



Mütter mit Essstörungen – zwischen Sorge und Scham

AES-Bulletin 2/11

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung
Schweiz

AES
Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen

Systemische Therapie bei Ess-Störungen



247 Seiten, Kt, 2008
CHF 35,50
ISBN 978-3-89670-627-0



287 Seiten, Kt, 5. Aufl. 2007
CHF 35,50
ISBN 978-3-89670-582-2



1 DVD, 30 Min.
CHF 29,95
ISBN 978-3-89670-260-9



249 Seiten, Kt, 2011
CHF 38,50
ISBN 978-3-89670-766-6



Carl-Auer Verlag • www.carl-auer.de

Unsere E-Books finden Sie unter: www.carl-auer.de/buchbar
Die Preise verstehen sich als unverbindliche Preisangabe.

Inhaltsverzeichnis



Editorial

5



**Mütter mit Essstörungen –
zwischen Sorge und Scham**

6



Erfahrungsbericht einer Mutter

10



Lese-Tipp... nicht nur für Mütter und Töchter

14



SALUT – Das Online Therapieprogramm

15



Die AES-Beratungsstelle an der Feldeggstrasse 69 in Zürich



Informationsbulletin 2/2011
der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
Postfach 1332, 8032 Zürich / Feldeggstrasse 69, 8008 Zürich
Tel./Fax 043 488 63 73, beratung@aes.ch, info@aes.ch, www.aes.ch

Öffnungszeiten

Beratungsstelle:

Montag und Mittwoch 09–12 und 14–16 Uhr

Geschäftsstelle:

Dienstag 09–12 und 14–16 Uhr

Redaktion: Christiane Schräer, Zürich
Layout: Roland Henle, Beinwil am See
Druck: Druckerei Baumann AG, Menziken

Frauen, die unter einer Essstörung leiden, haben die gleichen Wünsche ans Leben wie alle «normalen» Frauen. Auch sie haben die Sehnsucht, ihrem Leben – jenseits ihrem Leiden – einen Sinn zu geben. Auch sie wollen gute Mütter sein und ihr Bestes zum Wohl ihrer Kinder geben. Das Erlebnis Schwangerschaft kann sie beflügeln, motivieren und Kraft für grosse Anstrengung geben. Sie sind plötzlich in der Lage normal(er) zu essen, weil «das Baby im Bauch nicht leiden soll». Dies zu beobachten ist berührend. Aber der Alltag holt auch sie rasch nach der Geburt wieder ein. Die ganz normalen Schwierigkeiten einer jungen Familie erleben auch sie. Die eigene Unsicherheit macht sie besonders empfänglich für Ratschläge und Tipps von aussen.

Charlotte Wunsch beschreibt in ihrem Beitrag differenziert und einfühlsam die komplexe Situation dieser jungen Frauen im Spannungsfeld zwischen ihren hohen Ansprüchen an die Erfüllung ihrer Aufgabe als Mutter und ihrem bisherigen Unvermögen für sich selbst gut zu sorgen. Ihr grosser Verdienst in ihrem Beitrag: Sie gibt konkrete, praktische Hinweise, die Mütter und Berater von Müttern bezüglich Ernährung beachten können. Denn diese Frauen brauchen Hilfe und Unterstützung, nicht Vorwürfe.

Die offenen Worte einer Mutter, die sich angesichts der Not ihrer heranwachsenden Tochter über ihr eigenes Handeln selbstkritisch Gedanken macht, berühren. «Mein Alptraum ist wahr geworden, eines meiner Kinder hat sich auf den Weg zu einer Essstörung begeben.» Aus Angst vor Fehlern beobachtete sie das Essverhalten der Kinder mit Argusaugen ebenso wie deren Gewichtsentwicklung. Zeigen die Kinder Probleme sucht sie die Schuld sofort bei sich selbst. Aber sie weiss auch, was es heisst, als Jugendliche in Not zu sein. So lässt ihre eigene Erfahrung sie aufmerksam sein für die Not ihrer Tochter und sie sucht externe Hilfe. Von dieser Hilfe profitieren beide. Der Bericht der betroffenen Mutter macht Mut. «Und die Geschichte wiederholt sich doch nicht», schreibt sie am Ende. Ja, genau. Wir haben unsere Geschichten und sie hinterlassen ihre Spuren. Aber es ist an uns die Richtung zu ändern. Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Windmühlen, die anderen Mauern.»

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und grüsse Sie herzlich
Helke Bruchhaus Steinert



Dr. med.
Helke Bruchhaus Steinert,
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Vorstandsmitglied AES



Dr. phil. Charlotte Wunsch,
Zentrum für Menschen
mit Essstörungen

Mütter mit Essstörungen – zwischen Sorge und Scham

In der psychotherapeutischen Praxis erleben wir häufig, dass eine Klientin mit einer Essstörung nach einiger Zeit feststellt, dass das Essverhalten ihrer Mutter oder ihres Vaters wohl auch nicht so ganz «normal» ist. Im Verlauf der Behandlung und in der Auseinandersetzung mit gesundem Essverhalten, kommt sie oft zur Überzeugung, dass sie das Essverhalten ihrer Mutter oder ihres Vaters sogar als «gestört» bezeichnen würde.

Aber beginnen wir einmal beim Anfang. – Frauen mit einer Essstörung finden es oft schwierig schwanger zu werden. Magersüchtige haben meist gar keine Menstruation mehr und brauchen auch nach einer Gewichtszunahme lange, bis sie wieder einen gut etablierten menstruellen Zyklus mit Eisprung haben. Bulimikerinnen und Frauen mit Binge-Eating Syndrom haben einen gestörten, unregelmässigen menstruellen Zyklus, bei dem es nicht selten zum Ausbleiben der Ovulation kommt. Erst ein normales Gewicht (bei der Magersucht) und ein geregeltes Essen mit ausreichenden Kohlehydraten (bei Bulimie und Binge-Eating) machen einen Zyklus mit Eisprung möglich.



Viele Frauen erleben die Schwangerschaft als gute Zeit. Die Essstörung tritt in den Hintergrund oder erlebt eine spontane Heilung.

Erfolgt eine Schwangerschaft, wird diese nach den ersten drei Monaten sehr unterschiedlich erlebt. Viele Frauen erleben die Schwangerschaft als gute Zeit. Die Essstörung tritt in den Hintergrund oder erlebt eine spontane Heilung. Die Frauen fühlen sich beschwingt und glücklich und glauben die Essstörung besiegt zu haben. Nach der Geburt hält dieses Gefühl an, bis in irgendeiner Form eine emotionale Überforderung eintritt: Sei dies durch Stress in sozialen Kontakten, wie z.B. mit dem Vater des Kindes, der Familie oder an der Arbeitsstelle. Oder durch die Anforderungen an sich selbst bezüglich gesteckter Ziele, wie z.B. der Sorge und Pflege um das Kind, den Ansprüchen des Partners oder des Arbeitgebers gerecht werden zu wollen, entstehen Überforderungsgefühle. Oft ist auch die nährende und ernährende Rolle der Mutter eine Position, die sie gar nicht einnehmen können, vielleicht, da sie eine solche Fürsorge selbst nie erlebt haben, und auch für sich selbst nicht gut sorgen können. Da die meisten alles gerne perfekt machen, stehen ihre Ansprüche einer Unfähigkeit gegenüber. Das Resultat ist masslose Überforderung, die sie über zwanghaftes und streng strukturiertes Verhalten in Schach zu halten versuchen.

Viele Mütter mit einer Essstörung regeln das Essen der Kinder genauso wie ihr eigenes: strikte Routine, geringe Menge, ganz gesund. Es fällt ihnen schwer die Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Hier ein Beispiel: Eine Frau mit einem 18 Monate alten Kind, kommt erst um zwei Uhr in die Beratung, mit der Begründung, dass ihr Kind Mittagsschlaf machen muss. Als sie dann da ist, hatte das Kind noch kein Mittagessen gehabt. Die Mutter hat zwar Banane und Trauben für das Kind in der Tasche, will sie dem Kind aber nicht geben, bis die Kleine das Essen selber auspackt – die Mutter packt es immer wieder weg.

Kinder essen von Natur aus unterschiedlich viel, haben unterschiedliche Präferenzen in Bezug auf süß und salzig, und sie haben auch unterschiedliche Essrhythmen. Während das eine Kind öfters wenig isst, isst das andere Kind selten, dafür umso grössere Portionen. Während das eine Kind salzige Speisen bevorzugt, würde das andere Kind am liebsten nur süssliche Dinge essen. Kinder erkennen schnell, welche Nahrungsmittel ihnen gut tun, und welche sie lieber meiden möchten, sofern eine gute Auswahl an Speisen vorhanden ist. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, welche bei der Entwicklung einer Essstörung eine grosse Rolle spielen, könnten so früh erkannt werden.

Kinder von Eltern mit einer Essstörung haben meistens nicht die Möglichkeit ihre Bedürfnisse bezüglich Essen kennen und adäquat befriedigen zu lernen. Sie übernehmen von ihren Müttern ein entfremdetes Verhältnis zum Essen, bevor sie ihre Bedürfnisse bezüglich Essen kennengelernt haben. So weiss der dreijährige Noah schon, dass die vielen Tafeln Schokolade im Schrank alleine Mama gehören, und dass die Geschwindigkeit, mit der sie verschwinden, wohl nichts damit zu tun hat, dass Mama diese so schnell geniessen kann. Dass diese in der Kloschüssel landen, hat er vielleicht auch schon mitbekommen, aber darüber spricht er nicht. Und auch die zweijährige Inka wundert sich schon, warum ihre Mutter immer in der Küche kocht, aber nie mit ihr isst, und sie die Mutter auch sonst nie essen sieht.

Essen ist für Kinder von Geburt an ein soziales Erlebnis. Es geht dabei nicht nur um das Erlebnis Essen und Geniessen, sondern auch um den sozialen Kontakt und die Kommunikation, die damit verbunden ist. Das Problem Essen beginnt für Kinder von essgestörten Müttern schon mit der Geburt.

Therapeutisch sind «neugeborene» Mütter jedoch schwierig zu erreichen. Am besten ist es, wenn sie schon vorher in

Kinder erkennen schnell, welche Nahrungsmittel ihnen gut tun, und welche sie lieber meiden möchten, sofern eine gute Auswahl an Speisen vorhanden ist.



Essen ist für Kinder von Geburt an ein soziales Erlebnis. Es geht dabei nicht nur um das Erlebnis Essen und Geniessen, sondern auch um den sozialen Kontakt und die Kommunikation, die damit verbunden ist.

Babies essen nach dem Bauchgefühl. Sie haben dann Hunger, wenn es so ist, und sie hören dann auf zu essen, wenn sie satt sind. Wann und wieviel das ist, ist individuell und zu Beginn noch wenig strukturiert.



Manche Kinder können sehr schwierige Esser sein. «Das esse ich nicht, das schmeckt scheusslich, ich esse kein Fleisch, kein Gemüse, nichts Gesundes.»

Therapie waren, und mit ihren Therapeuten bzw. Therapeutinnen nach der Geburt telefonisch oder per E-Mail in Kontakt bleiben können, bis sich die ersten Wogen der neuen Lebensphase geglättet haben. Ideal wäre der Beitritt in eine Gruppe für «neugeborene», essgestörte Mütter mit Baby. Dort könnten viele der Überforderungen abgefangen werden und die Frauen zur nährenden und ernährenden Rolle hingeführt werden. Im Sinne einer Prävention für die nächste Generation wäre dies äusserst sinnvoll.

Tipps für Mütter

- die **Umstellung in die Mutterrolle** ist für jede Frau der absolute Superstress. Wer sich das nicht eingesteht, der hält sich an ein weibliches Tabu: Darüber spricht *frau* nicht. Umso mehr macht es Sinn sich psychotherapeutische Hilfe zu holen, besonders dann, wenn *frau* schon vor der Geburt in irgendeiner Weise mehr schlecht als recht funktioniert hat.
- **Beobachten und Respektieren** der Bedürfnisse des Babies: nicht von aussen aufgesetzte Routinen zur Bedürfnisbefriedigung, keine Fütterungszeiten nach Plan, sondern dann, wenn das Kind hungrig ist. Babies essen nach dem Bauchgefühl. Sie haben dann Hunger, wenn es so ist, und sie hören dann auf zu essen, wenn sie satt sind. Wann und wieviel das ist, ist individuell und zu Beginn noch wenig strukturiert. Jedes Baby entwickelt innerhalb der ersten Monate automatisch einen für es passenden Rhythmus.
- **Gemeinsame Mahlzeiten** mit dem Kind, sobald das Kind am Tisch isst (ab ca. 6 Monaten). Mutter/Eltern und Kinder geniessen zusammen im Gespräch mindestens 2x pro Tag die Mahlzeiten.
- Babies/Kinder brauchen meist sehr lange bis sie sich an den **Geschmack** von neu eingeführten Nahrungsmitteln gewöhnt haben. Es macht also Sinn Neues möglichst ungefälscht im Geschmack mehrmals und über längere Zeit zum Probieren zu geben. Kinder mögen es meistens nicht, wenn verschiedene Nahrungsmittel zusammen gemischt gekocht werden, sondern sie möchten jeden Geschmack einzeln kennenlernen und essen.
- Manche Kinder können sehr **schwierige Esser** sein. «Das esse ich nicht, das schmeckt scheusslich, ich esse kein Fleisch, kein Gemüse, nichts Gesundes.» Das sind

vermeintliche Beleidigungen für jede Mutter und frau fragt sich doch, warum sie sich Mühe gibt überhaupt etwas auf den Tisch zu stellen. Das ist aber normal und hat gar nichts mit einer Essstörung des Kindes zu tun.

- Generell sollte gelten, die Eltern bestimmen das **Nahrungsangebot** und die Kinder bestimmen die **Nahrungsmenge**. Jeder Mensch mag bestimmte Nahrungsmittel nicht, entsprechend sollte den Kindern auch nichts aufgezungen werden, was sie nicht mögen.
- Gewisse Kinder machen sich schon im Kindergartenalter **Sorgen um ihr Gewicht**. Auch das ist heute leider bis zu einem gewissen Grad normal. Da die Prävention bezüglich Übergewicht schon im Kindergarten Einzug gehalten hat, befassen sich schon diese jungen Kinder mit gesundem und verbotenem Essen und machen sich entsprechend Sorgen zu dick zu sein. Süßgetränke und süße Znüni werden verboten und als ungesund klassiert. Auch bei einem normalgewichtigen Kind kommt es dann nicht selten vor, dass es sich sorgt, ob es vielleicht nicht doch zu dicke Oberschenkel hat. Eine kritische Auseinandersetzung mit der Präventionskampagne ist zuhause unbedingt angesagt.

Auch bei einem normalgewichtigen Kind kommt es dann nicht selten vor, dass es sich sorgt, ob es vielleicht nicht doch zu dicke Oberschenkel hat. Eine kritische Auseinandersetzung mit der Präventionskampagne ist zuhause unbedingt angesagt.



Generell sollte gelten, die Eltern bestimmen das Nahrungsangebot und die Kinder bestimmen die Nahrungsmenge.

Die Autorin dieses Artikels, eine betroffene Mutter, bleibt aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes anonym.



Vor kurzem habe ich meine heutige Therapeutin gebeten, mir eine Psychologin für meine inzwischen fünfzehnjährige Tochter zu empfehlen. Ich sorgte mich längstens um sie...

Ich fand es toll, dass sie sich nicht ausgeklammert hat, sondern mittat und habe mit ihr gelacht, als sie es mir erzählte. Später abends im Bett bin ich traurig geworden für sie. Und für mich.

Erfahrungsbericht einer Mutter

Wenn einen die eigene Geschichte einholen will

Als ich meiner damaligen Psychotherapeutin vor siebzehn Jahren von meinem ganz unerwartet aufgeschossenen Wunsch nach einem eigenen Kind erzählte, schlug sie vor Freude beinahe ein Kreuz über mich: Ihrem Ermessen nach schien ich von meiner Bulimie geheilt, galt als Hauptgrund für eine solche damals doch die Ablehnung der eigenen Weiblichkeit. Was konnte weiblicher sein als der Wunsch nach einer Schwangerschaft? Ich glaubte ihr, und wir freuten uns gemeinsam über meinen Fortschritt, ungesehen dessen, dass die Essstörung mich unverändert im Griff hatte.

Vor kurzem habe ich meine heutige Therapeutin gebeten, mir eine Psychologin für meine inzwischen fünfzehnjährige Tochter zu empfehlen. Ich sorgte mich längstens um sie, weil sie immer wieder tagelang bedrückt herumschleicht, sich verkriecht, in Tränen ausbricht, und ich nicht mehr wusste, was daran normale Pubertät, was daran auffällig sei.

Wenn das Aussehen weh tut

Zudem leidet sie auffällig unter ihrem Aussehen. Kürzlich hat sie eine strikte Diät gemacht, hat stark abgenommen, um gleich darauf wieder zuzunehmen. Sie war völlig verzweifelt. Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wann ich oder jemand anders sie zuletzt leichter bekleidet gesehen haben, es muss Jahre her sein. Sie weigert sich strikte, einen Badeanzug anzuziehen, Shoppen ist eine Qual für sie, bei der ihr die Tränen kommen, sie zeigt sich nicht mal in ihrem Zimmer ohne lange Hose und T-shirt.

Kürzlich haben sich die Mädchen ihrer Klasse in der Mittagspause ein Tretboot gemietet, die Bikinis wie üblich im Sommer auch im Schulzimmer dabei, und haben sich im See abgekühlt. In ihrer Not, sich nicht ausziehen und zeigen zu müssen und doch Teil der Gruppe zu bleiben, ist meine Tochter mit Jeans und T-Shirt ins Wasser gesprungen. Ich fand es toll, dass sie sich nicht ausgeklammert hat, sondern mittat und habe mit ihr gelacht, als sie es mir erzählte. Später abends im Bett bin ich traurig geworden für sie. Und für mich.

Mein Baby schrie – ich meinte, vor Hunger

Wie war das noch? Die Schwangerschaft war eine glückliche Zeit für mich. Dann und wann machte mich mein Zu-

stand derart froh, dass ich vor Freude weinte, einfach so. Mit der Geburt endete meine Bulimie. Aus keinem romantischerem Grund als dem, dass ich nicht mehr erbrechen konnte, weil der damit einhergehende Druck mir so grosse Schmerzen in der Geburtsgegend bereitete, dass ich sie nicht aushielt. Ich kochte also fett- und kohlenhydratarm, vergaulte damit meinen Mann vom Esstisch und beging freudlos das Ende meines Vierteljahrhunderts Essstörung. Es ging also doch, ich hatte es nie für möglich gehalten und mich längst als chronischen Fall abgestempelt.

Die Beschäftigung mit dem Essen jedoch blieb. Weit schlimmer, nun war es nicht nur meine eigene Ernährung, erst recht kümmerte ich mich eifrig um jene meiner ungemein süssen und ununterbrochen schreienden kleinen Tochter. Allein der Einstieg war schwierig, ich fühlte mich unfähig, mein Baby satt zu kriegen, denn ich kriegte das Stillen nicht auf die Reihe. Angetrieben von unzähligen Schwestern mit unzähligen Tipps versuchte ich, mein schreiendes Baby satt zu kriegen und scheiterte.

Dann war ich zuhause, alleine mit dem Kind, der Verantwortung für ihr Leben und meiner Unfähigkeit, es zu ernähren. Zwar nahm sie ja vorbildlich zu und entwickelte sich prächtig, doch weshalb schrie sie denn fast ununterbrochen? Ich hätte ja auch die Flasche geben können. Doch das zuletzt. Für mein Kind wollte ich nur das Beste, egal, wieviel es mich kosten sollte.

Es gab ja soviel falsch zu machen

Mit sechs Monaten bekam Baby gemäss Lehrbüchern und Mütterberatung festere Nahrung. Ich rieb Apfel an einer Glasreibe, er schmeckte ihm, diese Hürde war geschafft, nun kam die Zusammenstellung des Menuplans an die Reihe, ein spezielles Vorhaben. Ich war überzeugt, dass ein Säugling kein Fleisch, keine allergenen, aber naturbelassene, hiesige Lebensmittel bräuchte. Die Sommerferien gerieten zur Herausforderung: Den Bioquark, die Biohirseflocken, etliche Kilogramm Biokartoffeln, -zucchetti und -karotten packte ich in meinen Koffer auf die Flugreise, damit das Kind möglichst lange von chemisch behandelten Esswaren verschont bliebe. Die Beschäftigung mit der Kinderernährung nahm viel Raum in meinem Leben ein. Als mein Sohn zweieinhalb Jahre später zur Welt kam, fing alles von Vorne an, wieder Stillschwierigkeiten, wieder Durchhalten. Die Beschäftigung mit unserer Ernährung blieb eine wichtige Beschäftigung für mich.

Mit der Geburt endete meine Bulimie. Aus keinem romantischerem Grund als dem, dass ich nicht mehr erbrechen konnte. Die Beschäftigung mit dem Essen jedoch blieb.



Allein der Einstieg war schwierig, ich fühlte mich unfähig, mein Baby satt zu kriegen, denn ich kriegte das Stillen nicht auf die Reihe. Angetrieben von unzähligen Schwestern mit unzähligen Tipps versuchte ich, mein schreiendes Baby satt zu kriegen und scheiterte.

So seltsam es klingt, doch die Willensentwicklung meiner Kinder in der Pubertät hilft mir, sie ihren eigenen Weg, sich zu ernähren, gehen zu lassen.

Wachsam bäugte, das Essverhalten der Kinder

Das Essverhalten meiner Kinder bäugte ich ängstlich. Als mein Sohn Kilo um Kilo zulegte, besprach ich mich mit einer befreundeten Ernährungsberaterin. Die riet mir, abzuwarten, bis er in die Pubertät käme, ich würde schon sehen, dass er in die Höhe schösse. Ich glaubte ihr nicht, inzwischen ist er schlank und gut proportioniert, aber auch diese Phase des Wachsens und Abnehmens machte mir anfänglich Sorgen, weil ich befürchtete, er könne in eine Form von Anorexie abgleiten. So seltsam es klingt, doch die Willensentwicklung meiner Kinder in der Pubertät hilft mir, sie ihren eigenen Weg, sich zu ernähren, gehen zu lassen.

Zwischen Sorge und Scham

Der Psychotherapeutin meiner Tochter habe ich am Telefon unsere Situation kurz geschildert und ihr insbesondere auch von meiner eigenen «Esskarriere» erzählt. Meine Tochter wählte, beim ersten Mal ohne mich zu Therapie zu gehen. Ich bin froh, dass sie sich helfen lässt. Denn ich fühlte mich inzwischen unfähig dazu. Nach Tagen in Agonie und Bedrücktheit brach sie wieder einmal in Tränen aus, hat – ein Häuflein verzweifelten Elends – in meinem Arm geweint und mir gestanden, dass sie «das mit dem Essen» nicht mehr schaffe. Wir sassen nebeneinander auf dem Sofa, sie sprach, ich fragte nach. Dann wurde mir klar, dass ich ihr endlich von mir erzählen musste, ich hatte es nun monate- und jahrelang vor mir hergeschoben, weil ich mich schämte, aber auch, um sie nicht zu beunruhigen. Gleichzeitig war ich besorgt darüber, was das Atmosphärische meiner eigenen Essstörung in unserem Familienleben für einen Einfluss auf meine Tochter, aber auch auf meinen Sohn haben könnte.



Dann wurde mir klar, dass ich ihr endlich von mir erzählen musste, ich hatte es nun monate- und jahrelang vor mir hergeschoben, weil ich mich schämte, aber auch, um sie nicht zu beunruhigen.

Also erzählte ich ihr, dass ich mit zwölf eine Bulimie entwickelt hatte, die phasenweise auch in eine Anorexie umschlug. Dass mein Vater die Tür zur Toilette abgeschlossen und daran gehorcht hatte, wenn ich mal musste. Dass sie mir unter Strafen befahlen, «damit» aufzuhören. Ich schämte mich vor meiner Tochter. Dann fügte ich meine endlosen Versuche an, mein seltsames Essverhalten zu ändern, auch, dass man mich später in meiner Not lange nicht ernst genommen hatte und wie ich immer wieder versagte.

Schliesslich, dass ich die Bulimie akzeptierte, zusammenfaltete und in die hinterste Ecke meiner Seele versorgte, bis die Not der Geburtsschmerzen das Ganze abstellte. Ich stellte es als Geschenk meiner Tochter an mich für ihre Geburt dar und dankte ihr dafür.

Meine Tochter reagierte, als hätte ich ihr von der Arbeit erzählt oder aus der Zeitung vorgelesen. Es war in Ordnung, weder gut noch schlecht, und sie machte sich meinetwegen auch keine Sorgen.

Der Anfang meines Geständnisses fiel mir unaussprechbar schwer, die Scham über die Bulimie ist nach wie vor da, und ich empfund auch keine Befreiung während meines Geständnisses. Ich habe meine Tochter mit meiner Offenheit aber auch nicht zusätzlich belastet, denn sie hatte es tatsächlich gehaut, zu viele Bücher zu diesem Thema stünden in meinem Regal, meinte sie.

Bin ich schuld?

Mein Alptraum ist wahr geworden, eines meiner Kinder hat sich auf den Weg zu einer Essstörung begeben. Verständlicherweise fühle ich mich dafür verantwortlich, ein völlig unnötiges Gefühl, weil es uns beiden nicht gut tut. Wüsste ich mir einen Rat, was ich im Zusammenleben mit meinen Kindern hätte besser machen können, so die Erkenntnis, dass der Schlüssel zu einem gesunden Essverhalten im Verzicht auf die ewige, zwanghafte, zeit- und energieraubende Beschäftigung damit ist. Ich komme mir noch heute wie eine Alkoholikerin vor, die auch noch eine ist, wenn sie das Trinken aufgegeben hat. Die übergewichtige Beschäftigung mit der Ernährung hat womöglich den Boden dafür geschaffen, dass die Saat des Schönheitswahns, der aufgeplusterten Lippen und operierten Körper, der manipulierten Fotos und übertreibungen Ansprüche an das Aussehen aufgehen konnte.

Und die Geschichte wiederholt sich doch nicht

Allerdings wird es meiner Tochter nicht ergehen wie mir, denn das Gute an der Sache ist, dass ich ihre Situation wie keine andere kenne und verstehe. Also keine Vorwürfe, keine Kontrolle, kein Ausschimpfen, kein Zwang. Wie ich ihr konkret beistehen will? Das weiss ich noch nicht genau. Jedenfalls werde ich mit ihrer Therapeutin zusammenarbeiten. Werde da sein, wenn sie mich braucht, ihr Lösungen anbieten, ohne ihr die Verantwortung dafür zu entziehen oder die Entscheidung abzunehmen. Ich versuche, sie darauf aufmerksam zu machen, welche Ressourcen zur Selbstheilung sie hat, was ihr gut tut, was ihr schadet. Und ich werde aushalten, was für mich auszuhalten ist, meine eigene Hilflosigkeit und ihre Abweisungen ertragen, mit meiner Sorge um sie umgehen, ohne sie damit zu belasten, geduldig und feinfühlig sein. Meine Liebe zu ihr macht es möglich, mein Wille, sie gesund zu sehen auch.

Der Anfang meines Geständnisses fiel mir unaussprechbar schwer, die Scham über die Bulimie ist nach wie vor da, und ich empfund auch keine Befreiung während meines Geständnisses.



Und ich werde aushalten, was für mich auszuhalten ist, meine eigene Hilflosigkeit und ihre Abweisungen ertragen, mit meiner Sorge um sie umgehen, ohne sie damit zu belasten, geduldig und feinfühlig sein.

Lesetipp... nicht nur für Mütter und Töchter



Die Dove-Aktion für mehr Selbstwertgefühl möchte das Bewusstsein für die Mutter-Tochter-Verbindung fördern: «Mütter (und Väter) sollten sich ihrer Einstellung gegenüber ihrem Körper und dem ihrer Tochter bewusst werden. So können sie ihren Töchtern dabei helfen, dem mächtigen Einfluss einer Medien- und Prominentenkultur, die ihren Sinn für Schönheit und Selbstbewusstsein untergraben, zu widerstehen.»

«Das wahre Ich» ist eine Broschüre für Mädchen ab 8 Jahren. Sie gibt Informationen über's Erwachsenwerden und Übungen, durch die Jugendliche sich und ihren Wert besser kennen lernen können. Sie hilft ihnen herauszufinden, wer sie wirklich sind und wer ihre Mutter wirklich ist. Sie hilft, die eigene innere und äussere Schönheit zu entdecken und all das anzuerkennen, was einen Menschen einzigartig macht. Dazu gehören unter anderem die eigenen Gefühle.

Über Gefühle sprechen können – für Mütter (und Väter)

Erwachsenwerden bedeutet durcheinander sein und über-voll mit Gefühlen. Ihre Tochter schämt sich vielleicht dabei, und es kann sein, dass auch Sie sich dabei nicht wohl fühlen.

Helfen Sie Ihrer Tochter (und Ihrem Sohn) dabei zu verinnerlichen, dass, was immer sie fühlt, nur ein Gefühl ist. Und wegen der eigenen Gefühle müssen wir uns nicht schämen. Gefühle zu verstehen wird Ihrer Tochter helfen, vorwärts zu kommen.

Sie wird sich stärker zur Wehr setzen können – gegen den Druck, der bei den normalen Verwirrungen beim Erwachsenwerden entsteht und der negative Einstellungen bewirken kann, wie z.B. ein geringes Körperbewusstsein.»

Das wahre Ich! – «Warum ich mich manchmal unwohl fühle» und andere Wahrheiten übers Erwachsenwerden – Ein Leitfaden nicht nur für Mütter und Töchter

Dove Aktion für mehr Selbstwertgefühl, 2006
www.InitiativeFürWahreSchönheit.de

Der Bulimie die Stirn bieten!



SALUT ONLINE THERAPIEPROGRAMM

Salut ist das Internet Therapieprogramm für Menschen mit Bulimie. Sie arbeiten damit online auf dem eigenen PC. Begleitet und unterstützt werden Sie per e-mail durch erfahrene TherapeutInnen.

Das Programm dauert sechs Monate und besteht aus sieben aufeinander aufbauenden Schritten. Sie erhalten wichtige 'Tools' (Werkzeuge) um mit der Bulimie im Alltag umzugehen.

Digitaldruck

**macht Ihr Produkt zu
etwas Speziellem!**



Druckerei Baumann AG

Zwingstrasse 6

5737 Menziken

Telefon 062 765 13 13

druckerei@baumann-ag.ch