

## Vorwort

Obwohl die Essstörungen Anorexia und Bulimia nervosa nicht zu den häufigsten Erkrankungen zählen, sind sie klinisch hoch relevant, da beide Formen der Essstörungen gravierende körperliche, psychische und soziale Konsequenzen nach sich ziehen können. Die Behandlung der beiden Erkrankungen stellt dabei eine besondere Herausforderung dar mit teilweise immer noch unbefriedigenden Erfolgen. In den letzten Jahren konnten jedoch verschiedene Forschungsarbeiten das Verständnis um die Entstehung und Aufrechterhaltung der Störung weiter verbessern. Damit ist eine Grundlage für die Entwicklung ergänzender Therapieelemente gelegt, die zur Verbesserung der Therapieerfolge beitragen können.

So erscheint die Anwendung von Motivierungstechniken eine sinnvolle Ergänzung der Essstörungenbehandlung zu sein, da durch diese Vorgehensweise die zumeist geringe Änderungsmotivation erhöht werden kann. Eine weitere, aus der Erforschung der Rolle kognitiver Prozesse an der Auslösung und Aufrechterhaltung von Essstörungen kommende Änderung ist die stärkere Einbeziehung von Grundannahmen, die nicht direkt mit der Essstörung assoziiert sind wie niedriges Selbstwertgefühl und extremer Perfektionismus. Des Weiteren erwies sich beispielsweise die Adaption von Techniken aus der dialektisch-behavioralen Therapie als hilfreich für Patientinnen mit einer Essanfallsymptomatik, die im Rahmen von Skilltrainings erlernen, alternative Methoden zur Bewältigung negativer Emotionen anzuwenden. Zudem ergeben sich Hinweise darauf, dass Patientinnen mit Essstörungen größere Defizite in der Bewältigung interpersonaler Konflikt- und Belastungssituationen erleben, die im Rahmen eines Trainings sozialer Kompetenz aufgegriffen werden können. Ein weiterer wichtiger Baustein stellt zudem die Behandlung der Körperbildstörung dar, da gezeigt werden konnte, dass sich durch die Verbesserung des negativen Körperbildes auch die generelle Essstörungssymptomatik reduziert.

Das Ziel dieses Therapiemanuals liegt nun darin, diese Forschungsbefunde aufzugreifen und Psychotherapeuten ein umfassendes Behandlungsprogramm zur Verfügung zu stellen, das neben den Standardtechniken zum Ernährungsmanagement

und der Gewichtssteigerung sowie kognitiven Interventionen auch Übungen zur Verbesserung der Emotionsregulation, zur Steigerung der sozialen Kompetenz und der Überwindung des negativen Körperbildes enthält. Das vorliegende Behandlungsprogramm stellt zunächst eine Übersicht über den Forschungsstand vor mit ausführlichen Informationen zur Symptomatik und Diagnostik sowie zur Ätiologie und Behandlung der Anorexia und Bulimia. Der sich anschließende Praxisteil ist in verschiedene Behandlungsmodule gegliedert, wobei Ernährungsmanagement, kognitive Techniken und Rückfallprophylaxe als Standardmodule, Emotionsregulation, soziale Kompetenzen, Techniken zur Verbesserung des Körperbildes und Übungen zum Ressourcenaufbau als Ergänzungsmodule verstanden werden können. Sämtliche Kapitel enthalten alle Arbeitsblätter als Beispielformen am Ende des Kapitels. Zudem sind alle Arbeitsblätter zusätzlich als Beispiel und als Blankoversion auf der beiliegenden CD-ROM sowie online zu erhalten. Im Text sind außerdem Beispieldialoge zur Durchführung der verschiedenen Übungen beschrieben.

Das vorliegende Behandlungsprogramm wird seit 2002 im Behandlungsschwerpunkt Essstörungen der Poliklinischen Institutsambulanz, Abteilung Hochschulambulanz für Forschung und Lehre der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz im Einzel- als auch Gruppensetting eingesetzt. Verschiedene Studien zeigten eine gute Wirksamkeit des Programms auf die unterschiedlichen Facetten der Essstörungssymptomatik. Im Rahmen der Überarbeitung der ersten Auflage wurden die dargestellten Forschungsbefunde aktualisiert, die Arbeitsblätter wurden grundlegend neu gestaltet und stellenweise Übungen modifiziert. Wir hoffen, mit der Überarbeitung des umfassenden Gesamtbehandlungsprogramms einen Beitrag zur weiteren Verbesserung der Essstörungstherapie geleistet zu haben.

**Tanja Legenbauer und Silja Vocks**

Hamm und Osnabrück, im Winter 2013

Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie  
und Bulimie

Legenbauer, T.; Vocks, S.

2014, XI, 301 S. 96 Abb. in Farbe. Mit Mit  
Online-Material. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-642-20384-8