

# Was tun, wenn das eigene Kind eine Essstörung hat?

**Kinder** Die Zahl der Essstörungen steigt; oft fühlen sich Eltern Betroffener hilflos. In Tübingen zeigt eine Elterngruppe Wege, wie Familien ihre Kinder unterstützen können.

Von **Miri Watson**

•

Wenn das eigene Kind nicht mehr isst, dann stellt das auch die Eltern vor große Herausforderungen. Wie kann man mit der Sorge umgehen? Wie das Kind unterstützen? Die Tübinger Beratungsstelle „Lebenshunger“ unterstützt auch Eltern von Jungen und Mädchen mit Essstörungen. Beraterin Regine Kottmann betreut und moderiert die Elterngruppe „Schritt für Schritt“, in der Eltern sich austauschen und gegenseitig unterstützen können.

„Die Eltern verspüren einen hohen Druck, und da ist viel Ratlosigkeit“, sagt Kottmann. „Der spontane Impuls von vielen Eltern ist, dem Kind zu sagen, es soll einfach wieder essen.“ Aber so leicht ist es leider nicht. Essstörungen sind Krankheiten; die Betroffenen können sich nicht einfach entscheiden, nicht mehr krank zu sein.“

Aber dann kommt eine innere Stimme, die es verurteilt, wenn man etwas isst.Regine Kottmann erklärt, wie sich Essstörungen entwickeln

## Zahl der Essstörungen steigt

Weltweit und auch in Deutschland steigt die Zahl der Essstörungen seit der Corona-Pandemie deutlich an. In der Bundesrepublik gelten laut Robert Koch-Institut mehr als etwa 20 von 100 Kindern und Jugendlichen im Alter von elf bis 17 Jahren als auffällig bezüglich ihres Essverhaltens; Erhebungen von Krankenkassen zeigen, dass auch die Anzahl der Krankenhausbehandlungen aufgrund von Essstörungen gestiegen ist.

Vor allem Mädchen erkranken an Anorexie, also Magersucht, sagt Kottmann. Etwa zehn Prozent der Magersucht-Fälle, die bei der Beratungsstelle „Lebenshunger“ landen, sind Jungs. Bei Bulimie ist der Anteil von betroffenen Jungen und Mädchen gemischt. Besonders betroffen seien Jungs hingegen von der sogenannten „Museldysmorphie“, einer Störung der Selbstwahrnehmung, in deren Folge die Betroffenen intensiv trainieren, um Muskeln aufzubauen.

„In der Elterngruppe geht es darum, möglichst viel von dem zu verstehen, was da vor sich geht“, sagt Kottmann. Verständnis für die Kinder sei ein wichtiger erster Schritt. „Die Eltern können ihr Kind fragen, welche Art von Unterstützung das Kind sich wünscht. Und sie können vermitteln: Ich verstehe, dass es für dich schwer ist, zu essen.“

Die Probleme mit dem Essen seien ein Symptom, sagt Kottmann. „Dahinter steht ein Kummer, eine Belastung, verschiedene Stressfaktoren.“ Dass die Eltern das anerkennen, sei wichtig. Ebenso, dass sich in der Familie nicht alles nur noch um die Essstörung dreht.

Deswegen gehe es in der Elterngruppe auch darum: Was macht die Tochter oder den Sohn aus, was für Menschen sind sie, welche Interessen haben sie? „Das finde ich schön, wenn die Eltern von ihren gesunden Kindern erzählen. Das sehen sie heute nicht immer, aber das ist ja nicht weg.“

## Schuldgefühle bei Eltern

Außerdem sprechen die Eltern darüber, wie sich eine Essstörung überhaupt entwickeln kann: „Manchmal ist der Einstieg, dass Kinder oder Jugendliche die Süßigkeiten weglassen oder anfangen, sich nur noch gesund zu ernähren.“ Zunächst würde das oft als Stärke erlebt: als Gefühl, etwas diszipliniert schaffen zu können. „Aber dann kommt irgendwann eine innere Stimme, die es verurteilt, wenn man etwas isst.“ Soziale Medien seien ein Puzzleteil von vielen, das zur Entwicklung einer Essstörung beitragen kann; normalerweise aber nicht der alleinige Auslöser. „Es braucht meist verschiedene Puzzleteile, dass eine Essstörung entsteht“, sagt die Expertin.

Viele Eltern kämpften mit Schuldgefühlen, berichtet Kottmann. Früher sei das primäre Erklärungsmuster für Essstörungen gewesen, dass die Mütter überbehütend seien – es habe sich aber herausgestellt, dass viele Mütter erst mit der Krankheit überbehütend werden. „Wir wollen schauen: Was kann man jetzt gut machen?“, so die Beraterin. „Ich versuche, die Eltern dahingehend zu unterstützen, dass es weniger um Schuld und mehr um Verantwortung geht.“

Den Eltern tut der Austausch mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, gut, berichtet Kottmann. „Sie fühlen sich oft total alleine – auch die Freunde verstehen das ja nicht so richtig.“ In der Elterngruppe treffen sie auf andere Eltern, „denen es so ähnlich geht und die es kennen, wie ratlos und hilflos man ist“.

Zwei Mal im Jahr startet eine neue Gruppe und trifft sich mindestens fünf Mal im Abstand von zwei Wochen. Bei Bedarf auch öfter. In der Regel sind zehn bis zwölf Menschen in jeder Gruppe, wobei manche Eltern alleine teilnehmen und manche als Paar.

Wenn das eigene Kind so weit ist, die Essstörung zu überwinden, „muss es lernen, die inneren Dämonen zu überwinden“. Das sei ein Marathon, kein Sprint. Für Eltern gelte daher: dranbleiben, aber mit viel Verständnis. „Die Schritte tun kann nur die Betroffene selbst. Wir können nur mitgehen und schauen, wie wir gut unterstützen können.“

## Möglichst entspannt sein beim Thema Essen

Wie in einer Familie über Körper gesprochen wird, spielt eine Rolle dabei, ob ein Kind zu problematischem Essverhalten neigt – genau wie die Frage danach, wie in einer Familie mit dem Thema Gefühle umgegangen wird. „Lebenshunger“-Beraterin Regine Kottmann sagt, Eltern sollen sich die Frage stellen: „Lasse ich es zu, wenn mein Kind traurig oder wütend wird oder muss das Gefühl gleich wieder weg?“ Präventiv hilft es, nicht negativ über den eigenen Körper und über die Körper von anderen zu sprechen. Und Gefühle zuzulassen und auszuhalten. Außerdem sei es gut, wenn möglichst entspannt mit dem Thema Essen umgegangen werde – und die konkrete Essenssituation entspannt sei: „Es ist gut, wenn nicht alle Probleme des Tages beim Essen besprochen werden, sondern, dass man erst mal in Ruhe gemeinsam isst und danach noch Zeit ist“, so Kottmann. Außerdem sei es gut, sich dafür zu interessieren, was die Kinder online ansehen und mit ihnen darüber ins Gespräch zu kommen. „Es geht dabei darum, nicht zu verurteilen, was die Kinder gucken, sondern sich echt dafür zu interessieren.“