

# Schätttruum

Redaktion: Kathrin Iselt-Segert  
Gestaltung: Sonja Langbehn

## Wenn Essen zum Problem wird



Fotos: Fotolia, Sybex

Stütze. „Obwohl ich noch jung war, fühlte ich mich für unser Familienleben mit verantwortlich. Ich wollte die Familie zusammenhalten, übernahm Aufgaben im Haushalt, kochte und putzte.“ Doch Kristin fühlt sich traurig und allein. Nach dem tragischen Verlust der Mutter kämpft jedes Familienmitglied mit seinen eigenen Sorgen. Der Vater ist selbstständig und in seinem Geschäft stark gefordert. Er kann sich nicht rund um die Uhr Zeit für seine Kinder nehmen und engagiert eine Haushälterin.

### Erste Diät in der Pubertät

Als Kristin in die Pubertät kommt, setzen sich erste Gedanken in ihrem Kopf fest, dass sie zu dick ist. Von außen betrachtet hat sie keinen Grund abzunehmen. Ihr Gewicht liegt sogar leicht unter dem Normalbereich. Trotzdem unternimmt sie mehrere Diätversuche, kann an nichts anderes als an Essen denken. Bestärkt wird sie darin von ihrem damaligen Freund, der sie oft zu neuen Hungerkuren anstachelt. Ihre Nahrungsaufnahme wird immer mehr vom Diktat der Waage, der Kalorienzahl und den „erlaubten“ und „verbotenen“ Lebensmitteln bestimmt.

„In meinen Essanfällen aß ich ungesunde Sachen wie Pizza, Schokolade, Chips oder Schaumküsse, die ich sonst nie angerührt hätte. Ich überfraß mich bis zur körperlichen Erschöpfung, hatte ein schlechtes Gewissen, brach alles aus, hungerte, trieb enorm viel Sport“, schildert sie ihren Teufelskreis. Nach den Attacken spürt Kristin eine Entspannung, die sie mit gesunden Methoden längst nicht mehr erreichen kann. Trotz ihres gestörten Essverhaltens bleibt sie fast normalgewichtig. Drei Jahre gelingt es ihr so, ihr Problem für sich zu behalten. Doch irgendwann sagt ihr ein Mitschüler auf den Kopf zu: „Du hast eine Ess-

Seit ihrem 16. Lebensjahr ist Kristin (Name von der Redaktion geändert) an Bulimie erkrankt. In Heißhungeranfällen nimmt sie innerhalb kürzester Zeit viele 1.000 Kalorien zu sich, um sie anschließend wieder zu erbrechen. Der **Schätttruum**-Redaktion hat die 23-Jährige ihre Geschichte erzählt. Sie möchte damit anderen betroffenen Mädchen Mut machen, sich der Erkrankung zu stellen.

Als Kristin zehn Jahre alt ist, stirbt die Mutter. Der Vater bleibt mit vier Kindern zurück. Kristin wird schnell zu seiner unentbehrlichen

### Nützliche Web-Links:

[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)  
[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)  
[www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
[www.magersucht-und-bulimie.de](http://www.magersucht-und-bulimie.de)



Schönheitsideal „schlank“: Mode wird immer auf dünnen Schaufensterpuppen präsentiert.



Wasser trinken statt essen: Bei Kristin wechseln sich Hungerphasen mit Tagen ab, an denen sie bis zur Erschöpfung Nahrung in sich hineinstopft. Fotos: Silke Bromm-Krieger

störung.“ Kristin entschließt sich, Hilfe anzunehmen.

### Familiengespräch scheitert

Sie sucht eine Therapeutin auf, die eine stationäre Therapie vorschlägt. Fünf Wochen hält Kristin es in der Spezialklinik aus, dann bricht sie die Behandlung vorzeitig ab. „Der aufgebaute Druck dort war einfach zu heftig für mich“, gesteht sie. Die Tatsache, dass die an-

deren Familienmitglieder während ihres stationären Aufenthaltes nicht bereit sind, an einem gemeinsamen Familiengespräch teilzunehmen, enttäuscht sie tief. „Meinem Vater war das alles unangenehm. Er hatte niemandem erzählt, dass ich in der Klinik war, sondern sprach gegenüber Nachbarn und Bekannten von einem Auslandsaufenthalt. Und ich fand heraus, dass auch meine Schwestern Probleme mit dem Essen hatten. Die Vorstellung, sich im Rahmen meiner Behand-

### Selbst-Check

#### Woran erkenne ich, ob ich unter einer Essstörung leide?

- ▶ Du bist unzufrieden mit deiner Figur.
- ▶ Die Waage hat für dich einen hohen Stellenwert.
- ▶ Du bist bestrebt, schlank und schlanker zu werden.
- ▶ Du isst selten, was du eigentlich möchtest, aus Angst zuzunehmen.
- ▶ Du hast Schuldgefühle nach dem Essen.
- ▶ Du kennst dich unheimlich gut mit Ernährung und Kalorien aus.

- ▶ Du bist in Gedanken nur noch mit deiner Figur, der nächsten Diät und dem Essen befasst.
- ▶ Du merkst, dass andere dich anders wahrnehmen als du dich selbst.
- ▶ Du willst dir beweisen, dass du deinen Körper beherrscht.
- ▶ Deine Menstruation bleibt aus.

#### Achtung:

Wenn eines oder mehrere dieser Merkmale auf dich zutreffen, solltest du aufmerksam werden. Überlege, ob du dir Hilfe holst, zum Beispiel bei deinen Eltern, Lehrern oder einer anderen Person deines Vertrauens.

## Buchtipps

### Die Bulimie besiegen.

Ein Selbsthilfeprogramm von Ulrike Schmidt und Janet Treasure, **Beltz Verlag, 15,90 €**, ISBN 978-3-4072-2823-9.

Allen Mädchen und jungen Frauen, die aus dem Teufelskreis des Ess-Brechzwanges herausfinden wollen, gibt dieser Ratgeber Hinweise, wie Heilung möglich ist. Ein Arbeits- und Übungsbuch.

### Alice im Hungerland, Leben mit Bulimie und Magersucht.

Eine Autobiografie von Marya

Hornbacher, **Ullstein TB Verlag, 9,95 €**, ISBN 978-3-5483-7295-2.

Eine Betroffene erzählt eindringlich über ihre Essstörung und wie es dazu kam.

### Luft zum Frühstück.

Von Jan Frey, **Loewe Verlag, ISBN 978-3-7855-6762-3**. Jana Frey beschreibt mit der Geschichte des Mädchens Serafina einfühlsam und authentisch den Weg in den Teufelskreis aus Diäten, gestörter Selbstwahrnehmung und Krankheit.

lung mit den eigenen Schwächen beschäftigen zu müssen, bereitete ihnen wahrscheinlich Angst“, blickt sie zurück.

## Einzeltherapie und „EB-o-EB“

Aber Kristin gibt nicht auf. Sie entscheidet sich für regelmäßige Einzelgespräche bei einer Psychologin und nimmt parallel an wöchentlichen Gruppensitzungen in der Kieler Frauenberatungsstelle „EB-o-EB“ teil. Mit dieser Unterstützung schließt Kristin nach dem Ab-

fördern. Momentan finanziert er Kristin ein Aufbaustudium an der Uni, das sie mit viel Spaß und Erfolg absolviert.

„Ich bin mit meiner Erkrankung noch nicht über den Berg, aber ein gutes Stück des Weges gegangen“, sagt sie heute. Etwa zwei- bis viermal im Monat hat sie noch Essanfälle. Die Angst zuzunehmen ist nach wie vor da, beherrscht aber nicht mehr ihr ganzes Leben. Seit einiger Zeit lebt sie mit einem festen Freund zusammen, der sie auf ihrem Weg raus aus der Bulimie unterstützt.

Leckere Kalorienbomben zu widerstehen, ist nicht nur für Mädchen mit Essstörungen eine tägliche Herausforderung.



itur eine Ausbildung im Bankwesen mit sehr guten Noten ab und wird vom Betrieb übernommen. Auf der Arbeitsstelle weiß niemand von ihrem Leiden. Sie fürchtet berufliche Nachteile, sollte ihr „Geheimnis“ ans Licht kommen. Aufgrund der gezeigten Leistungen ist ihr Arbeitgeber bereit, sie mit einem Stipendium zu

### Essstörungen ...

- ▶ sind oft Ausdruck eines verborgenen Kummers und unterdrückter Gefühle
- ▶ sind nichts, für das du dich schämen musst
- ▶ sind ein Grund, Hilfe in Anspruch zu nehmen

In der Therapie hat Kristin viel über ihre Erkrankung nachgedacht. „Ich habe eine Essstörung, weil es mir häufig an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen mangelt und ich einen sehr hohen Perfektionsanspruch an mich habe. Außerdem bin ich total sensibel. Durch die Therapie lerne ich, entspannter mit mir umzugehen und mir auch mal einen Fehler zu verzeihen. Ich weiß heute besser, wie ich aus meinen Frustphasen wieder herausfinde.“

Silke Bromm-Krieger

## Nachgefragt

### Essstörungen sind Erkrankungen der Seele

Gabriele Schiedeck von der Kieler Frauenberatungsstelle „EB-o-EB“ berät Mädchen mit Essstörungen. Die Diplom-Pädagogin und Gesprächspsychotherapeutin klärt im Interview mit Silke Bromm-Krieger über das Phänomen auf.

Was sind die Ursachen dafür, dass junge Mädchen Essstörungen bekommen?

Psychische Probleme können der Auslöser sein, ebenso Zoff und Stress mit den Eltern oder in der Familie. Aber auch im Freundeskreis können sich Mädchen gegenseitig hochschaukeln, immer weiter abzunehmen. Essstörungen sind in erster Linie keine Ernährungsstörungen, sondern eine Erkrankung der Seele, die über den Körper ausgetragen wird. Auch wenn ein Mädchen Gewalterfahrungen machen musste, wenn es zum Beispiel missbraucht wurde, kann als Reaktion auf dieses schlimme Erlebnis eine Essstörung entstehen.

Was können Mädchen tun, wenn sie merken, dass ihre Freundin nur noch mit Kalorienzählen beschäftigt ist?

Sie können der Freundin offen sagen, dass sie sich Sorgen machen. Sie sollten ihr ehrlich und ohne Vorwürfe mitteilen, was ihnen auffällt und was sie darüber denken. Es kann sein, dass die Freundin zunächst alles abstreitet und das Mädchen als „Spinnerin“ hinstellt. Die Freundin blockt das Gespräch ab, weil sie ihre Krankheit verheimlichen will. Trotzdem hilft man ihr mit Aufrichtigkeit am meisten weiter. Je mehr die Freundin damit konfrontiert wird, dass ihr Bild von sich selbst mit dem der anderen nicht übereinstimmt, desto mehr wird sie ihr Verhalten infrage stellen. Manchmal ist eine Freundin aber auch froh, wenn sie mit jemanden über

ihre Essprobleme sprechen kann und das qualvolle Schweigen endlich ein Ende hat.

Haben Jugendzeitschriften und Fernsehsendungen wie „Germany's next Topmodel“ eine Mitschuld am Entstehen von Essstörungen?

Ja. Sie verherrlichen ein weibliches Schönheits- und Schlankheitsideal, das extrem dünn ist. Das führt letztlich dazu, dass der Körper, so wie er ist, niemals gut ist, sondern immer weiter perfektioniert werden muss. Auch macht das schlanke Schönheitsideal den Mädchen vor, dass sie nur dann beliebt und anerkannt sind, wenn sie einen dünnen Körper haben. Die Kehrseite: Wenn Mädchen sich nur über ihr Aussehen definieren, schwächt das oft ihr Selbstbewusstsein und ihre unbeschwertere Freude am Leben.

Wie sieht die Behandlung von Essproblemen aus?

Sie ist meist langwierig, und es gibt nicht die eine richtige Therapie. Ein erfolgreicher Heilungsweg wird möglich, wenn verschiedene Maßnahmen ineinandergreifen. Das können Gespräche mit einer Psychologin sein, die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe mit anderen Mädchen und regelmäßige Besuche bei einer Ärztin für die medizinische Betreuung. So bekommen betroffene Mädchen Hilfe, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und nicht immer nur das zu tun, was andere von ihnen erwarten. Sie sollen sich idealerweise so, wie sie sind, annehmen und schön finden können. Dafür ist es ein wichtiger Schritt, sich von äußeren Zwängen zu befreien und sich der eigenen Stärken und Talente mehr bewusst zu werden.

### Hier bekommen Betroffene, Angehörige und Freunde Hilfe bei allen Fragen rund ums Thema:

„EB-O-EB“- Beratungsstelle, Kurt Schuhmacher Platz 5, Kiel, Tel.: 04 31-52 42 41. Internet: [www.frauenberatungsstelle-kiel.de](http://www.frauenberatungsstelle-kiel.de)



Gabriele Schiedeck  
Foto: privat

## Was ist Bulimie?

Bulimie ist gekennzeichnet durch wiederholte Attacken von Heißhunger, gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen. Meist spielen sich solche Fressattacken in aller Heimlichkeit ab. Ein tiefes Schamgefühl nach einer Fress-/Brechattacke ist ein wesentlicher Grund, die Erkrankung selbst vor den besten Freunden zu verstecken. Ein weitere

res Kennzeichen für Bulimie ist die fast ständige Beschäftigung mit allem, was mit Essen, Kalorien, Körpergewicht, Diät und Figur zu tun hat. Bulimische Menschen können unter-, normal- oder auch Übergewichtig sein, sie haben jedoch häufig ein sehr schlankes Körperideal. Circa 90 % aller Erkrankten sind Mädchen oder junge Frauen. Nach einer Hamburger Studie haben 60 % aller 15-jährigen Mädchen schon eine oder mehrere Diäten hinter sich.