



FREIBURG

Was Eltern tun können, wenn der Teenager nicht mehr isst



[Nicole Jegerlehner](#)
Redaktion

-
Veröffentlicht am: 04.05.2021

Zuletzt geändert am: 05.05.2021

Lesezeit: 6 Minuten Keine Kommentare



*Wenn Jugendliche nichts mehr essen, sollten die Eltern rasch Fachleute einschalten.
Aldo Ellena/a*

Was tun, wenn Jugendliche nicht mehr richtig essen wollen? Die Eltern sehen, wie ihr Kind mager wird, stehen aber hilflos daneben. Die Professorin für Klinische Psychologie rät zur Psychotherapie.

Erst ist es ein bewussteres Essen: Das Kind im Teenageralter will kein Fleisch mehr essen. Dann auch keinen Fisch mehr. Nach und nach werden die Portionen kleiner, die der Teenie isst. Und plötzlich ist das gemeinsame Essen keine Freude mehr,

sondern Stress: «Ich habe genug, danke.» «Das kann nicht sein, du hast ja kaum etwas geschöpft.» Die Jugendliche wird immer dünner, und die Eltern sitzen hilflos am Esstisch.

Dauern solche Situationen an, so sollen Eltern so rasch als möglich reagieren, sagt Simone Munsch. Sie ist Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Freiburg. Jugendliche mit Essstörungen benötigten möglichst rasch eine Psychotherapie. «Klar sollten die Eltern zuerst das Gespräch mit ihrem Kind suchen», sagt Simone Munsch.

”

Aber wenn das Kind Erklärungen zum Essverhalten bringt, die nichts mit Hunger und Sättigung zu tun haben, oder erstaunlich lange an kleinen Mengen isst, dann sollten Eltern nicht zu lange warten.

Je schneller auf eine psychische Störung reagiert werde, desto besser.

Die Anorexia Nervosa

Eine der am besten beforschten Essstörungen ist die Anorexia Nervosa, die häufiger weibliche Jugendliche und junge Erwachsene trifft als männliche. Sei jemand von einer Anorexia Nervosa betroffen, dann sei das augenfällig, sagt Simone Munsch. «Das gestörte Essverhalten beginnt aber schon früher.» Beispielsweise wenn jemand sehr stark kontrolliere, wann und was er oder sie esse, oder penibel einen Essensplan einhalte.

Die Anorexia Nervosa kommt immer etwa gleich häufig vor; in den industrialisierten Ländern ist sie etwas verbreiteter als in Nichtindustrieländern. Leicht zugenommen haben laut Simone Munsch in den letzten zehn bis fünfzehn Jahren bulimische Essstörungen wie die Bulimia Nervosa und die Essanfallsstörung, auch Binge-Eating-Störung genannt. Von der Anorexia und Bulimia Nervosa sind vor allem weibliche Jugendliche und junge Erwachsene betroffen, während bei der Binge-Eating-Störung der Geschlechtsunterschied deutlich weniger gross ist.

Stress kann Störungen auslösen

Simone Munsch ortet Stress als Auslöser für diese Pathologien. «Die Jungen leiden heute zunehmend unter dem Druck, einem Körperideal zu entsprechen, welches in sozialen Medien rascher und jederzeit vermittelt wird.» Die Jugendlichen berichteten zudem mehr über Stress in der Schule als noch vor zwanzig Jahren. Dazu kämen das Überangebot an Essensmöglichkeiten und das Idealbild, dass man seinen Körper im Griff haben müsse.

Bereits vor zwanzig, dreissig Jahren habe es Mobbing gegeben, sagt Simone Munsch. «Aber damals hatten Betroffene Ruhe, wenn sie einmal zu Hause waren.» Das habe sich geändert:

”

Über die sozialen Medien sind die Jungen ständig am Vergleichen, am Liken und am Likes-Sammeln.

Und wer gemobbt werde, bekomme das auch über die sozialen Medien zu spüren.

Nicht alle reagieren auf diesen Stress gleich. Wer mit einer Essstörung reagiert – ob nun mit Fasten oder mit Essanfällen – , lenkt sich damit kurzfristig von negativen Gefühlen ab. «Langfristig ist dies aber eine ungünstige Bewältigungsstrategie», sagt Simone Munsch. In einer Therapie werde darum eine neue Bewältigungsstrategie aufgebaut.

Unzufriedenheit ist normal

Rund dreissig Prozent der Jugendlichen sind unzufrieden mit ihrem Körper. In der Pubertät verlagern sich die Fettansammlungen im Körper.

”

Da ist es normal, dass man mit seinem Aussehen unzufrieden ist.

«Die meisten gehen durch diese Phase», sagt Simone Munsch. Krankhaft werde es, wenn jemand beim Essen nicht mehr flexibel sei: «Wenn jemand in Panik gerät, wenn er oder sie den Essensplan nicht einhalten kann.»

Drei Viertel aller psychischen Störungen entwickeln sich vor dem 21. Lebensjahr. «Meist werden sie aber erst im mittleren Lebensalter behandelt.» Auch eine Essstörung könne man hinter sich lassen: «Mit einer gezielten und möglichst früh einsetzenden Behandlung der Essstörung kann vielen langfristig und deutlich geholfen werden.»

Dennoch gilt für einen Teil der Betroffenen, dass sie einfach lernten, mit ihrer Vulnerabilität umzugehen, «damit zu leben». Für sie bleibe das Thema omnipräsent. Auch wenn der Body-Mass-Index bei einer Anorexia Nervosa wieder gut sei, drehten sich ihre Gedanken noch immer an rund vier Stunden am Tag ums Essen oder Nichtessen.

Auch das Denken ist eingeschränkt

«Die Anorexia Nervosa ist eine der schwersten psychischen Erkrankungen», sagt Simone Munsch, «weil sie eine schwere Psychopathologie ist und auch Körperfunktionen beinhaltet.» Sei der Body-Mass-Index zu niedrig oder zu hoch, dann werde auch die kognitive Flexibilität eingeschränkt.

”

Die Möglichkeit, einer Behandlung zu folgen und sich selber zu hinterfragen, ist dann ebenfalls eingeschränkt.

Aber auch die Fähigkeit, Interesse zu zeigen. «Die stellt der Körper ein, wenn es für ihn ums Überleben geht.» Darum sei es bei einer Magersucht sehr schwierig, die Ressourcen der Betroffenen zu stärken.

Emotionen

Der Umgang mit Frust entscheidet, ob jemand eine Essstörung entwickelt

Auf Plakaten, in Magazinen, auf Instagram: An vielen Orten sind gertenschlanke oder perfekt durchtrainierte Frauenkörper zu sehen. Diese beständige Berieselung mit Schönheit führt zu Frustrationen. Eine Studie der Universität Freiburg unter der Leitung von Professorin Simone Munsch zeigt, dass nicht alle gleich umgehen mit diesem Frust.

Die Studie zeigt: Wenn die Emotionen aus dem Ruder laufen, kommt oft das Essen ins Spiel – durch strikte Kontrolle der Nahrungsmittel, durch fast vollständigen Verzicht darauf oder durch unkontrolliertes anfallsartiges Essen. In einem Test waren alle Frauen – gesunde und solche mit einer Essstörung – nach dem Blättern durch Bilder perfekter Frauenkörper mit ihrem eigenen Körper unzufrieden; alle fassten den Vorsatz, die eigene Ernährung besser zu kontrollieren.

Ausschlaggebend dafür, ob jemand eine Essstörung entwickelt, sei also nicht die Reaktion auf Bilder mit sogenannten schönen Körpern und auch nicht in erster Linie die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, «sondern der generelle Umgang mit negativen Emotionen», heisst es in der Studie. Darum müssten eine Therapie für Betroffene von Essstörungen und auch die Prävention bei der Emotionsregulation ansetzen.

Den FN erklärt Simone Munsch, dass bei der Emotionsregulation trainiert werde, Emotionen bei sich und bei anderen richtig zu erkennen und zu benennen. «Personen, die Mühe haben, ihre Emotionen zu regulieren, fühlen sich oft auch ausgeschlossen oder zurückgestossen, auch wenn das nicht der Realität entspricht.»

Wenn dann jemand Emotionen richtig erkenne, gehe es darum, diese auch auszuhalten – beispielsweise die Angst, von anderen abgelehnt zu werden. «Das kann man trainieren, wie Muskeln beim Liegestütz», sagt Simone Munsch. Aufgrund der Resultate der Studie wird im Freiburger Therapieprogramm BEAT für Jugendliche mit Binge-Eating-Störung darum der primäre Fokus nicht auf die Behandlung der Symptome gelegt – also der Essanfälle –, sondern auf den Umgang mit negativen Emotionen. *njb*

Tipps

«Essen ist ein körpereigenes Antidepressivum»

«Je weniger in einer Familie über Essen in Zusammenhang mit Figur, Gewicht und Aussehen gesprochen wird, desto besser»: Das sagt Simone Munsch, Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Freiburg, zu Essstörungen. Aber: «Junge Menschen sind überfordert, wenn sie keine Leitplanken mehr haben.» Dabei denkt sie nicht nur an Essstörungen.

«Eine regelmässige Ernährung ist wichtig», sagt Simone Munsch. «Ausgewogenes Essen ist ein körpereigenes Antidepressivum ohne Nebenwirkungen.» Das hätten Studien gezeigt. Essen – und bei Sättigung wieder aufhören zu können – gehöre zur Selbstfürsorge. «Die Emotionsregulation ist rasch beeinflusst, wenn sich jemand nicht regelmässig und nicht ausreichend ernährt.»

Gut sei es, wenn eine Familie einen Fixpunkt am Tag habe, sei dies das Mittag- oder das Abendessen. «Solange die Jugendlichen normal mitessen und die Mahlzeit nicht kompensieren – ob mit Sport oder indem sie heimlich erbrechen –, ist es okay, auch wenn sie mal mehr und mal weniger essen.» *njb*
