

„Zur Sorge kommt die Stigmatisierung“

FRAGE & ANTWORT. Wie geht man damit um, wenn Angehörige eine Essstörung haben? Expertin gibt im Family-Talk Antworten.

Von Sonja Peitler-Hasewend

1. Was macht es mit einer Familie, wenn ein Mitglied an einer Essstörung leidet?

ANTWORT: Das Zusammenleben ist eine riesige Herausforderung. Selbst für professionelles Fachpersonal, und erst recht für eine Familie. Je mehr Zeit mit den Betroffenen verbracht wird, desto größer ist die Belastung. Zur Sorge und Hilflosigkeit kommt die Stigmatisierung, die bei allen psychiatrischen Erkrankungen mitschwingt, aber bei Essstörungen noch einmal schwerer wiegt.



Psychiaterin
Lahousen-
Luxenberger

2. Zum Thema gibt es viel Halbwissen. Könnten Sie Licht ins Dunkel bringen?

ANTWORT: Es ist wichtig, mit weitverbreiteten Mythen aufzuräumen. Wie etwa: Die Familie (besonders die Mutter) sei schuld. Oder: Es sei eine Phase, aus der man herauswächst. Richtig ist hingegen: Bei Essstörungen geht es nicht nur um ein Problem mit dem Essen. Das Problem liegt viel tiefer und hängt mit Identität, Emotionen, Überzeugungen und Werten zusammen.



DER TALK

QR-Code scannen und den Family-Talk mit Theresa Lahousen-Luxenberger anschauen.



Wenn das Essen zum K(r)ampf wird, leidet oft die ganze Familie

ADOBE STOCK, LKH GRAZ

3. Wie kann man helfen, wenn man mit gutem Zureden nicht weiterkommt?

ANTWORT: Ein eingefahrenes Verhaltensmuster zu ändern, ist ein komplexer Prozess. Menschen, die an einer Essstörung leiden, erkennen zudem häufig nicht, dass sie ein Problem haben, und lehnen Veränderungen ab. Es geht darum, behutsame Überzeu-

gungsversuche zu machen, keine konfrontativen Angriffe. Jedoch muss bei hohem medizinischen Risiko auch etwas gegen den Willen passieren. Beim Gespräch mit Betroffenen ist es wichtig, den Menschen hinter der Essstörung zu sehen. Man sollte sich informieren, wo Hilfe angeboten wird bzw. sich selbst Hilfe suchen, etwa bei Selbsthilfegruppen, und es immer wieder versuchen.

BEZIEHUNGSCOACH

Grund zum Fremdschämen?

DIE FRAGE. Ich liebe meinen Partner sehr und wir sind schon lange zusammen. Aber immer wieder ist er mir auch peinlich, etwa dann, wenn es etwas zu reklamieren gibt. Er wütet gleich herum, statt einmal höflich nach einer Lösung zu fragen. Was kann ich tun? Miriam (55)

Sabine und
Roland Bösel
Beziehungsberater

Liebe Miriam!

Schön, dass Sie eine so liebevolle Einleitung wählen, bevor Sie Ihr Thema schildern. Sie zeugt davon, dass Ihnen Ihre Beziehung und Ihr Partner wichtig sind, auch wichtig genug, um Rat einzuholen.

Hilfreich zu wissen, ist, dass fast alle ihre Partnerin bzw. ihren Partner hin und wieder unmöglich finden. Gerade, was aufbrausendes Benehmen und Überreaktionen betrifft, möchten wir empfehlen, ein wenig in der Vergangenheit zu stöbern. Da, wo sich die Verhaltensweisen und Reaktionen ausgebildet haben – zumeist in der Kindheit. Sie möchten of-

fenbar lieber leise, höflich und vorsichtig nach einer Lösung fragen, wenn Sie irgendwo Grund zur Beanstandung oder Reklamation haben. Vielleicht haben Sie früh gelernt, möglichst nicht anzuecken, brav zu sein, nicht aufzufallen. Ihr Partner hat dafür möglicherweise früh beigebracht bekommen oder sich entschieden, „sicherheitshalber“ gleich schwere Geschütze aufzufahren, weil so am wenigsten Widerstand zu erwarten und das Gewünschte am ehesten zu bekommen sei.

Auch in einer guten Partnerschaft darf es Gegensätze geben und dürfen unterschiedliche Verhaltensweisen aufeinandertreffen. Viel leichter als ein Verhalten

eben mal auf die Schnelle zu verändern, ist es, es zu akzeptieren. Das gelingt am besten, wenn Sie als Paar, allein oder auch mit professioneller Hilfe, darüber sprechen und gemeinsam mit dem Partner entdecken, wo das jeweilige Verhalten herkommt, warum es entwickelt wurde. Was wir erkennen, am Partner und an uns selbst, und was wir akzeptieren, lässt sich danach auch eher bewusst verändern. Ihr Partner versteht nach einer gemeinsamen Entdeckungsreise möglicherweise auch leichter, wieso Sie sich wünschen, dass er anders auf Reklamationen reagiert würde. Genießen Sie Ihre Entdeckungsreise!

DRIVE TOGETHER



DIE ELEGANZ EINES SUV.
DAS HERZ EINES ROADSTERS.



DER MAZDA CX-5

Sie spüren es, sobald Sie sich hinter das Steuer setzen: Dieses SUV vermittelt das sportliche Fahrgefühl eines Roadsters. Kein Wunder, denn der weltweit meistverkaufte Roadster hat als Vorbild gedient: der Mazda MX-5. Schon auf den ersten Blick besticht der neue Mazda CX-5 mit unserer einzigartigen Crystal Soul Rot Lackierung, während sein Interieur durch meisterlich verarbeitete Materialien begeistert. So wird der Mazda CX-5 Ihre Erwartungen mit Eleganz und einem unvergleichlichen Fahrerlebnis übertreffen.

