

„Fieber der Seele“

Eine Präventionsprojekt zum Thema Ess-Störungen

Von Malena Paula.

„Leben nach Maß – Prävention Ess-Störungen: Medien, Gesellschaft, Prävention und Therapie“ nannte sich das Projekt am Otfried-Preußler-Gymnasium in Pullach mit Frau Dr. Karen Silvester. Wir Sozialpädagogen_innen am Otfried-Preußler-Gymnasium waren begeistert von der Veranstaltung mit der kompetenten und fesselnden Referentin. Mein Team-Kollege Hubert Goldbrunner und ich erleben im Arbeitsalltag viele Kinder und Jugendliche, die auf die eine oder andere Art überlastet sind und trotzdem versuchen ihr Leben zu meistern. Ohne Unterstützung ist das oft ein leidvoller und nicht zielführender Weg, der immer wieder schwer krankmacht und manchmal auch Probleme mit dem Umfeld hervorbringt. Der zentrale Satz in Frau Dr. Silvesters Vorträgen ist für mich „Störungen des Essverhaltens haben nichts mit Essen zu tun und sind wie auch andere psychische Krankheiten wie Süchte als „Fieber der Seele“ zu verstehen.“ Diese Erkenntnis ist sowohl für die Betroffenen als auch ihr Umfeld absolut entscheidend, um Wege zu sich selbst, zueinander und aus dem Leid heraus zu finden.

Ebenso erhält die Prävention damit einen entscheidenden Impuls. In den Workshops und Vorträgen wurde deutlich, um möglichst gesund zu bleiben, ist es wichtig ein Leben in Balance zu führen bzw. diese immer wieder herzustellen. Dies beinhaltet maßvolles Essen genauso wie das Meiden von und entkommen aus Stressfallen, sowie die bewusste Reflexion von überfordernden Zielen und Vorbildern, die von außen an die Heranwachsenden herangetragen werden.

In der Erziehung von Kindern und Jugendlichen ist das offene Gespräch, das wertfreie Interesse und eine wohlwollende Sorge ebenso entscheidend, wie verlässliche Absprachen und damit auch geltende Grenzen, die den Heranwachsenden Halt geben. Dies ist uns Jugendsozialarbeiter_innen ein Anliegen und im Rahmen unserer Möglichkeiten auch Auftrag, damit „unsere Kids“ selbstbewusst sagen können „Ich bin. Ich kann. Ich habe.“ und Unterstützung finden, wenn das nicht der Fall sein sollte.

Das Präventionsprojekt am Otfried-Preußler Gymnasium :

Auszug aus „Leben nach Maß“ von Dr. Karen Silvester.

[...] Zuerst hörten Eltern einen Vortrag mit dem Titel „Ich bin. Ich kann. Ich habe. Resilienz und Erziehung.“ über das Thema, wie sie selbst als Eltern in der Balance bleiben und ihren Kindern so Halt geben, um sich zu selbstsicheren, gesunden Teenagern zu entwickeln. Im zweiten Teil hörten die 8. Klassen einen Vortrag zum Thema „Entstehung von psychischen Erkrankungen und Sucht“. Im Anschluss daran konnten sie an einem Workshop ihrer Wahl teilnehmen. Angebote wurde „Essen nach Maß – ein Leben ohne Diät“, „Stabil in Balance“, „Kick the habit“ und „Von Superstars und Topmodels“. Die Workshops fokussierten je eine relevante Ursache für Ess-Störungen.

Der Vortrag und die ressourcenorientierten Workshops wollen vor allem eines: Jugendlichen das Gefühl geben, dass sie gut sind,

so wie sie sind. Dazu ist es notwendig, ihr Erleben von Trends, Medien, Leistungserwartungen und Konflikten ernst zu nehmen. Zuzuhören und ins Gespräch darüber zu bringen ist somit die Leitidee der Schulvormittage, die mit unterschiedlichen Spielen und Methoden lebhaft gestaltet sind. Die Jugendlichen zu berühren und sie zu erreichen ist das Herzensanliegen der Referentin Dr. Karen Silvester (Therapienetze Ess-Störung). Denn: „Jugendliche geben sich meist der Illusion hin, gestörtes Essverhalten sei keine Krankheit“, sagt Klinikchef der Danuvius Klinik Dr. Torsten Mager, dem dieses Verhalten von Patienten mit einer Ess-Störung vertraut ist. „In Wirklichkeit sind Ess-Störungen jedoch komplexe psychosomatische Krankheiten, die in schweren Fällen tödlich enden.“ Und das gilt es, mit vereinten Kräften zu verhindern. [...]