

Überfürsorge macht dick

Die größten Fehler in der Ess-Erziehung: Wie sich diese auf das Ernährungsverhalten und auf die Psyche von Kindern und Jugendlichen auswirken.



© AP

Nein, du bist noch nicht satt", sagen die Eltern. "Aber ja doch", antwortet Paul, der normalgewichtige achtjährige Sohn. "Wir meinen es doch nur gut, du hast sicher noch Hunger. Wir haben dich doch lieb." Paul isst noch ein paar Bissen, um dann endgültig w. o. zu geben. Die Eltern lassen trotzdem nicht locker - eine alltägliche Kontroverse, möchte man meinen. Die psychische Balance eines Kindes kann jedoch mit Überfürsorge aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Die Kinder- und Jugendpsychiaterin Katharina Purtscher sagt: "Innerhalb eines gewissen Rahmens braucht ein Kind eine Entscheidungsfreiheit, sogar schon mit drei Jahren." Der Psychiater und Psychologe Michael Lehofer ergänzt: "Wir müssen darauf achten, dass die Kinder das Essen nicht verlernen."

Kinder sollten sich selbst wahrnehmen und ernst nehmen können. "Jetzt kann es aber passieren, dass durch Überfürsorge das Kind seinen eigenen inneren Impulsen nicht mehr zu vertrauen wagt. Die innere Stimme, die einem sagt, dass man satt ist, lernt man zu überhören, weil die Eltern ja genau das Gegenteil sagen", erklärt Lehofer.

Essen, Fasten als Suchtmittel

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es. "Jeder weiß, wenn man emotional instabil ist, kann man unter Umständen bei einem Essen seine Mitte, seine innere Ruhe wiederfinden", so Lehofer.

Aber aufgepasst: "Wenn Kinder und Jugendliche in einer chronischen Benachteiligung leben, oder zu wenig Liebe erhalten, kann es passieren, dass sie das Essen wie ein Suchtmittel verwenden, um in einen anderen Geisteszustand zu kommen." Eine ähnliche Erfahrung, ein ähnliches Erleben kann auch das Fasten auslösen. In beiden Fällen - zu viel Nahrungszufuhr oder Fasten - sind es ähnliche Mechanismen, mit denen eine Essstörung zustande kommt. Katharina Purtscher führt auch die bulimischen Störungen an: "Den Essanfällen folgt das schlechte Gewissen und der Konflikt mit den eigenen Idealvorstellungen. Die Nahrung muss wieder raus aus dem Körper, sogar mithilfe von Gegenständen oder dem Missbrauch von Abführmitteln."

Seelische Not

Bulimie ist letztlich die Ausdrucksform einer seelischen Not oder Störung. Purtscher: "Die meisten wissen, dass es nicht gut ist, aber sie können nichts dagegen tun. Man muss genau eruieren, was die dahinter liegenden Probleme sind. Bei einer Essstörung und starker Abmagerung muss zuerst die körperliche Stabilisierung erfolgen, und dann eine psychotherapeutische Behandlung."

Gefährliches Lob

Man kennt auch ein anderes Extrem: Kinder und Jugendliche erfahren nur dann Lob, wenn sie alles aufessen. "Die Leistung aufzuessen wird fatalerweise mit der von den Eltern erhaltenen Selbstbestätigung verbunden. Wenn ich Lob nur durch Essen erreiche, dann isst man, ohne dass man Hunger hat", analysiert Lehofer. Betroffene nehmen dann Nahrung zu sich, wenn die Atmosphäre kalt ist, sie Stress haben oder zu wenig Zuneigung erhalten. Ein Teufelskreis, der oft nur mit psychologischer Hilfe zu durchbrechen ist.

Von **DIDI HUBMANN, SONJA SAURUGGER** | 21.29 Uhr, 20. November 2011