



Renate Feistner
Essstörungen – Heilung ist möglich
 Ein Praxishandbuch
 Leben Lernen 299
 2018, Klett-Cotta
 304 Seiten
 ISBN 9783608892055 (Print)
 34,00 €
 ISBN 9783608110326 (EPUB)
 ISBN 9783608203677 (PDF)
 26,99 €

Rezensiert von
Dr. Doris Weipert

Die Autorin veröffentlicht ihr drittes Buch als Erfahrungsschatz aus ihrer langjährigen ambulanten Arbeit mit PatientInnen, die an Essstörungen leiden, und macht KollegInnen Mut für die Behandlung dieses Störungsbildes. Essstörungen seien komplexe psychosomatische Erkrankungen, die von Fachleuten in der Beratung und Behandlung viel Kompetenz und Motivationsvermögen einfordern. Leider erhielten viele Betroffene oft pessimistische Sichtweisen über ihre Heilungschancen, viele TherapeutInnen lehnten die Behandlung von Betroffenen aufgrund der negativen Prognose des Genesungsprozesses ab.

Daher gibt dieses Buch der Nürnberger Psychotherapeutin eine optimistische Haltung für die störungsbezogene Behandlung mit besonderer Beachtung der individuellen Entwicklung und der Res-

ourcen der Betroffenen. Zu den wichtigen Elementen einer erfolgreichen Behandlung gehörten die Normalisierung des Essverhaltens und des Körpergewichts, das Erkennen der Funktionalität der Essstörung als Bewältigungsstrategie einer Krise oder eines Konfliktes, Entwicklung neuer Lösungen anstatt der Essstörung, Verbesserung der Beziehung zum Körper sowie den Aufbau eines „Inneren Dialogs“ zur Steigerung des Selbstwerts.

Die wichtigsten Heilungsfaktoren werden vorgestellt:

1. Entscheidung zur Veränderung aus eigenem Antrieb mit klarer Zieldefinition
2. Selbstverpflichtung (Commitment) und Durchhaltevermögen (Ausdauer)
3. Bereitschaft, neue konkrete Verhaltensweisen aufzubauen (Intensionsimplementierung)
4. Erhöhe Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz in Bezug auf Rückfälle
5. Sichere frühe Bindungsbeziehung zwischen Eltern und Kind
6. Selbstregulationsfähigkeiten der Betroffenen
7. Selbstwirksamkeitserwartungen der Betroffenen (Ermutigungen zur Genesung)
8. Mut und Tapferkeit, Hoffnung und Zuversicht

Die Hindernisse des Heilungsprozesses werden ausführlich dargestellt: Missachtung der therapeutischen Absprachen, psychiatrische Begleiterkrankungen und medizinische Komplikationen, Familienprobleme, fehlende Unterstützung durch das soziale Umfeld sowie ungünstige berufliche Belastungen.

Die Autorin betont die Bedeutung eines guten therapeutischen Bündnisses für ein positives Therapieergebnis. Zusätzlich ist die Fähigkeit der TherapeutInnen in der Ressourcenaktivierung bedeutsam, um die Probleme hinter der Essstörung zu bewältigen.

Die Praxisnähe dieses Buches zeigt sich auch in den Interviews mit drei

erfahrenen Therapeutinnen mit verschiedenen Fragestellungen zum Heilungsprozess. Das Besondere an diesem Praxishandbuch ist der Fragebogen zu Heilungskriterien mit sechs verschiedenen Bereichen (Essverhalten, Einstellung zum Körper, physische Genesung, psychologische Genesung, Umgang mit Emotionen, soziale Beziehungen), der während der Behandlung den Stand der Genesung gut abbildet. Somit kann auch der Heilungsgrad bestimmt werden.

Im letzten Kapitel geht es um Rückfälle und Therapieabbrüche, die bei ca. 30% der Fälle vorliegen. Die Behandlungsdauer wird auf fünf bis sieben Jahre angesetzt, d.h. viel Geduld von Seiten der Patienten und der Therapeuten ist notwendig.

Dieses Praxishandbuch mit 304 Seiten gibt viel Optimismus für Betroffene und TherapeutInnen. Es ist ein sehr aufbauendes, praxisnahes Kompendium mit vielen Anregungen für die Arbeit mit diesem Störungsbild – auch für junge KollegInnen mit noch wenig Erfahrung in diesem Bereich. Zu den bisher erschienenen Manualen zur Behandlung der Essstörungen ist dieses Werk eine sehr hilfreiche und nützliche Erweiterung und Pflichtlektüre für alle, die mit diesem Schwerpunkt arbeiten. 

