

## Hinter einem Lächeln versteckt – eine unsichtbare Krankheit, bei der Essen zur Qual wird

„Ich habe schon gegessen!“, „Ich esse später!“, „Ich habe zu Hause gegessen!“

Ich bin sicher, jeder von euch hat diese Aussagen mindestens einmal gehört oder vielleicht selbst gesagt. In den meisten Fällen stimmen sie auch, aber eben nur in den meisten. Viele benutzen sie als Ausrede, um nicht komisch angeguckt zu werden, obwohl sie ein ernstes Problem haben.

Essstörungen können in vielen Facetten auftreten. Dazu gehören Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und das Binge-Eating. In diesem Text behandle ich eines dieser Gesichter: Bulimie.

Warum? Für mich ist das Thema Bulimie oder eher gesagt Essstörungen wichtig, vor allem, weil es so viele Menschen betrifft und schwerwiegende Folgen haben kann, sowohl körperlich als auch seelisch. Die Dramaturgin in dem Theaterstück „Pro An(n)a“, Julia Thurn, (auf das ich später noch genauer eingehen werde) sagt, dass man sehr vorsichtig mit dem Thema umgehen sollte, da man manchmal selbst nicht weiß, was einen selbst oder Menschen in seinem Umfeld triggert. Man müsse feinfühlig und gefühlvoll sein und auch auf sein eigenes Wohl achten, wenn man sich mit so einem sensiblen Thema beschäftigt. Und sie hat recht. Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene, vor allem Mädchen und Frauen, leiden unter Essstörungen wie Bulimie. Die Dunkelziffer ist hoch, weil viele Betroffene sich schämen und keine Hilfe suchen. Menschen mit Bulimie sind oft normalgewichtig, deshalb fällt die Krankheit nicht sofort auf. Bulimie kann lange unbemerkt bleiben, aber sie ist ernst und sollte behandelt werden.

Bulimie (medizinisch: Bulimia nervosa, auch Ess-Brech-Sucht genannt) ist eine psychische Essstörung, bei der Betroffene immer wieder Heißhungeranfälle haben und anschließend versuchen, das Gegessene wieder loszuwerden, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden.

Menschen mit Bulimie essen in kurzer Zeit sehr große Mengen an Nahrung, meist heimlich. Es fühlt sich an wie ein Kontrollverlust. Danach haben sie starke Schuld- oder Angstgefühle, weil sie glauben, zu viel gegessen zu haben. Um das zu „kompensieren“, erbrechen sie absichtlich, nehmen Abführmittel oder treiben übermäßig viel Sport.

„Ich habe alles von mir gegeben, ohne Finger“, sagt beispielsweise Anna im Landestheater Eisenach. Sie hat vorher ein Sandwich gegessen, um ihren Mitschülern zu beweisen, dass sie nicht an einer Essstörung leidet. Anna ist ein Mädchen, welches mit Magersucht zu kämpfen hat. Dennoch sieht man bei ihr Parallelen zur Bulimie, da

Essstörungen oft in Verbindung auftreten. Sie ist stolz darauf, dass ihr Körper nicht einmal versucht hat, das Essen bei sich zu behalten.

Es ist ein Klassenzimmerstück, was bedeutet, dass es nur eine Schauspielerin gibt, die die Rolle spielt. Die Produzenten wollen das Stück vor allem an Schulen zeigen, um aufzuklären. Der Printmedienkurs hatte die Möglichkeit, die Produktion des Stückes „Pro An(n)a“ am Theater Eisenach zu begleiten. Das Theaterstück gibt Jugendlichen die Chance, über Magersucht aufgeklärt zu werden. Es führt den Besuchern die Realität und Grausamkeit von Essstörungen vor Augen. Ich empfehle es auf jeden Fall weiter, da man sich so dem Thema vorsichtig nähern kann.

„Wir wollen Aufmerksamkeit auf das Thema lenken“, so die Dramaturgin des Stückes. „Vor allem aber wollen wir auf die Gefahren hinweisen, die entstehen können, wenn man nichts gegen die Krankheit unternimmt.“

Aber bevor man etwas dagegen tun kann, muss man sie erst einmal erkennen. Wann kann man also davon ausgehen, dass ein Mensch von dieser Krankheit betroffen ist? Typische Symptome sind nicht nur Heißhungeranfälle, sondern auch psychische Anzeichen wie eine starke Angst vor Gewichtszunahme, auch wenn man normalgewichtig ist. Übertriebene Beschäftigung mit Figur, Essen und Kalorien sowie ein geringes Selbstwertgefühl, das stark vom Körpergewicht abhängt, sind weitere Anzeichen.

Auch körperlich können Symptome auftreten, meist jedoch erst, wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist. Zahnschäden durch die Magensäure beim Erbrechen, eine wundete Kehle oder Halsschmerzen, Kauprobleme, Müdigkeit, Kaliummangel sowie eine unregelmäßige oder ausbleibende Periode bei Mädchen und Frauen gehören zu den häufigsten Folgen.

Wenn man diese Symptome liest oder hört, klingen sie, als wären sie leicht zu erkennen. Das ist jedoch nicht der Fall. Das größte Problem ist, dass Bulimie meist bei Frauen oder auch Männern auftritt, die „normal“ aussehen. Im Gegensatz zur Magersucht haben Betroffene oft eine Grenze, auf die sie hinarbeiten. Sie haben noch eine gewisse Vorstellung von einem „akzeptablen“ Körper. Sie hungern oder erbrechen so lange, bis sie diese Grenze erreicht haben. Deshalb kann man die Krankheit oft nicht am äußeren Erscheinungsbild erkennen.

Wie entsteht diese Krankheit? Wie bei allen Essstörungen muss man zwischen Ursachen und Auslösern unterscheiden. Zu den Ursachen gehören psychologische Faktoren wie Perfektionismus, ein geringes Selbstwertgefühl und emotionale Belastungen. Die Krankheit kann ein Versuch sein, negative Gedanken und Gefühle zu kontrollieren. Auch hormonelle Einflüsse, etwa während der Pubertät, spielen eine Rolle.

Die Gesellschaft trägt ebenfalls ihren Teil bei, indem sie unrealistische Schönheitsideale schafft, die vor allem Schlankheit verherrlichen. Dies bestätigt auch die Dramaturgin. Soziale Medien verstärken diesen Druck durch idealisierte Körperbilder, Fitness-Trends und Bewegungen wie den „Clean-Girl-Trend“. Es sind Gedanken wie „Warum kann ich nicht so aussehen?“, welche dich in diese Teufelsfalle bringen. Im Theater hingen auch Visionboards, auch Moodboards genannt, auf denen diese Trends und Schönheitsideale abgebildet waren. „Sie sollen zur Hilfe dienen, um sich besser in das Thema hineinzusetzen“, erklärt Julia Thurn. Miriam aus unserem Printmedienkurs hat einen Text über den Einfluss der Sozialen Medien auf die Essstörungen geschrieben, den ich dahingehend sehr empfehlen kann. Familiärer Druck, fehlende emotionale Unterstützung oder Konflikte können ebenfalls Ursachen sein. Kommentare über Körper und Gewicht können das Gefühl verstärken, nicht zu genügen.

Auslösende Faktoren, sogenannte Trigger, sind oft Worte oder Taten anderer Menschen, zum Beispiel Mobbing. Auch Trauer, Verluste oder Krisen können Auslöser sein. Überraschend ist, dass auch der Beginn der Pubertät ein Trigger sein kann, da eine starke hormonelle und körperliche Umstellung stattfindet.

Zum Glück gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten, die bei verschiedenen Menschen unterschiedlich wirken. Das hängt von der jeweiligen Person ab.

Das wichtigste ist, dass die Person auch wirklich Hilfe möchte. Man kann keinem Menschen helfen, der keine Hilfe will.

Der wichtigste Teil der Behandlung ist die Psychotherapie. Dort werden Ängste, Ursachen und Denkmuster bearbeitet. Ziel ist es, den Teufelskreis aus Essanfällen und Erbrechen zu durchbrechen und ein stabiles Selbstbild aufzubauen. In schweren Fällen kann auch ein Klinikaufenthalt notwendig sein, bei dem der Alltag strukturiert ist und man mit Ärzten und anderen Betroffenen gemeinsam an der Heilung arbeitet.

Wie schwierig dieser Weg ist, zeigt dieser Erfahrungsbericht:

„Plötzlich war da das Verlangen nach allem, was sonst verboten war. Anfangs habe ich noch mit Schuldgefühlen gegessen. Doch dann kam der Tag, an dem das Essen zum ersten Mal den Weg rückwärts ging. Die Erleuchtung kam, als es für mich nicht mehr möglich war, nach dem Essen nicht die Toilette aufzusuchen, um alles wieder loszuwerden, was ich meinem Körper ‚antat‘. Nur Obst und Gemüse blieben dort, wo Nahrung hingehört. Die Angst, wieder zuzunehmen, wuchs mit jedem Tag, mit jeder Mahlzeit.“

Die 18-jährige Theresa erkannte ihr Problem und ging in Therapie. Doch sie schrieb auch:

„Ich fiel zurück in den Teufelskreis, den ich gedacht hatte überwunden zu haben. Alles wurde immer schlimmer, schlimmer als zuvor. Ich begann wieder verbotene Dinge zu tun. Zum ersten Mal in meinem Leben belog ich meine Eltern, besonders meine Mutter. Ich hatte jegliche Selbstachtung vor mir verloren. Ich schwieg über alles, was passierte,

wenn ich allein war. Vielleicht sah man es mir aber auch an. Ich fühlte mich schlecht, hasste mich, mein Leben und die gesamte Welt. Jeden Tag nahm ich mir aufs Neue vor, wieder aufzuhören. Es war zwecklos.“

Am Ende hat sie die Krankheit überwunden, aber der Weg dorthin war holprig und alles andere als einfach. Man macht am Anfang oft mehr Schritte zurück als nach vorn.  
Wichtig ist: Du bist nicht allein. Hol dir Hilfe und nimm sie an.

Vielleicht achtet ihr in Zukunft mehr auf euer Umfeld oder auch auf euch selbst. Denn die wichtigste Liebe ist die zu sich selbst. Ihr seid wertvoll so, wie ihr seid, und wenn ihr etwas verändern wollt, gibt es gesündere Wege als eine Essstörung.

Autor: Emilia Haase

#### Quellen

<https://www.bzga-essstoerungen.de/essstoerungen/bulimie/>

<https://www.dgess.de/essstoerungen/bulimie/>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/essstoerungen.html>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/essstoerungen>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/eating-disorders>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/bulimie/>

Materialmappe (Seite 15 – Zitat)

Interview/Fragerunde mit Dramaturgin des Theaterstücks „Pro An(n)a“