

2. Auflage

Munsch

Das Leben verschlingen?

Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung
(Essanfällen) und deren Angehörige

Mit Online-Materialien



Leseprobe aus: Munsch, Das Leben verschlingen?, ISBN 978-3-621-27810-2

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27810-2>

1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten

1.1 Wie kann ein Buch Betroffene unterstützen?

Viele Menschen, Frauen wie Männer, erleben Tage, an denen sie deutlich mehr essen, als sie wollten, ohne dass sie hungrig waren. Manche berichten, dass sie die Kontrolle über sich verlieren und nicht aufhören können. Bei den meisten kommt ein solches Verhalten jedoch nur sehr selten vor – das heißt, ihm liegt nichts zugrunde, was als Krankheit gelten könnte oder auf Dauer krank macht.

Bei bis zu einem Drittel der Menschen, die über regelmäßige Essanfälle berichten, lohnt es sich jedoch, genauer hinzuschauen. Neuere Forschungen zeigen, dass diese betroffenen Männer und Frauen unter einer Störung leiden, die man Essanfallsstörung oder auch Binge-Eating-Störung (BES) nennt. Um diese Menschen wird es in diesem Buch gehen. Und obwohl Sie es zunächst als unangenehm empfinden mögen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen: Es ist die Mühe wert. Denn bis zu 80 Prozent der Betroffenen kann dauerhaft geholfen werden.

Mut zur Selbsthilfe. Mit diesem Buch möchte ich Sie darüber informieren, was anfallsartiges Essen ist und wie Sie Essanfälle erkennen können. Weiter will ich Sie dabei unterstützen, Essanfälle schrittweise zu bewältigen. Es gehört Mut dazu, sich mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen, dessen bin ich mir bewusst. Aus diesem Grund gratuliere ich Ihnen zu der Entscheidung, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Es ist ein erster

und wichtiger Schritt zur Selbsthilfe und damit in die richtige Richtung.

Essanfälle und Übergewicht. Viele Menschen mit Essanfällen leiden ebenfalls unter Übergewicht. Aufgrund wissenschaftlicher Befunde wissen wir, dass zunächst die Essanfälle gut behandelt werden müssen, bevor eine Gewichtsreduktion dauerhaft erreicht werden kann. Somit ist es auch das Ziel dieses Buches, Sie vorrangig bei der Bewältigung von Essanfällen zu unterstützen. Sollten Sie anschließend eine Reduktion Ihres Körpergewichts anstreben, so informiert das Buch auch darüber, wie Sie eine geeignete Behandlungsart finden können, um Gewicht zu reduzieren.

! Falls Sie sowohl unter Essanfällen als auch unter Übergewicht leiden, empfehle ich Ihnen, zuerst Ihre Essprobleme in Angriff zu nehmen. Danach können Sie, falls notwendig, die Reduktion Ihres Übergewichts anstreben.

Das Bewältigen von Essanfällen gelingt dann am besten, wenn Betroffene, Angehörige und Behandlungspersonen einander unterstützen. Aus diesem Grund ist dieses Buch auch dazu gedacht, Sie, Ihre Angehörigen und Behandlungspersonen über die Art, das Auftreten und die Behandlung von Essanfällen zu informieren.

Informationen sammeln. Das Buch, das vor Ihnen liegt, liefert keine einfachen Rezepte zur Bewältigung von Essanfällen – diese gibt es nicht. Es möchte Sie dazu anregen, sich aktiv mit Ihren Essanfällen zu beschäftigen und Sie aufgrund der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Wesen, das Erkennen und die Behandlung von Essanfällen vorbereiten. Denn das Wissen über Schwierigkeiten ist oft die Grundlage für eine erfolgreiche Bewältigung. Ich habe versucht, dieses Wissen so zu vermitteln, dass Sie es direkt im Alltag anwenden können.

Weiter werden Ihnen Anregungen zur Bewältigung zur Verfügung gestellt, deren Wirksamkeit kurz- und langfristig erprobt ist und mit denen andere Betroffene bereits gute Erfahrungen gemacht haben.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass es Ihr ständiger Begleiter werden kann. Sie können einzelne Abschnitte lesen und sich später, wenn Sie über die ersten Erfahrungen verfügen, nochmals damit beschäftigen. Auch wenn die einzelnen Kapitel aufeinander aufbauen, ist es nicht zwingend nötig, das Buch in einem Durchgang von vorn nach hinten durchzulesen.



Die einzelnen Kapitel in der Übersicht

Kapitel 2. Es beschäftigt sich mit dem Erscheinungsbild von Essanfällen. In diesem Kapitel finden Sie Informationen darüber, was Essanfälle sind, bei wem sie vorkommen und wann man von einer Essanfallsstörung (BES) spricht. Diese Infor-

mationen helfen Ihnen, zu beurteilen, ob bei Ihnen Essanfälle vorliegen und ob diese zur Erkrankung einer BES gehören. Zudem werden in diesem Kapitel Hinweise über die Häufigkeit von Essanfällen und der BES gegeben sowie Auslöser von Essanfällen besprochen.

Kapitel 3. Es erklärt die Hintergründe, die die Entstehung einer BES begünstigen können und erläutert den Verlauf der Erkrankung.

Kapitel 4. Es informiert über die Grundzüge einer wirksamen Behandlung sowie über deren Rahmenbedingungen.

Kapitel 5. Es thematisiert die Selbsthilfe: Was können Sie selbst ganz konkret tun, um Ihre Essanfälle zu bewältigen? Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Auslöser solcher Essanfälle zu erkennen. Außerdem sollen Strategien hergeleitet werden, die für Sie ganz persönlich in Ihrer individuellen Situation geeignet sind.

Kapitel 6. Es enthält Informationen über weitere Bereiche, die Betroffene mit Essanfällen oftmals beschäftigen. Es wird der Umgang mit dem eigenen Körper sowie der Einfluss der Gedanken auf das Verhalten thematisiert.

Kapitel 7. Es widmet sich dem Thema, wie Essanfälle langfristig bewältigt werden können. Es hilft Ihnen auch bei der Entscheidung, ob und wann Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Kapitel 8. Es beinhaltet Informationen über ein geeignetes Vorgehen, falls Sie im Anschluss an die Bewältigung von Essanfällen Gewicht reduzieren möchten.

Bevor Sie mit diesem Buch an der Bewältigung Ihrer Essanfälle zu arbeiten beginnen, möchte ich Ihnen folgende Ratschläge mitgeben:

- ▶ Das Umsetzen der Vorschläge aus diesem Buch erfordert Zeit und Anstrengung von Ihnen. Achten Sie auf sich und belohnen Sie sich für Ihre Anstrengungen – nicht nur für Erfolge!
- ▶ Verzweifeln Sie nicht, falls Sie trotz aller Bemühungen keinen schnellen Erfolg erzielen! Überprüfen Sie (auch mithilfe dieses Buchs), woran es liegt, und denken Sie darüber nach, ob dies der Zeitpunkt ist, sich von einer professionellen Fachkraft Unterstützung zu holen.

Und jetzt Sie

Überlegen Sie, ob Sie sich hier und jetzt auf den Weg machen wollen, um Ihre Essprobleme in den Griff zu bekommen. Falls Sie sich dafür entscheiden, freue ich mich, Sie begleiten zu dürfen. Sie können das Buch aber auch zu einem späteren Zeitpunkt zur Hand nehmen. Es liegt ganz bei Ihnen.

Essstörungen – ein Frauenproblem?

Ganz und gar nicht! Wie ich bereits erwähnt habe, leiden auch viele Männer unter unkontrollierbaren, regelmäßigen Essanfällen. Die Auftretenshäufigkeit bei Männern wird meist deshalb unterschätzt, weil sich diese nur sehr selten in Behandlung begeben. Dafür gibt es viele Gründe: Manche männliche Betroffene erleben die Essanfälle als derart schamerfüllt, dass sie mit niemandem darüber sprechen wollen – und erst recht nicht mit einer (häufig weiblichen) Fachperson. Andere wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen.

Mit diesem Buch möchte ich alle Betroffenen gleichermaßen ansprechen und anleiten, ihre Probleme im Umgang mit dem Essen in die Hand zu nehmen. Verlassen Sie sich darauf: Sie können sich selbst helfen und Ihnen kann auch geholfen werden!

1.2 Wie kann das Buch Angehörige unterstützen?

Nicht nur das persönliche Erleben, sondern auch die Beobachtung bei anderen, dass Essen unkontrollierbar sein kann, ist belastend. Diesem Umstand soll in diesem Buch Rechnung getragen werden. Ich möchte Sie als Angehörige von Betroffenen dazu einladen, sich Wissen über das Auftreten von Essanfällen, die Gründe dafür sowie auch über die Möglichkeiten zur Bewältigung anzueignen.

! Das Erleben von Essanfällen kann für Sie als Angehörige ebenfalls sehr belastend sein. In diesem Buch werde ich Sie deshalb immer wieder direkt auf Ihre Sichtweise ansprechen. Ich werde Ihre Schwierigkeiten im Umgang mit den Essproblemen thematisieren und auch die Möglichkeiten, Ihren betroffenen Angehörigen zu unterstützen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich oftmals nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen als hilflos im Umgang mit den Essanfällen erleben. Dies kann verständlicherweise zu Schwierigkeiten in der Partnerschaft, in der Familie oder in Freundschaften führen. Dem möchte dieses Buch gegensteuern und versuchen, auf Fragen einzugehen, die sich den Angehörigen immer wieder stellen:

- ▶ Was ist ein Essanfall und woran erkennt man ihn?
- ▶ Wann ist eine Behandlung nötig?
- ▶ Was sollte zuerst bekämpft werden: Übergewicht oder Essanfälle?

(Falls Sie vor allem diese Fragen interessieren, finden Sie entsprechende Informationen in Kapitel 2 und 3.)

- ▶ Wann sind Essanfälle behandlungsbedürftig?
- ▶ Wie sieht die Behandlung aus und was bedeutet sie für die Betroffenen und das Umfeld?

- ▶ Wie lange dauert es, bis Verbesserungen sichtbar sind?
 - ▶ Was kann man tun, wenn sich nichts ändert?
- (Sofern Sie sich solche oder ähnliche Fragen stellen, möchte ich Ihnen das Lesen von Kapitel 4 bis 6 empfehlen.)

Angehörige entlasten. Viele Angehörige fühlen sich schuldig an der Erkrankung der Betroffenen. Dieses Buch möchte auch sie über den aktuellen Wissensstand zu den Ursachen von Essanfällen informieren. Was dieses Buch Ihnen als Erstes mitgeben will: Betroffene der Binge-Eating-Störung sind nicht willensschwach, sondern haben ein Problem damit, Beginn und Ende der Nahrungsaufnahme zu kontrollieren. Bewerten und verurteilen Sie sie also bitte nicht.

! Angehörige sind nicht schuld am Auftreten von Essanfällen oder einer Binge-Eating-Störung (BES). Sie können die Betroffenen dennoch tatkräftig dabei unterstützen, ihre Erkrankung zu bewältigen.

Falls Sie die Möglichkeit dazu haben, sollten Sie mit anderen Angehörigen über Ihre Eindrücke und Empfindungen sprechen. Bislang sind mir leider keine organisierten Angehörigengruppen bekannt, wie es sie für Familien, Partner oder Freunde von Menschen mit anderen psychischen Problemen und Störungen gibt. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen und achten Sie auch auf sich! Falls Sie das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung benötigen, holen Sie sich professionelle therapeutische Hilfe.

! Sprechen Sie mit dem Betroffenen über seine Probleme. Bereits damit entlasten Sie ihn von Schuld- und Schamgefühlen.

1.3 Wie kann das Buch Therapeuten unterstützen?

Dieses Arbeitsbuch für Betroffene mit Essanfällen und BES sowie ihre Angehörigen wurde in einigen Teilen direkt in Anlehnung an das Manual »Binge Eating. Kognitive Verhaltenstherapie bei Essanfällen« von Munsch, Biedert und Schlup (2011) entwickelt. Im vorliegenden Buch für Betroffene werden nicht alle Themen gleichermaßen ausführlich behandelt wie im erwähnten Behandlungsmニュアル. Der Schwerpunkt liegt aufgrund der Erfahrungen aus der klinischen Praxis sowie aufgrund der wissenschaftlichen Überprüfung des Behandlungskonzepts (Munsch et al., 2007; Schlup et al., 2009) darauf, Essanfälle zu erkennen und zu verhindern.

Das vorliegende Buch ist so aufgebaut, dass es als unterstützende Anregung sowohl während der Therapie als auch für sich allein, ohne zusätzliche Therapie, hilfreich sein kann. Therapeuten, die Betroffene auf ihrem Weg aus der Essanfallsstörung begleiten, können es ihren Klienten als zusätzliche Informationsquelle an die Hand geben.

1.4 Über die Autorin

Seit mehr als zehn Jahren beschäftige ich mich wissenschaftlich sowie in der ambulanten und stationären Behandlung mit Menschen mit Essstörungen, insbesondere solchen, die unter einer BES leiden. Zudem arbeite ich mit übergewichtigen Kindern und ihren Familien. Mein Arbeitsort ist die Fakultät der Geistes- und Sozialwissenschaften, Institut für Psychologie, Abteilung Klinische Psychologie der Universität Lausanne. Dort habe ich gemeinsam mit meiner Arbeitsgruppe die Möglichkeit, die praktische Arbeit mit Betroffenen mit der wissenschaftlichen Überprüfung der Behandlung zu verbinden. Ich habe eine Ausbildung als Verhaltenstherapeutin absolviert und bin selbst in der Aus-

bildung von Verhaltenstherapeuten tätig; dieser Behandlungsansatz hat mich geprägt, was sich auch in diesem Buch bemerkbar macht. Es geht mir darum, wirksame Hinweise für den Umgang von Problemen zu erarbeiten und zu vermitteln. Dabei spielt eine wichtige Rolle, die unmittelbaren Auslöser von unerwünschtem Verhalten zu erkennen.



Es ist mir ein Anliegen, mit diesem Buch Betroffenen über die Hürde der Scham- und Schuldgefühle zu helfen. Sie steht manchmal der Bewältigung von Essanfällen im Wege. Die Arbeit mit Betroffenen hat mich viel gelehrt. Beispielsweise das »Prinzip Hoffnung«: Anleitungen zur Selbsthilfe sind bei vielen Betroffenen wirksam – dies zeigen verschiedene aktuelle anerkannte Arbeiten zum Thema BES.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich Mutter von drei Kindern, die mich vieles lehren: Beispielsweise das Prinzip der kleinen Schritte. Sie erinnern mich immer wieder daran, dass neues Verhalten nicht von einem Tag auf den anderen, sondern in »kleinen Schritten« beim tagtäglichen Üben entsteht. Also geben auch Sie sich die Zeit, die Sie eben brauchen – der eine mehr, der andere weniger –, und verlieren Sie nicht den Mut, wenn Sie auch einmal Rückschläge erleben müssen. Es gibt kein Patentrezept. Es gibt nur einen ersten Schritt. Und den haben Sie bereits getan, als Sie dieses Buch aufgeschlagen haben.

Von der BES (Essanfallsstörung) sind, wie bereits erwähnt, Frauen und Männer betroffen, doch viel öfter als Männer entscheiden sich Frauen, Unterstützung von außen anzunehmen. Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich allerdings beschlossen, nur die männliche Form zu nennen, wenn ich von Betroffenen, Angehörigen, Freunden usw. spreche.