

# Skelett an Körper und Seele

Seit dem Tod der 17-jährigen Martina ist das Tabu Essstörungen in vieler Munde. Die Gesellschaft und jeder Einzelne müssen Courage und Interesse am anderen zeigen, um dem vorzubeugen, dass ein Mensch aus innerer Not und Krise verhungern muss.

VON CHRISTINE RADMAYR

Die Wurzeln für Magersucht, Bulimie oder Fresssucht sind verzweigt. Es können perfekte Familien, in denen nur Leistung, aber keine Gefühle zählen, mitspielen; stiller Hilfescrei nach Zuwendung, fehlender Selbstwert, fehlendes Vertrauen in die Körperlichkeit und Überforderung können dazu kommen. Harmoniesucht und das Fehlen von Grenzsetzung, Schönheits- und Schlankheitswahn tun das Ihre.

Was in einem Menschen vorgeht, der anfangs nicht mehr essen will und dann aus dem Teufelskreis nicht mehr herausfindet, kann keiner wirklich nachvollziehen, der dies nicht erlebt hat.

„Ich fühlte mich plötzlich zu dick, der Busen war zu groß, ich begann radikal abzunehmen. Ich war im Hochgefühl, hatte Kontrolle über mich, fühlte mich stark. Ich leistete noch mehr, sportelte extrem und wurde bewundert. Meine Regel blieb aus, langsam verkümmerte ich zum Skelett an Körper und Seele, was ich aber nicht merkte. Mitleidige Blicke ruhten auf mir, gut gemeinte Esstipps ekelten mich an“, erzählt die 31-jährige Regina von ihrem Weg in die Magersucht vor 12 Jahren.

## Starker Lebenswille siegte

Irgendwann war sie so müde, des Lebens und des Hungerns. Das Studium hatte Regina noch diszipliniert mit Bravour abgeschlossen. „Das Wort Lebensfreude kannte ich damals nicht mehr, aber irgendwas in mir sagte ‚Entweder du gehst drauf oder du begibst dich in Therapie‘“, erinnert sich die junge Frau, deren Lebenswille siegte. 8 Wochen stationäre Therapie



Irgendwann fühlt man sich als Marionette des Kalorienzählens. (vowe)

auf der Psychosomatik im Wiener AKH folgten, dann ambulante Psychotherapie.

„Gott, war es anfangs schlimm, wenn die Waage ein Kilo mehr anzeigte. Mal-, Körper- und Musiktherapie, Einzel- und Gruppengespräche brachten Schritt für Schritt ein Stück mehr an Selbstvertrauen“. Talente, Temperament, Feinfühligkeit und Fürsorge, die Regina früher nur für andere verschwendete, ließ sie langsam sich selber angedeihen.

Regina lernte ihren Körper anzunehmen, ihm Nahrung zu geben und Nein zu sagen. Sie hatte einst ihre aufkeimende Sexualität, den Lebenshunger und auch ihre Wut weggehungert.

Heute versagt sich Regina den Hunger auf das Leben nicht mehr. Sie ist in ihrer Seele und ihrem Körper daheim.

Manche Frau findet nicht aus ihrem Gefängnis heraus und vegetiert chronisch krank und depressiv dahin. Laut Schätzungen leiden rund 200.000 Österreicherinnen einmal im Lauf ihres Lebens an einer Essstörung.

„Fixe Rezepte zur Therapie gibt es keine“, sagt die Linzer Wahlärztin Tina Bräutigam, Ernährungsmedizinerin mit Zusatzausbildung für die Therapie von Essstörungen und meint weiter: „Psychologische, ernährungsmedizinische und therapeutische Betreuung sollen ineinander fließen.“

(Info: 0676 / 607 96 00)

Individuell ist zu entscheiden, ob ambulante oder stationäre Therapie angezeigt ist, um Organschäden zu vermeiden. „Wenn eine stark abgemagerte Frau wieder langsam mit Schonkost zu essen beginnt, können sich Blähungen einstellen, die einen Rückschlag provozieren können“, weiß Bräutigam.

## Feinfühlig-intelligente Frauen

Essgestörte Frauen sind oft herzlich, feinfühlig, intelligent, tief sinnig, spontan und intuitiv. Eine Magersüchtige, die aussteigt aus ihrem rigiden Käfig, die sich traut, ihre Bedürfnisse anzumelden, ihre Gefühle anzunehmen und zu leben, hat einen großen Schritt getan.

Das Suchen von Sündenböcken hilft keinem. „Betroffenen Bücher empfehlen, Adressen von Therapeuten anbieten, ihnen das Gefühl geben, sie auf dem heilsamen Weg begleiten zu wollen. Eltern sollen sich Hilfe holen, diese Krise durchzustehen“, sagt Bräutigam.

Reginas Appell an Betroffene: „Verleugnet euer Leid nicht länger, zeigt Stärke und sucht Hilfe. Werdet euch selbst zur Freundin und seid nicht länger Feindin eurer Bedürfnisse. Der Weg ist nicht leicht, aber sehr bereichernd.“ Wer zu sich selbst steht, zieht Menschen an, die einen im „Gesamtpackage“ lieben, einfach so, wie man ist.

## BUCHTIPPS

### Wege aus dem Käfig

Janet Treasure: „Gemeinsam die Magersucht besiegen.“ Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige. Campus Verlag

Ulrike Schmidt/Janet Treasure: „Die Bulimie besiegen.“ Ein Selbsthilfeprogramm. Campus Eva Goris: „Und die Seele wird nie satt ...“ Heyne  
Beate Guldenschuh: „Wege aus der Essstörung“, Innsbruck Studien Verlag