

Vorwort

*Wenn die Seele hungrig,
reagiert der Körper mit einer Essstörung!*

Mehrere Gründe haben mich veranlasst, dieses Buch zu schreiben. Vor allem möchte ich Akzente setzen für neue Strategien bei der Frühdiagnostik und Therapie von Essstörungen. Mit diesem Buch möchte ich Betroffene, deren Eltern und Therapeuten über aktuelle neurobiologische und psychologische Forschungsergebnisse informieren und neue entwicklungsdimensionale Besonderheiten aufzeigen, die für die Entstehung von Essstörungen von Bedeutung sind. Des Weiteren möchte ich den Betroffenen helfen, aus dem großen Spektrum der verschiedensten therapeutischen Angebote die für ihre Essstörung geeignete Therapie zu finden.

Bisher wurden Essstörungen in erster Linie als eine Folge von Beziehungsstörungen oder psychisch schwer belastender Ereignisse in der Kindheit angesehen. Die daraus abgeleiteten Therapien konnten jedoch nicht recht überzeugen und ließen viele Fragen offen.

Inzwischen liefern Forschung und Praxis Anhaltspunkte dafür, dass Mager-sucht, Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Esssucht sehr häufig Folge einer genetisch bedingten und somit angeborenen Persönlichkeitsvariante sind, bei der sich die Regulierung von Wahrnehmungen, Gefühlen und Reaktionen von denen Gleichaltriger wesentlich unterscheidet. Diese Personen reagieren viel zu emp-findlich gegenüber Emotionen und Stress. Anhaltende psychische Belastungen führen bei ihnen zu emotionalem Dauerstress, der psychisch destabilisiert und ihre Leistungsfähigkeit, ihr Verhalten und somit ihr Selbstwertgefühl und ihre soziale Kompetenz beeinträchtigt. Um dieser psychischen Destabilisierung ent-gegen zu wirken, beginnen sie, ihre für sie unerträglichen emotionalen Span-nungszustände über Essen oder dessen Verweigerung abzureagieren und auf diesem Wege ihre Hilflosigkeit zu kompensieren. Deshalb können die Betroffe-nen diese Selbsthilfemaßnahme – Essen oder Nichtessen – nur schwer aufgeben, ohne dass der Therapeut ihnen eine spürbare und für sie akzeptable Alternative anbietet.

Diesen Entwicklungsverlauf zur Essstörung frühzeitig zu unterbrechen ist nicht nur ein wissenschaftliches, sondern – im Hinblick auf die Vielzahl der Be-troffenen und die schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen – auch ein gesell-schaftliches Problem. Ohne eine rechtzeitige Behandlung wird aus dem gestör-ten Essverhalten eine frustbedingte und automatisch ablaufende Fehlreaktion, die zunehmend zwanghaft und schließlich zur Sucht wird. Eine Sucht, die das

Belohnungssystem aktiviert, dort die sogenannten »Glückshormone« freisetzt und in die Abhängigkeit führen kann.

Neue Denkweisen – und das nicht nur in der Psychiatrie – profitieren von einem fachübergreifenden Wissen und ermöglichen es, die gefährdete Personengruppe frühzeitig zu erkennen. Das erfordert neue diagnostische Strategien, die Eltern, Kindergärtnerinnen und Lehrer mit in die Diagnostik einbeziehen, um bei den in ihrer Entwicklung auffälligen Kindern und Jugendlichen folgenschwere psychische Störungen, wie es auch Essstörungen sind, zu vermeiden.

Neue Therapieoptionen sind also erforderlich, die nicht wie bisher primär am Symptom, sondern an dessen Ursache ansetzen. Diese Art der Frühbehandlung hat sich in einigen Praxen schon bewährt. Sie wird aber durch Mangel an entsprechenden Studien noch viel zu zögerlich angewandt, zum Nachteil der Betroffenen, die sich dann weiterhin mittels ihrer Essstörung selbst behandeln und dadurch gefährdet sind, eine Magersucht, eine Bulimie oder eine Esssucht mit oder ohne Übergewicht zu entwickeln.

Mainz, Dezember 2009
Helga Simchen