

## **Gefangen im Essanfall – wenn Hunger keine Sättigung kennt**

In einer Gesellschaft, in der nach Schönheitsidealen gestrebt wird und Essen rund um die Uhr verfügbar ist, geraten viele Menschen in einen gefährlichen Teufelskreis: eine Essstörung. Zwischen Verzicht, Kontrollverlust, Genuss und Scham entwickelt sie sich heimlich, die Binge-Eating-Störung. Aber wie sieht der Alltag mit einer Essstörung wirklich aus? Wir haben einen kleinen Einblick bekommen, denn der Printmedienkurs hatte die Möglichkeit, die Produktion des Stückes „Pro An(n)a“ am Theater Eisenach zu begleiten. Das Theaterstück klärt Jugendliche vor allem über Magersucht auf, aber es gibt auch Parallelen zu den beiden Essstörungen Bulimie und Binge Eating. Es führt den Zuschauenden die Realität und die Grausamkeit von Essstörungen vor Augen. In diesem Text möchte ich über die Binge-Eating-Störung informieren, Hilfe anbieten, vor allem aufklären und für Aufmerksamkeit für diese Essstörung sorgen, denn sie ist der Alltag vieler Menschen.

Die Binge-Eating-Störung ist eine ernstzunehmende Krankheit, bei der unkontrollierte Essanfälle für Erkrankte fiese tägliche Begleiter sind. Der Name leitet sich aus dem Englischen ab und beschreibt das Hauptsymptom des exzessiven übermäßigen Essens.

Sie beginnt meist erst im späten Jugend- oder Erwachsenenalter und beide Geschlechter sind gleichermaßen betroffen. Die Binge-Eating-Störung zeichnet sich durch die oft täglich auftretenden Essattacken aus, welche unabhängig vom Hungergefühl auftreten. Die Betroffenen essen manchmal über Stunden und wissen nicht, wann die Attacke angefangen hat. Dieses Geschehen führt oft zu einer tiefen Erschütterung, da die Betroffenen einen Kontrollverlust über ihr Essverhalten erleben. Dies finde ich verständlich, aber meiner Meinung nach sollte man sich nicht selber dafür fertig machen, da man sein Essverhalten in diesem Moment nicht unter Kontrolle hat. Im Theaterstück ist die Betroffene eine junge Schülerin, die mit Magersucht kämpft. Eine Szene beeindruckte mich besonders. In dieser hat das Mädchen einen Essanfall und isst eine ganze Schüssel Zuckerwatte, die sie sich aufgespart hat. Unverzüglich danach bereut sie ihre Entscheidung und schämt sich. Diese Szene hat mir gezeigt, wie eine Essattacke aussehen kann und wie stark sie die Betroffenen beeinflusst.

Bei einer Binge-Eating-Störung ist das Essen nicht genussvoll, es wird meistens heruntergeschlungen, um andere Gefühle zu unterdrücken. Im Theaterstück sieht man das Herunterschlingen des Essens sehr deutlich, da Anna (das Mädchen, um das es in dem Stück geht) die Zuckerwatte in sich hineinstopft und auch keinen sehr genussvollen Gesichtsausdruck dabei hat. Mir ist diese Szene besonders unter die Haut gegangen, da das Geschehen so plötzlich kam und ich nicht damit gerechnet hätte. Denn normalerweise lehnt Anna das Essen komplett ab, doch in diesem Moment konnte sie ein Stück von ihrer Magersucht loslassen. Anders als bei der Bulimie oder Magersucht gibt es keine gewichtsregulierenden Maßnahmen beim Binge-Eating. Weder Hungern, Erbrechen noch Sport.

Der Verlauf ist meist sehr wechselhaft, denn es gibt Phasen, in denen keine Symptome auftreten und die Betroffenen ganz normal leben können, und es gibt Phasen, in denen die Attacken regelmäßig auftreten und meist gleichzeitig mit Depressionen umgegangen werden muss. Die ES (kurz für Essstörung) geht oftmals Hand in Hand mit anderen psychischen Erkrankungen und die Betroffenen verschweigen ihre Krankheit vor den Mitmenschen aus Selbstekel und Scham. Diese Infos findet man auch auf der Website [essstoerungen.bioeg.de](http://essstoerungen.bioeg.de), auf welche sich das Theaterstück stützt. Das Verschweigen von ungesundem Essverhalten ist auch eine Parallele zur Magersucht, von welcher das Stück handelt. Als Anna beim Wegschmeißen von Essen erwischt wird, verspürt sie eine riesige Angst, dass ihre Nachbarin, welche sie ertappt hat, ihre Mutter darüber informiert. „[...] Die hat mich so überrascht; ich wusste nicht, was ich tun soll. Dass ich zu Hause mit dem Essen aufpassen muss, damit Mama nichts spitz kriegt, daran hab ich mich gewöhnt, aber vor unserem

Haus... Ich hatte Angst, sie kommt und erzählt das und alles kommt raus. Ist zum Glück aber nicht passiert.“

Genau das macht es so schwer, solche Krankheiten zu erkennen, da ein Außenstehender aufgrund von Verhüllungs- und Geheimhaltungstechniken (wie zum Beispiel dem Wegwerfen von Essen) fast nie Symptome sieht. Im Theaterstück wurde dies durch die bereits genannte Szene deutlich gemacht. Ich war sehr schockiert, wie einfach es für Anna war, alles geheim zu halten.

Die Ursachen und Auslöser beeinflussen sich häufig gegenseitig. Typische Ursachen sind biologische und körperliche Aspekte, solche sind zum Beispiel bereits vorhandenes Übergewicht, Stoffwechsel-Erkrankungen, Diabetes und/oder Schilddrüsen-Erkrankungen. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie ein niedriges Selbstwertgefühl, können auch die Anfänge einer Binge sein.

Die Emotionen werden durch die Unmengen an Essen unterdrückt, aber spätestens nach einem Anfall kommen sie zurück und sind oft stärker und unausweichlich. Unzufriedenheit mit dem Körper kann auch ein Anzeichen sein, da Gedanken wie „Jetzt ist es egal, was ich esse, ich bin eh schon dick“ schleichend zu einer Essstörung hinführen. Sogar sein eigenes Umfeld kann eine Binge-Eating-Störung hervorheben. Kritisch sind zum Beispiel Vorbilder für riskantes Essverhalten und mangelnde Aufmerksamkeit. Das ist bei Anna der Fall, da ihr Vater und ihre Mutter sich getrennt haben und sie das Gefühl hat, dass ihr Vater sie ersetzt habe. „Dass es mit ihnen nicht geklappt hat, ändert nichts zwischen uns, hat er gesagt, weil er mein Papa ist und immer bleiben wird.[...] Na, hat es aber... Zuletzt habe ich ihn vor zwei Monaten gesehen [...]. Ich habe einen Halbbruder.“

Als Anna diese Nachricht erfährt, ist sie zutiefst erschüttert und traurig. Sie denkt, dass ihr Vater sie ersetzt habe. „Aber das war alles Lüge; sein ganzes Leben war ein einziger großer Bluff. Man kann jemanden nicht von einem Tag auf den anderen verlassen, wenn man ihn liebt, wenn er wichtig ist.“

Außerdem beschreibt sie, dass ihre Mutter nach der Trennung sehr stark abgenommen hat. „Mutter ist schlank, sogar sehr schlank, aber sie macht keine Diät, sie macht Witze darüber, dass sie für's Essen keine Zeit hat.“

Meiner Meinung nach ist es also sehr gefährlich für Anna, in einem riskanten Umfeld aufzuwachsen, welches eine Essstörung so begünstigt, obwohl ihre Eltern dafür nichts können und sich trotzdem um sie bemühen.

Auslöser sind Einflüsse, die zum Ausbruch dieser Krankheit führen. Meist sind Ursachen emotionale Probleme, die den Beginn der Störung prägen. Dazu gehören Einsamkeit, Konflikte, Mobbing und gravierende, belastende Ereignisse.

Der Verlauf fängt größtenteils mit einem einzigen Anfall an. Danach merken die betroffenen Personen, dass ihnen diese Essattacke geholfen hat, ihre Emotionen zu verdrängen. Nun gleichen sie ihre Emotionen öfters mit der Binge-Eating-Störung aus und geraten in einen Rausch. Nach einer Attacke setzt die Scham ein: Sie ekeln sich, dass sie so viel gegessen haben und bereuen es, so wie Anna in dem Klassenzimmerstück: „Ich rede nicht gerne drüber, über die Anfälle, weil wir stark sein müssen.“

Sie denken, andere Menschen könnten dasselbe über sie denken und suchen sich daher keine Hilfe. Sie haben Angst, verurteilt zu werden. Somit isolieren sie sich von jeglichen sozialen Kontakten und Interessen. Wie bereits erwähnt, treten zusätzlich oft psychische Erkrankungen, wie Depressionen oder Angststörungen, auf.

Die Essstörung kann diese Probleme verstärken oder die psychischen Erkrankungen können eine Essstörung triggern. Aber der Krankheitsverlauf kann bei jedem Betroffenen anders stattfinden und dies ist nur eine grobe Zusammenfassung.

Als Folgen können starkes Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes, Rücken- und Gelenkprobleme auftreten. Wichtig zu sagen ist, dass die Binge-Eating-Störung zum Tod führen kann. Ein erhöhtes Risiko gibt es, wenn andere psychische Probleme gleichzeitig auftreten.

Diese Krankheit ist sehr belastend und muss unbedingt behandelt werden. Viele Patienten zögern aufgrund von Angst vor Stigmatisierung und Ausgrenzung. Aber meistens reagieren ihre Mitmenschen völlig anders als erwartet, also besorgt und hilfsbereit. Je früher die Störung erkannt wird, desto besser behandelbar ist sie.

Eine frühzeitige Behandlung kann die Symptome stark lindern oder sie sogar komplett heilen. In der Therapie helfen die Psychologen und Ärzte den Patienten, die Auslöser für die Essattacken zu erkennen. Sie helfen den Betroffenen, das Auftreten zu vermeiden und ein gesundes, regelmäßiges Essverhalten zu entwickeln. Bei stark übergewichtigen Betroffenen wird eine Gewichtsabnahme empfohlen und Maßnahmen dazu können angeboten werden.

Je nach Ausprägung der Krankheit wird eine ambulante, teilstationäre oder eine vollstationäre Behandlung in einer Klinik durchgeführt, um die Patienten vollständig aufzubauen.

Die ambulanten Behandlungen finden in Arztpraxen vor Ort statt, sodass die Erkrankten zu Hause bleiben können. Dies ist eine große Hilfe für Personen mit einem nicht stark fortgeschrittenen Krankheitsstadium, da sie in ihrem eigenen Umfeld bleiben dürfen und keine räumliche Veränderung miterleben müssen.

Bei der teil- oder vollstationären Behandlung ziehen die Erkrankten in psychiatrische oder psychopathische Einrichtungen ein, in denen die Ärzte auf Essstörungen spezialisiert sind und den Patienten eine intensive Pflege bieten. Das kann vorerst abschreckend auf die Personen wirken, ist aber im Endeffekt die beste Lösung, um wieder gesund zu werden.

Eine digitale Alternative zu den bereits genannten Behandlungsformen ist die Online-Therapie. Diese verläuft teilweise oder vollständig digital und darf nur von ärztlichen und psychologischen Therapeuten und Therapeutinnen durchgeführt werden.

Das Digitale bietet den Menschen eine Art Sicherheit, da die Erkrankten sich in ihren eigenen vier Wänden geschützt fühlen und dadurch freier reden können.

Im Theaterstück hat Anna leider keine Therapie gemacht. Am Ende des Stückes war sie immer noch mitten in ihrer Essstörung gefangen, somit weiß man letztendlich nicht, ob sie es aus der Anorexie (kurz: Ana) schafft. Dies war für mich nochmal ein deutlicher Hinweis, dass man darum kämpfen muss, einer Essstörung zu entkommen, und dass es nicht immer ein Happy End gibt.

Aber es können trotz erfolgreicher Behandlung Rückfälle geschehen. Dies ist sehr gefährlich, da die Menschen wieder in ihre alten Verhaltensmuster verfallen und der Therapiefortschritt erlischt. Um dieses Szenario zu verhindern, gibt es die Nachsorge. Sie ist ein wichtiger Baustein, der dafür sorgt, dass die Personen ihre hart erarbeiteten Fortschritte nicht verlieren und die Behandlung nicht wiederholen müssen.

Nach dem „Pro An(n)a“-Stück ist mir eine Sache klar geworden: Diese wie auch viele andere Essstörungen sind real. Sie sind der Alltag vieler Personen, aber man sieht sie nicht. Sie sind nahezu

unsichtbare und leise Begleiter der Betroffenen. Man weiß nicht, wer erkrankt sein könnte, da die Betroffenen selber um Hilfe bitten müssen, bevor man eine Essstörung erkennt.

Also bleibt aufmerksam und helft den Erkrankten, soweit es euch möglich ist. Ich hoffe, ich konnte euch mit diesem Text etwas über eine der vielen verschiedenen Essstörungen informieren und aufklären.

Anbei findet ihr die Nummer für eine Helpeline, falls ihr bemerkt, dass ihr vielleicht betroffen seid und gerne mit jemand Professionellem über dieses Thema reden möchtet. Dies kann auch vollkommen anonym erfolgen.

TEL.: 0221 892031\*

Autorin: Marie Stöbe

Quellen:

„Pro An(n)a“-Theaterstück + Druckfassung des „Pro An(n)a“-Theaterstücks

<https://essstoerungen.bioeg.de/was-sind-essstoerungen/arten/binge-eating-stoerung/>