

# Warum so viele Ess-Störungen in der heutigen Überfluggesellschaft?

---

**Dr.med.Ursula Davatz**

[www.ganlion.ch](http://www.ganlion.ch)

## **I. Einleitung**

Krankheitsbilder, die mit Verhaltensweisen einhergehen, sind dem Zeitgeist, man könnte auch sagen der Mode unterworfen wie zum Beispiel Kleidung, Musik, Redewendungen, Kunst, Architektur und andere vom Menschen bestimmte Erscheinungsbilder.

Die Ess-Brechsucht gehört unter den Krankheitsbildern zu den Modeerscheinungen. Dieses Krankheitsbild hat in den letzten Jahren massiv zugenommen, insbesondere unter jungen heranwachsenden Frauen, d.h. im Alter von 14 – 20 Jahren.

Warum hat gerade diese Krankheit einen derart wichtigen Stellenwert bekommen?

## **II. Die Bedeutung des Essens in der menschlichen Sozialstruktur**

- Essen hat bei allen sozialen Lebewesen neben dem lebenserhaltenden Aspekt immer auch eine soziale Komponente.
- Gemeinsames Fressen, die Nahrung teilen, kommt schon bei jagenden sozialen Tierarten wie z.B. bei den Wölfen vor. Man nimmt die Beute „heim“, um sie dort zu teilen.
- Der gemeinsame Mittagstisch oder das gemeinsame Sonntagabendessen hat nicht nur eine ernährende Funktion, sondern immer auch eine soziale integrative Funktion.
- Über das gemeinsame Essen werden politische und wirtschaftliche Geschäfte ausgehandelt, und am Familientisch werden Familienprobleme diskutiert und wichtige Informationen ausgetauscht.
- Nahrung haben und Essen zubereiten bedeutet überleben und somit auch Macht.

- Die Mutter des Hauses besitzt in der Familie die Macht über das Essen. Sie kann ihre Macht dazu benutzen, um über das Essen bei allen Familienmitgliedern Abhängigkeiten zu erzeugen und zu fördern.
- Früher wurde das Essen in der Erziehung als Strafe eingesetzt. Kinder wurden für ihren Ungehorsam damit bestraft, dass man sie ohne Essen ins Bett geschickt hat.
- Sie wurden dadurch gleich zweimal gezüchtigt, erstens, indem man ihnen das Essen vorenthalten hat und zweitens, indem man sie von der Gemeinschaft am Tisch ausgeschlossen hat. Dies zeigt die Machtkomponente des Essens an.
- Heute ist diese Pädagogik eher verpönt und wird nicht mehr als zeitgemäss angesehen.

### **III. Was läuft schief bei der Anorexie oder Magersucht?**

- Die Anorexie tritt häufiger bei Mädchen auf und meist im Pubertätsalter, d.h. zwischen 14 und 20 Jahren.
- Die Pubertät zeichnet sich aus durch den Ablösungskonflikt zwischen Kindern und Eltern, ein Machtkampf um die Selbstkontrolle findet statt.
- In diesem Ablösungskonflikt sollen die Kinder die Eltern «besiegen» und vom Sockel stossen können. Ihre Aufgabe ist es, eigene Leitbilder, Leitlinien und Wertvorstellungen aufzubauen. Sie müssen ihre Autonomie erlangen.
- Lassen die Eltern diesen Konflikt aus irgendwelchen Gründen nicht zu oder unterdrücken ihn, ist die Tendenz gross, dass das Kind, d.h. der/die Jugendliche zu einem selbstzerstörerischen Machtmittel greift. Eines davon ist die Verweigerung der Nahrungsaufnahme.
- Womit könnte ein pubertierendes junges Mädchen das Mutterherz mehr treffen als mit Essensverweigerung?
- Die Mutter wird durch dieses Verhalten total aus dem Gleichgewicht geworfen. Sie wird vom Teenager absolut kalt gestellt und fühlt sich in ihrer Rolle als Ernährerin ohnmächtig.
- Leider versteht die Mutter aber nicht, worum es geht und kämpft weiter für die gesunde Ernährung und vermeintlich für das Überleben des Kindes. In Tat und Wahrheit aber geht sie mit ihrem mütterlichen Verhalten massiv gegen ihr

Kind vor. Das Essen wird so zur Bedrohung schlechthin. Nahrung verkörpert in den Augen des Kindes die Unterdrückung seiner Autonomie und Persönlichkeitsentwicklung. Die strikte Ablehnung der Nahrungsaufnahme durch das Kind ersetzt die notwendige Auseinandersetzung.

- Verläuft dieser Machtkampf bössartig, gewinnt das Kind zwar den Machtkampf, es schadet aber dadurch seiner Gesundheit oder verliert gar sein Leben.
- Der Freiheitsdrang oder das Autonomiebedürfnis hat für den Teenager größeres Gewicht als die Gesundheit oder der Überlebensinstinkt.
- Ein ähnlicher Mechanismus läuft ab bei jugendlichem Selbstmord.
- In der heutigen Zeit der Überflussgesellschaft verwenden also nicht mehr die Eltern die Essensvorenthaltung als Strafe gegen die Kinder, sondern es sind die Kinder, welche die Essensverweigerung als Strafe gegen die Eltern einsetzen. Das Nicht-Essen hat also eine soziale Wirkung, das Magersein drückt die seelischen Bedürfnisse auf körperlicher Ebene aus.

#### **IV. Und wie steht es mit der Bulimie, der Ess-Brechsucht**

- Bei der Bulimie handelt es sich häufig um temperamentvolle junge Frauen, deren Aggressivität in der Familie keinen Platz hat und die ihre Aggressivität dann mittels „Fressen“ unterdrücken bzw. hinunterschlucken.
- Da sie sich aber dennoch an die Richtlinien der Mode Vorbilder halten, müssen sie das Gefressene wieder los werden, um schlank zu bleiben und so erbrechen sie, ein ebenfalls aggressiver Akt gegen das Umfeld. In der Sprache sagt man ja auch: „Es kotzt mich an“ oder „es ist zum Kotzen“, eine körperliche Aversionsreaktion, d.h. Abwehrreaktion.
- Bulimikerinnen kämpfen den Machtkampf nicht ganz so persönlich aus, sondern mehr mit dem System. Sie gefährden damit aber auch ihre Gesundheit, i.d.R. jedoch nicht gerade das Leben. Ihr Konflikt liegt etwas mehr an der Oberfläche, sie haben auch etwas mehr Autonomie.
- Die soziale Auseinandersetzung findet aber wesentlich innerhalb der Person statt und läuft wenig interpersonell ab, die Person kämpft mit sich selbst.

#### **V. Die Adipositas oder Fettsucht**

- Bei der Fettsucht wird nur gegessen, d.h. zu viel gegessen.

- Hinter der Fettsucht kann ein nicht befriedigtes Bedürfnis nach verbalem Austausch stecken, d.h. reden wird durch Essen ersetzt.
- Auch Aggression kann mittels Essen hinuntergeschluckt werden, oder Essen kann an Stelle einer sozialen Belohnung gesetzt werden, d.h. Essen als Belohnungsverhalten.
- Das soziale Bedürfnis wird selbstbefriedigt über Essen statt durch Sozialkontakt.

## **VI. Therapeutisch hilfreicher Umgang mit den verschiedenen Essstörungen**

- Als erstes sollte der Machtkampf aus dem Bereich Essen herausgenommen und auf andere nicht selbstschädigende Gebiete verlagert werden. Essen als Thema muss tabuisiert werden.
- Die Kontrolle über das Essen soll ganz der Patienten Person überlassen werden, um so den tödlichen Machtkampf zu stoppen. Dies ist sehr schwierig für Mütter, da sie grosse Angst haben, ihr Kind könne verhungern.
- Mit dem Loslassen von der elterlichen Kontrolle soll aber das Kind nicht fallen gelassen werden, im Gegenteil, das pubertierende Kind braucht den Rückhalt, die Rückendeckung der Eltern, aber ohne gleichzeitige Kontrolle.
- Bei Bulimie-Kindern muss sehr viel mehr Platz für aggressive Auseinandersetzungen eingeräumt werden, aber nicht über das Essen, höchstens über das Wegessen. D.h. wenn das Bulimie-Kind den andern Familienmitgliedern etwas wegisst, dürfen sich diese für ihr Essen wehren, nur die Mutter nicht. Sie darf sich nur wehren, wenn sie ihr geplantes Familienmenü nicht durchführen kann. Ordnungshalber darf sie sich nicht wehren, denn dann macht sie wieder Übergriffe in die Privatsphäre des Kindes.
- Bei adipösen Kindern oder Partnern soll vermehrt auf einen verbalen Austausch und eine angeregte Auseinandersetzung geachtet werden, um dadurch das Essen zu ersetzen.
- Adipöse müssen sich mehr Gewicht schaffen im übertragenen Sinne.
- Alle therapeutischen Machtkämpfe mit Essgestörten sind aus meiner Sicht sinnlos und kontraproduktiv, werden aber in vielen Therapieprogrammen noch immer als richtig verkauft.

### **Schlussbemerkung:**

Warum kommen Essstörungen in unserer Überflussgesellschaft derart häufig vor? Keine Nahrung zu haben kommt in der Überflussgesellschaft nicht mehr vor und kann deshalb auch nicht mehr als Bedrohung empfunden oder als Strafe verwendet werden.

- Nahrung zu verweigern in der Überflussgesellschaft ist aber ein Druckmittel gegen die Eltern oder diejenigen, die sich um einen sorgen.
- Nahrung verwüsten, wie dies bei der Bulimie stattfindet, ist eine Art Verhöhnung oder Verachtung der Kontrollträger der Überflussgesellschaft, ohne soziale Konsequenzen für die Umwelt.
- Adipositas ist eine natürliche Folge der Überflussgesellschaft, da der Mensch ein Gelegenheitsfresser zu sein scheint wie die Aasfresser, und deshalb leicht dazu neigt, sich zu überfüttern, wenn zu viel Nahrung vorhanden ist
- 

### **Zurück zur Frage, warum.....**

Ein Krankheitssymptom muss sich immer hervorheben – Hungern zur Zeit einer Hungersnot fällt nicht auf, sondern ist kongruent – nur so erregt es in der Umwelt Aufmerksamkeit und fordert eine Veränderung in seinem Umfeld.