

Essstörungen: die Krankheit der Braven

EIN GESPRÄCH MIT STEPHANIE LAHUSEN*

Was sind Essstörungen?

Lahusen: Zu den Essstörungen zählt man Magersucht, Bulimie oder die Binge-Eating-Störung. Jede einzelne von ihnen ist eine schwere psychosomatische Erkrankung. Besonders Mädchen sind betroffen, aber auch immer mehr Jungen. Ein wichtiger Aspekt in der Aufklärung auch des familiären und sozialen Umfelds ist, dass eine Essstörung nie freiwillig gewählt wird. Sie ist ein unglücklicher Lösungsversuch, mit schweren Konflikten, belastenden Situationen oder verletzenden Erlebnissen fertig zu werden. Die Jugendlichen möchten die damit verbundenen intensiven Gefühle nicht mehr spüren und eröffnen als Gegenmaßnahme – wie soll ich sagen – eine »Bühne des Essens«. Auf dieser Bühne dreht sich dann alles nur noch um das Essen bzw. Nicht-Essen. Die Essstörung wird zum Lebensinhalt und mehr noch, zur Überlebensstrategie. Das Körpergewicht und die Kontrolle des Essverhaltens werden zur wichtigen Quelle für Selbstbewusstsein und Anerkennung. Darum lässt sich verstehen, warum Betroffene sich zu Beginn der Erkrankung nur ungern auf ihre Essstörung ansprechen lassen. Es ist ihre Lösung des eigentlichen inneren Problems, dem sie sich selbst (noch) nicht zuwenden können. Eine Klientin sagte mir einmal: »Solange ich nicht weiß, was besser schmeckt als die Essstörung, bleibe ich lieber essgestört.« Hinter der Essstörung verbirgt sich also ein emotionaler Hunger, der mit noch so viel physischer Nahrung nicht gestillt werden kann. Im Gegenteil: Je länger die Erkrankung dauert, umso weiter werden die dahinterliegenden Probleme in die Tiefe verbannt. Deshalb

ist es so wichtig, Essstörungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln: Die Chance der Betroffenen liegt darin, den Teufelskreis aus Essen und Hungern zu durchbrechen und sich auf die Suche nach den tieferen Ursachen und dem wahren Hunger zu begeben. Dazu brauchen sie eine lebensbejahende Unterstützung von außen sowie den Mut und das Vertrauen, im geschützten Rahmen eigene Ressourcen für wirkliche Lösungswege zu entdecken und zu nutzen.

Das Thema »Essen« wird also zum Mittelpunkt, um die eigene Innenwelt nicht zu spüren?

Lahusen: Ja. So merkwürdig es vielleicht klingen mag: Die Essstörung hat für die Jugendlichen die Funktion, sich »wohler« zu fühlen. Durch die pausenlose Beschäftigung mit Essen werden die zugrunde liegenden Probleme mit der Zeit nicht mehr wahrgenommen. Dies funktioniert allerdings nur eine gewisse Zeit. Denn auch wenn die Betroffenen in der Essstörung zunächst einen Ausweg für sich sehen, wird der innere Leidensdruck mit der Dauer der Erkrankung immer größer. Schließlich lösen Essstörungen keine Probleme. Sie sind ein im Grunde hilfloser Versuch, sie zu verdrängen, hinunterzuschlucken oder auszukotzen. Leider verselbstständigt sich eine Essstörung sehr schnell und gerät damit außer Kontrolle. Schwere psychische und körperliche Begleiterscheinungen sind die Folge.

Warum werden Essstörungen oft erst so spät erkannt?

Lahusen: Die Erkrankung arbeitet im Stillen. Während Alkohol und Drogen

sich Gehör verschaffen, wird die Essstörung im Verborgenen gelebt – bis es fast schon zu spät ist. Sie ist ein lautloser und selbstzerstörerischer Kampf gegen die innere Welt. Oft bemerkt das Umfeld lange Zeit nichts, denn Jugendliche mit einer Essstörung stören nicht. Sie ist die Krankheit der Braven. Die Betroffenen sind jung, in der Schule oft extrem leistungsstark und kreativ. Sie fallen nicht negativ auf. Wird das Problem offenkundig, stehen auch Eltern der Diagnose oft fassungslos gegenüber.

Wie entstehen Essstörungen?

Lahusen: Inzwischen geht man von einem Zusammenspiel mehrerer Ursachen aus. Es ist eine Mischung aus individuellen Risikofaktoren, aus familiären und gesellschaftlichen Einflüssen. Dazu kommt meistens noch ein Auslöser im Hier und Jetzt. Das kann die Scheidung der Eltern, der plötzliche Tod eines Elternteils oder ein Umzug sein. Auch der Leistungsdruck, dem manche Mädchen und Jungen sich nicht mehr gewachsen fühlen, kann Auslöser für die Erkrankung sein. Lehrerinnen und Lehrer, mit denen wir im Rahmen unserer Präventionsprojekte kooperieren, haben uns berichtet, dass unter G8 die Zahl der essgestörten Jugendlichen zugenommen hat. Der Auslöser für eine Essstörung kann aber auch ein dummer Spruch sein wie »Mein Trainer hat zu mir gesagt: Mann, hast du 'nen dicken Hintern bekommen«, und danach ist die Erkrankung ausgebrochen. Jemand anders würde sagen: »Guck' dich doch selbst an!«, aber bei jungen Menschen, die in dieser Hinsicht sehr empfindsam und leicht verletzbar sind, kann tatsäch-

lich ein blöder Kommentar Auslöser für eine Essstörung sein.

Was sind die individuellen Risikofaktoren?

Lahusen: Menschen mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften haben ein größeres Risiko, eine Essstörung zu entwickeln. Zunächst einmal sind Mädchen weit gefährdeter als Jungen. Weitere Risikofaktoren sind ein mangelndes Selbstwertgefühl, Beziehungs- und Kontaktängste, ein hoher eigener Leistungs- und Perfektionsanspruch sowie ein tief beeinträchtigtes Verhältnis zum eigenen Körper. »Du bist fett, du bist hässlich, du bist wertlos, du bist fehl am Platz auf dieser Welt«, schreibt David eindrücklich auf seinem Ausstellungsbild »Kerkerkopf« (Abb. 1).¹ Das sind Aussagen, die ich sehr oft von betroffenen Jugendlichen höre.

Ein großes Problem ist auch die emotionale Sprachunfähigkeit. Die Betroffenen können oft nicht sagen, was mit ihnen los ist, sie haben nicht gelernt, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren. Diesen nachzuspüren, den eigenen Gefühlen eine Stimme zu geben und zu erkennen, wonach sich das Herz wirklich sehnt, sind wichtige Therapieziele, die Schritte aus der Essstörung möglich machen.

Warum sind es vor allem Mädchen und junge Frauen, die unter Magersucht und Bulimie leiden?

Lahusen: Das Schönheitsideal ist zurzeit ein extrem schlanker Körper mit Waschbrettbauch und wenig Hüfte; ein Ideal, das gegen das biologisch Weibliche arbeitet. Entsprechend sind Mädchen mehr gefährdet, weil sie sich von dem, was als »schön« gilt, entfernen, sobald sich weibliche Formen bilden. Mit der Magersucht oder Bulimie

versuchen sie quasi, 2 Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: sich selbst und das eigene Gefühlsleben zu kontrollieren und dem gängigen Schönheitsideal so nahe wie möglich zu kommen.

Welche Auswirkungen hat eine Essstörung auf den weiblichen Körper?

Lahusen: Es kann sein, dass sich die so wichtigen weiblichen Geschlechtshormone, wie z. B. die Östrogene, nicht ausreichend bilden können und das natürliche Zyklusgeschehen im schlimmsten Fall ausbleibt. Das

kommt, führt häufig zu deutlichem Übergewicht mit allen bekannten Folgen für die Gesundheit. Für ein junges Mädchen kommt erschwerend hinzu, dass sie sich noch weniger anerkannt fühlt. Scham und Ekel gegenüber dem eigenen Körper verstärken sich mit der Dauer der Krankheit.

Welchen Einfluss hat die Familie?

Lahusen: Es gibt nicht »die klassische Essstörungsfamilie«, jede Familie bringt ihre eigene Geschichte und ihre eigenen Themen mit. Trotzdem lassen sich häufig ähnliche Verhaltensmuster erkennen. Die Betroffenen berichten oft von einem sehr leistungs- und behüteten Elternhaus. Es wird Tennis gespielt, gleichzeitig noch ein Instrument gelernt, und es gibt kaum leistungsfreie Räume für die Kinder, in denen sie sich fragen können: »Was will ich eigentlich?« Oft sind auch fehlende Grenzen in den Familien ein Problem. Die Eltern mischen sich zu stark in die Belange der Kinder ein, sie sind ständig präsent. Dabei bleiben die Kinder mit ihren eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen oft auf der Strecke. Gerade in der



© Projekt »Klang meines Körpers«

Abb. 1: Davids Bild »Kerkerkopf« steht für mangelndes Selbstwertgefühl und hohe Leistungsansprüche

hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Mittlerweile mache ich während der Therapie eine Einheit, in der die Mädchen etwas zum natürlichen Zyklus der Frau und den wichtigen Aufgaben der Hormone erfahren. Dabei habe ich schon öfter erlebt, dass sich ein Mädchen danach seinen Zyklus wieder zurückwünscht. Um Essstörungen vorzubeugen, ist es meiner Meinung nach von großer Bedeutung, dieses so wichtige Körperwissen jungen Mädchen auf wertschätzende Weise frühzeitig zu vermitteln, damit sie einen positiven Zugang zu ihrem Frausein finden können. Die Binge-Eating-Störung, bei der es zu Essattacken ohne Gegenmaßnahme

Pubertät ist es ganz wichtig, dass wir uns als Eltern zurücknehmen. Es ist wichtig, die Jugendlichen ihre eigenen Erfahrungen machen zu lassen. Statt zu behüten, besteht unsere Aufgabe als Eltern darin, für den Fall der Fälle einen Rückhalt zu bieten und sie liebevoll im Hintergrund zu begleiten.

Oft wird der Gesellschaft eine Mitverantwortung zugeschrieben. Stimmt das?

Lahusen: Ja. Vor allem ist es das Schlankheitsideal, das eng gekoppelt ist an Begriffe wie Erfolg, Disziplin, Reichtum, Sexualität und Glück. Und jeder, der mehr Pfunde hat, gilt als undiszipliniert und kann nach herrschender gesell-

INTERVIEW

schaftlicher Annahme nicht erfolgreich und glücklich sein.

Ein weiterer Faktor ist der stetig wachsende Leistungs- und Perfektionsdruck. Junge Menschen mit Essstörungen verinnerlichen diesen von außen kommenden Druck und wenden ihn gegen sich. Wir brauchen hier dringend ein Umdenken, eine Neujustierung unserer Werte, die uns freier macht von krank machenden Idealen. Die Essstörung symbolisiert für mich wie kaum eine andere Erkrankung den emotionalen Hunger unserer Gesellschaft. Jugendliche, die an einer Essstörung leiden, dokumentieren auf eindrückliche und schmerzliche Weise, dass in dieser Gesellschaft die Sättigung auf seelischer und emotionaler Ebene fehlt. Es ist ein gesamtgesellschaftliches Thema, das uns alle etwas angeht.

Gibt es Themen, die besonders mit Magersucht verknüpft sind?

Lahusen: Oft geht es um ein fehlgeleitetes Autonomiebestreben. Das Runterhungern ist dann eine Quelle der Sicherheit. Auch geht es stark um das Thema Kontrolle. Wenn das Leben den Jugendlichen entgleitet und die Überforderung zunimmt, entsteht in der Erkrankung das Gefühl: »Wenigstens diesen Bereich habe ich noch unter Kontrolle.« Manchmal geht es auch um Reinheit, um die Idee, frei und rein zu sein.

Welche Themen stehen bei der Bulimie im Vordergrund?

Lahusen: Das sind oft sehr beliebte Mädchen, die man zur Freundin haben möchte. Sie passen sich dabei den Bedürfnissen der anderen an. Bei Melissa zum Beispiel (Abb. 2) war genau das die Tragik. Sie schrieb: »Ich lebe mit einer Maske. Mit dieser Maske gleite ich zwar bequem (ich ecke nirgendwo an) durchs Leben, aber irgendwie auch dran vorbei.«

Vor lauter Anpassung an die Bedürfnisse ihres Umfeldes bedienen Jugendliche mit Bulimie im Grunde nur die anderen – und verlieren sich selbst dabei. Bei der Bulimie treffen 2 Pole aufeinander. Es gibt Phasen, da haben die Betroffenen Kontrolle über ihr Essverhalten. Es gibt dann aber auch das Gefühl der Ohnmacht, den Kontrollverlust, wenn es wieder zu Ess-Brech-Anfällen kommt. Im Unterschied zur Magersucht haben die Betroffenen von Anfang an einen extrem hohen Leistungsdruck. Sie schämen sich und ekeln sich vor sich selbst.

tisch über die kognitive Ebene der Wissensvermittlung hinausgehen. Im Rahmen unserer Präventionsangebote setzen wir deshalb Kreativität als wichtige Gesundheitsressource ein, denn diese spricht vor allem die emotionale Ebene an. Eine Quelle für unsere Arbeit sind schöpferische Werke wie Bilder, Lieder oder Texte von Menschen, die selbst an einer Essstörung leiden oder gelitten haben. Sie ermöglichen Jugendlichen einen sehr persönlichen Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt von Betroffenen. Gerade diese

kreativen Medien berühren nachhaltig, wecken Verständnis und können Mut und Hoffnung vermitteln. Darüber hinaus öffnen wir Jugendlichen Räume, in denen sie sich kreativ mit Themen auseinandersetzen, die für die Entstehung von Essstörungen, aber auch für deren Überwindung und Vorbeugung von Bedeutung sind. Dabei zielen wir auf die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls, eines wertschätzenden Umgangs mit dem eigenen Körper sowie auf die Förderung des kreativen Ausdrucks der eigenen Gefühle und Bedürfnisse. ■

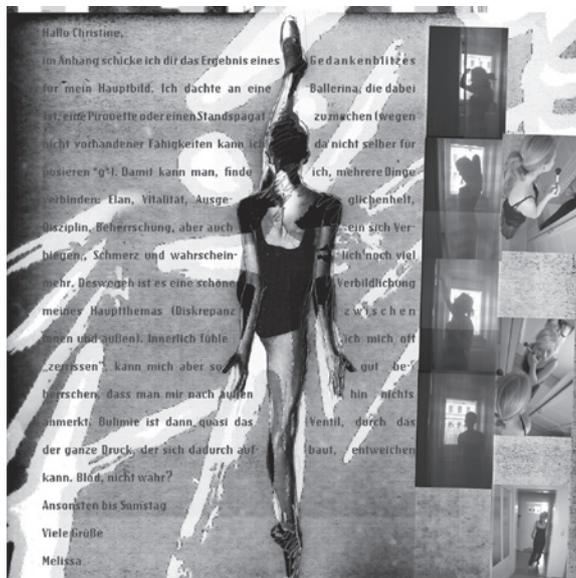


Abb. 2: Melissas Bild einer Tänzerin symbolisiert Anpassungsdruck

Was sind nach Ihrer Erfahrung die nachhaltigsten Präventionsmöglichkeiten?

Lahusen: Grundsätzlich sollten Präventionsprogramme nicht als einmalige Aktion geplant sein, sondern kontinuierlich an Schulen oder in Jugendeinrichtungen angeboten werden. Wenn ich Jugendliche für dieses Thema sensibilisiere, muss gewährleistet sein, dass gefährdete oder betroffene Jugendliche einen raschen Zugang zu örtlichen Hilfseinrichtungen finden. Deshalb ist es wichtig, dass Schulen eng mit Beratungs- und Fachstellen vor Ort kooperieren. Darüber hinaus sollten Präventionsangebote didak-

ANMERKUNG

¹ Die Bilder stammen aus der Jugendstudie »Starke Bilder«, durchgeführt vom IZI in Kooperation mit dem prämierten Ausstellungsprojekt »Klang meines Körpers«, einem interaktiven Projekt an weiterführenden Schulen zur Prävention von Essstörungen, vgl. Lahusen/Hildebrand in TelevIZion 27/2014/1.

* Stephanie Lahusen ist Dipl.-Musiktherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) in Düsseldorf sowie Vorsitzende des Vereins Werkstatt Lebenshunger e. V.

