

KIND & KEGEL

Tipps

Manchmal sind die Nachmittage lang und die Wochenenden verregnet. Hier werden Dinge zum Hören, Spielen, Vorlesen und Anschauen für Kinder vorgestellt. Und für die Eltern gibt es Buchtipps.

Vorlesen

Es führt immer ein Weg hinaus. Auch aus dem Wimmelbild, das das Weltbild der alten Griechen zeigt. Die olympischen Götter lieferten sich einen Kampf mit den schlangenschwänzigen Giganten. „Ariadnes Faden“ ist mehr als ein Lesebuch, es ist voll von Labyrinth, durch die man die Wege finden muss. Erst im Anhang gibt es die textlichen Erklärungen über die Welt der Sagen, Mythen und Labyrinth. Mit einem Stammbaum der Götter und Heroen. Ein großformatiges Buch, das man durchaus als Kunstwerk bezeichnen darf. NJA



Jan Bajtlik:
Ariadnes Faden
Moritz Verlag,
ab 8 Jahren, 24 Euro

Analoges Spielen

Unglaublich, aber wahr: Multiplizieren kann Spaß machen! Dann nämlich, wenn „Hochspannung“ ausgepackt wird und wache Köpfe am Tisch sitzen, die actiongeladene Reaktionsspiele mögen. Welche Rechenaufgabe aktuell zu lösen ist, gibt die oberste Karte des Stapels vor, zum Beispiel 9 mal 8. Rasch die Lösung – nämlich 72 – zu wissen, ist schon mal gut. Doch findet man auch zügig eine Handkarte, die in den Ecken eine 7 oder eine 2 hat und wirft man sie als Erster ab? Fazit: ein rasanter Karten-lege-Spaß für konzentrierte Kopfrechner. TAN



Hochspannung
Amigo. 2-6 Spieler ab
10 Jahren, ca. 20 Minuten,
ca. 8 Euro

Digitales Spielen

Alfie Atkins heißt Willi Wiberg im Original. Er kommt wie seine Schöpferin Gunnilla Bergström aus Schweden. 1972 fing sie an, sich Alltagsgeschichten über den kleinen Jungen und seinen Vater auszu-denken. Die erfolgreiche Reihe ist seither millionenfach in aller Welt erschienen. Diese passende App ist eines Willi Wibergs würdig, denn sie legt ihm Supergeräte ins Kinderzimmer, mit denen man wie ein Erfinder allerlei erforschen und nebenbei trainieren kann. Ohne Zeitlimit, versteht sich! INE



Spiel ABC
Willi Wiberg.
3,99/3,89 Euro,
ab 4 Jahren

Bücher für Eltern

Hygge ist ein Lebensgefühl, das im Dänischen eine gemütliche Atmosphäre umschreibt. Autorin Nicole Weiß schickt mit 52 originellen Tipps Woche für Woche ein Stück Hygge mehr ins Haus. Durch gründliches Ausmisten und neue Gewohnheiten wachsen Luft und Raum. Von Körben für Decken und Kissen über Schubladen-Organizer aus Filz und Papierkram-Tage bis hin zur Müsli-Station und plastikfreien Küche: Alle Tipps machen das Leben einfacher und übersichtlicher. SIS



Nicole Weiß:
Familie Hyggelig
Humboldt Verlag 2019,
Taschenbuch, 19,99 Euro

Iss doch, Kind!

Ein Fünftel der Jugendlichen zwischen elf und 17 Jahren zeigt Symptome einer Essstörung. Betroffene Eltern sind oft ratlos. Wie geht man mit dieser Situation um? Eine Mutter erzählt.



Als Miras Mutter die Waage aus dem Badezimmer entfernte, schaffte sie sich heimlich eine eigene an. Foto: Adobe Stock/terovesalainen

VON
HANNA SPANHEL

Es begann damit, dass Mira, die Tochter, ihr Essen auf dem Teller sortierte, ewig darin rumstocherte. Und dass sie genau wissen wollte, wie viele Kalorien das hatte, was vor ihr auf dem Tisch stand. „Ich dachte erst, dass das ein Spleen ist“, sagt Elke Kurth (51), die Mutter (Namen der Familie geändert). Mira war damals 15 und in ihrer ersten Beziehung. In der Zeit, erzählt Elke Kurth, habe sie sich sehr auf den Freund fixiert, sich emotional stark von ihm abhängig gemacht – und gleichzeitig von der Familie und von Freunden distanziert. Bei einer Familienfeier bemerkte die kleine Schwester, wie Mira sich nach dem Essen auf der Toilette übergab. Freundinnen berichteten von ähnlichen Beobachtungen. So kam ein Puzzleteil zum anderen: Mira litt unter einer Essstörung, einer Mischung aus Magersucht und Bulimie. „Als die Beziehung auseinander ging, kam innerhalb von ein paar Tagen alles hoch. Ich habe Mira direkt auf ihr Essverhalten angesprochen“, sagt Elke Kurth. Doch die Tochter reagierte nicht, floh zu ihrem Vater, der von der Familie getrennt lebt. Ein paar Tage später dann ein Anruf aus der Schule: „Mama, es geht mir schlecht.“

Elke Kurth ahnte damals noch nicht, dass dies erst der Anfang eines langen Prozesses war. Doch die anfängliche Hoffnung, sie würden das schnell wieder hinkommen, verflüchtigte sich. Zwei Jahre lang sollte Miras Essstörung im Leben von Elke Kurth, ihrem Partner und den beiden Töchtern das beherrschende Thema sein. „Wenn ein Kind eine Essstörung hat, ist das Miteinander zu Hause komplett gestört – es gibt keine Leichtigkeit mehr“, sagt sie heute, dreieinhalb Jahre später. „Man sitzt beim Essen und guckt: Was isst sie, isst sie genug?“

Sie nahm ihre Tochter mit zu Abas, einer Anlaufstelle bei Essstörungen in Stuttgart, schickte sie zu einer befreundeten Therapeutin und guckte sich mit ihr nach einer Klinik um. „Die Selbsteinsicht war anfangs nicht so richtig da, aber sie dachte wohl, dass sie sich in der Klinik unseren Fragen entziehen könnte.“ Aber der Klinikaufenthalt machte es schlimmer, fand Elke Kurth. Mira begann, sich zu schneiden, der Kontakt mit dem Therapeuten in der Klinik war schwierig. „Es gab keinen Versuch, die Familie oder die Familiensituation in die Therapie miteinzubeziehen.“ Elke Kurth bemerkte, dass es ihrer Tochter immer schlechter ging. Die begann, Mutter und Therapeuten zu belügen – und entzog sich weiter.

Das Miteinander zu Hause war komplett gestört

Für Elke Kurth war die Zeit extrem belastend. „Ich hatte riesige Angst um Mira.“ Und dann die Schuldfragen. Wo hätten wir etwas anders machen können? Bin ich eine gute Mutter? Sie war selbst oft krankgeschrieben, psychisch instabil, fühlte sich hilflos. Sie musste sich dazu überwinden, auch nach sich selbst zu gucken, obwohl sie wusste, dass es legitim war. „Die Gartenarbeit war das Einzige, wodurch ich abschalten konnte.“ Allein habe sie sich trotzdem oft gefühlt – auch, weil ihr Partner völlig anders mit der Situation umgegangen sei als sie.

Auch er habe sich in der Zeit oft hilflos gefühlt, sagt Martin Lieb, der Lebenspartner. Er wusste kaum, was er sagen sollte. Da war Elke, die oft empfindlich auf ihn reagierte, sich unverstanden fühlte. Und dann Mira, die aggressiv und abweisend war – obwohl er jahrelang ein gutes Verhältnis zu ihr hatte. Seine Arbeit war für Martin Lieb in dieser Zeit eine willkommene Ablenkung. „Ich hab irgendwann verstanden, dass ich nicht viel sagen kann“, sagt er. Also hat er versucht, eher im Hintergrund zu unterstützen. „Martin hat den Alltag geschmissen, eingekauft, gekocht. Das hat mir wieder auf die Beine geholfen“, sagt Elke Kurth.

Dass viele Männer mit der Essstörung eines Kindes anders umgehen als Frauen, haben die beiden in der von Abas geleiteten Elterngruppe erfahren. Mütter, die emotional sehr stark involviert waren, in Schuldgefühle verstrickt schienen. Und Väter oder Lebenspartner, die mehr Distanz hatten. Zu sehen, dass dieser Umgang normal war, habe sehr geholfen.

„Häufig ist es so, dass die Eltern in der Situation unterschiedliche Rollen besetzen“, sagt Marianne Sieler, Sozialpädagogin und Therapeutin bei der Fachstelle Abas. Viele Mütter fühlten sich stärker verantwortlich für das Kind, seien emotionaler. Es sei aber wichtig, sachliche Aussagen zu machen, nicht nur noch über das Essen zu sprechen und das Essverhalten nicht zu kommentieren. „Eltern sollten dem Kind klar sagen: Wir brauchen Hilfe von außen. Es beeindruckt die Betroffenen durchaus, wenn die Eltern gemeinsam in die Beratungsstelle gehen“, sagt Sieler. Ein Aspekt des Umgangs mit der Krankheit sei auch zu fragen, welche Funktion, welchen Sinn die Essstörung erfüllen könnte. „Die Krankheit basiert auf Gefühlen, die nicht im Gleichgewicht sind“, so die Sozialpädagogin. Meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle: der Druck gesellschaftlicher Schönheitsideale, vermittelt durch Plattformen wie Instagram oder Whatsapp-Abnehm-Gruppen. Die Unsicherheit, Selbstfindung und sexuelle Orientierung in der Pubertät. Oder einschneidende Erlebnisse. „Über das Essverhalten bekommen die Betroffenen zumindest kurzfristig das Gefühl, in der Zeit der Unsicherheit eine gewisse Kontrolle zu erlangen.“

Die Tochter sehnte sich nach Verständnis

Erst als Mira zum zweiten Mal in eine Klinik ging, hat sich langsam etwas verändert. „Man hat gemerkt, dass sie selbst etwas tun wollte“, sagt Elke Kurth. Als Mira von der Klinik nach Hause kam, war schnell klar, dass es ihr besser ging, sie nicht mehr so auf das Essen fixiert war, weniger impulsiv und nicht mehr so hart mit sich selbst. „Das war eine große Erleichterung“, sagt die Mutter. Auch der Kontakt war einfacher. Sie schrieb ihrer Tochter einen Brief, schilderte die Sorgen, aber auch die Liebe für ihre Tochter. „Das hat sie sehr betroffen gemacht – sie hat sich wohl sehr nach Aufmerksamkeit und Verständnis gesehnt.“ Heute sei Mira reifer, ruhe mehr in sich selbst. Sie malt, hat ihre Haare hellblau gefärbt, beobachtet Vögel, trägt Band-Shirts und hat eine Freundin. „Das ist stimmig“, sagt Elke Kurth. Die Zeit der Essstörung sei heute abgeschlossen. Und sie weiß auch: Mehr tun, als schnell Hilfe zu suchen und Verständnis zu zeigen, konnte sie nicht. „Das hat auch Mira so bestätigt.“

Info

Anzeichen und Hilfe

Zeigen Tochter oder Sohn Änderungen im Essverhalten – Ernährungsumstellungen, Diäten oder einen Fokus auf Muskelaufbau – und beschäftigen sich viel mit dem eigenen Körper, so können dies durchaus Anzeichen für ein gestörtes Essverhalten sein. „Nicht immer muss das in einer Essstörung münden, doch kommt eine Überforderungssituation hinzu, kann sich eine Eigendynamik entwickeln“, sagt die Sozialpädagogin Marianne Sieler. Thema ist dies nicht nur bei Mädchen, sondern zunehmend auch bei Jungen – hier oft mit einem Fokus auf Fitness.

Beratung und Angebote für Eltern oder andere Angehörige sowie für betroffene Kinder und Jugendliche gibt es in Stuttgart bei Abas (Anorexie, Bulimie, Adipositas Stuttgart), der Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen, getragen vom GesundheitsLaden e. V.

Am 3. Februar 2020 startet eine Elterngruppe von Abas in Stuttgart. An fünf Abenden – immer montags – gibt es hier fachlichen Input, Anregungen zum Umgang und Raum für Austausch mit anderen Betroffenen. Eine neue angeleitete Gruppe junge Frauen mit Essstörungen ab 16 Jahren beginnt am 21. Januar. Mehr Informationen zur den Gruppen, zu Sprechstunden und Angeboten gibt es im Internet unter www.abas-stuttgart.de

Allgemeine Informationen zu Essstörungen sowie ein Überblick über bundesweite Hilfsangebote finden sich auch unter www.bzga-essstoerungen.de