

Orbach, Susie. (1979). Antidiätbuch. Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen der Eßsucht. München: Frauenoffensive

Gesellschaftliche Benachteiligung als Wurzel der Esssucht

Susie Orbach behandelt die Probleme der Esssucht aus einem vorwiegend feministischen Zusammenhang. Essstörungen sind zu 90 % ein Frauenproblem. Die vielen Diätangebote führen zu keinem dauerhaften Erfolg. Der psychoanalytische Ansatz der Bekämpfung der Eßsucht kann hilfreich sein, reicht aber ohne die feministische Perspektive nicht aus, ebensowenig wie die Erklärung durch biologische oder genetische Ursachen ausreichend ist. Die gegenwärtige Schlankeitsbesessenheit beschränkt sich auf Länder, wo keine Lebensmittelknappheit herrscht und die Nahrungsmittelproduktion zum größten Teil von multinationalen Konzernen gesteuert wird. Frauen sind ständig mit den Leitbildern der Schlankeheit konfrontiert, sind jedoch für die Versorgung der Familie zuständig. Da Frauen oft an das herrschende Leitbild angepasst sind, sind sie für Ratschläge und Abmagerungskuren besonders empfänglich.

Essprobleme haben mit der Erfahrung zu tun, was es heißt in unserer Gesellschaft Frau zu sein. Dick sein kann z. B. ein Versuch sein, sich gegen die gesellschaftlich definierte Rolle des Frauseins zu wehren. Gewicht ist eine Möglichkeit den Raum einzunehmen, der Frauen von der Gesellschaft versagt wird, Essen ist die legitime Chance, sich selbst etwas zu geben. Viele Frauen sind auch deshalb dick, weil sie nicht als Sexualobjekt wahrgenommen werden wollen.

„Übergewicht und Eßsucht gehören neben Sexualität heute zu den Hauptproblemen im Leben vieler Frauen.

Frauen, die unter dem Problem der Esssucht leiden, müssen eine doppelte Qual ertragen: sie fühlen sich nicht im Einklang mit der Gesellschaft und geben sich auch noch selbst die Schuld an allem.“

(Orbach, 1979, S. 13)

Der Körper eines Mädchens ist mangelhaft, er muss gesprüht, parfümiert und bekleidet werden und sich den Bildern anpassen, die gerade von der Mode vorgeschrieben werden. Mütter bereiten ihre Töchter auf ihre zweitrangige Rolle im Leben vor, Essen spielt bei der Mutter - Tochter Beziehung eine wichtige Rolle. .

Mütter lehren ihre Töchter „sich das Ernähren und Umsorgen anderer auf Kosten ihrer eigenen Entwicklung zur Aufgabe zu machen.“ (S. 26)

Dick sein wird in unserer Kultur extrem negativ bewertet. Dick sein kann jedoch auch Stärke, Schutz vor sexueller Diskriminierung, Suche nach androgynem Zustand sein.

Dicksein verleiht auch Stärke und Wichtigkeit, für manche Frauen ist es auch eine Waffe, die ihnen dazu verhilft, wegen ihrer Arbeit ernst genommen zu werden. Übergewicht hilft zu einer Entschuldigung bei Versagen, da diese Vorstellung sonst unerträglich wäre. Dick sein schließt auch das weibliche Konkurrieren um einen Mann aus, da dicke Frauen als unattraktiv gelten.

Die Fettschicht kann auch aufgestaute Wut verdecken.

„Unser zweitrangiger Status verfestigt sich dadurch, daß uns keine Wut zugestanden wird, immer mehr.“ (S. 46)

Esssucht hat für jede Person eine andere Bedeutung, es ist jedoch nicht leicht, an diese heranzukommen. Die Beschäftigung mit Diätproblemen ist eine Möglichkeit sich um die

anstehenden Probleme herumdrukken. Die Frau muss zuerst die unbewusste Motivation für ihre Fettsucht herausfinden und einsehen, dass das Fett nicht die Aufgabe erfüllen kann, die ihm zugeschrieben wird.

„Wenn wir die Macht des Fetts übernommen haben, dann können wir es hinter uns lassen „ (S. 61.)

Was bedeutet Schlanksein für die Essüchtige? Orbach bietet eine Phantasieübung an, mit der Frauen herausfinden, wie sie sich in einer bekannten Situation fühlten, wenn sie schlank wären. Mit Schlankheit verbinden Frauen viele Befürchtungen. Sie haben Angst vor ihrer eigenen Sexualität, Angst vor ihrer eigenen Macht, die Fettschicht kann als Mittel Distanz zu halten dienen. Die Eigenschaften, die Frau ihrem Körperumfang zuschreibt, müssen untersucht werden. Orbach findet die Behandlung von Themen wie Körperumfang und Selbstbild wichtig

„Das Akzeptieren der eigenen Person ist das Hauptziel der Gruppe.“ (S. 75)

Zuerst muss die Frau ihren Körper akzeptieren. Dazu dient die Übung des Betrachtens des Körpers im Spiegel. Frauen können ihren Körper wie eine Skulptur betrachten, sie sollen herausfinden, wie sie sich wohl fühlen, sich mit ihrem Körper identisch fühlen, ihre einzelnen Körperteile miteinander verbinden, ihre Zehen ihre Knöchel, einfach alles..

Frauen, die ihren Körper nicht akzeptieren, tun alles, um ihn unter der Kleidung zu verstecken.

Eine Übung besteht darin, die Haltung zu untersuchen, die der Körper zum Ausdruck bringt und welche Reaktionen die Umwelt auf sie hat.

Entscheidend ist es, sich klar zu machen, dass Frauen schlank und schön sein können, aber trotzdem Probleme haben.

Hauptprobleme der Esssucht sind das Hungergefühl und das Bedürfnis, die Sucht nach Nahrungsmitteln zu durchbrechen.

Nahrungsmittel sind entweder „gut“ oder „schlecht“. Diäten sind moralische Zwangsjacken und erlauben keine eigenen Entscheidungen, was jemand wann gerne isst. Orbach bietet einige Bedeutungen an, die das Essen für Essüchtige haben kann.

Es ist für eine Essüchtige ziemlich schwierig, herauszufinden, was sie eigentlich essen möchte. Wenn sie lernt ihre eigene Ernährung in die Hand zu nehmen, kann sie auch in anderen Bereichen vom Weiblichkeitsklischee abweichen und sich selbst bestimmt durchsetzen.

„ Das Ziel besteht für eine Essüchtige in ihrer Lösung aus dem Abhängigkeitsverhältnis zum Essen“. (S. 106)

Orbach beschreibt eine Selbsthilfegruppe, die dieses Ziel anstrebt. Die Essüchtige kann über die reduzierte Sicht von sich selbst hinaus wachsen und definiert sich nicht mehr ausschließlich über ihr Dicksein. Die Trennung vom Fett muss mit emotionaler Verarbeitung einhergehen und die beängstigenden Aspekte der Trennung vom Fett müssen bearbeitet werden. Die Unterschiede zwischen dem dicken und dem schlanken Selbstbild müssen bearbeitet werden. Ein neues Verhältnis zum Essen muss gefunden werden.

Essen oder nicht essen hat nichts mit Selbstbeherrschung zu tun. Wichtig ist es, mehr Selbstbewusstsein zu bekommen und sich selbst die Dinge zugestehen, auf die eine Frau Lust hat. Dadurch kann auch das „nein“ sagen erlernt werden.

In einem Kapitel beschäftigt sich Orbach auch mit Anorexia nervosa und beschreibt die Symptome dieser Krankheit.

Magersüchtige haben so wie Fettsüchtige den Wunsch als Frau in der Gesellschaft nicht bemerkt zu werden. Beide scheiden nach dem ersten Blick als Sexualobjekte aus, ziehen jedoch eine andere Art der Aufmerksamkeit auf sich

Unter dem Punkt „medizinische Aspekte“ beschreibt Orbach verschiedene Theorien, die zu Fettsucht führen.

Orbach findet die Vormachtstellung der Schulmedizin im Bereich der Essstörungen besorgniserregend, da die zugrunde liegenden Probleme nicht zuletzt von Wissenschaft und Medizin erzeugt wurden, dadurch kann der Zusammenhang nicht gesehen werden. Die Probleme können von Wissenschaft und Medizin nicht gelöst werden. Frauengruppen haben bessere Chancen mit der Esssucht fertig zu werden.