



Von Ohnmacht zu Orientierung

Verstehen. Begleiten. Halt geben.





„Anorexie.“

Zuerst war da nur dieses unbestimmte Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht wurde es ausgelöst durch eine Bemerkung beim Sport, die Sorge in den Augen einer Lehrkraft oder die eigene, schleichende Vorahnung. Doch jetzt gibt es für diese Unruhe einen Namen: Anorexie. Ein Wort, das plötzlich den gesamten Alltag besetzt und alles, was bisher sicher schien, infrage stellt.

Wieso unser Kind? Wie konnte es so weit kommen? Haben wir etwas übersehen? Und wer ist Schuld daran?

Wenn ihr gerade in dieser Mischung aus Sorge, Selbstvorwürfen und Ratlosigkeit feststeckt, dann seid versichert: Ihr seid nicht allein.

Anorexie ist eine komplexe Erkrankung, die das gesamte Familiensystem fordert. Inmitten von Arztterminen, Therapiesuche und der quälenden Frage, warum euer Kind nicht „einfach“ essen kann, soll dieser Kompass euch geben, was am Anfang oft verloren geht: Orientierung.

Der Kompass führt euch in drei Schritten durch die wichtigsten Themen:



Verstehen: Was Anorexie ist und was sie nicht ist. So erklärt, dass es sich einordnen lässt.

Begleiten: Wie ihr den ersten Rahmen schafft und Unterstützung findet, ganz praktisch und mit klarer Richtung.

Halt geben: Wie ihr eine sichere Basis bleibt, ohne euch selbst im Sturm der Gefühle zu verlieren.

Um euch die Einordnung so einfach wie möglich zu machen, ist dieser Kompass wie ein Gespräch aufgebaut. In den kommenden Kapiteln werden Schritt für Schritt genau die Fragen beantwortet, die sich die meisten begleitenden Menschen in dieser Situation stellen. Es sind Antworten, die Wissen vermitteln, klare Worte finden und vor allem eines wollen: Euch den Rücken stärken.

Wichtig: Eine Anorexie ist eine psychische Erkrankung. Dieser Text dient der Orientierung und dem Verständnis, kann aber niemals die notwendige medizinische und therapeutische Begleitung ersetzen.

Verstehen

Sobald eine Anorexie den Alltag bestimmt, scheint die vertraute Welt oft Kopf zu stehen. Ihr seht euer Kind oder einen nahen Menschen, den ihr schon lange kennt und gleichzeitig erlebt ihr Verhaltensweisen, die euch fremd vorkommen: Anspannung beim Essen, Rückzug, Gereiztheit oder eine auffällige Stille. Egal wie vorsichtig ihr seid, scheint ihr ständig einen wunden Punkt zu treffen.

In solchen Momenten hilft es, einen Schritt zurückzugehen und einzuordnen, womit ihr es zu tun habt.

Was ist Anorexie überhaupt?

Die medizinische Diagnose „Anorexia nervosa“ bedeutet wörtlich „nervlich bedingte Appetitlosigkeit“. Das ist irreführend, denn: Betroffene haben oft großen Hunger, sie unterdrücken ihn jedoch mit enormer Kraft. Der Name macht eines deutlich: Es ist keine körperliche „Magenkrankheit“, sondern eine psychische Erkrankung. Dabei geht es um den Versuch, über das (Nicht-)Essen schwierige Gefühle zu bewältigen. Kurz gesagt: Anorexie ist eine seelische Not, bei der das Gehirn die biologischen Signale des Körpers mit einem strengen Regelsystem überschreibt.



■ **Einfach nur Verweigerung?**

Nein. Von außen sieht es nach Verweigerung aus, aber innen fühlt es sich wie eine Notbremse an, die man nicht mehr lösen kann. Es ist keine freie Entscheidung gegen das Essen, sondern ein Schutzmechanismus, der die Kontrolle übernommen hat. Die Erkrankung übernimmt das Steuer und der freie Wille tritt in den Hintergrund.

■ **Wunsch nach Schönheit oder innere Not?**

Das Dünnsein ist meist nur das sichtbare Symptom. Die Essstörung fungiert als Werkzeug, um mit Überforderung, Stress oder Versagensängsten umzugehen. In einer Welt, die sich unsicher anfühlt, gibt die Kontrolle über das Essen einen vermeintlichen Halt. Es ist kein Streben nach einem Ideal, sondern in der Regel ein stummer Hilfeschrei nach Stabilität.

■ **Warum ist der Blick in den Spiegel so verzerrt?**

Das liegt an einer verzerrten Wahrnehmung, der sogenannten Körperschemastörung. Betroffene sehen im Spiegel nicht das selbe Bild wie ihr. Diese Verzerrung sorgt dafür, dass die Angst vor dem Zunehmen riesig bleibt. Und dass es völlig egal ist, was die Waage oder das Umfeld sagt. Kommentare über das Aussehen kommen gegen diesen Filter oft nicht an.

■ Warum erkennt man die Person kaum wieder?

Wenn der Körper zu wenig Energie bekommt, schaltet das Gehirn in einen radikalen Überlebensmodus. Weil die Kraft für normales Denken und Fühlen fehlt, verändert sich das Wesen: Betroffene werden starrer, gereizter oder wirken emotional distanziert. Das ist nicht etwa schlechtes Benehmen, sondern die biologische Folge der Mangelernährung.

■ Kann man nicht einfach damit aufhören?

In der Regel nicht, denn eine Essstörung entwickelt eine Dynamik, die einer Sucht sehr ähnlich ist. Das Hungern und die Kontrolle wirken wie eine Droge, die kurzfristig Angst betäubt. Werden diese Regeln gebrochen, entstehen massive „Entzugerscheinungen“ in Form von Panik und Schuldgefühlen. Deshalb helfen Appelle an die Vernunft kaum. Man kann dieses Verhalten nicht einfach abschalten. Es ist eher wie eine alte Gewohnheit, die man über Jahre verinnerlicht. Zeit und professionelle Unterstützung helfen, um Stück für Stück wieder zu lernen, wie ein gesundes Leben ohne diese strengen Regeln funktioniert.

■ **Trifft es nur Mädchen und junge Frauen?**

Nein, Essstörungen kennen kein Geschlecht und kein Alter. Auch immer mehr Jungen und Männer sind betroffen, wobei sich die Krankheit hier oft durch einen extremen Drang nach Fitness oder Muskelaufbau tarnt. Am Ende ist die Ursache bei allen gleich: Der Versuch, ein Ventil für inneren Druck zu finden.

Auf den Punkt gebracht

Die Anorexie ist eine Schutzreaktion, kein Charakterzug.

Hinter dem widersprüchlichen Verhalten, der Gereiztheit und der Kontrolle steckt ein Mensch, der gerade versucht, eine tiefe innere Not zu bewältigen. Dass Appelle an die Vernunft bisher nicht geholfen haben, liegt nicht an eurem mangelnden Willen oder der Sturheit des betroffenen Menschen, sondern an der biologischen und psychischen Eigen-
dynamik der Erkrankung.

Ihr müsst die Krankheit nicht gutheißen, aber wenn ihr sie versteht, könnt ihr dem betroffenen Menschen wieder mit weniger Ohnmacht und mehr Verständnis begegnen.

Begleiten

Begleiten heißt, einen verlässlichen Rahmen zu schaffen, in dem Heilung möglich wird. Das kann Struktur sein, die Sicherheit gibt, wenn innen gerade alles wackelt. Ihr müsst dabei nicht zu Therapeut*innen werden und auch nicht alles perfekt kontrollieren. Es geht darum, im Chaos der Gefühle den Überblick zu behalten und gemeinsam die ersten, konkreten Schritte zu gehen.

Warum ist eine medizinische Abklärung der erste Schritt?

Egal ob bei einer ersten Vermutung oder einer festen Diagnose: lasst den körperlichen Zustand der betroffenen Person immer medizinisch einschätzen. Das ist kein Übertreiben, sondern ein notwendiger Akt der Verantwortung. Unterversorgung belastet den Körper oft schon massiv, bevor es äußerlich dramatisch aussieht. Ein klarer Blick von Kinder- oder Hausärzt*innen schafft die sachliche Basis, die ihr braucht. Ein hilfreicher Satz gegenüber eurem Kind ist hier: „Wir lassen das abklären, weil du uns wichtig bist und wir sicherstellen wollen, dass dein Körper die Kraft hat, die er braucht.“

■ **Wo findet ihr die richtige Unterstützung?**

Sucht frühzeitig nach fachlicher Expertise für Essstörungen. Da Wartelisten oft lang sind, gilt hier: lieber früher anfangen zu suchen als später. Beratungsstellen, spezialisierte Kliniken oder Fachtherapeut*innen sind wichtige Ankerpunkte. Und ganz wichtig: auch ihr als Angehörige dürft und solltet euch Unterstützung suchen. Ein eigener Raum für eure Gefühle und Sorgen ist nicht egoistisch, sondern ein wesentlicher Teil der Lösung, damit ihr Kraft für diesen Weg findet.

■ **Wie findet ihr die richtigen Worte für ein Gespräch?**

Ein guter Einstieg ist ruhig, klar und frei von Vorwürfen. Ihr könntet zum Beispiel sagen: „Mir fällt auf, dass das Thema Essen gerade sehr viel Raum einnimmt und ich mache mir Sorgen. Ich möchte dich nicht kontrollieren, sondern verstehen, wie es dir geht, damit wir uns gemeinsam Hilfe holen können.“ Rechnet damit, dass Abwehr oder Wut kommen können. Das bedeutet meistens nicht, dass ihr falsch liegt, sondern dass das Thema große Angst auslöst. Und diese Angst macht oft hart oder abweisend.

■ **Wie lässt sich der endlose Streit ums Essen stoppen?**

Es gehört zum typischen Muster dieser Situation, dass jedes Detail beim Essen zum Verhandlungsthema wird. Diese ständigen Debatten sind jedoch für alle erschöpfend und führen selten zu einer Lösung. Hilfreicher als lange Argumente ist ein ruhiger, verlässlicher Rahmen mit festen Abläufen und kurzen Sätzen am Esstisch. Es geht dabei nicht um Macht, sondern um Vorhersehbarkeit und Entlastung. Ein Satz wie „Wir diskutieren das nicht im Streit. Wir sprechen später in Ruhe darüber, aber ich bleibe an deiner Seite“ kann die Eskalation unterbrechen.

■ **Wie bleibt die Verbindung zum Kind trotz der Krankheit bestehen?**

Wichtig ist, dass ihr zwischen der geliebten Person und der Essstörung unterscheidet. Das hilft euch, liebevoll verbunden zu bleiben, ohne dort nachzugeben, wo es wichtig ist. Eine hilfreiche Grundhaltung ist: „Ich bin auf deiner Seite, aber ich bin gegen das, was dich krank macht.“ So spürt euer Kind, dass ihr nicht gegen es kämpft, sondern gemeinsam gegen die Erkrankung.

■ Worauf solltet ihr im Alltag noch achten?

Die Essstörung macht nicht am Küchentisch halt, sie beeinflusst auch die Schule, Freundschaften und das gesamte Familienleben. Prüft gemeinsam, wo der Druck im Alltag gerade besonders hoch ist und was für Entlastung sorgen könnte. Das kann bedeuten, das Tempo herauszunehmen, Erwartungen anzupassen oder auch Geschwisterkinder bewusst aus der Verantwortung zu nehmen. Sicherheit entsteht dort, wo offen kommuniziert wird, wer darüber informiert sein muss und welche Ruhepausen die gesamte Familie jetzt braucht.

Halt geben

Halt besteht oft aus etwas sehr Einfachem: Ihr bleibt da. Ihr geht innerlich nicht weg und werdet nicht kalt, auch wenn es schwer ist. Halt bedeutet nicht, dass ihr immer ruhig sein müsst oder immer die richtigen Worte findet. Es ist keine Perfektion, sondern Verlässlichkeit. Das Wichtigste ist, die Beziehung zu halten, auch wenn gerade alles andere schwankt. Und genau wie euer Kind, dürft auch ihr dabei Unterstützung brauchen.

Was hat Essen mit Sprache zu tun?

Wenn Essen, Körper und Kontrolle emotional so sehr aufgeladen sind, kann Sprache schnell scharf werden, selbst wenn niemand das will. In solchen Momenten ist es hilfreich, weniger zu erklären und mehr zu benennen. Kurz, klar und mit Gefühl. Sätze wie „Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt“ oder „Ich bleibe da, auch wenn du gerade wütend bist“ geben Sicherheit. Sätze, die Druck erhöhen, wie „Reiß dich zusammen“ oder „Iss doch einfach normal“, entspringen oft der eigenen Hilflosigkeit. Falls euch so etwas herausrutscht, zweifelt deshalb nicht an eurer Zuneigung oder eurer Fähigkeit zu helfen. Es zeigt nur euren eigenen Stress. Ein kurzer „Reparatursatz“ wie: „Das war gerade zu hart, ich habe einfach Angst um dich“ kann hier vieles wieder gut machen.



■ Wie hilft euch das Prinzip der Co-Regulation?

Co-Regulation meint, dass wir uns gegenseitig helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, indem eine Person Ruhe bewahrt, wenn die andere es gerade selbst nicht schafft. Wenn jemand akut mit einer Essstörung kämpft, ist das Gehirn oft nicht in der Lage, vernünftig zu denken oder kooperativ zu sein. In diesen Momenten hilft zuerst Sicherheit. Das bedeutet nicht, dass alles okay ist, sondern es signalisiert: „Ich bin hier und ich bleibe ansprechbar.“ Ganz praktisch heißt das: ruhig sprechen, langsamer werden und Pausen zulassen. Versucht, euch nicht in Diskussionen ziehen zu lassen, wenn die Situation eskaliert. Es ist völlig in Ordnung, zu sagen: „Wir machen jetzt eine Pause und sprechen später weiter, wenn wir uns beide wieder sicherer und ruhiger fühlen.“

■ Warum sind Grenzen ein Zeichen von Liebe?

Viele Angehörige haben Angst, zu streng zu sein, doch zu viel Verhandeln kann die Essstörung paradoxerweise stärken. Grenzen sind in diesem Kontext keine Härte, sondern Schutz. Eine hilfreiche innere Haltung ist: „Ich setze diese Grenze nicht gegen dich, sondern für dich.“ Grenzen wirken dann am besten, wenn

sie ruhig formuliert sind, sich wiederholen lassen und nicht als Drohung ausgesprochen werden. Ihr müsst diese Grenzen nicht allein ziehen. Fachliche Unterstützung kann euch dabei helfen, einen sicheren Rahmen zu stecken.

Und wer gibt euch Halt?

Halt entsteht nicht allein durch Willenskraft, sondern durch Mittragen. Viele versuchen, alles alleine zu stemmen, bis sie selbst kurz vor dem Zusammenbruch sind. Überforderung kommt oft schleichend und zeigt sich durch dauernde Anspannung, Schlaflosigkeit oder das Gefühl, dass nichts mehr reicht. Das ist kein Versagen, sondern ein Signal eures Körpers. Der nächste Schritt ist dann nicht, noch mehr zu leisten, sondern Aufgaben zu teilen und sich Orte zu suchen, an denen ihr selbst gehalten werdet. Wenn ihr als Eltern stabiler werdet, wird es für euer Kind leichter, wieder Sicherheit zu lernen.

Halt geben heißt nicht, alles zu können. Es heißt: verbunden bleiben, Hilfe annehmen und gemeinsam Schritt für Schritt wieder Boden schaffen.



**Kontaktiert mich über Instagram,
Facebook oder per Mail und
gemeinsam finden wir euren Weg:**

Insta

carina@vonduennzudir.de

Web
