ASI-Rundbrief 1 / 2005

Fortbildung zum Thema „Ess-Störungen“

mit Brigitte Jenni

Der Fortbildungsschwerpunkt des ASI im Jahre 2004 lag auf dem Thema „Sucht“ und die Auftaktveranstaltung begann im Juli mit Brigitte Jenni, einer IP-Beraterin, die sehr erfolgreich in der Schweiz mit Menschen arbeitet, die unter Essstörungen leiden. Sie hat uns alle teilnehmen lassen an ihrem Weg, sich als ernährungspsychologische Beraterin selbständig zu machen und ihr erklärtes Ziel dieser Fortbildung war, IP-BeraterInnen Mut zu machen, auf diesem Feld zu arbeiten. Da bereits jedes 3. Kind in Deutschland übergewichtig ist und 50-60% aller Menschen in Deutschland Übergewicht haben, liegt hier in Zukunft sicher ein grosser Bedarf vor. Kompetent, sicher und souverän leitete Brigitte die beiden Tage und da sie ihr Publikum oft mit einbezogen hat, verging die Zeit wie im Fluge. Ein Satz, der im ersten Moment für viel Heiterkeit, danach für viel Nachdenken sorgte, ist mir noch lebhaft in Erinnerung. Er lautete:

„Übergewicht ist eine Neurose in Kilogramm“

Dahinter stehen Gefühle und Bedürfnisse, die nicht gelebt, nicht geäussert, manchmal sogar noch nicht einmal gedacht werden dürfen. Wut, Ärger, Zorn, Enttäuschung, Trauer, … sind z.B. solche Gefühle, die ein Mensch mit zu viel Essen „wegmacht“, d. h. er oder sie will diese nicht spüren, weil sie zu schmerzlich sind. Wir essen also zu viel oder auch zu wenig, weil Gefühle im Spiel sind, weil wir Defizite ausgleichen wollen. Alle Übergewichtigen sollten sich also die Frage stellen: „Habe ich wirklich Hunger, oder esse ich aus einem negativen Gefühl heraus, das ich nicht spüren möchte?“
Brigitte Jenni machte uns auch immer wieder den Zusammenhang deutlich, der zwischen Kindheit und heutigem Essverhalten steckt. Wer als Kind erfahren hat, dass seine Bedürfnisse nach Zuwendung, Beachtung, Anerkennung… seiner Person von elterlicher Seite mit Essen befriedigt wurden, der hat auch im Hier und Jetzt die Neigung, sich selbst diese Grundbedürfnisse mit Essen zu befriedigen. Gestörtes Essverhalten ist also genau so ein neurotisches Symptom wie Stottern, Erröten (im Gesicht rot werden), Alkoholsucht, Drogensucht, … es sind alles sog. „Nebenkriegsschauplätze“, und in der Beratung geht es darum herauszufinden was der Klient wirklich „sucht“.
Interessant war auch die Aussage, dass unter dem „Fett“ auch viele Ängste liegen, z.B.

- Angst vor Konkurrenz
- Angst, den Anforderungen der Anderen nicht gewachsen zu sein
- Angst vor Neid
- Angst davor jemandem weh zu tun, wenn man Grenzen setzt, Nein sagt
- Angst zu sich selbst und zu seinen Stärken und Schwächen zu stehen

Dass diese Ängste auch eine Schutzfunktion heben können, war uns auf den 1. Blick nicht gleich klar. Laut Brigitte sehen die Gedankengänge solcher Menschen etwa so aus:
„Solange ich dick bin habe ich zwar Angst, doch was ist, wenn ich abnehme, darin schlank bin, und ich habe immer noch diese Angst? Dann bleibe ich lieber dick und sage immer nur, dass ich abnehmen will, dann muss ich meine Angst ja nicht zugeben. Ein in sich schlüssiger

Teufelskreis, oder? Nachdem wir am Samstag vieles über die Hintergründe dieses neurotischen Symptoms gehört hatten, liess uns Brigitte am nächsten Tag tatsächlich an einer Life-Demonstration teilhaben. Eine Teilnehmerin erklärte sich dazu bereit und wir alle durften „Mäuschen“ sein bei diesem beeindruckenden Setting. Anhand von 7 positiven Kindheitserinnerungen hat sie herausgearbeitet, welches Ziel die Klienten verfolgt und welche Bedürfnisse nicht gelebt werden, sondern mit zu viel Essen überdeckt werden. Alle Teilnehmer sassen wie gebannt auf ihren Stühlen und lauschten den Fragen und Antworten von Brigitte und ihrer Klientin. Vor allem als bei der „Was wäre wenn…“-Frage der Zauberstab zum Einsatz kam, konnte man wahrlich die berühmte Stecknadel fallen hören.

Ich hoffe, beim Lesen ist ein bisschen von der tollen Atmosphäre spürbar geworden, die an beiden Tagen da war. Ja, so kann lernen auch sein: spannend, abwechslungsreich und motivierend. Ich freue mich schon auf die nächste Fortbildung im ASI und da Peter bisher immer ein „gutes Händchen“ bei der Auswahl seiner ReferentInnen hatte, bin ich auch bei der nächsten Fortbildung zum Thema „Sucht“ mit dabei.

Ulrike Strubel