unterstützung durch Familie, Freunde und Freundinnen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung einer Essstörung nehmen. Der Weg aus der Essstörung ist auch für Angehörige nicht immer leicht, oft ist man hilflos, weiß nicht wie man unterstützen kann. Die sinnvollste Unterstützung ist, sich auch selbst fachgerecht begleiten zu lassen. [sowhat](#) bietet dazu [Infoabende](#) und [fortlaufende Gruppen für Angehörige, Freunde und Nahestehende](#) an.

Eine Essstörung ist für alle Beteiligten in der Familie, im Freundeskreis oder in einer Partnerschaft belastend. Wichtig ist, erst einmal anzuerkennen, dass eine Essstörung eine ernstzunehmende psychosomatische Krankheit ist, die Suchtcharakter hat. Das heißt, dass weder die Betroffenen selbst einfach „damit“ aufhören und wieder normal essen können, noch dass Angehörige oder Freunde sie oder ihn „heilen“ können. Dennoch können Angehörige und Nahestehende einiges tun, um zu helfen.

Was bedeutet dies für Angehörige?

Der Umgang mit einer Essstörung stellt Eltern und Geschwister vor viele neue Fragen. Sie sind konfrontiert mit einer Krankheit, von der sie bisher nichts wussten oder wenn, dann nur durch die Medien oder durch Berichte von anderen Eltern. Aber nun sollen sie selbst betroffen sein! Unsere Tochter bulimisch oder anorektisch, undenkbar! Die Eltern fallen „aus allen Wolken“, denn bisher war doch alles in Ordnung in ihrer Familie. Die Tochter machte wenig oder keine Schwierigkeiten und sie fühlten sich als intakte Familie. Natürlich gab es immer wieder Schwierigkeiten, aber wo gibt es die nicht?

Oft vergehen Jahre bis man es erkennt?

Bis die Angehörigen von der Esserkrankung erfahren, können Jahre vergehen, in denen die Töchter ihre Ess-Brechanfälle oder ihre Essensverweigerung geheim halten. Da stellt sich natürlich sofort die Frage: **Wie kann eine Essstörung**, bei der das Mädchen oder die Frau sichtbar abnimmt oder regelmäßig erbricht, im familiären Zusammenleben **über Jahre hinweg unaufgedeckt bleiben?**

- Ein Grund ist sicherlich das **Unwissen** von Eltern/Partnern über Esserkrankungen, weswegen sie gar nicht auf die Idee kommen, dass ihre Tochter/Partnerin eine Bulimie oder Anorexie entwickeln könnte.

- Oft sind es Angst und Hilflosigkeit und der **Wunsch nach einer heilen Familie** und Partnerschaft, die alle wegschauen lassen.
- Darüber hinaus gibt es Mechanismen des Nicht-genau-Hinschauens, Beschönigens, Erklärens, Leugnens und Umdefinierens, die ein Erkennen der Esserkrankung verhindern oder zumindest zeitlich verzögern.
- Nicht-genau-Hinschauen und Beschönigen wirken zuerst entlastend auf alle Betroffenen: Die Tochter, die Partnerin, der Partner braucht sich mit ihren Problemen nicht auseinanderzusetzen und kann so weitermachen wie bisher, und die Angehörigen müssen sich nicht sorgen. Doch eine Lösung resultiert daraus nicht!

Zudem sind **Suchterkrankungen**, zu denen ich Bulimie und Anorexie zähle, **durch Heimlichkeit und Verleugnung gekennzeichnet**. So wie die Süchtigen lange Zeit ihre Krankheit vor sich und den anderen verleugnen, tun es auch die Angehörigen, wenn sie einen Verdacht hegen.

Doch diese Haltung verstärkt die Essstörung nur noch mehr!

Essstörungen und Co-Abhängigkeit bei Angehörigen und Freunden

- Schuldverschiebung und mangelnde Eigenverantwortung sind charakteristisch für Suchtsysteme, in denen die Angehörigen als so genannte Co-Abhängige bezeichnet werden.
- Co-Abhängigkeit beschreibt die **Tendenz der Angehörigen, das eigene Tun von den anderen, speziell den Süchtigen, abhängig zu machen** und sich nur noch auf diese Person und ihre Erkrankung zu konzentrieren.
- **Eigene Impulse, Wünsche und Bedürfnisse werden zurückgestellt zum Wohle der Süchtigen.** Diese Hinwendung kann ihrerseits süchtigen Charakter annehmen, wenn die helfende Person nicht mehr aufhören kann, der Süchtigen zu helfen oder sie sich emotional so verbunden fühlt, dass sie nicht mehr von ihr loslassen kann.
- Eltern fühlen sich noch dazu durch ihre Sorgfaltspflicht und elterliche Liebe an die Tochter gebunden, was sie zwingt, Unheil von ihr abzuwenden und sich um sie zu kümmern.
- Was Co-Abhängige in ihrer Sorge nicht merken ist, dass sie **mit ihrem Verhalten die Sucht der Betroffenen aufrechterhalten**.
- „Tatsächlich stellt sie (die co-abhängige Person) **durch ihre überverantwortliche Haltung** erst eine Situation her, in welcher es **keinerlei Grund für die Abhängige gibt, ihren Konsum einzustellen** und verhindert Krisen, die dazu führen können, die Abhängige zu einer Änderung ihres Verhaltens zu bewegen.“ (Rennert, Monika: *Co Abhängigkeit: Was Sucht für die Familie bedeutet*, S. 59)

Falsch verstandene Hilfe

- Wenn man Eltern oder Partner auf ihre Co-Abhängigkeit hin anspricht, erntet man in der Regel Kritik oder Ablehnung, denn sie begründen ihr aufopferndes Verhalten mit ihrer Verantwortung für die Kranke und ihrer Pflicht, für sie zu sorgen.
- Sie sind teilweise ungehalten, wenn man betont, dass in essgestörten Familien **jeder für den anderen Verantwortung übernimmt, aber keiner für sich selbst.**
- „Wenn ich für mich Verantwortung übernehme und für mich Sorge, dann lasse ich doch meine Tochter im Stich“, meinte eine Mutter, „und das darf nicht sein.“
- In ihrem Verständnis von Verantwortung und Sorge, das sie mit vielen Angehörigen teilt, scheint es nur ein **Entweder-Oder** zu geben: „Entweder ich Sorge für mich, dann vernachlässige ich die anderen oder ich bin für die anderen da, aber dann denke ich nicht mehr an mich.“
- Diese Ansicht kann jedoch in sich nicht stimmig sein, wenn wir erleben, wie unglücklich Co-Abhängige sind und **wie wenig ihre opfervolle Hingabe der Genesung der Bulimikerin oder Magersüchtigen dient.**

Verantwortung für die Genesung abgeben an Betroffene - Loslassen

- Viele essgestörte Mädchen und **Frauen erleben es als erdrückend, wenn sie spüren, dass ihre Eltern nur noch für sie leben**, weil sie sich dann ihrerseits verpflichtet fühlen, sich um sie zu kümmern und sich noch weniger trauen, ihren eigenen Weg zu gehen.
- Angehörige haben jedoch oftmals große Angst, die Verantwortung für die Genesung der Tochter abzugeben, weil sie **befürchten, dass sie „abrutscht“.**
- Eine Mutter bringt das Thema auf einen einfachen Nenner: „Ich fühle mich wie in einer Zwickmühle. Egal, was ich tue, es ist nie richtig. Wenn ich loslasse, habe ich Angst, es passiert etwas Schlimmes, aber wenn ich festhalte, wird alles nur noch schlimmer.“
- Da es sich beim „Loslassen“ um ein schwer objektivierbares Wort handelt, kann es immer nur individuell definiert und verstanden werden. Im Wesentlichen bedeutet es, „Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann“.
- **Anerkennung eigener Grenzen des Handelns, beispielsweise die Beeinflussbarkeit der Krankheit der Tochter.**
- Hinter dem Loslassen steht Vertrauen. **Vertrauen in die Tochter, den Sohn, dass sie ihren Weg finden** und gehen werden, auch wenn es im Moment gar nicht danach aussieht; Vertrauen in das Leben, dass die Dinge sich so fügen, wie es sinnvoll und letztlich gut ist; Vertrauen in sich selbst mit der Situation, wie sie ist, fertig zu werden.
- Gerade in Zeiten, in denen es uns schlecht geht, fehlt uns häufig dieses Vertrauen.

- Loslassen und Vertrauen sind zwei wesentliche Haltungen, die es den Angehörigen ermöglicht, ihr eigenes Leben zurückzugewinnen und der Tochter oder Sohn ermöglicht, ihre oder seine Essstörung zu überwinden.

Wie soll ich mich verhalten als Angehöriger/Freundin?

Loslassen und Vertrauen ist das eine, dennoch können Sie auch einiges tun, um zu helfen.

- **Suchen Sie das Gespräch** mit der/dem Betroffenen in einer ruhigen, ungestörten Atmosphäre und zeigen Sie ihr/ihm, dass Sie versuchen wollen, sie/ihn zu verstehen.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie **vielleicht auf Ablehnung oder Trotz stoßen**, versuchen Sie aber, ruhig und sachlich zu bleiben und zeigen Sie Bereitschaft, ein andermal weiter zu sprechen.
- Versuchen Sie, daran zu denken, dass Ihr Kind sich nicht deshalb so verhält, damit Sie sich ärgern oder sorgen, sondern eben momentan **keinen anderen Weg kennt, seine Gefühle auszudrücken**.
- Es würde aber andererseits nur eine künstliche Situation schaffen, wenn Sie Ihre Sorge und Ihre eigenen Gefühle verbergen würden.
- Wenn Sie etwas gesagt oder getan haben, was Ihrer Ansicht nach verletzend auf Ihre/n Tochter/Sohn wirkt – sagen Sie es ihr/ihm. **Sagen Sie auch, wie schwer es Ihnen manchmal fällt, verständnisvoll** auf sie/ihn einzugehen.
- Dann aber vergessen Sie es. Sie sind auch **kein Übermensch**, der immer das Richtige sagen und tun kann.
- Vor allem Mütter haben manchmal die Tendenz, sich schuldig für die Essstörung Ihrer/s Tochter/Sohnes zu fühlen oder befürchten, vom Therapeuten des Kindes für die Krankheit verantwortlich gemacht zu werden. Viel hilfreicher ist es, die Essstörung als Chance zu sehen, in der Zukunft einen neuen, offeneren Umgang miteinander zu finden.
- Ihr Kind braucht vor allem die Bestätigung, **als Person so liebeswert zu sein, wie es ist** und Hilfe dabei, seinen Perfektionismus, die allzu hohen Erwartungen an sich selbst aufzugeben.
- Versuchen Sie, Kommentare zum Aussehen Ihres Kindes zu vermeiden.
- Geduld wird auf jeden Fall notwendig sein, denn es ist meist ein langwieriger Heilungsprozess, aus einer Essstörung herauszufinden und zu lernen, für sein Leben Verantwortung zu übernehmen.
- Hierzu ist auch hilfreich, Ihre/n **Tochter/Sohn nicht wie einen Behinderte/n zu behandeln**, der/dem alles abgenommen werden muss, sondern ihr/ihm das Gefühl zu geben, dass sie/er selbst ihr/sein Leben meistern kann.
- **Stellen Sie Ihre eigenen Essgewohnheiten nicht um**, aber stellen Sie es der/dem Betroffenen frei, an den gemeinsamen Mahlzeiten teilzunehmen und kaufen Sie auch ganz normal Ihre Lebensmittel ein.

- Wenn Ihr/e Sohn/Tochter an Bulimie leidet, lassen Sie sie/ihn die **Konsequenzen selbst tragen** (Ersetzen der fehlenden Lebensmittel, Putzen des WC, Erklärungen anderen gegenüber).
- Wichtig ist auch, die **Privatsphäre** vor allem bei Töchtern/Söhnen im Teenageralter zu **wahren**, Ihnen Ihre Geheimnisse zu lassen.
- Geben Sie **selbst auf sich Acht** und suchen sie nicht für alles bei sich die Schuld, bis Sie selbst depressiv und krank werden.
- Sie stehen durch die Essstörung Ihres Kindes selbst sehr unter Druck und es ist oft schwierig, daneben noch ein normales Leben zu führen, das sich auch um andere Dinge dreht. Es ist aber sehr wichtig, für sich selbst zu sorgen und sich abzugrenzen, **von einem „Wir“ auch zu einem „Ich und Du“ zu kommen**.
- Versuchen Sie, für sich selbst Unterstützung zu bekommen, von Freundinnen und Freunden, von einer Beratungsstelle, einer Therapie oder einer Selbsthilfegruppe für Angehörige, wo Sie über sich selbst sprechen und sich Hilfe für sich selbst holen können.

Informationen zur [Behandlung von Essstörungen](#) und [Angeboten für Angehörige](#) bei [sowhat](#)

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

Leitung origo Gesundheitszentren - ibos, salvia, sowhat

l.tomaschek@origo.at

sowhat – Institut für Menschen mit Essstörungen

www.sowhat.at