

3. Auflage

Munsch • Wyssen • Biedert

Das Leben verschlingen?

Hilfe für Betroffene mit
Binge-Eating-Störung



Online-Material



BELTZ

5 Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen

In diesem Kapitel lernen Sie konkrete Hinweise kennen, wie Sie Essanfälle verhindern und bewältigen lernen können. Diese Strategien haben sich in unserer sowie der Forschung anderer Arbeitsgruppen, die sich mit Essanfällen beschäftigen, als wirksam erwiesen. Begleitend dazu finden Sie Arbeitsblätter, die Ihnen bei Ihrer Verhaltensänderung nützlich sein können. Folgende Inhalte finden Sie in diesem Kapitel:

- ▶ grundlegende Überlegungen zu kognitiv-verhaltenstherapeutischen Strategien
- ▶ Hinweise zur Selbstbeobachtung des Essverhaltens
- ▶ Tipps, wie Sie sich eigene Ziele setzen
- ▶ Instruktionen zur Einführung regelmäßiger Mahlzeiten
- ▶ Vorschläge, wie Sie Auslöser und aufrechterhaltende Bedingungen von Essanfällen erkennen und bewältigen lernen

5.1 Allgemeines Vorgehen mithilfe verhaltenstherapeutischer Strategien

Zur Bewältigung von Essanfällen können unterschiedliche Strategien zum Einsatz kommen. Der Begriff Strategie beschreibt dabei eine Schrittfolge, mit der man ein bestimmtes Ziel anstrebt – wie ein Rezept, welches man Schritt für Schritt befolgt, um ein Gericht zu kochen. In der Verhaltenstherapie folgt der Abbau ungünstiger und der Aufbau günstiger Verhaltensweisen immer einem ähnlichen »Rezept«. Mit anderen Worten, die Strategien sind immer ähnlich aufgebaut.

Der Ablauf verhaltenstherapeutischer Strategien

In der Verhaltenstherapie wird Schritt für Schritt vorgegangen. Zunächst wird das Verhalten, das verändert werden soll, beobachtet. Das Ziel der Selbstbeobachtung liegt darin, den Ist-Zustand, bzw. wie sich das Verhalten, z. B. Ihr Essverhalten, im Moment zeigt, festzuhalten. Als nächstes geht es darum festzulegen, wie das Verhalten aussehen sollte. Dies bezeichnet den Soll-Zustand. Anschliessend wird der Ist-Zustand mit dem Soll-Zustand verglichen und damit die Richtung festgelegt, in der Sie Ihr Verhalten verändern wollen. Danach erarbeiten und legen Sie die Ziele fest. Erst anschließend überlegen Sie geeignete neue Verhaltensweisen oder Strategien, die den Umgang mit dem Problem verändern können. Immer, wenn Sie einen Veränderungsversuch unternommen haben, beurteilen Sie, ob Sie das angestrebte Zwischenziel oder Ziel auch erreicht haben. Anschließend erarbeiten Sie, falls nötig, neue Strategien. Besonders wichtig ist es dabei, dass Sie sich für Ihr Bemühen und nicht nur für das Erreichen eines Zwischenziels oder Ziels würdigen und lernen, sich dafür zu belohnen. Sich selbst belohnen kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie sich einen Kinobesuch gönnen, Sie sich mit jemandem zum Kaffee treffen. Aber auch ein gutes Buch zu lesen, ein Musikstück zu hören oder sich eine Zeitschrift zu kaufen, wären Belohnungen.

Die Grundlage und die Abfolge beim Erlernen neuer Verhaltensweisen sind vergleichbar und bauen auf dem Ablaufmuster auf, das die folgende Abbildung zeigt.

Anstrengung würdigen. Nicht allen Menschen fällt es leicht, zu würdigen, dass sie sich anstrengen, ein Zwischenziel oder Ziel zu erreichen. Viele halten dies für selbstverständlich. Dazu kommt, dass besonders dann, wenn traurige Stimmung, Stress oder Angst überwiegen, es oft beinahe unmöglich ist, sich wertzuschätzen oder sich gar »etwas Gutes zu tun«. Eigene Anstrengung auf dem Weg zur Zielerreichung würdigen und wertschätzen zu lernen, ist jedoch wichtig und muss geübt werden wie jedes andere Verhalten. Sich

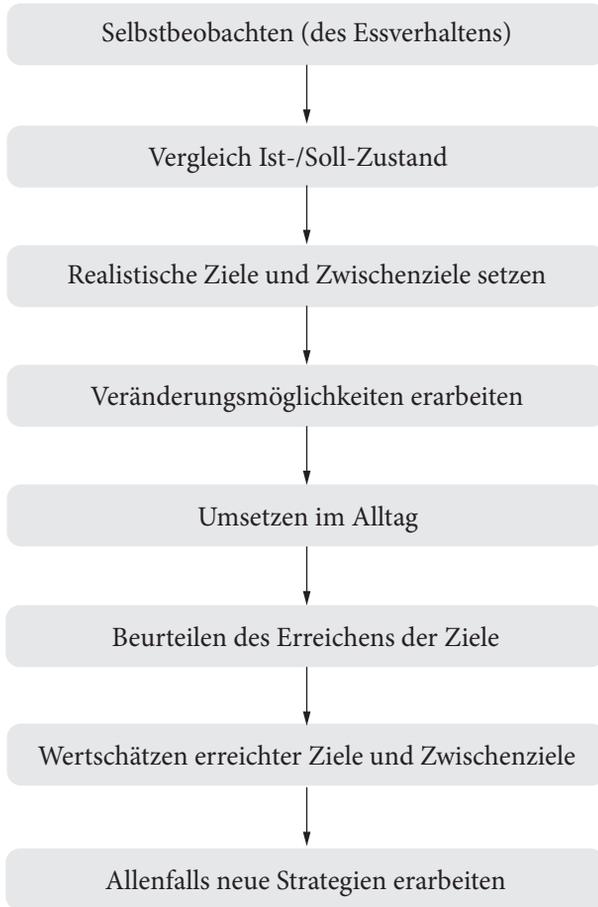


Abbildung 2 Das grundlegende Ablaufmuster verhaltenstherapeutischer Strategien

selbst wertzuschätzen und sich für Anstrengung etwas Gutes zu tun, entfaltet seine Wirkung häufig nicht von Anfang an, sondern erst im Verlauf.

Aller Anfang ist schwer. Vielleicht fragen Sie sich angesichts der Abbildung, wie eine solche Abfolge in Ihrem Alltag aussehen kann. Das klingt zunächst theoretisch und scheint nichts mit Ihnen zu tun

zu haben. Vielleicht sind Sie auch etwas verunsichert und wissen nicht, ob Sie das wirklich schaffen. Zu Beginn werden Sie tatsächlich Zeit brauchen, um, wie auf dem grundlegenden Ablaufmuster abgebildet, Schritt für Schritt vorzugehen. Viele Betroffene berichten jedoch, dass das Vorgehen mit der Zeit und viel Übung automatisch abläuft und sie es auch auf andere Bereiche in ihrem Leben übertragen, die gar nichts mit Essproblemen zu tun haben, weil es einleuchtend aufgebaut ist.

Hinweis für Angehörige. Das beschriebene Vorgehen hat auch schon Angehörigen geholfen, die es sich »klammheimlich« angeeignet haben. Sehen auch Sie sich die Abbildung an und verinnerlichen Sie diese, um Ihren betroffenen Angehörigen besser zu unterstützen. Wenn Sie die Vorgehensweise erst einmal erkannt haben, dann lässt sie sich auf viele verschiedene Bereiche übertragen. Vielleicht können Sie Ihrem Angehörigen in Zeiten helfen, in denen er sich nicht selbst motivieren kann und in denen er glaubt, dass er es nicht schaffen wird. Folgendes Beispiel ist dazu geeignet, das schrittweise Vorgehen in der Verhaltenstherapie aufzuzeigen.

Beispiel

Schritt für Schritt...

Herr L. berichtet: »Ich fand es beinahe lächerlich, mein eigenes Essverhalten zu beobachten. Während meiner Arbeit habe ich dafür keine Zeit und in meiner Freizeit wollte ich lieber gar nicht daran denken.

Eigentlich wollte ich mir auch gar nicht darüber klar werden, was bei mir abläuft. Also habe ich die Selbstbeobachtung meines Essverhaltens hinausgeschoben, was dazu geführt hat, dass alles beim Alten blieb. Irgendwann habe ich doch einen Versuch gemacht. Es war sehr mühsam, vor allem bei der Arbeit. Zudem fand ich es unangenehm, mich mit meinen Problemen auseinanderzusetzen.

Mir ist aber auch aufgefallen, wie viele kleine Dinge einen Einfluss haben können: keine Zeit zu frühstücken, Stress bei der Arbeit, Termindruck, das Gefühl, dass alle etwas von mir wollen, etc. Alles Dinge, die ich bisher gar nicht wahrgenommen hatte.

Denn bisher war ich überzeugt, dass Essanfälle bei mir immer wie aus dem Nichts heraus auftreten. Mir war bald klar, was ich verändern will. Ich will mir Zeit für regelmäßige Mahlzeiten nehmen und anders mit Stress umgehen. Mir fiel nämlich auf, dass ich zwar bei der Arbeit ruhig blieb und als Fels in der Brandung galt, dass ich abends jedoch, manchmal bevor ich mich noch mit Freunden traf, wahllos Essen in mich hineinstopfte, um »wieder herunter zu kommen« (Ist-Soll Zustand).

Ich habe mir als Ziel gesetzt, nicht mehr jeden Abend einen Essanfall zu erleben, sondern räumte mir ein, dass dies zu Beginn noch an jedem zweiten Tag vorkommen kann. Es hört sich komisch an, sich jeden zweiten Tag einen Essanfall zu erlauben. Allerdings habe ich gelesen, dass die Ziele, die ich mir setze, realistisch sein müssen, damit ich Erfolg haben kann. Später konnte ich dann nach und nach die Ziele erhöhen; ich reduzierte auf drei, dann zwei und schließlich maximal einen Essanfall pro Woche. Um mein Ziel zu erreichen, habe ich mir Strategien bei der Arbeit und zu Hause überlegt, die mir helfen, die Anspannung erst gar nicht so hoch werden zu lassen und vor allem nicht, sie dann zu Hause in kurzer Zeit mit Essen bekämpfen. Ich bin überhaupt nicht der »Listentyp«. Dennoch habe ich mich überwunden, eine Liste auf meinem Smartphone zu machen mit Dingen, die ich tun kann, um die Spannung abzubauen; bei der Arbeit: Fenster einmal pro Stunde aufmachen und zehn tiefe Atemzüge nehmen (ich habe mir auf dem Smartphone sogar eine Erinnerung programmiert!), meinen Kollegen habe ich gesagt, dass sie, bevor sie zu mir kommen mit Fragen, immer zuerst selbst überlegen sollen, was sie beobachtet haben, was der Ist- und was der Soll-Zustand des Problems sein soll (merken Sie etwas?), und ich habe mich gezwungen, zunächst zweimal und dann dreimal pro Woche richtig Mittag zu essen (30 Minuten in der Kantine haben dazu gereicht!). Für zu Hause habe ich begonnen anders einzukaufen (weniger Fastfood) und mir in Gedanken den Ablauf des Abends vorgestellt und versucht, angenehme Dinge einzubauen, die nicht (nur) mit Essen zu tun haben (Zeitung lesen, Film schauen, kurz mit Kollegen telefo-

nieren, um sich zu verabreden, zehn Liegestützen machen etc.). Am schwersten fiel es mir, meine Anstrengung wertzuschätzen, vor allem, wenn es mir mal wieder nicht gelungen ist, einen Essanfall zu verhindern, daran arbeite ich immer noch (Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten).

Jeden Tag habe ich mit meiner Liste gearbeitet und versucht, diese neuen Strategien einzusetzen (Umsetzung im Alltag). Es hat natürlich nicht immer geklappt. Dennoch habe ich relativ rasch bemerkt, dass sich erste Veränderungen ergeben. Eine wichtige Veränderung lag darin, dass ich mir bewusst wurde, was da mit mir passiert, und ich begann, in das Geschehen einzugreifen. Meine Liste musste ich mehrfach im Verlauf anpassen, wenn mir auffiel, dass es noch einen weiteren Schritt braucht (Beurteilung der Zielerreichung; allenfalls neue Strategien erarbeiten). Auch wenn es mir immer noch schwer fällt, ich muss zugeben, es ist richtig gut, sich auch für das Erreichen von Zwischenzielen zu belohnen (Wertschätzen erreichter Ziele und Zwischenziele).«

5.2 Selbstbeobachtung des Essverhaltens

Indem Sie dieses Kapitel lesen, sind Sie bereits dabei, etwas zu verändern. Dazu möchten wir Ihnen gratulieren und Sie ermuntern, die Lektüre fortzusetzen. Es ist wichtig, dass Sie genau darüber informiert sind, *warum* sie etwas tun sollen. Erst im Anschluss wird das *Wie* wichtig. Im Folgenden, wenn Vorschläge zur Bewältigung von Essanfällen gemacht werden, werden Sie immer die Unterteilung in das *Warum* und das *Wie* finden. Auf diese Weise werden Sie die Strategien besser nachvollziehen und verstehen können.

Audio

Hören Sie auch Track 1 »Selbstbeobachtung des Essverhaltens« zu diesem Thema. Sie können die Audio-Datei in den Online-Materialien herunterladen.



Warum sich selbst beobachten?

Geht es Ihnen auch so? Vielen bereitet es Mühe, sich zur Selbstbeobachtung des Essverhaltens zu motivieren. Dies ist verständlich, denn sie ist zeitaufwendig und erfordert auch erste Veränderungen im Alltag, die nicht immer einfach zu bewerkstelligen sind. Sie sollten sich aber nicht davon abschrecken lassen, denn die Gründe, die für diesen Aufwand sprechen, sind überzeugend:

- ▶ Sobald Sie Ihr Essverhalten beobachten, läuft es nicht mehr ohne Ihre Kontrolle (also nicht mehr automatisch) ab. Sie erleben plötzlich, dass Sie es selbst steuern können. Dies ist eine wichtige Erfahrung.
- ▶ Sie beobachten und erfassen das problematische Essverhalten genau und können aufgrund dieser Beobachtungen geeignete Strategien erarbeiten. Sie entwickeln das Gefühl, Ihren Essanfällen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.



Die Selbstbeobachtung des Essverhaltens ist die Grundlage für die Bewältigung von Essanfällen. Übrigens berichten einige Betroffene, dass die Essanfälle während der Selbstbeobachtung weniger häufig auftraten. Probieren Sie es aus: Vielleicht geht es Ihnen ebenso?

Und jetzt Sie!

Legen Sie das Buch ruhig einmal beiseite und denken Sie noch einmal darüber nach. Der erste Schritt zu veränderten Essgewohnheiten ist, sich das eigene Essverhalten bewusst zu machen. Beantworten Sie sich Fragen wie die folgenden: Wie essen Sie? Wann? Unter welchen Umständen? Und was? Die Antworten werden Ihnen mehr über Ihr Essverhalten verraten.

Wie sich selbst beobachten?

Sind Sie überzeugt oder haben Sie noch Zweifel? Falls Sie noch nicht ganz sicher sind, ob Sie diese erste Strategie wirklich anwenden wollen oder können, schlagen wir Ihnen Folgendes vor: Lesen Sie sich durch, was sich hinter der Selbstbeobachtung des Essverhaltens im Alltag verbirgt, und machen Sie die Probe aufs Exempel: Versuchen Sie es einmal an drei Tagen der Woche damit, und bewerten Sie anschließend Aufwand und Ertrag.

Protokoll führen. Im Folgenden finden Sie Arbeitsblatt 3 mit Beispielen für Selbstbeobachtungsprotokolle sowie das Arbeitsblatt 4, das Sie dann für Ihre eigene Selbstbeobachtung nutzen können.

AB 3

**Selbstbeobachtungsprotokoll zum Essverhalten
 (Beispiele)**

1/2

© Munsch et al.: Das Leben verschlingen? Weinheim: Beltz, 2018

Datum: 06.07.2017 **Wochentag:** Donnerstag **Name:** Tina

Uhrzeit	Lebensmittel und Getränke	Ort	Essanfall	Gegenmaßnahmen: z.B. Erbrechen, exzessives Sporttreiben, Abführmittel	Gefühle und Gedanken	vorher	während	danach
6:00 Uhr	Joghurt; Orangensaft	Zu Hause, Küchentisch	nein	nein	müde, gestresst	müde, gestresst	müde, gestresst	müde, gestresst
9:00 Uhr	Kaffee	Arbeitsplatz	nein	nein	immer noch müde	langsam entspannter; gutes Gefühl, weil keinen Hunger und noch nicht viel gegessen	Wieder fitter	
12:00 Uhr	gemischter Salat, kleines Dessert, Wasser	Kantine bei der Arbeit	nein	nein	hungrig, gestresst, wenig Zeit	entspannter, schmeckt	gestresst, noch etwas hungrig, schlechtes Dessert	
18:00 Uhr	Chips, Schokolade, Pizza, Hähnchen, Creme, Joghurt, Süßigkeiten, div. Getränke	Zu Hause; zuerst stehend in der Küche, dann vor dem Fernseher	ja	nein	traurig wegen Konflikt bei der Arbeit, erschöpft, gestresst, hungrig; fühle mich einsam und bin gelangweilt	entspannt, beruhigt, satt	unwohl, enttäuscht, schon wieder passiert, Woche ist gelauften	