

Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot Wege aus der Essstörung



Der Titel dieses Buches ist etwas sperrig, spiegelt aber direkt seine Intention wider: Die Autorin Sandra Steiner Roth hat selbst langjährige Erfahrungen in Beratung und Prävention auf dem Gebiet der Essstörungen. Ihr Buch soll dazu beitragen, dass die Betroffenen das Essen schrittweise wieder als das sehen und fühlen, was es eigentlich ist – nicht als Gefahr, sondern als Mittel zum Leben.

Die Autorin gliedert ihr Buch in drei größere Bereiche: Im ersten Abschnitt stellt sie Themen und Fragen vor, die ihr im Beratungs-

alltag in der eigenen Praxis in Bern rund um die Essstörungstherapie immer wieder begegnen, erläutert diese und zeigt mögliche therapeutische Interventionen auf. Der zweite Abschnitt enthält persönliche Erfahrungsberichte von Betroffenen und deren Begleitpersonen. Schließlich werden in einem fachlichen Teil die verschiedenen Formen von Essstörungen dargestellt.

Ein herausragendes Merkmal des Buches ist die Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Anwendungen. Es beschreibt die oft verborgenen psychologischen und sozialen Ursachen von Essstörungen und bietet leicht verständliche Selbsthilfetipps, die motivierend wirken, um aktiv einen Weg aus der Essstörung zu finden. Auch die einfühlsame und respektvolle Sprache sticht heraus. Steiner Roth begegnet den Betroffenen unter ihren Leser*innen mit großem Verständnis und Mitgefühl, was es für diese leichter macht, sich mit dem schwierigen Thema auseinanderzusetzen. Ihre Erzählweise ist klar und strukturiert, was Leser*innen hilft, sich gut orientieren zu können. Durch persönliche Geschichten von Betroffenen erhält das Buch eine zusätzliche Dimension und zeigt, dass die Wege individuell und vielschichtig sein können.

Das Thema bringt es mit sich, dass Inhalte sich auch mit „schweren“ Themen wie Trauer und Trauma beschäftigen, was für manche Leser*innen belastend sein kann. Angesprochen fühlen dürften sich zudem hauptsächlich Leser*innen, die bereits ein Interesse an Achtsamkeit und einfacher Lebensführung haben. Menschen, die eine grundlegend andere Lebensweise bevorzugen, könnten Schwierigkeiten haben, sich mit den Inhalten zu identifizieren.

Insgesamt bietet das Buch wertvolle Einblicke und praxisnahe Ratschläge zur Bewältigung von und dem Umgang mit Essstörungen. Die fundierten Erklärungen machen es zu einer wertvollen Ressource für Betroffene, Angehörige und Fachleute.

Sylvia Herberg, Dortmund

Sandra Steiner Roth

Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot. Wege aus der Essstörung

208 Seiten, broschiert, 30 €

Hogrefe Verlag Bern, 1. Auflage 2024

ISBN 978-3-456-86310-8