

Bärbel Wardetzki

»Iß doch endlich mal normal!«

Hilfen für Angehörige
von eßgestörten Mädchen
und Frauen

Kösel

Inhalt

Vorwort	7
Danksagung	9
Ein Buch für Eltern und Partner.	11
I. Eine Familie hat Probleme	17
Hilfe - unsere Tochter hat eine Eßstörung	19
Ein lang gehütetes Geheimnis.	21
>Ich bin zu dick<	23
Wenn Essen und Hungern süchtig machen.	28
Magersucht ist keine Appetitlosigkeit	32
Bulimie - die Schwester der Magersucht	33
Der Körper macht oft lange mit	36
Die ärztliche Aufklärung kann wachrütteln.	40
Hilflosigkeit und Wut der Angehörigen.	45
Wenn die Tochter >Terror macht <	48
Alles dreht sich um die Tochter.	52
Kontrolle macht unfrei.	56
Wie Töchter und Eltern sich gegenseitig kontrollieren.	61
Wo Grenzen fehlen.	63
Die Suche nach Fehlern endet in Schuldgefühlen	68
Wie Schuldgefühle alles nur noch schlimmer machen.	70
Schuld und Schuldgefühle.	72
Scham und Schuld.	75
Das Annehmen von Schuld löst Schuldgefühle auf.	79
II. Dimensionen des Familienproblems.	85
Die Eßstörung - eine Familienkrankheit.	87
Wie Familiensysteme funktionieren.	90
Konfliktvermeidung in Suchtsystemen.	93
Scham und Familiengeheimnisse.	97
Schuld und Verantwortung in Familien.	103

Was funktionale Systeme von dysfunktionalen unterscheidet	107
Die Sucht der Angehörigen: Co-Abhängigkeit	115
Die falsch verstandene Hilfe	120
Das Symptom schweißt die Eltern zusammen	124
Koalitionen: Wer hält zu wem?	129
Die Situation von Vater und Mutter	135
Der idealisierte Vater	138
Mutter und Tochter: hingezogen und abgestoßen	142
Eßstörungen bei Jungen und Männern	146
Welchen Einfluß haben Geschwister?	149
Vom Mädchen zur Frau - Unterstützung und Eigenständigkeit	154
Körperlich-sexuelle Entwicklung	161
Sexueller und körperlicher Mißbrauch	164
Die Eßstörung als Machtmittel gegen den Partner?	169
Die Rolle von Schule und Peergroup	174
Der Schlangheitswahn beginnt immer früher	179
Eine narzißtische Gesellschaft	184
III. Eine Familie löst ihre Probleme	191
Veränderung ja - aber wie und was?	193
Eltern brauchen Eltern	194
Familietherapie - Therapie (mit) der Familie	197
Die Betroffene ist mehr als ihr Symptom	202
Können Angehörige zur Therapie motivieren?	204
Konfrontation versus Verständnis?	206
Essen, Geld und Stehlen	209
Die Verantwortung für die Genesung abgeben - loslassen ..	212
Eigenständigkeit der Angehörigen und Autonomie der Mädchen und Frauen	215
Phasen der Auseinandersetzung	218
Konflikte lösen	223
Was tun - was lassen?	225
Anmerkungen	230
Literatur	231
Adressen	236