

WAS HILFT UNSEREN KINDERN?

Warum immer mehr junge Mädchen nichts mehr essen wollen, wie Eltern psychische Probleme bei ihren Kindern erkennen und was sie vorbeugend tun können, erklärt Psychotherapeutin Miriam Hoff



MIRIAM HOFF

In ihrer Praxis in Frankfurt a.M. diagnostiziert und behandelt die Expertin psychische Krankheiten von Kindern und Jugendlichen. Wie man negativen Gedanken spiralen entkommt, beschreibt Hoff in ihrem Buch „Mind is Magic“ (mvg, 15 Euro). Sie bietet Workshops im Bereich Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche und Erwachsene an. Mehr Infos unter: miriamhoff.com/workshops/

Frau Hoff, es gibt aktuelle Zahlen, die wirklich schockieren: Essstörungen haben bei Kindern und Jugendlichen um 60 Prozent zugenommen, andere psychische Erkrankungen um 30 Prozent. Was passiert da mit unseren Kindern?

Die Fallzahlen sind regelrecht explodiert. Ich habe in meiner Praxis noch nie so viele Jugendliche mit sozialen Ängsten behandelt, als primäre Erkrankung oder als Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung wie zum Beispiel einer Essstörung.

Können Sie konkrete Beispiele nennen?

Zu mir kommen Mädchen, die nicht mehr auf Partys gehen können. Diese Patientinnen hadern mit sich selbst: „Ich weiß nicht, was ich reden, anziehen soll, meine Figur entspricht nicht den Idealmaßen, was denken die anderen über mich?“ Oft sind es Jugendliche, die superschlau sind. Aber sie durchdenken alles hundert Mal und kommen zum Schluss: „Ich bin sozial nicht erwünscht. Ich entspreche nicht den Normen, also lasse ich es ganz.“

Wo liegen Ihrer Meinung nach die Ursachen?

Meiner Meinung nach in den Krisen der letzten Jahre. Die Abschottung während der Pandemie hat der Psyche vor allem der 14- bis 17-jährigen Mädchen wirklich geschadet. Denn ihnen wurde die Möglichkeit genommen, entwicklungspsychologische Themen zu bearbeiten, die in diesem Alter so wichtig sind. Dazu gehören die Ablösung von der Familie, die Hinwendung zu Gleichaltrigen, die Entwicklung sozialer Kompetenzen wie: Wie integriere ich mich in Gruppen? Das hat nicht stattgefunden, man ist zu Hause bei der Kernfamilie geblieben. Und diese Entwicklungsaufgabe kann man heute nicht mehr so einfach nachholen.

Ihr Kollege, der Psychiater Michael Schulte-Markwort, hat diesem Phänomen sogar ein ganzes Buch gewidmet, „Mutlose Mädchen“ hat er es genannt. Es beschreibt eine ganze Generation als verängstigt.

Ängste und Unsicherheiten sind in diesem Alter zunächst ganz normal: Bin ich gut so, wie ich bin, oder muss ich mich

anpassen? Diese Fragen werden weniger, wenn die Jugendlichen sich ausprobieren können. Wenn sie merken: „Ich bin doch eingeladen, ich bin erwünscht, ich bin okay, so wie ich bin.“ Das alles konnte in der Isolation nicht stattfinden. Gerade bei Menschen, die zum Grübeln neigen, wurden die Ängste immer größer und mündeten schließlich in einem schlechten Selbstbild. Dazu kommen Themen wie Zukunftsängste und Orientierungsfragen, aber auch massiver Druck von Seiten der Schule und der Eltern. Viele sind nur noch am Lernen, vernachlässigen darüber ihre Kontakte in der Hoffnung, so die erwünschte Anerkennung zu erhalten.

Lassen Sie uns über Essstörungen sprechen: Wie ist der enorme Anstieg zu erklären?

Fast alle Mädchen, die zu mir in die Praxis kommen, haben Anteile einer Essstörung. Ich sehe nicht nur Fälle von Anorexie, der klassischen Magersucht, sondern immer häufiger auch Patientinnen mit Binge Eating oder Bulimie. Auch daran sind die Krisen der letzten Jahre nicht unschuldig.

Junge Mädchen, die lange ihre Freunde nicht sehen durften, nicht verreisen konnten, viele Verbote und Regeln befolgen mussten, machen die Erfahrung: Ich kann vieles nicht ändern, nicht den Krieg in der Ukraine, nicht die Klimakrise, nicht die Corona-Pandemie. Aber was kann ich ändern? Genau, den eigenen Körper. Das gibt einem das Gefühl der Kontrolle zurück. Man ist restriktiv mit sich selbst, am Anfang bekommt man sogar Komplimente, weil man abgenommen hat. Auf der anderen Seite versagt dann aber die Impulskontrolle, es kommt zu Essattacken, ich stopfe alles in mich hinein, wenn ich zum Beispiel einsam oder traurig bin. Das gibt mir kurz ein Gefühl der Entspannung, aber hinterher habe ich ein schlechtes Gewissen. Ein Teufelskreis.

Spielen die sozialen Medien bei dieser Erkrankungen eine Rolle?

Soziale Medien wirken als Verstärker. Leider gibt es bei Essstörungen im Internet Gruppen, die diese Krankheit noch

»

» Für die Psyche ist es wichtiger, gute Kontakte zu haben als gute Schulnoten «

idealisieren: Es werden Bilder von hervorstechenden Knochen gepostet oder Tipps gegeben, wie man Kalorien einsparen kann. Die Jugendlichen bekommen so Zugang zu Informationen, die eine Krankheit entstehen lassen oder verschlimmern. Und dann ist da noch die ständige Bilderflut. Das wirkt auf das Unterbewusstsein, löst sofort und unmittelbar Emotionen aus, so schnell kann man gar nicht denken. Und das ist heute noch tausendmal stärker als früher, als es die Bilder von jungen, schlanken Frauen nur in den Zeitschriften gab. Viele Mädchen wünschen sich dann, so aussehen zu können. Sie wissen zwar, dass da Filter im Spiel sind, aber das Unterbewusstsein registriert erst einmal nur die schmale Taille, die glatte Haut und merkt vor allem: So sehe ich nicht aus. Also bin ich nicht so toll. Trotz der Body-Positivity-Bewegung ist es für Mädchen unglaublich schwer, sich davon zu distanzieren.

Welche Kinder sind Ihrer Erfahrung nach besonders gefährdet?

Meiner Meinung nach trifft es häufiger die sensiblen, eher schüchternen Kinder, die zum Grübeln neigen. Aber auch solche, die sehr leistungsorientiert sind, die immer alles perfekt machen wollen und nach Lob und Anerkennung hungern. Und Kinder mit einer hohen Empathiefähigkeit, die sich Gedanken über sich und andere, über die Welt und die Zukunft machen.

Was können wir als Eltern tun, wie können wir sie schützen?

Ganz wichtig ist, dass wir unser eigenes Verhalten überprüfen. Egal, was wir sagen oder predigen – Kinder imitieren oft bewusst oder unbewusst unser Vorbild. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Mädchen mit massiven Essstörungen sagen: „Ich habe meine Mutter noch nie eine Pizza essen sehen. Die zählt immer nur Kalorien.“ Da wird unbewusst die Botschaft vermittelt: Wenn ich eine tolle Frau werden will wie meine Mutter, dann darf ich auch nicht so viel essen. Stattdessen sollte man besser vermitteln: Essen macht Spaß. Ich mache mit den Patientinnen zum Beispiel Genussübungen, bei denen sie lernen, ein Stück Schokolade wieder ganz bewusst zu genießen. Man kann sich auch gemeinsam daran erinnern, wie gut zum Beispiel die Pfannkuchen bei der Oma geschmeckt haben, anstatt sich alles zu verbieten, nur weil es ungesund sein könnte.

Wie reagiert man auf soziale Ängste?

Auch hier gilt: Vorbild sein. Dem Kind zeigen: Geselligkeit ist uns wichtig! Man kann Eltern mit gleichaltrigen Kindern einladen, so dass das eigene Kind behutsam an soziale Begegnungen mit Gleichaltrigen herangeführt wird.

Und wenn das Kind sagt: „Lass mich in Ruhe, ich sitze lieber allein vor dem Computer“?

Ganz ehrlich: Egal, was es sagt, kein Kind möchte ständig isoliert im Zimmer sitzen, jeder will Teil einer Gemeinschaft sein. Der Mensch ist ein soziales Wesen, unser Selbstwertgefühl entsteht durch soziale Kontakte. Gerade in diesem Alter. Ein gutes Gespräch, mit nur einem einzigen Freund, kann ein wahrer Dopaminbooster sein. Man kann klein anfangen: Ermutigen Sie Ihr Kind zu kleinen Feiern, unterstützen Sie Übernachtungen, investieren Sie in ein Haustier. Ein Tier kann ein guter Anstoß sein, wieder soziale Kontakte zu knüpfen. Und noch ein wichtiger Tipp: Legen Sie nicht so viel Wert auf gute schulische Leistungen. Letztendlich ist es für die Psyche viel wichtiger, gute soziale Kontakte zu haben als gute Noten. Jeder erinnert sich an eine coole Party, an den ersten Kuss. Aber ob man in Mathe eine Drei oder eine Vier hat, ist völlig egal.

Auf welche Warnsignale sollten wir achten?

Auf alle Veränderungen, die plötzlich innerhalb von ein bis zwei Monaten auftreten: Rückzug, Persönlichkeitsveränderungen, Appetitveränderungen, Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite. Wenn das Kind plötzlich viel weniger oder viel mehr isst, morgens nicht aus dem Bett kommt, unkonzentriert, zappelig oder apathisch wirkt, unerklärliche Schmerzen hat oder sich sozial isoliert, können das Anzeichen für ein psychisches Problem sein. Sprechen Sie Ihr Kind auch mal direkt auf Mobbing an.

Viele Eltern machen sich Sorgen um ihre Kinder, auf die eine ungewisse Zukunft wartet. Die nächste Krise kommt gewiss. Wie können wir unsere Kinder mental stärken?

Wir können die Zukunft nicht beeinflussen. Was wir aber beeinflussen können, ist die Selbstwirksamkeit. Gebe ich einem jungen Menschen die Möglichkeit, selbst etwas zu tun, zum Beispiel eine Spendenaktion zu starten oder eine Party zu organisieren, dann hat er das Gefühl: „Ich bewirke etwas in diesem Leben und mache einen Unterschied!“. Und wenn es nur in einem Mikrokosmos ist. So steigt die Selbstwirksamkeit, die Kinder haben mehr Vertrauen – in sich selbst und in die Zukunft. 🌱

HILFS-ANGEBOTE

THERAPIE.DE

Auf der Plattform kann man gezielt nach Psychotherapeuten suchen.

KRANKENKASSE

Die Krankenkassen bieten einen Überblick über Therapeuten mit freien Plätzen. Wichtig: Bekommt man keinen Platz bei einem kassenärztlichen Therapeuten (Ablehnungen dokumentieren), kann man Kostenübernahme bei privatärztlichen Therapeuten beantragen.

SORGEN-CHAT

Für Notfälle oder beispielsweise zur Überbrückung bis zum Therapieplatz können sich Kinder und Jugendliche an jugendnotmail.de wenden. Eltern finden auf bzga-essstoe-rungen.de passende Ansprechpartner.