



Prävention von Ess-Störungen

URSACHEN VON ESS-STÖRUNGEN

Ess-Störungen sind in der Regel psychische Störungen, sie sind Symptom für unverarbeitete innere Konflikte und/oder Reaktion auf Belastung. Oft berichten Betroffene in der Therapie ihre inneren Konflikte als widersprüchliche Ziele und Wünsche, wie sie gerade in der **pubertären Entwicklungsphase** typisch sind:

- Unabhängig sein und die Aufmerksamkeit der anderen brauchen
- Rebellion und Anpassung
- Sich verstecken und zeigen.
- Kind bleiben und erwachsen und selbständig sein
- Sich zerstören und sich schützen

Die Gefahr in eine Ess-Störung zu geraten ist in Zeiten starker Veränderungen besonders groß. Die Veränderungen werden als beunruhigend und selbst verunsichernd erlebt, bewusst oder unbewusst sollen sie aufgehalten oder unterdrückt werden. So wird vor allem der Übergang vom Kind zum Erwachsenen in der Pubertät auch heute von vielen Heranwachsenden stark verunsichernd erlebt. Die äußerlich sichtbare körperliche Entwicklung zur Geschlechtsreife bringt gerade die Mädchen rasch in ein völlig neues Bezugssystem der Attraktivität und Wertigkeit, in dem die Werbung, der Vergleich mit anderen und von anderen die Selbstwertregulierung massiv bestimmt und andere Aspekte des Selbstwertes, wie die Einbindung in die Familie und den Freundeskreis, Gewissheiten der eigenen Interessen und Leistungen in den Hintergrund treten lassen.

Aber auch andere Entwicklungsaufgaben fordern bzw. überfordern manchmal die individuellen Kräfte zur Bewältigung von Veränderungen: Schul- oder Ortswechsel, Scheidung der Eltern, Konflikte oder Trennungen in Freundschaften, Schulabschluss und Eintritt in die Berufsausbildung. Selten gibt es nur einen Grund für eine Ess-Störung. Meistens laufen vorher mehrere Dinge schief. Mögliche Bedingungen, wie sie im Folgenden aufgezählt sind, sind meist vielfältig miteinander verschränkt.

Beispiele für mögliche **persönliche Gründe**:

- Der Körper hat sich sehr schnell verändert und neue Formen angenommen. Er kommt einem fremd vor, nichts scheint zusammenzupassen. Dadurch verstärkte reflexive Auseinandersetzung mit seinem Körper und dem eigenen Selbst, Zweifel, Stimmungsschwankungen.
- Vergleich mit anderen: Wie wirke ich? Bin ich schneller oder langsamer in meiner Entwicklung? Die Umweltreaktion wird wichtiger bis hin zur Definition der



Prävention von Ess-Störungen

URSACHEN VON ESS-STÖRUNGEN

Persönlichkeit ausschließlich über das Äußere. Störungen im Körper-Selbstbild und Selbstwert-Störungen.

- Sexualität wird wichtiger Aspekt von sozialen Beziehungen. Alles bisher Gelernte muss neu überdacht werden, z. B. Freundschaft und Liebe. Anfangs werden gleichgeschlechtliche Beziehungen wichtig (die beste Freundin), gegengeschlechtliche Beziehungen erscheinen spannend aber auch beängstigend.
- Erfahrung von Kontrollverlust und Unsicherheit führen oft zur Zurücknahme aktiver Bewältigungsstrategien: Unterdrückung aggressiver Impulse, Ausweichen vor Konflikten, Rückzug und Vereinsamung (häufig bei Mädchen). Andere Jugendliche treten die Flucht nach vorne an und gebärden sich (laut-) stark und aggressiv, testen vielleicht auch neu zu gewinnende Spielräume (häufig bei Jungen).

Beispiele für mögliche **familiäre Gründe**:

- Familien müssen Veränderungen (z. B. bei Jugendlichen) wahrnehmen können und sich angemessen mit verändern können. Oft wird Irritierendes „unter den Teppich gekehrt“, für Konflikte gibt es keine hilfreiche Streitkultur, auf Reifungsprozesse kann nur mit Spott oder Strafe reagiert werden.
- In manchen Familien werden die Kinder und Jugendlichen emotional vernachlässigt, nur materiell „ruhig gestellt“ oder mit Erwachsenenaufgaben überfordert.
- Störungen im System Familie belasten den einzelnen: Scheidung der Eltern, Trennung oder Tod, Grenzüberschreitungen, Gewalt, sexuelle Übergriffe, Kranke oder süchtige Familienmitglieder.

Beispiele für mögliche **soziale Gründe**:

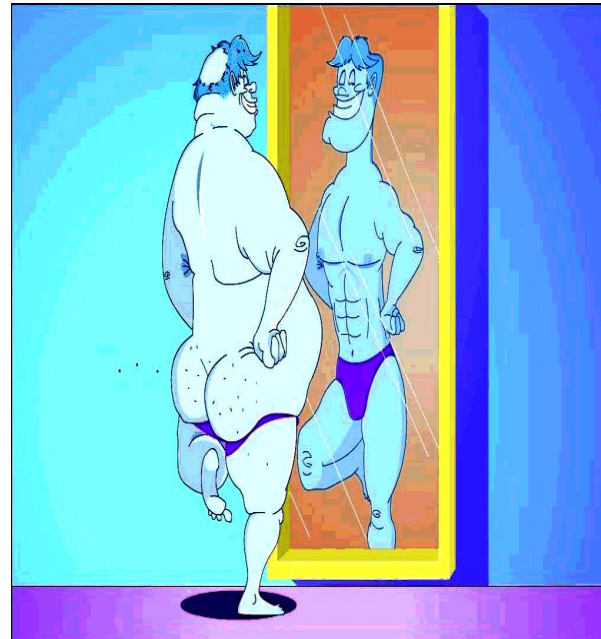
- Das gängige Schönheitsideal (Werbung) wird überwertig angestrebt, Eigenverantwortung für sein Äußeres wird überfordernd erlebt, „body shaping“ oder Diäten als riskante Möglichkeiten, die Kontrolle über seinen Körper zu erleben.
- Negativ erlebte Vorbilder für Geschlechterrollen können zu einer Ablehnung der eigenen Weiblichkeit/Männlichkeit führen.
- Abwertende Reaktionen oder verängstigende Anzüglichkeit von anderen auf die eigene körperliche Entwicklung.
- Gestörte Esskultur aus gesellschaftlichen (z. B. kurze Mittagspause) oder modischen Gründen (Fastfood), gleichzeitig Überangebot an Nahrungsmitteln und Werbung.

Prävention von Ess-Störungen

URSACHEN VON ESS-STÖRUNGEN



Falsches Körper-Selbstbild



Falsches Körper-Selbstbild

Die Neigung zu Über- oder Untergewicht ist auch **genetisch mitbedingt**. Hier ist sowohl an direkte körperliche Bedingtheiten zu denken (z. B. der kalorische Grundumsatz) als auch an indirekte psychische Veranlagungen, wie z. B. depressive, nach innen gerichtete Konfliktverarbeitungs-tendenzen oder das individuelle Hungergefühl. Allerdings ist der jeweilige individuelle Entwicklungsspielraum groß und kann vom einzelnen wie vom Pädagogen sinnvoll genutzt werden.