

VON STEFANIE KÖHLER

Riche ist elf Jahre alt, als er allmählich aufhört zu essen. Zuerst streicht er Fleisch vom Speiseplan. Verlangt stattdessen Tofu und Linsen, was er dann aber auch auf dem Teller liegen lässt. Plötzlich isst Riche nicht einmal mehr Äpfel, die er so sehr liebte. Er weiß, wie viele Kalorien welches Lebensmittel hat. Selbst Wasser trinkt er kaum noch. Und mit seiner Familie sitzt Riche nicht mehr gemeinsam am Tisch. Dafür joggt er trotz Hitze mehrere Stunden täglich. Riche wiegt noch 25 Kilo. Zum Vergleich: Das Normalgewicht bei elf Jahre alten Jungen liegt zwischen 31,5 und 45 Kilo. Alles unter 28 Kilo gilt als extrem untergewichtig. Das individuelle Gewicht hängt von der Größe des Kindes ab.

Das Schicksal des Jungen, das seine Mutter Amanda Webster in einem Buch verarbeitet hat, ist kein Einzelfall. Weder in Australien, wo es passiert ist, noch in Deutschland. „Magersucht ist längst keine Frauenkrankheit mehr. Auch Jungen und Männer verweigern das Essen. Wenn auch zehnmal seltener als Mädchen und Frauen“, sagt Thomas Huber, Chef- und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik am Korso. Das Fachzentrum für gestörtes Essverhalten behandelt im Jahr rund 650 essgestörte Patienten. Etwa 250 von ihnen sind magersüchtig, davon vier Prozent männlich – weniger, als es laut Schätzungen sein müssten.



Meist wird die Ernährung unsinnig umgestellt.“

ANDREAS SCHNEBEL
LEITER DER BERATUNGSSTELLE ANAD

Magersucht ist bei Jungen und Männern ein Tabu. Huber sagt, dass sie grundsätzlich seltener zum Arzt gingen als Frauen. Noch schwerer täten sie sich, wenn sie an einer psychischen Erkrankung leiden – und sich schämen sich erst recht, wenn es zudem eine Krankheit ist, die man Mädchen und Frauen zuschreibt. Magersucht gilt als die psychische Erkrankung mit der höchsten Sterblichkeitsrate. „Fünf bis zehn Prozent der Betroffenen sterben“, sagt Huber. Andere Experten sprechen von 20 Prozent.

Vermutlich liegt die Zahl der männlichen Magersüchtigen höher als gedacht. Einige Experten schätzen ihren Anteil an allen Magersüchtigen auf bis zu 25 Prozent. Und sie gehen davon aus, dass er zunimmt. Genaue Zahlen gibt es nicht. Bundesweit haben möglicherweise 800 000 Menschen Magersucht.

Über die Ursachen spekulieren Experten, meist kommen mehrere Faktoren zusammen. „Menschen mit einem geringeren Selbstwertgefühl sind anfälliger zu erkranken“, sagt der Psychologe Andreas Schnebel. Er leitet die Münchner Beratungsstelle ANAD, die sich auch speziell an Jungen und Männer richtet. Weniger Selbstbewusste seien deutlich verunsicherter, wenn sie mit einem blöden Spruch konfrontiert werden. „Eine negative Rückmeldung der Umgebung muss sich nicht unbedingt auf das Äußerliche beziehen“, sagt Huber. Das Ergebnis kann dasselbe sein: Der Betroffene denkt, er sei nicht in Ordnung, müsse sich verändern. „Abzunehmen ist eine relativ leichte Möglichkeit, etwas zu verändern“, sagt Huber. Und die Gesellschaft zollt Abnehmwilligen Anerkennung.

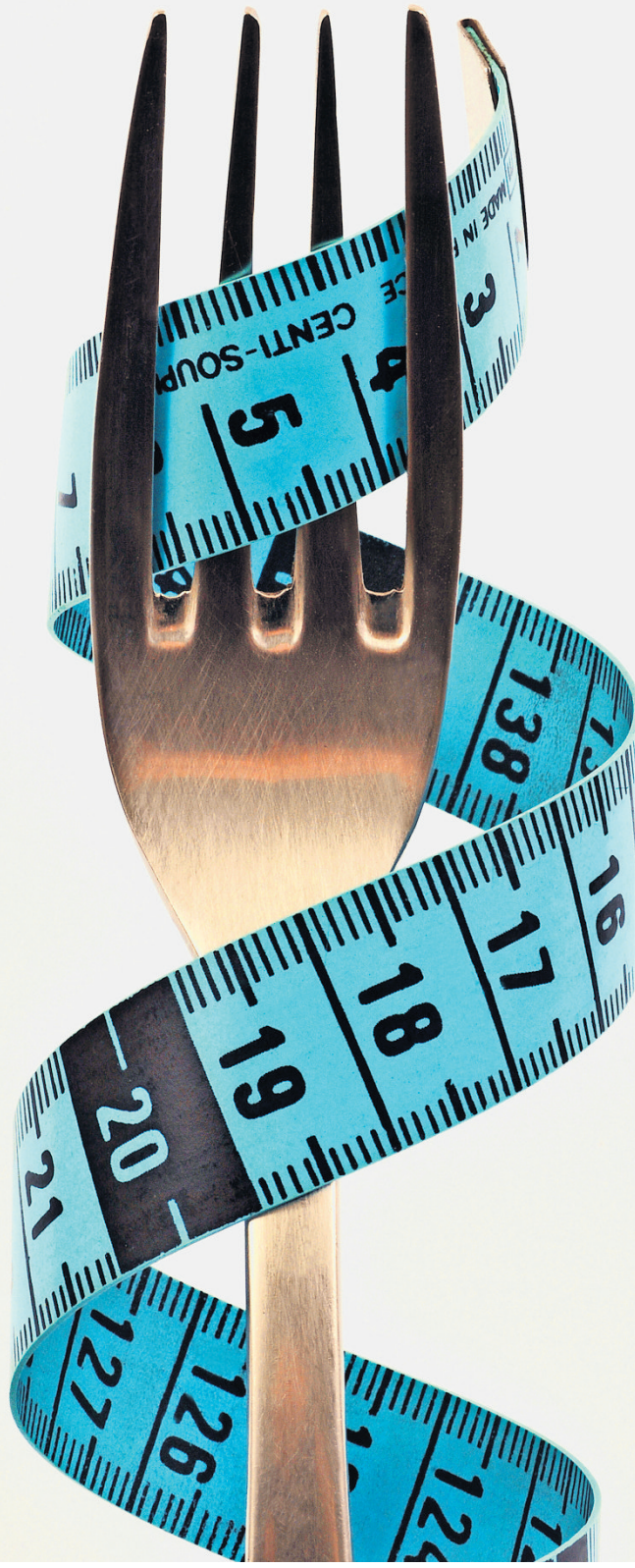
Jede Magersucht entwickelt sich anders. Bei jüngeren Kindern kann Missbrauch oder Gewalt in der Familie eine mögliche Ursache sein. Ständig streitende Eltern oder veränderte Familienstrukturen wie Trennung und Scheidung können auch eine Rolle spielen. „Unsere Kinder werden außerdem immer früher mit einem großen Druck konfrontiert, möglichst gut zu funktionieren“, sagt Huber.

Am häufigsten erkranken Jungen – wie Mädchen – in der Pubertät. Ein Zeitraum, in dem sie einem „wahnsinnigen Druck“ ausgesetzt seien, sagt Psychologe Schnebel. Neben dem Druck und zugleich Wunsch, in jeder Hinsicht perfekt zu sein, herrscht der Drang nach Selbstbestimmung. Auch die Suche nach ihrer Rolle und Identität kann Jungen verunsichern. Ihren Selbstwert definieren sie dann zunehmend über die Figur, deren Ideal vorgegeben ist. „Die Werbung zeigt Männer mit einem für den normalen Mann erschreckend perfekten Körper“, sagt Schnebel. Jungen werde vermittelt, dass sie nur mit dem entsprechenden Aussehen in diese Welt passen: durchtrainiert und muskulös.

Jungen geraten oft über eine Muskelsucht in die Magersucht. Sie trainieren im Fitness-

Junge, Junge

Magersucht ist längst keine typische Frauenkrankheit mehr. Bei Jungen beginnt sie oft mit einer Muskelsucht.



Bei Magersüchtigen dreht sich alles um Gewicht, Aussehen und Figur.

FOTO: FOTOLIA

Hilfe für magersüchtige Jungen und Männer

Anlaufstellen und Information

„Jungen im Blick“, eine Einrichtung für Jungen in Stuttgart, bietet Jungen und ihren Eltern eine individuelle Beratung und Hilfe auch bei Essstörungen. Gesundheitsförderung und Pubertät gehören ebenso zu den Themen wie Sexualität oder Suchtprävention. Mehr Infos unter www.jungen-im-blick.de oder telefonisch: 07 11 / 30 56 85 30.

Die Beratungsstelle Abas gibt Orientierung und Unterstützung bei der Suche nach einem Behandlungs- und Heilungsweg. Sie ist unter 07 11 / 30 56 85 40 oder www.abas-stuttgart.de zu erreichen.

Informationen über Essstörungen auch bei Männern gibt es unter www.magersucht.de und www.magersucht-online.de.

Die Beratungsstelle ANAD in München kümmert sich speziell um magersüchtige Jungen und Männer. Sie bietet Beratung und Therapie an, ebenso betreutes Wohnen für verschiedene Gruppen: www.anad.de

Die Klinik am Korso in Bad Oeynhausen bei Bielefeld ist die bundesweit einzige Klinik, die sich ausschließlich auf Essstörungen spezialisiert hat. Mehr Infos unter www.klinik-am-korso.de.

Im Herbst vergangenen Jahres hat das erste universitäre Kompetenzzentrum für Essstörungen, Komet,

studio und machen auch sonst viel Sport, um den Körper in Form zu bringen. Mehr Muskeln, finden sie im Internet heraus, entstehen aber nur mit der richtigen Ernährung. Eiweiß ist gut, Süßigkeiten sind schlecht. „Meist wird die Ernährung unsinnig umgestellt und auf vieles verzichtet“, sagt Schnebel, „das kann in eine Essstörung reinreißen.“ Der Verzicht auf ein Lebensmittel weckt die Lust darauf – und muss unterbunden werden. Und nach Fress-

in Tübingen eröffnet. Es ist ein Zusammenschluss von verschiedenen Abteilungen. Ärzte, Therapeuten und Betroffene finden auf der Internetseite des Zentrums Hinweise zu den Krankheitsbildern und Behandlungen: www.psychosomatik-tuebingen.de.

Allgemeine Informationen über Essstörungen sind bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu finden: www.bzga-essstörungen.de.

Literatur

Die Australierin Amanda Webster beschreibt in ihrem Buch „Der Junge, der Äpfel liebte“, wie ihr damals elf Jahre alter Sohn Riche die Magersucht besiegte. Es erschien bei Bastei Lübbe und kostet 8,99 Euro.

Der Journalist und Medienmanager Christian Frommert ist einer der bekanntesten Betroffenen von Magersucht. Über seine Krankheit schrieb er ein Buch. Christian Frommert/Jens Clasen: „Dann iss halt was!“ Meine Magersucht – wie ich gekämpft habe – wie ich überlebe“. Verlag Mosaik, 19,99 Euro.

Auch Bernhard Wappis erzählt in seinem Buch von seinem Leben mit Magersucht und Bulimie. Sein Ratgeber richtet sich speziell an männliche Betroffene und ihre Angehörigen. „Darüber spricht man(n) nicht...! Magersucht und Bulimie bei Männern“ (18,90 Euro) ist bei Books on Demand erschienen. SK

anfällen bestrafen sich die Betroffenen mit noch mehr Verzicht. Ein Teufelskreis.

Betroffenen gibt es ein Gefühl von Kontrolle, wenn sie hungern oder sich ihrer Wunschfigur annähern. „Hungern kann Erfolg verschaffen. Man setzt sich ein Ziel, etwa ein bestimmtes Gewicht, und erlebt einen Kick, wenn man das Ziel erreicht“, sagt Huber. Hungern drückt auch Leistung, Stärke und Durchsetzungsvermögen aus. Zudem

denken Magersüchtige aufgrund ihrer Krankheit nicht mehr über Probleme nach, die sie zuvor vielleicht belastet haben. Dass sie einmal unglücklich waren, ist vergessen. Die Krankheit bestimmt den Alltag.

„Magersüchtige glauben, immer alles im Griff zu haben“, sagte Christian Frommert (47) einmal in einem Interview. Jahre später stellte er fest, dass er sein Leben verschenkt hat. Der ehemalige Telekom-Sprecher und heutige Kommunikationsberater ist eines der wohl prominentesten Beispiele eines magersüchtigen Mannes. Seit 2008 hungert er. Bis heute ist er nicht geheilt, treibt exzessiv Sport und isst nur einmal am Tag. Obst, Gemüse, Quark, Joghurt.

Die Magersucht beschreibt Frommert als „eine verzehrende Sehnsucht nach Liebe, nach Auswegen, nach Ruhe, nach Unbeschwertheit, nach Zuversicht, nach Geborgenheit, nach Zukunft, nach sich“. Auslöser seien bei ihm Selbstzweifel gewesen. Nach seiner Kündigung bei der Telekom machte Frommert sich selbstständig. Zu wissen, dass er perfekt funktionieren müsse, habe ihn verunsichert. Zuvor hatte er beschlossen, nicht mehr länger übergewichtig sein zu wollen.

Eltern sollten stützig werden, wenn Kinder plötzlich ihr Essverhalten verändern. „Etwas, wenn sie auf Dinge verzichten, die sie bis dahin verschlungen haben“, sagt Schnebel. Doch vielleicht will das Kind sich nur gesund ernähren? „Der Grat zwischen einer bewussten Ernährung und einem gefährlichen Magewahn ist schmal“, sagt Schnebel. Er beobachtet häufig ein gleichzeitig missionarisches Verhalten der Betroffenen. Sie versuchen, andere davon zu überzeugen, ebenfalls auf dieses und jenes Lebensmittel zu verzichten, und beschäftigen sich sehr viel mit dem Thema. Viele Kinder erfinden auch Ausreden, warum sie keinen Appetit haben. „Sie behaupten, unterwegs, bei Freunden oder in der Schule gegessen zu haben“, sagt Huber.

Ein weiteres Alarmsignal ist übermäßiger, zwanghafter Sport, vor allem, wenn das Kind sich eigentlich ungern bewegt. Huber spricht von einer Verschiebung der Interessen hin zu übertriebenem Sport oder übermäßigem Lernen für die Schule. „Oft vernachlässigen die Kinder Hobbys und Freunde.“ Auch bei ständigen Fragen wie „Bin ich fett?“ oder „Wie sehe ich aus?“ sollten die Alarmglocken schrillen.



Kranke Kinder beschäftigen sich viel mit ihrem Aussehen und Gewicht.“

THOMAS HUBER
CHEFARZT AN DER KLINIK AM KORSO

len. „Kranke Kinder beschäftigen sich viel mit ihrem Aussehen und Gewicht“, sagt Huber. Gleichzeitig sehen Magersüchtige sich beim Blick in den Spiegel fett, obwohl sie dürr sind. Und nehmen weiter ab. Die sogenannte Körperschemastörung ist ein typisches Symptom der Magersucht.

Und dann? Grundsätzlich sollten Eltern mit ihrem Kind sprechen. Nachfragen, wie es ihm geht und ihre Sorgen und Ängste formulieren. Gewichtstabellen helfen, das Normalgewicht abhängig von Alter und Größe herauszufinden. Eine erste Anlaufstelle ist eine Beratungsstelle. Im Zweifelsfall gehen Eltern allein dorthin. „Es bringt nichts, das Kind in eine Beratung zu schleifen. Ohne seine Bereitschaft funktioniert das nicht“, sagt Schnebel. Eine Beratungsstelle kann einschätzen, ob eine ambulante Therapie nötig ist. Dort lernen Kinder wieder zu essen und die Hintergründe ihrer Essstörung zu verstehen.

Allerdings: „Es gibt in Deutschland wenige gute und qualifizierte Einrichtungen für Kinder“, sagt Schnebel. Speziell für Jungen und Männer seien die Hilfsangebote noch spärlicher. Deshalb halten die Erkrankten sich für die einzigen männlichen Betroffenen. Ein Klinikaufenthalt oder gar die Zwangsernährung mit der Sonde lässt sich durchaus vermeiden. „Betroffene können ihr Gewicht oft gut steuern. Manchmal genügt eine klare Absprache mit dem Kind: Es darf nicht weniger als ein bestimmtes Gewicht wiegen, sonst muss es ins Krankenhaus“, sagt Huber.

Bei Amanda Webster klappte die Methode. Ihr Sohn Riche trank täglich Protein-drinks. Wenn auch unter massiven Anstrengungen. Nach fast einem Jahr nahm er langsam wieder am normalen Leben teil. Möglicherweise hat Riches Magersucht etwas mit seinem schlechten Verhältnis zum Vater zu tun. Webster sucht nicht mehr nach den Ursachen. Und auch Schnebel stellt klar: „Die Schuldfrage wird in einer Therapie nicht gestellt. Das bringt niemanden weiter.“

ELTERNRAT

Erziehung ist kein Kinderspiel. Was Sie darüber wissen sollten.

Der Wert der Zerstreung



VON JAN-UWE ROGGE

Ein zerstreutes Kind, so die landläufige Meinung, ist ein Kind, das nicht bei der Sache ist. Stimmt! Doch warum müssen Kinder bei jeder Sache sein, die von außen vorgegeben wird? Da ist der siebenjährige Jonas, der im Schulunterricht aus dem Fenster schaut, weil auf dem Fensterbrett ein Zaunkönig hockt. Der ist doch viel wichtiger als die Buchstaben, die die bemühte Lehrerin Jonas vermittelt. Der Zaunkönig fliegt gleich weg, die Buchstaben aber bleiben. Da ist die vierjährige Anna, die in ihrem Zimmer hockt wie eine Prinzessin, eine umtriebige Mutter um sich herum, die sie zum Aufräumen bewegen will. Doch sieht Anna keinen Anlass dazu, sie findet in ihrem Chaos alles wieder. Kinder lieben die „Streu-Ordnung“ meint also, in der Zerstreung sind strukturierende Momente enthalten, die nur die Kinder, aber nicht die Erwachsenen zu deuten wissen.

Und da ist der knapp sechsjährige Benjamin, der in den Kindergarten muss, aber „der aus dem Anziehen seiner Schuhe“, so seine Mutter, „ein Projekt macht“. Der untersuche jeden Morgen seine Schuhe, die Schnüre, die Lasche, „einfach alles“. Sie würde durchdrehen, Benjamin säße da wie „ein kleiner Wissenschaftler“, durchdenke alles, käme vom „Hundertsten ins Tausendste“, der könne sich mit allem beschäftigen, würde allen Dingen auf den Grund gehen. Albert Einstein hat einmal von „der heiligen Neugier des Forschens“ gesprochen, die in Kindergarten und Schule, aber nicht nur da, wieder angesagt ist. Kinder wollen hinter die Dinge schauen, sie begreifen, sie erfassen – und das so lange, bis sie Zusammenhänge begriffen haben.

Fantasie und Wissen darf man nicht kontrastprofiliert betrachten – also Fantasie vs. Wissen. Fantasie baut auf Wissen, Erfahrung und Verständnis auf. Je jünger die Kinder sind, umso mehr verwischen sich Fantasie und Wirklichkeit. Wenn jüngere Kinder sich Realität nicht erklären können, wenn da Wissenslücken sind, dann werden diese Lücken durch die Vorstellungskraft der Kinder erklärt. Fantasie ist eine Kraft, die Kindern Stärke verleiht. „Nun, spinn hier nicht rum!“, das ist ja so ein Satz, mit dem Kinder reglementiert werden. Dann ist da noch die andere Seite: Einerseits beklagt man, dass Kinder fantasielos sind, andererseits werden fantasiebegabte Kinder schnell als problematisch beschrieben.

Kinder lieben Fantasiewelten, weil sie nur ihnen gehören, nur jene Erwachsene Zutritt haben, die Kind geblieben sind. Wer Fantasien hat, der kann sich fortträumen, kann andere Welten erobern. In der Fantasiewelt ist alles möglich, hier herrschen keine Regeln, die in der Wirklichkeit eingehalten werden müssen. Damit fangen die Probleme an. Die Fähigkeit zum Fantasieren nimmt schon mit der Pubertät ab. Der Realitätssinn gewinnt die Obermacht. Das gilt für das Erwachsenenalter allemal. Wir hatten es betont: Was Fantasie und Tagträume anbetrifft, sind Kinder die Lehrmeister der Erwachsenen. Sie fordern ihre Eltern auf, in ihre Welten, ihre Fantasiegeschichten einzudringen. Sie lassen sie teilhaben an einer Welt, in der Zeit und Raum verschwinden. Fantasien verändern die Welt. Das, was gedacht, geträumt wird, das dringt in die Wirklichkeit. Zu träumen und trotzdem Wurzeln spüren, das zeigen uns Kinder.

Jan-Uwe Rogge ist Erziehungsberater und Autor zahlreicher Bücher. www.familienzirkus.de