

„Bei Essstörungen geht es nicht ums Essen“

„Durch Corona wird eine Essstörung plötzlich sichtbar.“ Wenn Familien im Lockdown zusammenrücken und gemeinsam am Tisch sitzen, fällt es auf: Die Tochter isst ja gar nichts. In der Fachberatung für Essstörungen erlebt Lisa Hecker gerade einen deutlichen Anstieg.

VON JANNA WERNER

„Bei Corona dreht sich gerade alles um die Gesundheit, aber die seelische Gesundheit kommt zu kurz.“ In der Fachberatung zu Essstörungen beobachtet Lisa Hecker derzeit eine Zunahme an Beratungsbedarf – häufig kommen Eltern, um sich zu erkundigen, ob ihr Kind an einer Essstörung leidet. Anorexie, Bulimie oder Binge Eating (siehe Erklärung rechts), das kann man lange geheimhalten, wenn der Alltag läuft, wenn die einen in die Schule, die anderen zur Arbeit gehen. Im Home Office, ohne Schule und am gemeinsamen Abendbrotstisch jedoch wird das schwierig, erzählt Lisa Hecker. Die Tochter isst so gut wie nichts, der Sohn stopft in plötzlichen Fressattacken alles möglich in sich hinein.

Seelische Belastung verstärkt sich durch die Coronasituation

Der Verein Frauen für Frauen berät landkreisweit bei Essstörungen, und in Coronazeiten, stellt sie fest, wurden mit dem Zusammenrücken der Familien auch die Versteckräume enger. „Durch Corona wird eine Essstörung plötzlich sichtbar.“ Und weil es bei diesen Zwängen um Kontrolle geht, ist es eine doppelte Belastung für die Betroffenen. Die Welt ist irgendwie aus den Fugen geraten: Corona lässt sich nicht kontrollieren, die Notverordnungen machen Angst, hinzu kommt die Krankheit. „Das bringt die Menschen noch mehr aus dem seelischen Gleichgewicht.“ Betroffene, die mit schon auf dem Weg der Besserung waren, „stürzen im Lockdown wieder ab und fallen in alte Verhaltensmuster zurück“.

Fünf bis sechs Beratungsgespräche führt sie derzeit in der Woche, „die Essstörungen sind massiver geworden“. Mädchen sind weiter deutlich stärker betroffen als Männer, die Beratung bei Frauen für Frauen wendet sich aber ex-



Lisa Hecker (rechts) vom Verein Frauen für Frauen berät bei Essstörungen, einer Krankheit, von der Frauen mehr als Männer betroffen sind. Die Fachberatung ist für alle offen.

Foto: privat

plizit an beide Geschlechter – Betroffene wie Eltern oder andere Angehörige. Seit 2019 berät Lisa Hecker beim Verein, mit dem Landratsamt bietet sie zudem das Präventionsprojekt „Is(s) was?“ an Schulen an. Der erste Schritt: In der Beratung eine Orientierungshilfe zu geben und Vertrauen aufzubauen. Denn: Jede Essstörung ist nur ein Symptom für tieferliegende Probleme. „Bei Essstörungen geht es nicht ums Essen.“

Im vergangenen Jahr wurden 27 Menschen beraten, teils mehrmals, davon waren 16 Betroffene und elf Eltern. Nicht überraschend die Geschlechteraufteilung: 25 Klientinnen waren weiblich, zwei männlich. Denn auch bei den Eltern, die für ihre Kinder um Hilfe suchen, sind die Frauen ganz weit vorne. Die Magersucht war 2019 mit 17 Fällen vorne, gefolgt von Binge Eating (sieben Fälle), Bulimie oder anderen Essstörungen. „Und es gibt sehr häufig Mischformen.“

Denn eine Essstörung, „da rutscht man oft hinein“, hat Lisa Hecker beobachtet. „Das ist ein fließender Übergang.“ Bei Mädchen in der Pubertät trifft der Abnehmewahn mit Modellschows oder überirdisch schönen Mädchen auf Instagram mitten ins junge, unsichere Herz. Was wird damit nicht alles verknüpft: Nicht schön genug, nicht dünn genug, nicht erfolgreich genug – das Selbstwertgefühl sinkt, man fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr wohl im eigenen Körper. Klare Überforderung. Weniger essen scheint die perfekte Lösung, „es geht darum, die vermeintlich verlorene Kontrolle zurückzubekommen“.

Dabei sind es gerade nicht die ver-

meintlich Schwachen – Magersucht bedürfe einer großen Disziplin, so Hecker, „das muss man durchhalten können“. Essstörungen gingen durch alle sozialen Schichten, die Mehrheit komme aus höheren Bildungsschichten, habe Abitur, eine gute Ausbildung. „Gerade bei Mager-süchtigen gibt es einen hohen Leistungsanspruch.“ Da geht das Kind viermal die Woche ins Leistungsturnen und muss gute Noten abliefern. Es geht um Stress, Leistungsdruck, Perfektionismus. Binge Eating oder Fressanfall führen zum emotionalen Kontrollverlust: „Schuld, Scham und Selbstkel bestimmen das Leben.“

„Es geht darum, neu zu lernen, das Leben zu genießen“

Dennoch: Den einen Grund gebe es nicht, sagt die Expertin. Schon gar nicht die Schuldfrage. „Die Frage ist nicht: ‚Was habe ich falsch gemacht?‘ sondern ‚Was nützt mir die Krankheit?‘“ Eine harte Formulierung, die sich der Ursache widmet. Häufig habe es eine Zäsur im Leben gegeben, die Scheidung der Eltern, der Tod eines geliebten Menschen, Schulwechsel oder Jobverlust. „Oft steckt auch eine Grenzüberschreitung dahinter“ wie sexueller Missbrauch oder Gewalterfahrung. Der folgende soziale Rückzug bietet einen guten Nährboden für Essstörungen.

Es seien „viele Mosaiksteinchen“ aus „sozialen, biologischen und psychischen Faktoren“, sagt Lisa Hecker, jeder reagiere anders. Sie hilft dabei, sich selbst zu helfen, fragt nach Hintergründen. „Da tun sich oft Abgründe auf. Es ist schwierig, aus einem Familiengeheimnis auszu-

steigen.“ In der Beratung hat sie Schweigepflicht, „bei uns kann man auch einfach weinen“. Sie vermittelt Adressen von Kliniken und Therapeuten, hilft dabei. Eltern dürften keinen Druck aufbauen („Iss doch was“), sie können die Krankheit nicht alleine heilen, aber helfen. Eine Tagesstruktur, Hobbys und stabile soziale Kontakte seien für die Betroffenen immens wichtig, sagt sie: „Es geht darum, Freiheit zu erlangen. Es geht darum, neu zu lernen, das Leben zu genießen.“

Dies sei möglich, „die Krankheit ist heilbar“ – allerdings begleitet sie die Betroffenen, trockenen Alkoholikern gleich, ihr Leben lang. Sechs Jahre dauere solch ein Prozess im Durchschnitt, sagt Hecker, „je früher man in der Krankheit anfängt, desto besser sind die Heilungschancen“. Wichtig sei, die Auslöser zu analysieren und den Betroffenen andere Bewältigungsstrategien an die Hand zu geben. Ihre Hauptaufgabe: Hilfe zu vermitteln. Dabei ist wichtig, dass die Eltern mitmachen, etwa mit Elterncoaching: „Es reicht nicht, nur mit dem Kind zu arbeiten.“ Sie vermittelt Therapieplätze respektive nennt Adressen, auch für eine stationäre Aufnahme in einem Programm, und hilft, mit Beratung die Wartezeit zu überbrücken, ist aber auch für die Nachsorge da.

INFO: Lisa Hecker ist bei Frauen für Frauen zu erreichen unter (07141) 220833 oder über l.hecker@frauenfuerfrauen-lb.de. Weitere Infos zum Thema: www.bundesfachverbandessstoerungen.de, www.bzga-essstoerungen.de. Passende Kliniken finden sich auch unter www.weisse-liste.de der Bertelsmann-Stiftung.