

Kurzfassung

„Zu dick, zu dünn, wer bin ich?“

Die Entwicklung des Körperbewusstseins bei Kindern und die Bedeutung eines positiven Selbstbildes als protektiver Faktor im Entwicklungsverlauf

Dr. Gabriele Haug-Schnabel, Kandern

Das Körperbewusstsein formt sich in den ersten Lebensjahren eines Kindes durch Bewegung, Wahrnehmung und Beziehungen zu ihm nahe stehenden Menschen. Es ist die Voraussetzung für die Entwicklung des Selbstbewusstseins. Ein durch zu wenige oder einseitige Bewegungs- und Sinneserfahrungen in der frühen Kindheit defizitär entwickeltes Körperbewusstsein wird diskutiert als Ursache für Fehleinschätzungen bezüglich Gewicht und Aussehen. Viele übergewichtige und adipöse Kinder empfinden sich gar nicht als zu dick, erkennen daher auch nicht die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung, so dass Interventionen erfolglos bleiben. Deshalb sollten Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht neben der Bewegung auch die Sensorik und die Körperwahrnehmung fördern.

Erlebt ein Kind seinen Körper als fit, liebens- und schützenswert, kommt es in der Pubertät besser mit teilweise irritierenden Körperveränderungen zurecht. Weiß es, was es besonders gut kann und was das Besondere an ihm ist, dann ist es auch als Jugendlicher resistenter gegen übergestülpte Normvorstellungen und kann dem Erwartungsdruck der anderen eher standhalten. Eine positive Einstellung zum eigenen Körper, ein starkes Selbstbewusstsein und belastbares Selbstvertrauen sind wichtige Schutzfaktoren, die aber nicht irgendwann entwickelt und „fertig“ sind, sondern immer wieder neu aktiviert und gefördert werden müssen.

Körperlichkeit als etwas Positives erfahren

Geistige und kommunikative Prozesse sowie die emotionale und soziale Entwicklung beeinflussen die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Je umfangreicher das Erfahrungsspektrum ist, desto vielfältiger und positiver kann das Bild vom eigenen Körper werden. Schon die ersten Erfahrungen im Säuglingsalter sind wichtig.

Den eigenen Körper als liebens- und schützenswert erleben

Die alltäglichen Pflegesituationen, z. B. beim Wickeln, Waschen, Anziehen oder Füttern, können stark oder hilflos machen. Liebevoller Zugewandtheit bei feinfühligem Pflege und Betreuung stärkt die Beziehung und lässt das Kind seinen Körper als liebens- und schützenswert erleben. Wird ein Kind hingegen ständig überrumpelt, gewinnt es keine Einsicht in die Notwendigkeit der jeweiligen Maßnahme und macht keine Fortschritte auf dem Weg, dies alles bald allein bewältigen zu können.

Körperbedürfnisse kennen und befriedigen lernen

Bei Essen und Trinken ist von Eltern Achtsamkeit und Geduld gefragt und spielt ihre Vorbildfunktion eine wichtige Rolle. So ist es für ein Kind einfacher, ein Gefühl für die Bedürfnisse seines Körpers zu entwickeln, wenn es bei Erwachsenen erlebt, wie z. B. Essen und Trinken sie nach einer „Durststrecke“ wieder fit machen. Ein Kind sollte nach seinem Hunger befragt werden, bevor man den Teller füllt. Auch wenn Kinder eine gewisse Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten brauchen, sollten sie selbst und nicht der Blick auf die Uhr entscheiden, wie viel Hunger sie haben.

Essen und Trinken werden allzu oft als Trostpflaster, Belohnung oder „Beruhigungsspiel“ missbraucht, was verhindert, dass das Kind sinnvolle Problembewältigung erlernt. Es lernt vielmehr zu essen, um Stress oder Langeweile zu umgehen oder um sich zu belohnen.

Körperliche Leistungsfähigkeit ausloten und Selbstvertrauen stärken

Der Wunsch nach Bewegung, die Freude und Lust daran, ist jedem Kind angeboren. Sich bewegen ist das wichtigste Mittel, um Informationen über seine Umwelt, sich selbst, den eigenen Körper und seine Fähigkeiten zu erhalten. Hier dürfen Eltern Kinder nicht aus Angst, dass etwas passieren könnte, mit unüberlegten Kommentaren wie „Fall nicht hin!“ hemmen. Besser ist es, Mut zu machen und das Kind – wenn nötig – mit konstruktiven Kommentaren auf mögliche Gefahren und deren Überwindung hinzuweisen.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE

Kurzfassung

Kinder stark machen gegen Esstörungen

Frühe Förderung von Lebenskompetenz
und Verhinderung der Entwicklung eines
dysfunktionalen Familiensystems

Von Jocelyne Reich-Soufflet, Frankfurt a. M.

Es ist eine komplexe Aufgabe, Kinder vor der Entwicklung von Essstörungen wie Anorexia, Bulimia und Binge Eating Disorder (B. E. D.) bewahren zu wollen, denn eine Vielzahl so genannter destabilisierender Faktoren ist beteiligt, die Anfälligkeit für derlei Störungen zu erhöhen. Stets müssen dabei auch die Familie und das weitere soziale Umfeld einbezogen sein, denn ein Kind ist Teil eines komplexen Beziehungsgeflechtes.

Diese Komplexität wird an einem Fallbeispiel aufgezeigt und es werden Faktoren erläutert, die Wegbereiter für Essstörungen sein können. Um sie erkennen, Essstörungssymptome einordnen und die richtige Anlaufstelle für Hilfe benennen zu können, ist es wichtig, dass alle, die mit Familien, Eltern und Kindern in Kontakt treten, sensibilisiert und geschult sind. Damit sind insbesondere Erzieher, (Kinder-)Ärzte, Mitarbeiter von Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen angesprochen. Einfache Schemata greifen hier nicht, das heißt z. B., dass Über- oder Untergewicht bei einem Kind oder Jugendlichen keinesfalls automatisch auch mit einer Essstörung verbunden sind.

Warum ein Kind erkrankt, hängt mit zahlreichen Faktoren zusammen. Ein gestörtes Familiensystem muss nicht unbedingt auch zu einer Essstörung führen, hier gibt es keine direkten Verbindungen. Eine wesentliche Rolle spielen aber die Dynamik innerhalb der Familie, die Interaktionsregeln und die innerfamiliäre Kommunikation. So kann es Eltern an geeigneten Strategien mangeln, Probleme zu lösen und/oder aus Machtkämpfen auszusteigen.

Unheilvolle Verknüpfungen

Häufig wird das Essverhalten der Kinder mit dem Wohlbefinden und Ängsten der Eltern verknüpft und werden den

Kindern damit für sie unlösbare Aufgaben übertragen. Essen wird vielfach als Ersatzbefriedigung missbraucht. Regelsysteme wie die Einteilung von Lebensmitteln in „gute“ und „schlechte“ sowie rigides Kalorienzählen verhindern, dass Kinder Essen auch als etwas Lust- und Genussvolles, Entspannendes und damit Angenehmes erleben.

Fehlende Lernprozesse und ungünstige Vorbilder

Wichtige Lernprozesse wie die Ablösung von den Eltern, das Aushalten von Grenzen und Frustration bleiben aus, so dass es Kindern verwehrt ist, eine „gut“ besetzte Autonomie zu entwickeln. Gehören Scham und Schuldverstrickungen zum Verhaltensrepertoire der Eltern, übernehmen dieses oft die Kinder. Aus Scham entsteht Hilflosigkeit und resultieren Schuldgefühle, was die Beziehungen sowohl zwischen Kindern und Eltern als auch der Eltern untereinander belastet.

Erst erkrankt die Seele, dann auch der Körper

Essstörungen sind oftmals verknüpft mit süchtigem Verhalten, in das sich ein Kind z. B. flüchtet, wenn es sich nicht verstanden fühlt, Konflikten aus dem Weg gehen will oder Situationen nicht mehr erträgt. Bei essgestörten Eltern und Familien mit anderen Suchtsystemen ist die Gefahr besonders groß, dass die Kinder derlei Verhaltensmuster übernehmen und Essstörungen entwickeln.

Ist das Körperbild gestört, kann auch dadurch der Boden bereitet sein für bewusste und unbewusste Belastungen, die von medien-geprägten Schönheitsidealen sowie dem Trend zu Schönheitsoperationen ausgehen. Kinder und Jugendliche versuchen, sie über ein krankmachendes System zu kontrollieren und laufen so Gefahr, eine Essstörung zu entwickeln. Es ist ein Bewältigungsversuch, der junge Menschen erst seelisch und dann körperlich erkranken lässt. Ein gesundes Körperbild und ein starkes Körperbewusstsein sind hier wichtige protektive Faktoren.

Die Autorin geht darüber hinaus kurz auf Traumata, unverarbeitung Kränkungen, organische und psychiatrische Erkrankungen ein, die bei Kindern ebenfalls zur Entwicklung von Essstörungen beitragen können und zeigt damit auf, wie breit gefächert die Ursachen sind.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE