

Zugriff auf die eigenen Gefühle

Kostenlose Therapie. Essanfallstörungen sind eine verbreitete Erkrankung, die oft nicht erkannt wird. Im Rahmen einer Studie bietet das Institut für Psychologie der Universität Freiburg Betroffenen nun 30 Therapieplätze an. *Von Michael Zäh*

Die Essanfallstörung ist die am weitesten verbreitete Essstörung und tritt bei Männern und Frauen etwa gleich häufig auf. Als Essanfälle bezeichnet man die Einnahme von Nahrungsmengen, die ungewöhnlich groß sind. Betroffene fühlen sich den Essanfällen ausgeliefert und verspüren während der Essanfälle meist einen starken Kontrollverlust. Im Rahmen einer von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderten Studie bietet nun das Institut für Psychologie der Universität Freiburg Betroffenen eine kostenlose Therapie an. 30 Plätze sind noch frei. Michael Zäh sprach mit der für die Studie federführenden Psychotherapeutin Dr. Jennifer Svaldi über die Hintergründe.

Zeitung am Samstag: Frau Dr. Svaldi, was versteht man denn unter einer Essanfallstörung?

Dr. Jennifer Svaldi: Das ist eine Form von Essstörung, bei der Betroffene mehrmals pro Woche Essanfällen ausgeliefert sind. Und diese Anfälle gehen mit einem starken Gefühl von Kontrollverlust einher. Es ist nicht so wie bei einer Weihnachtsfeier, wo man mal über die Stränge schlägt. Sondern es ist wirklich ein Muss. Die Betroffenen können nicht anders. Sie sind dem Essanfall ausgeliefert.

ZaS: Das erinnert an die sogenannte Bulimie.

Svaldi: Es gibt einen Unterschied. Im Gegensatz zur Bulimie führen die Betroffenen hier keinerlei kompensatorische Maßnahmen durch. Sprich: Sie erbrechen nicht. In der Folge geht diese Essstörung also mit Übergewicht einher. Daraus resultiert ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Schilddrüsenerkrankungen. Auch die Sterberate ist um das 3,5-fache erhöht. Auffällig ist vor allem, dass diese Essanfälle von dem starken Gefühl der Schuld begleitet werden. Von Scham, Ekel und Trauer. Und trotzdem schaffen es die Betroffenen nicht, diese Anfälle zu beenden.

ZaS: Wieviele Menschen leiden denn unter dieser Störung?



Svaldi: Viele Menschen haben diese Erkrankung schon seit über zehn Jahren, ohne dass das beispielsweise der Hausarzt weiß. Denn die Erkrankung ist ja nicht offensichtlich, da ja nicht jeder, der übergewichtig ist, darunter leidet. Es sind allerdings 30 Prozent der Übergewichtigen, die davon betroffen sind. Die Betroffenen tun das zumeist heimlich, selbst was ihr häusliches Umfeld angeht. Mit drei Prozent der Bevölkerung, die davon betroffen sind, ist es insgesamt die häufigste Essstörung. Da kann man sich ausrechnen, wieviele Menschen etwa in Freiburg betroffen sind.

ZaS: Wie können die Betroffenen dies im häuslichen Umfeld denn verheimlichen?

Svaldi: Man isst nicht sehr selektiv, das heißt, die Leute fangen nicht an, zu kochen. Sondern sie essen eben, was gerade da ist. Man macht den Kühlschrank auf und legt los. Man greift meist zu sehr fetthaltigen oder

süßen Speisen. Ein Anfall geht über eine oder zwei Stunden, das heißt, man isst nicht etwa den ganzen Tag, sondern zeitlich begrenzt sehr große Mengen. Manchmal bis zu 10.000 Kalorien.

ZaS: Nun bieten Sie also im Rahmen einer Studie noch 30 kostenlose Therapieplätze für Betroffene an. Was ist denn das Ziel der Studie?

Svaldi: Das Ziel der Studie ist eben die Reduktion der Essanfälle. Wir haben durch unsere Untersuchungen in den letzten Jahren festgestellt, dass die Betroffenen ganz häufig Schwierigkeiten im Umgang mit ihren Gefühlen haben. Wir wissen, dass negative Gefühle der häufigste Auslöser für Essanfälle sind. Das heißt, diese kommen nicht, wenn die Leute hungrig sind, sondern wenn sie Stress bei der Arbeit haben, Streit mit dem Partner, einem Tag mit viel Langeweile oder eine Überforderung mit den Kindern. Das ist es, wo wir jetzt ansetzen. Wir bieten im Grunde

ein intensives Training an, wie man diese Essanfälle reduzieren kann.

ZaS: Das heißt, Sie trainieren den Umgang mit negativen Gefühlen, damit die Betroffenen anders damit umgehen können?

Svaldi: Ganz genau. Denn man muss sich den Teufelskreis so vorstellen: Sie sind frustriert von der Arbeit oder ihrem Chef. Dann gehen Sie nach Hause und wissen nicht, wie Sie mit dem Frust umgehen sollen. Dann haben Sie einen Essanfall. Und danach fühlen Sie sich schlecht. Sie schämen sich, Sie fühlen sich schuldig. Dieses negative Gefühl ist dann schon wieder die beste Grundlage, dass es zu weiteren Anfällen kommt. Denn der Kontrollverlust, den die Betroffenen erleben, geht einher mit dem Gefühl, schon wieder versagt zu haben. Und das schlägt sich langfristig auf den Selbstwert nieder. Die Leute denken: Das ist zu groß für mich – das kann ich gar nicht meistern.

ZaS: Und wie können Sie nun den Leuten helfen?

Svaldi: Den Leuten fehlt häufig die richtige Strategie, mit ihren Gefühlen umzugehen. Wir bieten ganz gezielt ein Training dafür an. Wenn die Leute lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen, reduzieren sich auch die Essanfälle.

ZaS: Wie läuft dieses Training ab?

Svaldi: Es geht über acht Wochen, mit jeweils einer Sitzung über drei Stunden in einer Gruppe von sechs Teilnehmern. Die Gruppe ist auch ganz wichtig, weil da die Leute von einander lernen und sich bestätigen.

ZaS: Was lernen die Teilnehmer?

Svaldi: Im ersten Block geht es um Entspannungstechniken. Damit Sie Ihre Gefühle angehen können, braucht es nämlich eine gelassene Grundhaltung. Im zweiten Block geht es um die Vermittlung, warum diese ganzen negativen Gefühle die Evolutionsgeschichte hindurch quasi überlebt haben. Wir bringen nahe, dass auch negative Gefühle ihren Sinn haben. Wir versuchen hier also die Funktion von Gefühlen zu vermitteln und dass es erstmal gut und berechtigt ist, dass die Gefühle da sind. Keiner empfindet gerne Trauer oder Ärger – aber diese Gefühle liefern uns auch Informationen zum Umgang mit schwierigen Situationen. Im dritten Block geht es dann darum, die eigenen Gefühle überhaupt zu erkennen. Viele Betroffene wissen oft nicht, ob sie nun Wut, Ärger, Hass, Eifersucht oder Langeweile empfinden. Hier erarbeiten wir also Kanäle, wie die Betroffenen Zugriff auf ihre Gefühle bekommen und sie in einem weiteren Schritt zunächst wertfrei betrachten können. Und dann geht es in den nächsten Blöcken darum, welche Möglichkeiten die Betroffenen haben, sich zu ihren Gefühlen zu verhalten.

ZaS: Wie erfolgreich ist die Therapie?

Svaldi: Wir haben festgestellt, dass sie gute Ergebnisse bringt.

■ Interessenten melden unter:
tek@psychologie.uni-freiburg.de



Edle Accessoires für ihr
Wohlfühl-Zuhause!

Am Stollen 10
Gutach/Bleibach
☎ 07685/91058-0
www.deco-point-mayer.de

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 9.30 bis 18.30 Uhr
Sa: 9.30 bis 16.00 Uhr
Schau-Sonntag: 14.00 bis 17.00 Uhr

DECO-POINT
mayer
ideen im raum

seit
1900