Familientherapie-Kurs 1998
Suchtmechanismen und Essen

U. Davatz

I. Überlebensfunktion der Suchtmechanismen

Überlebensnotwendige Verhaltensmuster, solange sie nicht aus Automatismen bestehen wie z.B. die Atmung, sind mit dem Suchtmechanismus im Sinne einer selbst erzeugten Belohnung gekoppelt. Essen, wenn man Hunger hat, trinken, wenn man Durst hat, schlafen, wenn man müde ist, Sexualverhalten, wenn man im fortpflanzungsfähigen Alter ist, Probleme bewältigen, wenn man Hindernisse vor sich hat, all dies wird mit einem Wohlgefühlt, einem Glücksgefühl belohnt.

Dieses Glücksgefühl sorgt dafür, dass man diese Dinge tut und somit überlebt und auch für das Überleben der Art ist dadurch gesorgt.

Derselbe Mechanismus wird auch eingeschaltet, wenn es um extremen Stress geht. Auch dann passiert eine Endorphinausschüttung im Ghirn, welche zu einer Schmerzunempfindlichkeit führt und somit dem Menschen in der Not übermenschliche Leistungsfähigkeit ermöglicht. Kriegsverletzte oder Verunfallte fühlen im ersten Augenblick ihre Wunden nicht und können somit trotz Verletzung weiterkämpfen oder sich in Schutz bringen.

Extremsportler erleben das gleiche Gefühl sowie Verdurstende, Erfrierende und Verhungernde, auch sie geraten in den Zustand einer Euphorie.

II. Die Verwendung der Nahrung in der Erziehung

Da die Nahrungsaufnahme und vor allen Dingen süsse Nahrung einen Belohnungscharakter hat, d.h. euphorisierend wirkt, wird dies in der Erziehung auch häufig angewandt.

„Wenn du brav bist, bekommst du ein Bettmümpfeli, d.h. ein Stückchen Schockoloade". Oder: „Wenn du nicht gehorchst, musst du ohne Nachtessen ins Bett".

„Wenn du den Spinat gegessen hast, bekommst du das Dessert" etc. etc.

https://adhs.expert

Wenn das Kind an der Kasse im Einkaufszentrum schreit, bekommt es eine Süssigkeit oder ein Spielzeug zur Beruhigung. Essen wird also als Belohnung bei gutem Verhalten angeboten und entzogen bei schlechtem Verhalten.

Bei sämtlichen Dressurmethoden von Tieren im Zirkus wird ebenfalls Nahrung als Belohnung verwendet im Sinne einer Konditionierung. Verhaltenstherapie basiert auf dem gleichen Mechanismus.

III. Verwaltung der Nahrung als Machtmittel

Betrachtet man die Nahrungsausteilung aus der Sicht des Verteilers, so kann diese als Machtmittel verwendet werden.

Die Liebe des Mannes zur Frau geht „durch den Magen". Die Mutter kann die Nahrungsverteilung also als Machtmittel verwenden.

Auch Herrscher und Politiker können die Verteilung von Nahrung als Machtmittel verwenden, siehe Römer „panem et circuses", „Brot und Zirkusspiele" wurde dem Volk angeboten, um es ruhig und bei der Stange zu behalten. In Afrika haben die Häuptlinge regelmässig „die Zehnten", d.h. Essen herbeitragen lassen und dieses dann an die ganze Sippe verteilt. Diese Häuptlinge hiessen „mumies", seltsam nahe beim Wort Mutter.

Die heutigen Sozialpolitiker verteilen Geld anstatt Essen und erkaufen sich so ihre Gunst, ihre Liebe, d.h. ihre Stimmen. Am Platzspitz hat man Suppe verteilt, also ebenfalls Essen. Auch den Göttern werden Nahrungsmittel geweiht, um sie zu besänftigen.

IV. Die Ablösungsphase der Adoleszenten

Adoleszente Kinder wollen sich nun ablösen von dieser Macht der Mutter und autonom werden. Dies führt häufig zu einem Machtkampf.

Hat die Mutter sehr stark die Tendenz zur Kontrolle und kann ihre Macht nicht abgeben, hat das Kind häufig nur die Möglichkeit, sich über ein selbstschädigendes Verhalten von der Mutter zu distanzieren bzw. im Machtkampf zu gewinnen. Man kann eine Mutter nie so stark treffen und ausser Gefecht setzen wie wenn man ihre Nahrung verweigert.

https://adhs.expert

Ein anorektisches Kind ficht also den Machtkampf der Ablösung auf dem Gebiete der Nahrung, des Essens aus, indem es Essen verweigert. Die Essensverweigerung kann gleichzeitig aber auch ein Hilferuf nach anderer Zuwendung sein als materielle.

Das Magerwerden der Adoleszenten führt dann bei der Mutter aber leider genau zum Gegenteil von dem, was das Kind möchte, d.h. zu vermehrter Kontrolle und vermehrter Zuwendung im Bereich des Essens und nur des Essens. Dagegen wehrt sich das Kind mit allen Kräften, denn dieses mütterliche Verhalten verstösst gegen das Autonomiebestreben des Kindes und beide steigen in einen fatalen Teufelskreis ein, der sich selbstzerstörerisch auf das Kind auswirkt.

Schlussendlich muss eine normale Verhaltensweise, ein Instinktverhalten wie das Essverhalten medizinalisiert werden, indem die Verantwortung für das Essen bei den Therapeuten liegt.

Anstatt dass das Essen als Belohnung verwendet wird, wird nun bei korrektem Essverhalten Freiheitsrechte als Belohnung verwendet, während bei schlechtem Essverhalten Freiheitsrechte entzogen werden, d.h. der Patient wird eingesperrt. Als schlimmste Bestrafung wird bei Nichtessen mit der Sonde gedroht. Eine medizinische Massnahme wird also zur Strafe degradiert. Eine verkehrte Welt!!

Das mütterliche Kontrollverhalten wird über die Gewichtskontrolle durch den Arzt weitergeführt. Der Machtkampf ist perfekt und die Machtspiele, die daraus hervorgehen, vielfältig.

Das extreme Fasten führt beim Anorektiker über den Stressmechanismus wiederum zu einem Euphoriegefühl, welches das Verhalten unterstützt bzw. aufrecht erhält.

Die Drogensucht fällt in einen ähnlichen Mechanismus, d.h. sie findet im gleichen Ablösungskampf statt mit dem Unterschied, dass diesmal das Kind etwas zu sich nimmt, das die Mutter nicht möchte, eben die Droge.

V. Essstörungen im Erwachsenenalter

- Adipositas oder Fresssucht hängt oft zusammen mit gestörtem Kommunikationsverhalten. Das massive Essen ersetzt vermisste Kommunikation. Essen

https://adhs.expert

und reden sind Verhaltensweisen im sozialen Kontext, die gegeneinander ausgetauscht werden können.

- Essen und miteinander kommunizieren findet ja in der Regel auch zusammen statt am gemeinsamen Mittagstisch, bei wichtigen politischen Verhandlungen etc.
- Gemeinsam essen ist somit auch ein Sozialverhalten.
- Fühlt man sich zu einsam, geht man etwas essen.
- Essen wird auch als Selbstbelohnungsverhalten verwendet.
- Vermehrtes Essen kann auch als Aggressionsverhalten verwendet werden. Anstatt zu schimpfen frisst man alles in sich hinein im wahrsten Sinne des Wortes.
- Essen bzw. beissen, d.h. mit den Zähnen verkleinern hat auch eine aggressive Komponente.
- In der Wut oder im Stress beisst man auf die Zähne.
- Bei der Bulimie wird das Gegessene wieder herausgespuckt, d.h. es handelt sich dabei um Aversionsverhalten, Abneigungsverhalten. Man zeigt seine Aversion gegen etwas, gegen jemanden im wahrsten Sinne des Wortes „es kotzt mich an".

Therapie siehe andere Vorträge über Anorexie und Sucht.

27.7.98 Da/kv/pw

https://adhs.expert