

Sandra Steiner Roth

Muttersein und Essstörung

Den Kreislauf durchbrechen –
ein Ratgeber für Mütter



Muttersein und Essstörung

Muttersein und Essstörung

Sandra Steiner Roth

Sandra Steiner Roth

Muttersein und Essstörung

Den Kreislauf durchbrechen –
ein Ratgeber für Mütter



Sandra Steiner Roth
www.sandra-steiner.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Redaktionelle Bearbeitung: Barbara Buchter, Freiburg
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: @Getty Images/Nadezda, Grapes
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint Ltd., Kostinbrod
Printed in Bulgaria
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96390-7)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76390-3)
ISBN 978-3-456-86390-0
<https://doi.org/10.1024/86390-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Geleitwort	9
Vorwort	11
Einleitung	13
Ein Wort an die Leserinnen	15
An die Leserinnen	16
Wenn du dieses Buch in den Händen hältst,	16
Liebe Leserin,	17
Liebe Leserin,	18
1 Die Entstehung von Essstörungen im familiären Kontext	19
2 Ein Märchen zur Veranschaulichung	23
2.1 Die Prinzessin auf dem Podest	23
3 Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster erkennen und verändern	29
3.1 Das Kind nähren, ohne selbst ausreichend genährt worden zu sein	30
3.2 Eine unperfekte Mutter sein dürfen	39
3.3 Für das Kind präsent sein können	46
3.4 Schwierige Situationen und unangenehme Gefühle aushalten	50
3.5 Eigene Ansprüche an das Kind hinterfragen	58
3.6 Den Stress bei der Kinderernährung reduzieren	62
3.7 Die eigene Essstörung ernst nehmen	69
3.8 Akzeptanz für den veränderten Körper finden	72
3.9 Den Umgang mit der eigenen Mutter neu gestalten	79

4	Erfahrungsberichte betroffener Töchter von betroffenen Müttern	89
4.1	Ein Wort an Mütter von betroffenen Töchtern	89
4.2	Erfahrungsbericht „Familienmuster“	91
4.3	Erfahrungsbericht „Selbstbestimmung im Schatten meiner Glaubenssätze“	92
4.4	Erfahrungsbericht „Das versteckte Leiden“	93
4.5	Erfahrungsbericht „Zwischen mir und meiner Mutter“	95
4.6	Erfahrungsbericht „Light ist nicht immer leicht“	97
4.7	Erfahrungsbericht „Verdrehte Welt“	99
	Anhang	103
	Diagnostische Kriterien für Anorexie, Bulimie und Binge Eating Disorder	103
	Weiterführende Literatur	105
	Die Autorin	107

Danksagung

Mein Dank geht zuallererst an die Frauen aus der Müttergruppe, ihr Vertrauen und ihre Offenheit für eine Auseinandersetzung. Ohne sie gäbe es dieses Buch nicht. Ich danke ihnen für alles, was ich von ihnen lernen und erfahren durfte, und dafür, dass dieses Wissen nun mit den Leser:innen geteilt werden kann. Ich danke meinen Klientinnen für den Mut, dass sie die differenzierten Erfahrungsberichte verfasst haben, und die Bereitschaft, sie der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Danken möchte ich meinen Freund:innen und Fachkolleg:innen, welche den Text gegengelesen und mit ihren konstruktiven Rückmeldungen viel zum Gelingen des Buches beigetragen haben.

Des Weiteren danke ich der Lektorin Frau Barbara Buchter und Frau Dr. Susanne Lauri, Programmleiterin Psychologie beim Hogrefe Verlag, sowie allen involvierten Mitarbeiter:innen des Verlags für die fruchtbare und unkomplizierte Zusammenarbeit.

Und ich danke meinem Mann und meinen drei erwachsenen Kindern für ihre emotionale Unterstützung. Ihre wertvollen und sehr ehrlichen Kommentare und Kritikpunkte haben mir immer wieder neue Perspektiven eröffnet.

Bern, im November 2025

Geleitwort

Eine Mutter mit einer bestehenden oder überwundenen Essstörung zu sein ist ein kaum beachtetes, doch enorm wichtiges Thema. Denn wenn wir über Essstörungen sprechen, denken wir zuerst an die essgestörten Töchter, selten oder nie jedoch an die Betroffenheit der Mütter und deren eigene Problematik mit Essen und Figur. Der Autorin gebührt daher ein großer Dank, sich diesem Thema anzunehmen.

Aus meiner Erfahrung als Therapeutin für Essstörungen weiß ich, wie stark betroffene Mädchen und Frauen durch das Essverhalten ihrer Mütter geprägt werden. Aber nicht nur dadurch, auch durch die Art, wie Mütter mit ihrem Körper umgehen, ob sie ihn ablehnen oder durch Diäten und „Wundermittel“ versuchen zu verändern. Großen Einfluss haben auch Kommentare und Vergleiche zu Gewicht und Figur der Tochter: „Iss nicht so viel, du bist wie ich und nimmst schnell zu.“ Schwer kann die Tochter dadurch Vertrauen zu ihrem eigenen Körper aufbauen und sich auf Hunger und Satt-Sein als einer natürlichen körperlichen Reaktion verlassen.

Keine Sorge, in diesem Buch geht es nicht um „mother bashing“, nicht darum, die Schuld an der Essstörung den Müttern zuzuschreiben. Das machen sie leider ungerechtfertigterweise oft selbst. Es geht darum, ihnen Mut zu machen, sich ihrer eigenen belastenden Gedanken, negativen Glaubenssätze und ihrem kontrollierten Essverhalten bewusst zu werden. Nur dann entgehen sie der Gefahr, all dies unreflektiert an die Kinder weiterzugeben.

Die Autorin erklärt verständlich, dass Essstörungen Familienkrankheiten sind, und das heißt, dass nie nur ein Faktor zur Entstehung beiträgt. Bedeutend ist immer auch der Kontext, in dem wir leben: die Gesellschaft mit ihrem Überfluss an Nahrungsmitteln und zugleich dem Gebot, schlank zu sein; die Familie, in der eine Essstörung oft Ausdruck dysfunktionaler Muster ist, was im Buch hervorragend erklärt wird. Es sind die Peers, die Freundinnen und Freunde sowie die sozialen Medien, die die Einstellung zu Schönheit und Körperbild beeinflussen.

„Die meisten Mütter möchten nur das Beste für ihr Kind“, schreibt die Autorin. Oft bemühen sie sich, den Töchtern das zu geben, was sie selbst einmal von ihren Müttern gebraucht hätten. Die Autorin beschreibt unter anderem, wie schwer es ist, das Kind zu nähren, ohne selbst ausreichend genährt worden zu sein. Wie schwer es ist, dem Kind Selbstfürsorge vorzuleben, wenn man selbst wenig in Kontakt mit sich und seinen Bedürfnissen ist. Und dass eine perfekte Mutter nicht das Ziel ist.

Mit viel Einfühlung und Verständnis und unter Einbezug von persönlichen und sehr berührenden Erfahrungsberichten ihrer Klientinnen nähert sich die Autorin den Müttern an – ohne erhobenen Zeigefinger, sondern „mit dem Ziel, sie sichtbar und hörbar zu machen, ihr Leiden anzuerkennen und Hilfestellungen zu bieten“. Das ist ihr ein großes Anliegen und ihr Verdienst.

Dezember 2025

Dr. Bärbel Wardetzki

Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching, München

Vorwort

Wenn es um Essstörungen geht, denken viele Menschen an Magersucht. Sie stellen sich eine ausgezehrtc junge Frau vor, die in der Klinik vor dem Spiegel steht und sich selbst als dick wahrnimmt. Die möglicherweise sogar künstlich ernährt wird, keine Krankheitseinsicht hat und deshalb schwierig zu therapieren ist. Die durch ihre Magerkeit auffällt. Die Essstörung ist sichtbar. Oder die Rede ist von Bulimie: der Vorstellung davon, dass betroffene Menschen mehrmals am Tag unkontrolliert große Mengen an Nahrung verschlingen, um danach alles wieder zu erbrechen. Die Betroffenen benötigen in erster Linie medizinisch-psychiatrische Hilfe.

Es gibt jedoch auch viele essgestörte Menschen, denen man die Krankheit nicht ansieht. Sie leiden im Verborgenen, führen ein Doppelleben. In dieser „Parallelwelt“ kommt es beispielsweise zu Essanfällen. Die Betroffenen funktionieren nach außen hin gut, gehen zur Arbeit, führen Beziehungen und niemand käme auf die Idee, dass sie ein Problem mit dem Essen haben. Sie glauben von sich, nicht genügend dünn, sprich krank, zu sein, um professionelle Hilfe annehmen zu dürfen. Die Scham, die Schuldgefühle und die Frustration, das gestörte Essverhalten nicht allein in den Griff zu kriegen, sind quälend, ebenso die Verurteilung und Abwertung der eigenen Person. Der Leidensdruck ist groß.

Sowohl mein erstes wie auch dieses Buch richten sich in erster Linie an diese Gruppe von Betroffenen mit dem Ziel, sie sichtbar und hörbar zu machen, ihr Leiden anzuerkennen, Hilfestellungen zu bieten und sie zu motivieren, (professionelle) Hilfe anzunehmen.

Mein Buch „Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot – Wege aus der Essstörung“ (Steiner, 2024) dient als Grundlage für das vorliegende Buch und beschreibt die Diagnostik und Behandlung von Essstörungen. Das vorliegende Buch ist als Ergänzung und Weiterführung zum ersten Buch gedacht und ist wie folgt aufgebaut: Kapitel 1 beschreibt, was Essstörungen im familiären Kontext begünstigt. Es

soll ein besseres Verständnis der in den folgenden Kapiteln beschriebenen generationsübergreifenden Muster ermöglichen. Das Märchen in Kapitel 2 dient der Veranschaulichung und greift die Themen auf, welche in Kapitel 3 vertieft werden. Kapitel 3 richtet sich an die betroffenen Mütter – mit konkreten Hilfestellungen in direkter Rede, welche durch andersfarbige Schrift erkennbar sind. Erfahrungsberichte ergänzen diese. In Kapitel 4 geht es um betroffene Töchter und deren ebenfalls betroffene Mütter: Die transgenerationale Weitergabe von Essstörungen wird aus der Perspektive der Töchter beleuchtet.

Die diagnostischen Kriterien von Essstörungen finden sich im Anhang, ebenso die Angaben zu weiterführender Literatur.

Einleitung

Essstörungen werden oft von Generation zu Generation weitergegeben. Kinder von betroffenen Eltern haben ein erhöhtes Risiko, ebenfalls zu erkranken. Mit diesem Buch möchte ich versuchen, (ehemals) betroffenen Müttern Wege aufzuzeigen, wie sie ein Stück weit verhindern können, dass die Muster der Essstörung – häufig unerkannt – an die nächste Generation weitergegeben werden. Dies erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, die Fähigkeit, Hilfe anzunehmen, und das Aushalten und Regulieren von schwierigen Emotionen. Das ist anspruchsvoll. Gelingt es den Müttern jedoch, das, was die Essstörung verursachte und aufrechterhält, bei sich zu erkennen und ein Stück weit zu unterbrechen, bewältigen sie eine wichtige Aufgabe zugunsten der nächsten Generation, aber auch für sich selbst, was unter Umständen ihren Müttern und Großmüttern nicht gelungen ist.

Dies ist ein praxisnahes Buch über meine Arbeit, in dem ich auf die Themenbereiche eingehe, die mir in den Einzelgesprächen mit von Essstörungen betroffenen Frauen sowie in der Gesprächsgruppe für betroffene Mütter (Müttergruppe) oftmals begegnen. Das Buch richtet sich an Mütter und deren Töchter, weshalb vorwiegend die weibliche Form verwendet wird. Betroffene Väter und Söhne kommen nicht zu Wort, da dies den inhaltlichen Rahmen sprengen würde.

Es geht hier außerdem in erster Linie um die Prägungen innerhalb der Familie. Gesellschaftliche, individuelle und genetische Aspekte, die Essstörungen begünstigen, werden im Folgenden weitgehend ausgeklammert.

Es ist eine schwierige Aufgabe, mit einer Essstörung schwanger zu sein, ein Kind zu gebären und aufzuziehen. Dass dies körperlich und psychisch möglich ist, ist alles andere als selbstverständlich und verdient Respekt.

Die Müttergruppe bildet die Grundlage für dieses Buch. In der Gesprächsgruppe geht es darum, sich gemeinsam die der Essstörung zugrunde liegenden Wertvorstellungen, Glaubenssätze, Handlungsmuster, Denkweisen und emotio-

nenalen Muster bewusst zu machen, sie zu hinterfragen und allmählich zu verändern. Ziel ist es, sich darüber auszutauschen, wie es im Alltag mit den Kindern gelingen kann, achtsam zu bleiben, sich immer wieder ehrlich zu reflektieren und dabei möglichst nachsichtig mit sich selbst zu bleiben. Die Mütter kommen in den Erfahrungsberichten selbst zu Wort und teilen damit wichtige Erkenntnisse aus ihrem Therapieprozess. In differenzierter und eindrücklicher Weise ergänzen diese Berichte die theoretischen Überlegungen und leisten so einen wertvollen Beitrag zu diesem Buch.

Ein Wort an die Leserinnen

Wenn du dieses Buch als (ehemals) von einer Essstörung betroffene Mutter liest, kann es sein, dass du dich mit dem Inhalt vorerst kaum identifizieren kannst. Jede Geschichte ist einzigartig, es gibt keine allgemeingültige Wahrheit. Manche Dinge offenbaren sich erst, wenn du dich damit auseinandersetzt, „hinter die Fassade guckst“ und den Strahl der Taschenlampe auf verborgene, bisher unentdeckte Winkel deiner Persönlichkeit und deiner individuellen Lebensgeschichte lenkst. Ziel dieses Buches ist es, hinzuschauen und sich bewusst zu machen, was ist. Wirkliche Veränderung vollzieht sich dann, wenn du dafür den Mut und die Kraft aufbringst. Dass du zu deiner eigenen Wahrheit findest und vielleicht einiges in einem neuen Licht siehst, kann dazu führen, dass du mehr Verständnis für dich und alles, was mit der Essstörung zusammenhängt, aufbringst und dich nicht mehr so schuldig fühlst. Dies führt zu mehr Selbstliebe und Selbstverantwortung, was alle Lebensbereiche beeinflusst, auch deine Rolle als Mutter.

Vielleicht hast du beim Lesen des Buches manchmal den Eindruck, dass es bei dir doch nicht so ist, wie es hier beschrieben wird. Oder du hast das Gefühl, dass du es sowieso nicht schaffen wirst, die hier gegebenen Impulse in die Praxis umzusetzen. Mir geht es zunächst jedoch einfach darum, Anregungen für dein Vorgehen zu geben und meine Erfahrungen aus meinem Praxisalltag weiterzugeben. Du kannst daraus das auswählen, was für dich passt. Bei der Umsetzung wird möglicherweise nicht immer alles gleich klappen, du wirst auch hin und wieder scheitern – so wie alle Mütter. Die Veränderung ist anspruchsvoll und erfordert viel Geduld sowie ein stetiges Dranbleiben. Dafür brauchst du wahrscheinlich Hilfe, beispielsweise von einer Fachperson, dir nahestehenden Menschen oder einer Gesprächsgruppe. Dies steht dir zu. Du musst das nicht allein schaffen!

Zunächst richten die Mütter der Müttergruppe das Wort an dich und ermutigen dich zu dieser „Reise“.

An die Leserinnen

Als ich ganz am Anfang des Therapieprozesses das Märchen der Prinzessin auf dem Podest las, erkannte ich mich selbst zwar in der Tochter wieder, die Mutter schien mir jedoch nicht viel Ähnlichkeit mit meiner Mutter zu haben. Meine Schlussfolgerung war, dass es bei uns zu Hause nicht so schlimm zugeht. Auch als ich die Geschichten der anderen Frauen aus der Gesprächsgruppe hörte, war ich der Überzeugung, dass meine Geschichte nicht so „krass“ ist. Folglich war ich auch der Meinung, dass meine Probleme wohl nicht so stark mit dem Familiensystem zusammenhängen. Es kostete mich viel Überwindung und Mut, dann doch wirklich tief in meine Familiengeschichte einzutauchen. Dadurch wurde mir mehr und mehr bewusst, dass ich in meiner Kindheit psychische und physische Gewalt erlebt hatte und konnte schrittweise das Ausmaß dieser Erlebnisse und deren Auswirkungen auf mich erkennen. Bis heute gibt es immer wieder Momente, in denen ich Angst habe, meine Familie zu „verraten“, wenn ich über die schwierigen Momente in meiner Kindheit spreche. Es kostet mich immer wieder Mut, meine eigene Wahrnehmung anzuerkennen. Manchmal wäre es einfacher für mich, alles auf mich zu nehmen, meine Eltern zu entlasten, weil sie doch eigentlich lieb sind und mir nicht schaden wollten. Meine alte Rolle in meiner Familie war zwar nicht einfach, gab mir aber auch Sicherheit – diese aufzugeben, macht Angst. Und gleichzeitig spüre ich ganz viel positive Veränderung in mir, seit ich mit der Therapie begonnen habe. Ich kann und möchte nicht mehr zurück. Und weil es eben so schwierig ist, ehrlich hinzuschauen, bin ich überzeugt, dass ich diesen Prozess nicht ohne Unterstützung schaffen würde.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, ...

... dann hat dich vielleicht etwas angesprochen. Vielleicht war es nur ein Wort, ein Gefühl, eine Ahnung. Und irgendwie kam es dazu, dass du nun diese ersten Zeilen liest. Sei nicht verwundert, wenn du denkst: „Das hat doch überhaupt gar nichts mit mir zu tun.“ Als ich damals das Buch „Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot“ in den Händen hielt, war da genau dieser Gedanke. „Bei mir ist es doch nicht so schlimm. Ich passe da nicht rein. So dramatisch ist das alles bei mir

doch nicht“. Ich hatte das Gefühl, ich mache vielleicht einfach ein bisschen ein Drama. Erst im Prozess, in den Gruppen und durch meine Auseinandersetzung mit mir und meiner Geschichte, hat sich dieses Bild langsam verändert. Ich begann zu verstehen, dass genau dieses Bagatellisieren, dieses ständige Infragestellen, das Zweifeln, das Sich-Kleinmachen, die Schuld, das Falschsein – dass all dies Teil der Essstörung ist: dass es nicht darum geht, wie „extrem“ dein Essverhalten gegen außen wirkt; nicht darum, wie viel du wiegst oder ob man dir die Krankheit ansieht. Vielmehr geht es doch darum, wie du dich fühlst. Wie groß der Druck in dir ist. Wie oft du denkst, du müsstest es „besser“ machen – dich, deinen Körper, dein Essverhalten, den Umgang mit deinem Kind, die Beziehung zu deinem Partner, deinen Eltern. Dass da ein ständiger innerer Anspruch ist, etwas kontrollieren und verbessern zu müssen, und dies dich innerlich auffrisst. Vielleicht hast du nie darüber gesprochen. Vielleicht hast du dir selbst nie erlaubt, darüber nachzudenken und es zu benennen. Aber vielleicht ist es genau jetzt Zeit dafür. Ich wünsche dir von Herzen, dass dieses Buch dir dabei helfen kann, dir, deiner Geschichte, deinen Gefühlen und dem, was dich hierhergeführt hat, näherzukommen.

Liebe Leserin,

als ich die ersten Male zur Therapie ging, wies ich die Vermutungen meiner Therapeutin zu meinem Zustand und der Komplexität meiner Essstörung von mir: „So schlimm ist es nicht.“ Und beim Generationenthema: „Aber meine Eltern meinten es doch gut und sie hatten es so schwer.“ Ich hatte Angst und spürte: Je näher ich der Wahrheit kam, desto weiter weg bewegte ich mich von meinem bisherigen Leben. Niemals hätte ich damals geglaubt, dass ich einmal meinen Kindern zuliebe Muster würde unterbrechen wollen. Und dass ich nicht einfach „nur ein Thema mit dem Essen“ habe. Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass es einfach ist. Auf diesem Weg gibt es wenige Strecken geradeaus und ohne Hindernisse. Trotzdem ist es schön, aufzuwachen und Schritt für Schritt sich selbst zu erkennen und endlich sehen und fühlen zu dürfen, was ist. Würden einige meiner Verwandten dieses Buch lesen, es hätte für sie nichts mit ihnen zu tun und nur wenig würde auf Resonanz stoßen, obwohl wir unter einem Dach aufgewachsen sind. Man blendet aus, wofür man nicht die Kraft hat, es auszuhalten und anzunehmen. Das ist nicht nur ungesund, sondern half mir über Jahre hinweg zu funktionieren – obschon ich einen hohen Preis dafür zahlte. Ich hoffe, du hast den Mut, dich auf diese Reise einzulassen. Für deine Kinder lohnt es sich allemal.

Liebe Leserin,

erst einmal finde ich es als betroffene Mutter sehr wichtig anzusprechen, dass es dir auf keinen Fall peinlich sein muss, dass dich das Thema Essstörung beschäftigt. Ich bin selbst vor einigen Jahren durch die Buchhandlung geschlichen und habe die Regale nach Büchern abgesucht, die mich ansprechen. Leider fand ich damals kein interessantes Buch zum Thema Essstörung in Bezug auf die Mutterschaft. Zudem kamen mir die vorhandenen Bücher sowieso zu wissenschaftlich daher. Außer dem Sammeln von Informationen zu besagtem Thema war mein erster Schritt hin zu einer Veränderung, mich jemandem anzuvertrauen und zu erzählen, was mich bewegte. Dies ist alles andere als einfach, doch es kann helfen, sich befreiter zu fühlen. Falls du auch gerne mit jemandem sprechen möchtest, aber unsicher bist, wem du dich anvertrauen sollst, kann dir dieses Buch, in dem betroffene Mütter selbst zu Wort kommen, eine Stütze sein. Vielleicht hilft dir das Geschriebene, einige Gefühle oder Fakten klarer einstufen zu können und den Schritt zu wagen, auch anderweitig Hilfe zu suchen. Lass dir bitte Zeit, um dich zu sortieren, und mache dir keinen Druck beim weiteren Vorgehen. Es braucht viel Mut und vor allem Geduld, sich in alle Aspekte und Zusammenhänge einzufinden. Doch im Laufe der Zeit wird dich die Auseinandersetzung mit diesem Thema nachhaltig stärken, wovon auch deine Kinder profitieren können.

1

Die Entstehung von Essstörungen im familiären Kontext

Zu Beginn möchte ich beschreiben, was erfahrungsgemäß eine Essstörung begünstigen kann, also gewissermaßen den Nährboden für die Entstehung der Krankheit bildet. Ich richte den Fokus auf die familiären Faktoren und Dynamiken. Nur wenn diese besser verstanden werden, können sie ein Stück weit unterbrochen werden. Letztendlich handelt es sich hierbei jedoch lediglich um Erklärungsversuche, um sich diesem Phänomen anzunähern. Eine allgemeingültige Sicht kann es bei diesem Thema nicht geben, denn jede betroffene Person ist einzigartig mit ihrer individuellen Geschichte und ihrem individuellen Erleben.

Damit eine Essstörung entstehen kann, muss einiges zusammenkommen. Die Krankheit ist viel zu komplex, als dass man von nur einer schuldigen Person oder einem allein verursachenden Ereignis ausgehen könnte. Daher erledigt sich auch die Schuldfrage.

Eine Essstörung entsteht in dem sozialen Kontext, in dem sich ein Mensch bewegt, und kann nicht losgelöst davon betrachtet werden. Mit dem Symptom der Essstörung macht die betroffene Person auf Missstände in diesem System aufmerksam, deshalb geht eine Essstörung immer alle im System etwas an. Es ist daher nicht angemessen, dass sich die Betroffenen die alleinige Schuld für die Krankheit geben und auch die ganze Verantwortung dafür übernehmen. Dazu gehört aber auch, dass sie die Krankheit und deren Folgen kaum ohne Hilfe überwinden können, weil dies mit den Strategien, die sie kennen – wie Disziplin und selbstaufgelegtem Druck – nicht möglich ist.

Im Folgenden möchte ich beschreiben, was ich in den Familiensystemen, welchen ich in meiner Praxis begegne, häufig beobachte – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

In sozialen Systemen, die Essstörungen begünstigen, besteht oft ein ausgeprägtes, manchmal eher unterschwelliges Leistungsdenken. Dieses umfasst einige typische Charakteristika: Es wird viel Wert darauf gelegt, dass die Famili-

enmitglieder gut „funktionieren“ und sich gut benehmen. Der äußere Schein, körperliche Attraktivität und gute Leistungen in jedem Bereich sind das höchste Gut. Sozialem Status und materiellen Gütern wird ein hoher Wert beigemessen und es ist von großer Bedeutung, was andere Menschen über die Familie denken. Gleichzeitig wird häufig über Mitmenschen gesprochen und geurteilt. Es zeigt sich eine generell wertende Grundhaltung. So wird auch der eigene Körper und der Körper anderer Familienmitglieder bewertet und kommentiert. Unzufriedenheit mit und Unwohlsein im Körper sowie der Wunsch, möglichst schlank zu sein, sind vorherrschende Themen. Diätverhalten und eine Einteilung der Nahrungsmittel in gut und schlecht sind deshalb oft „normal“, und dies wird den Kindern von den Eltern oder einem Elternteil vorgelebt. Dies ist den Familienmitgliedern jedoch meist nicht bewusst.

Die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander sind oft nicht besonders eng. Echte Verbundenheit zueinander und echtes Interesse aneinander fehlen, auch wenn dies vordergründig anders scheint und in der Familie die Überzeugung herrscht, einander nahe zu sein. Häufig sind auch die Rollen innerhalb der Familie diffus. Die Eltern reden beispielsweise mit den Kindern über ihre Eheprobleme, und den Kindern fällt die Rolle der Ratgeber zu. Dies führt zu Verwirrung und Loyalitätskonflikten, da die Kinder mit beiden Eltern ein gutes Verhältnis haben möchten. Sie müssen sich folglich um die Eltern sorgen, und welches Kind möchte und kann das schon? Diese Rollenkonfusionen werden ebenfalls oft nicht als solche erkannt.

Grenzen werden häufig nicht respektiert, es gibt keine Geheimnisse voneinander, sondern eher eine „Erzählpflicht“. Rückzug wird kaum akzeptiert. Statt diesen als Zeichen von gesundem Abgrenzungsverhalten zu verstehen, wird er häufig damit assoziiert, dass es dem betreffenden Familienmitglied nicht gut geht und man sich sorgen muss. Oder aber der Rückzug wird als Zurückweisung verstanden, worauf die übrige Familie mit Kränkung reagiert. Die Erwartungshaltung innerhalb der Familie, auch in Bezug auf gemeinsam verbrachte Zeit, ist groß. Über Gefühle, Befindlichkeiten, „echte“ Schwierigkeiten und Probleme wird hingegen kaum oder nur oberflächlich gesprochen, Konflikte werden eher unter den Tisch gekehrt. Der Umgang miteinander ist oft wenig wertschätzend, gar respektlos, nach dem Motto: Wir sind so eng miteinander, verstehen uns als Teil voneinander, man verhält sich oft selbstzentriert, ohne Rücksicht auf die Gefühle der anderen.

Die Familienmitglieder werden in ihrer Individualität wenig gesehen, ermutigt, unterstützt und wertgeschätzt. Zuschreibungen wie zum Beispiel „Du schlägst mir nach, du kommst nach deiner Tante, du bist schüchtern, hast den Körperbau deines Onkels ...“ führen zu tief verankerten Überzeugungen, wie

man ist oder zu sein hat. Manchmal bringt in erster Linie ein Elternteil diese Dynamik, diese oft wenig bewussten Verhaltensweisen und Denkmuster, in die Familie ein. Der andere Elternteil erkennt die Dynamik entweder nicht oder blendet sie aus. Bisweilen fehlt ihm die Kraft, der Mut oder das Durchsetzungsvermögen, das nötige Gegengewicht zu bilden und sich auch einmal schützend vor die Kinder zu stellen, sei es aus Angst vor Streit und Konflikten in der Partnerschaft oder aus Resignation. All dies führt häufig bei den Kindern zu einer tiefen Einsamkeit und dem Gefühl, nicht verstanden und gesehen zu werden. Da in der Familie doch alles „gut“ ist, geben sie sich oft selbst die Schuld dafür und haben das Gefühl, „falsch“ zu sein, was die Einsamkeit noch verstärkt. Da Schwieriges wenig Platz hat und nicht benannt werden soll, werden negative Gefühle nicht selten ausgeblendet. Glaubenssätze wie „ich muss mehr leisten als andere, immer stark sein, immer Energie haben, attraktiv aussehen“ haben ihre Gültigkeit. Es herrscht die Überzeugung, dass Liebe und Anerkennung an Leistung geknüpft sind, dass Liebe mit Leistung, gutem Benehmen, Attraktivität und „immer für andere da sein“ verdient werden muss. Das bedeutet umgekehrt: „Wenn ich die Erwartungen nicht erfülle, bin ich nichts wert und nicht liebenswert.“

Das Erbringen von guten Leistungen ist also an die Identität geknüpft. Diese Menschen sind besonders anfällig dafür, dem Schönheitsideal und den sozialen Normen entsprechen zu müssen, und leiden oft unter einem geringen Selbstwertgefühl. Folge davon sind ein ausgeprägtes Leistungsdenken, hohe Anforderungen an sich und andere sowie der Hang zum Perfektionismus. Ein Schwarz-Weiß-Denken, wo Grautöne und Mittelmäßigkeit kaum Platz finden, führt zu einer strengen, oft unerbittlichen Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Das schlechte Selbstwertgefühl wird kompensiert mit noch besserer Leistung, um Anerkennung für die eigene Person zu erhalten.

Dazu kommt ein starkes Harmoniebedürfnis, der Wunsch, es allen recht zu machen und zu gefallen. Konflikte werden gemieden, da diese Menschen wenig Erfahrung mit dem konstruktiven Lösen von Konflikten haben und ihnen die Sicherheit fehlt, dass soziale Beziehungen einen Streit aushalten können, ohne daran zu zerbrechen. Die Angst vor Ablehnung und Beziehungsabbruch ist daher groß. Ein weiterer Faktor ist der dauernde Vergleich mit anderen Menschen, der meistens zu Ungunsten von sich selbst ausfällt. Dies führt wiederum zu Selbstabwertung und verstärkt die innere Notwendigkeit, allen Anforderungen gerecht werden zu müssen. Ein Teufelskreis entsteht.

Alle diese Faktoren bilden den Nährboden für die Entstehung einer Essstörung. Manchmal gibt es darüber hinaus noch auslösende Ereignisse, zum Beispiel

Mobbingerfahrungen oder abwertende Bemerkungen zum Aussehen und der Figur, was dann „das Fass zum Überlaufen“ bringt. Der Wunsch entsteht, an Gewicht abzunehmen. Dies ist kontrollierbar und verbunden mit der Hoffnung, dass alles besser wird, wenn erst die Traumfigur erreicht worden ist. Die Betroffenen erhoffen sich in erster Linie, dass sie sich dann besser gefallen und akzeptieren können und an Selbstsicherheit gewinnen. Die Abwärtsspirale, der Einstieg in die Sucht, nimmt ihren Lauf. Der Selbstwert, die Identität, wird an das Aussehen des Körpers geknüpft.

Der Perfektionismus, körperliche und/oder emotionale Gewalterfahrungen sowie schwierige Lebensumstände und Ereignisse können bei den Betroffenen zu einer großen Überforderung, dem Gefühl von Kontrollverlust und Ohnmacht führen. Da sie in ihrem bisherigen Leben viele Herausforderungen selbstständig und allein gemeistert haben, sind sie es oft nicht gewohnt, Hilfe einzufordern und zu erhalten. Die scheinbare Lösung ist es folglich, sich selbst in eine kleine, überschaubare Welt zurückzuziehen. Den Rahmen bestimmen die Betroffenen selbst, dies gibt ein Gefühl von Sicherheit, Kontrolle und Autonomie. In dieser Welt existieren nur noch Essen, Sport und Kalorien. Die Gedanken kreisen andauernd um diese Themen, alle anderen, schwierigen Lebensthemen bleiben außen vor. So gesehen ist die Essstörung ein Versuch, die Kontrolle zurückzugewinnen und eine Antwort auf die fehlende Sicherheit im Leben.

Essen und Hungern ist in diesem Zusammenhang eine Antwort auf alles: Es beruhigt, tröstet, füllt Langeweile und Leere und betäubt schwierige Gefühle. Betroffene sind damit überfordert, diese wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren. Die Essstörung hat somit einen Sinn und eine Funktion.

2

Ein Märchen zur Veranschaulichung

Ich habe zur Veranschaulichung ein Märchen geschrieben. Die Charaktere sind überzeichnet dargestellt, wie es sich für ein Märchen gehört. Die Geschichte ist frei erfunden, lehnt sich jedoch an zahlreiche Fallbeispiele aus meiner Praxis an und führt in die Themenbereiche ein, welche im Buch vertieft werden.

2.1 Die Prinzessin auf dem Podest

Es war einmal eine kleine Prinzessin, die lebte auf einem Podest. Das kleine Podest hatte seinen Platz neben dem großen Podest der Königin, ihrer Mutter. Das gewöhnliche Volk wuselte um die beiden herum, verneigte sich, bewunderte die Schönheit und Klugheit der Prinzessin: „Schaut mal, wie blond ihre Löcklein sind, wie hell ihre Stimme, wie hübsch ihr Kleid!“ In diesen Momenten blickte die Königin auf ihr Kind herab und lobte es. Dann war die Prinzessin glücklich. Oftmals schaute sie von ihrem Podest aus zu, wie die Menschen lachten und weinten, stritten und sich wieder in die Arme nahmen. Spielten und tanzten. Dann wollte sie am liebsten herabsteigen und zu ihnen gehören. Doch das ging nicht. Sie war schließlich etwas Besonderes. Manchmal holte die Königin sie zu sich aufs Podest. Das waren besondere Momente.

Die Prinzessin gab sich große Mühe, alles richtig zu machen und der Königin zu gefallen. Das war nicht einfach, denn die Königin war unberechenbar. Sie konnte das Kind loben für sein artiges Benehmen und im nächsten Augenblick ganz böse werden, ohne dass die Prinzessin wusste, warum. In der Nähe ihrer Mutter war sie angespannt wie ein Seil, das jederzeit zu reißen drohte. Nie wusste sie, was als Nächstes kam, welche Erwartungen die Königin an sie hatte und wann ihre Stimmung kippte: „Du bist undankbar! Schau mal, was für ein Leben ich dir ermöglichen! Andere wären glücklich und froh darüber und würden ihrer Mutter huldi-

gen.“ Das machte die Prinzessin zutiefst traurig. Sie begriff, dass sie die Liebe ihrer Mutter verdienen musste, nur wusste sie nie, wie sie das am besten bewerkstelligen konnte. Egal, wie sehr sie sich anstrengte, es war nie genug und die Königin wurde böse.

Die Prinzessin verstand, dass sie eine Last war. Die Königin betonte wiederholt, dass sie ohne die Tochter viele Reisen in ferne Länder unternehmen würde und sich nur des Kindes willen aufopferte. Die Königin duldete keine Widerrede, sie hatte immer recht und wies jegliche Kritik an ihrer Person von sich. Die meiste Zeit blickte sie ins Leere oder wie durch das Mädchen hindurch, emotional unerreichbar. Die Prinzessin fühlte sich allein und verlassen, ausgeliefert und unsicher mit sich und der Welt. Dann wieder, im Glanze der Bewunderung und des Ruhms, waren diese Gefühle wie weggeblasen. Die Mutter bestimmte, wie die Prinzessin sich zu verhalten und auszusehen hatte.

Die Königin war oft sehr respektlos im Umgang mit ihren Mitmenschen. Die Prinzessin fand das manchmal ungerecht. Wagte sie etwas zu sagen, konterte die Mutter: Das Mädchen sah bildlich gesprochen eine blaue Farbe, die Mutter gab ihr aber zu verstehen, dass die Farbe grün war, ihre Tochter demzufolge falsch sah. Die Prinzessin war verwirrt und traute ihrer Wahrnehmung immer weniger. Sie lernte, ihre Gefühle herunterzuschlucken, bevor sie überhaupt an die Oberfläche kamen. Das Podest wurde geschmückt mit immer pompöseren Türmchen und das Mädchen strengte sich an, die Mutter nachzuahmen, um ihr zu gefallen. Sie liebte ihre Mutter über alles, schließlich war sie der einzige Mensch, den sie auf Erden hatte. Ihr Vater, der alte König, war krank und hatte die Regierungsgeschäfte und Erziehung der Tochter vor langer Zeit an seine Frau übergeben. Er lebte zurückgezogen in den oberen Gemächern des Schlosses.

Manchmal flogen des Nachts große Vögel aufs Podest und attackierten die Prinzessin. Sie fürchtete sich sehr. Nirgends mehr war sie sicher. Die Königin schaute ins Leere. Manchmal erblickte sie aus den Augenwinkeln, wie die Vögel ihre Tochter pickten und sie konnte nicht mehr verleugnen, was sie sah. Dann setzte sie alle Hebel in Bewegung, organisierte ein Heer von Jägern, die den Vögeln auflauern sollten. Vergebens. Die Vögel ließen sich nicht blicken. Das Mädchen fühlte sich schuldig, weil ihretwegen ein großes Aufheben gemacht wurde, was ihr die Mutter auch zum Vorwurf machte. Die Aktion wurde abgebrochen, die Mutter schaute ins Leere, die Prinzessin fürchtete sich.

Manchmal durfte sie mit einigen auserwählten Kindern spielen. Die Mutter bestimmte, wem das Privileg zugeteilt wurde. Die Kinder bewunderten die Prinzessin, für Freundschaften taten sie sich jedoch unter ihresgleichen zusammen. Das Mädchen weinte und floh auf ihr Podest. Die Königin erklärte ihr, dass alle

neidisch seien auf die schöne Prinzessin und sie halt besser, klüger und schöner sei als die anderen. Das tröstete das Mädchen, da sie jetzt eine Erklärung dafür hatte, weshalb die Kinder nicht mit ihr spielen wollten.

Die Prinzessin wuchs zu einer jungen Frau heran. Manchmal überkam sie eine unbändige Wut auf ihre Mutter, die sie jedoch nicht einordnen konnte und sofort im Keim erstickte. Die Mutter kommentierte und wertete alles an ihrer Tochter: ihr Aussehen, ihre Charakterzüge und vor allem ihren Körper, der sich in der Pubertät veränderte, kurvig wurde. Er war der schlanken Königin bald zu dick, was sie der Prinzessin bei jeder Gelegenheit zu verstehen gab. Diese wünschte sich nichts sehnlicher, als so schön und schlank wie ihre Mutter zu sein. Also aß sie immer weniger. Das ganze Leben drehte sich bald nur noch darum, möglichst schlank zu sein. Dies half der Prinzessin, sich von allen anderen Themen abzulenken. Doch sie litt. Sie litt besonders unter dem schlechten Gewissen ihrer Mutter gegenüber, da sie ihr Kummer bereitete. Nach außen hin wurde der Schein gewahrt, niemand durfte wissen, dass es der Prinzessin nicht gut ging. Die Mutter verbot ihrer Tochter, darüber zu sprechen: Was würden bloß die Leute sagen? Die Prinzessin bastelte sich eine schöne und lächelnde Maske und bemalte sie mit fröhlichen Farben. Fortan trug sie die Maske. Sie wurde so sehr zu ihrer zweiten Haut, dass die Prinzessin vergaß, dass es eine Maske war. Das wahre Gesicht darunter verleugnete sie. Sie war unabhängig, erfolgreich, beliebt beim Volk, unantastbar und emotional unerreichbar, was ihr ein Gefühl von Überlegenheit gab. Sie sonnte sich in der Bewunderung der Menschen. Doch leider gab es auch den unterdrückten Teil ihrer Persönlichkeit, der keine Ruhe gab. Der fraß, sich erbrach, sich hässlich, dick und ungeliebt fühlte. Fordernd, gierig, in allem zu viel. Und so unglaublich einsam. Der allesumfassende Hunger konnte nicht gestillt werden, auch wenn die Prinzessin immer fordernder wurde, und alle Wünsche umgehend von ihren Bediensteten erfüllt wurden. Sie verhungerte innerlich.

Eines Tages hatte die Prinzessin genug. Sie stieg vom Podest herunter, mischte sich unter das Volk und begegnete einer alten, weisen Frau. Diese schaute sie an, warm und ohne zu urteilen, neugierig auf den Menschen vor sich. Sie sah die Not der jungen Frau und nahm sie mit in ihr kleines, gemütliches Haus. Immer wieder besuchte die Prinzessin von nun an die alte Frau und verbrachte viel Zeit mit ihr. Zum ersten Mal in ihrem Leben ahnte sie, wie es sein könnte, geliebt zu werden, ohne sich diese Liebe verdienen zu müssen. Sie konnte zunehmend sehen und fühlen, wie einsam und verloren sie war, wie wenig Liebe und „echte Nahrung“ sie in ihrem bisherigen Leben erhalten hatte. Sie nahm ihre große Bedürftigkeit und den unstillbaren Hunger nach Zuneigung und „Gesehenwerden“ wahr. Sie realisierte, wie misstrauisch sie Menschen gegenüber war und wie wenig sie liebe-

volle Zuwendung annehmen und „verwerten“ konnte. Spürte sie menschliche Nähe, musste sie unverzüglich auf ihr Podest flüchten, zurück in die ihr vertraute Welt. Sie stellte sich vor, wie sehr die Menschen enttäuscht wären, wenn sie die Maske fallen ließe und alle sehen könnten, wie die Prinzessin in Wirklichkeit war: klein, hässlich und zutiefst unsicher. Mithilfe der alten Frau lernte sie in kleinen Schritten, sich trotz aller Ängste zunehmend in ihrer Verletzlichkeit und Bedürftigkeit zu zeigen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen. Und um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.

Die Prinzessin entledigte sich immer öfter ihrer Maske und ihrer Prinzessinnenkleider und mischte sich unter die Menschen. Zuerst zögerlich, dann immer mutiger. Sie wollte nichts Besonderes mehr sein, sondern Teil einer Gemeinschaft. Sie knüpfte Freundschaften. Eines Tages verliebte sie sich in einen gutherzigen Mann. Da es kein Prinz war, missbilligte die Königin die Beziehung. Die Frau, die keine Prinzessin mehr sein wollte, heiratete den Mann trotzdem, wurde schwanger und gebar eine Tochter. Wie war sie glücklich! Bald merkte sie jedoch, wie sehr sie von ihrer Vergangenheit und ihrer Mutter geprägt war. Alte Gedanken und Handlungsmuster holten sie ein und ließen sich nicht einfach abschütteln. Im Umgang mit ihrem Kind merkte die junge Frau, wie sehr ein verborgener Teil in ihr der Mutter immer wieder recht gab. Da verspürte sie den innigen Wunsch, die alten Muster zu durchbrechen und alles daran zu setzen, diese möglichst wenig an ihre Tochter weiterzugeben. Es war eine äußerst kräftezehrende Aufgabe, die sie mithilfe ihres Mannes und im Austausch mit der alten Frau und ihren neugewonnenen Freundinnen manchmal besser und manchmal schlechter bewältigte. Als solche Muster erkannte sie nach und nach:

- Andere nähren, ohne selbst ausreichend genährt worden zu sein: Sie spürte schmerzhaft die eigene Bedürftigkeit, wenn sie sich um die Bedürfnisse ihres Kindes kümmerte.
- Selbstfürsorge üben: Sie realisierte, dass sie die eigenen Bedürfnisse denjenigen des Kindes und des Partners unterordnete.
- Eine unperfekte Mutter sein dürfen: Sie litt darunter, ihren hohen Ansprüchen an sich als Mutter häufig nicht zu genügen und sich dabei unzulänglich zu fühlen.
- Für das Kind präsent sein können: Da sie oft in einem Gedankenkarussell gefangen war, konnte sie sich selten auf den Moment mit ihrer Tochter im Hier und Jetzt einlassen.
- Schwierige Situationen und unangenehme Gefühle aushalten: Den Umgang mit Wut, Trauer und Überforderung hatte sie nicht gelernt, was zu schwierigen Situationen mit ihrer Tochter führte.

- Eigene Ansprüche an das Kind hinterfragen: Sie merkte, wie oft sie ihr Kind mit anderen Kindern verglich und die eigenen hohen Ansprüche auf das Kind übertrug.
- Den Stress bei der Kinderernährung reduzieren: Die Ernährung des Kindes war mit Stress verbunden. Aß es genug, zu viel, das Richtige?
- Die eigene Essstörung ernst nehmen: Sie erwartete von sich, dass die Essstörung sie als Mutter nicht mehr beschäftigen dürfe und war unachtsam in Bezug darauf.
- Akzeptanz für den veränderten Körper finden: Häufig haderte sie mit ihrem Körper und konnte nicht akzeptieren, wie er nach der Geburt aussah und sich anfühlte.
- Den Umgang mit der eigenen Mutter neu gestalten: Ihrer Mutter Grenzen zu setzen, sich ihrem Einfluss zu entziehen und sich in der Mutterrolle zurechtzufinden, erwies sich als schwierig.

Und doch lohnte es sich tausendfach, dranzubleiben!

Die Frau, die keine Prinzessin mehr sein wollte, lernte und lernte. Und sie erkannte: Nur wer sich um sich selbst kümmert, kann sich auch um andere kümmern.

Und wenn sie nicht gestorben ist, lernt sie noch heute.