

«Wir fühlten uns alleine gelassen»

Zwei Mütter erzählen, wie die Essstörung ihrer Töchter das Leben der Familie verändert hat – und tut es bei der einen nach wie vor.

Bianca Cortese

Das Essverhalten von Lejla* veränderte sich mit etwa 13 Jahren. «Sie vermied bestimmte Lebensmittel, ass in der Schule nicht, erfand Ausreden zu Hause, warum sie jetzt nichts essen wollte oder konnte und fing an, heimlich Kalorien zu zählen», erzählt Mutter Barbara*. In jener Zeit entschied sich Lejla zudem, Vegetarierin zu werden, was dazu führte, dass sich die ganze Familie mehr mit dem Essen beschäftigen musste und die Mahlzeiten komplizierter wurden. Bei einer Kontrolluntersuchung äusserte die Mutter ihre Bedenken, wurde seitens des Kinderarztes aber nicht ernst genommen, nur darüber aufgeklärt, dass Lejlas Körper sich noch im Wachstum, sprich in der Pubertät befände und das Gewicht im Normalbereich liege. Da sich ihr Essverhalten mit der Zeit auch wieder besserte, dachte die Familie, dass es wirklich nur eine Phase gewesen und diese überwunden sei. «Doch mit Beginn der 9. Klasse änderte sich die Situation schlagartig», erzählt Barbara. Lejla ass immer weniger, liess nach und nach Lebensmittel weg und zeigte deutlich, dass sie sich in ihrem Körper nicht wohlfühlte – sie zog sich zunehmend zurück.

«Wir waren extrem macht- und hilflos»

Vor Beginn der Erkrankung war Lejla vernünftig und gut erreichbar. «Doch auf einmal begleiteten uns Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit und Angst, aber auch Trauer um das fröhliche, neugierige und lebensfrohe Mädchen, das sie vorher war», erzählt die Mutter. Ihre Tochter fühlte sich un- und falsch verstanden und bestritt, dass es ihr schlecht ging. «Wir waren

«Dass wir nicht wussten, wohin und zu wem, war nicht leicht und kostete unendlich viel Zeit.»

macht- und extrem hilflos», erzählt Barbara. Es kam oft zu Streitereien und Stress rund ums Essen und die Bewegung. Und auch als Lejla so viel abgenommen hatte, dass ihre Kraft deutlich nachliess, war es schwierig, die 15-Jährige endlich zu einem Arzt oder gar Psychologen zu bringen. «Und nicht nur das – überhaupt zu wissen, wohin und zu wem, war nicht leicht und kostete uns unendlich viel Zeit.» Zeit, die Betroffene nicht haben – denn je früher die Essstörung erkannt wird und die Therapie beginnt, desto besser sind die Heilungschancen.

«Ein Rückfall ist bei Anorexie keine Seltenheit»

Um herauszufinden, wer und was Lejla helfen könnte, besuchten sie gemeinsam ver-

schiedene Stellen und führten Gespräche. Aber im Nu waren wiederum drei bis vier Monate vergangen und Lejla hatte so viel Gewicht verloren, dass sie für einen mehrmonatigen Aufenthalt ins Kinderspital eingewiesen werden musste. Es war ein langer stationärer Aufenthalt und ein einschneidendes Erlebnis – nicht nur für Lejla, sondern auch die Angehörigen. Nach ihrer Entlassung erlitt sie einen Rückfall und musste nach ein paar Monaten wieder stationär eingewiesen werden. Dies sei bei Anorexie, sprich Magersucht, leider keine Seltenheit.

Deshalb wäre Barbaras Wunsch eine auf Essstörungen spezialisierte regionale tagesklinische Einrichtung. «Sie könnte eine ideale Anlaufstelle

«Wut, Hilflosigkeit und Angst, aber auch Trauer um das lebensfrohe Mädchen, das sie vorher war, begleiteten uns.»

und eine Therapieform bieten, die einen stationären Aufenthalt möglichst verhindern oder falls doch medizinisch notwendig, wenigstens stark verkürzen würde.» So könnte das Kind in seinem gewohnten Umfeld bleiben, was die Hemmschwelle für einen Therapiebeginn sicher herabsetzt und eine Wiedereingliederung in das selbstständige Leben nach der Therapie einfacher machen würde. Zudem könnte ein Team von Fachpsychologen, Psychiatern, Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern die Betroffenen gemeinsam betreuen und gerade bei Jugendlichen auch die Eltern und nächsten Angehörigen von Anfang an miteinbeziehen. «Denn diese sind die wichtigste Ressource im Kampf gegen die Essstörung bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen», weiss die Mutter.

«Wir suchten Hilfe, aber niemand war für uns da»

Lejla ist nach wie vor fest in der Anorexie gefangen, befindet sich momentan wiederholt in stationärer Behandlung und im Kampf gegen ihre Erkrankung. Ein Kampf, dem sich auch Sarahs Tochter Marie* stellen musste. Marie erkrankte mit etwas mehr als 15 Jahren an Magersucht. «Ich hatte bereits ein Jahr zuvor die Vermutung, dass mit meiner Tochter etwas nicht stimmt», erzählt Sarah*. Ein spezielles Essverhalten zeigte ihre Tochter zunächst nur ausserhalb, wenn sie mit anderen Jugendlichen zusammen war. «Zu Hause ass sie gut und Fragen diesbezüglich verneinte sie stets – deshalb machte ich mir auch nicht allzu viele Sorgen.» Doch ein Jahr später, zu Beginn der Sommerferien, war Marie anzusehen, dass ihr Körper ers-



Betroffene entwickeln eine Körperbildstörung. Sie sehen sich als zu dick und unförmig und empfinden ihr Untergewicht als ästhetisch.

Themenbild: iStock

te Anzeichen einer Anorexie zeigte. «Ich wusste, dass es wichtig ist, sich umgehend Hilfe zu holen, da die Chance auf Heilung dann besser ist. Doch leider war es sehr schwierig, noch vor den Ferien Fachpersonen zu finden.» Die einzige, welche die Mutter im Jugendbereich ausfindig machen konnte, hatte keinen Termin frei. «Danach waren Ferien – und niemand war für uns da.» In dieser Zeit stiess die Familie an ihre Grenzen, da es mit Marie rasch abwärts ging. «Wir

fühlten uns alleine gelassen.» Die Sommerferien waren der Horror, die Situation spitzte sich zu und die Sachlage war danach eindeutig. Aus dem lebensfrohen Mädchen wurde ein trauriges und depressives, das nur selten noch lachte. Bei einer Körpergrösse von 1,63 Metern wog sie nur noch 40 Kilogramm.

Mutter Sarah wandte sich Ende der Sommerferien Hilfe suchend an eine Fachperson – und bekam rasch einen Termin. Zusätzlich musste sie mit Marie

zum Kinderarzt, damit sie eine Überweisung ins Kinderspital St. Gallen bekamen. «Dort betreute uns dann wöchentlich ein sehr kompetenter Jugendmediziner im Ambulatorium», erzählt Sarah. Er war es unter anderem, der die mittlerweile harte Schale ihrer Tochter zu knacken vermochte und ihr auf dem Weg zur Genesung half.

Gestörte Wahrnehmung fatal für die Gesundheit

Betroffene entwickeln in ihrer Essstörung eine Körperbildstörung, das heisst, dass sie die Realität nicht mehr so wahrnehmen, wie sie wirklich ist. Marie betitelt sich nicht als abgemagert, sondern fand ihr Untergewicht ästhetisch. Und Lejla sah sich stets als zu dick und unförmig. «Sie glaubte, jedes Gramm, das sie zunimmt, zu spüren und über Nacht dick zu werden», fügt ihre Mutter Barbara an. Diese gestörte Wahrnehmung ist fatal für die Gesundheit eines Erkrankten, denn diese verursacht extrem belastende Angst vor einer Gewichtszunahme, was die Betroffenen in der Krankheit gefangen hält. Hinzu kommt das Verhandeln mit sich selbst. Die Waage spielt dabei eine wichtige Rolle: «Die Mädchen fürchten und lieben sie, gibt ihnen vermeintlich Sicherheit, macht aber gleichzeitig auch Angst», erklären die Mütter.

Verletzende Äusserungen und falsche Annahmen

Der Weg, den die Familien mit den Betroffenen gehen, ähnele einer Achterbahn: «Es gibt immer wieder Auf- und Abs, Loopings, aber auch Rückschläge», erklären die Mütter. Grob ge-

«Die Waage spielt eine wichtige Rolle. Betroffene fürchten und lieben sie, da sie vermeintlich Sicherheit gibt, aber auch Angst macht.»

sagt könnten einige immer wiederkehrende Stationen genannt werden: Da sind der Kampf, die Verständnislosigkeit, die Trauer, die Ohnmacht und Wut, die Resignation und dazwischen aber immer auch die Hoffnung, dass alles wieder gut wird.

Neben all den Gefühlen dominiere oft die Angst, im Besonderen aber auch die Schuld: Jemandem zu erklären, was plötzlich zu Hause los sei, warum man das Kind nicht dazu bekomme, einfach wieder zu essen und was denn der Grund oder Auslöser dafür war, sei kaum möglich. «Das alles löst unendlich viele Schuldgefühle aus, man fühlt sich dafür verantwortlich, dass das eigene Kind eine schwere Essstörung entwickelt hat», sagt Barbara. Es fallen Äusserungen wie, die Eltern hätten zu viel oder gar zu wenig

Druck gemacht, zu hohe Erwartungen an das Kind gestellt oder es überbehütet. «Von älteren Angehörigen hört man zumindest am Anfang der Erkrankung oft, man müsse da nur mal hart durchgreifen und ihr die «Flausen» austreiben.»

In vielen Köpfen seien aber auch veraltete Ansichten verankert, die der Familie, im Besonderen aber den Müttern, die Schuld am Ausbruch der Krankheit gäben. Das finden die Mütter ein absolutes No-Go, da dies erstens bereits seit Längerem wissenschaftlich widerlegt sei, zweitens solche Ansichten die Ernsthaftigkeit und Schwere der Erkrankung nicht anerken-

«Ich ertappe mich dabei, wie ich schaue und sie taxiere. Ich vertraue ihr zwar, aber die Angst ist präsent.»

ne und drittens es Betroffene wie auch Angehörige stigmatisiere und daran hindere, sich zu öffnen und Hilfe zu suchen.

Darauf vertrauen, dass die Tochter daraus gelernt hat

Während Marie es geschafft hat – heute als gesund gilt, ihre Fröhlichkeit, Ausstrahlung und vor allem ihr Lachen wieder zurückgewonnen hat, befindet sich Lejla noch auf dem Weg der Genesung. «Sie kämpft jeden Tag aufs Neue gegen ihre schwere Erkrankung an», sagt Barbara.

Obwohl das Gewicht für Sarahs Tochter kein Problem mehr ist, sie ihr Essverhalten heute soweit gut im Griff hat und von allen Speisen problemlos isst, muss sich die Mutter dennoch manchmal zurücknehmen. «Ich ertappe mich immer noch dabei, dass ich schaue und sie taxiere», sagt Sarah. Dies merke ihre Tochter natürlich. Das führe je nach Situation zu Diskussionen, «was mir leid tut, da ich ihr ja schon vertraue, aber die Angst ist präsent.»

Sarah ist froh, dass sie heute gut und offen über die Krankheit mit ihrer Tochter sprechen kann. «Wir müssen ihr vertrauen, dass sie auch in aussergewöhnlichen Lebenssituationen für sich stark bleibt und aus der Krankheit gelernt hat, dass das Manöver ins Untergewicht keine Lösung ist, sondern noch viel mehr Probleme mit sich bringt.» Aber der Satz ihrer Tochter, «Mama, du kannst mir glauben, in diesem Tief möchte ich niemals mehr sein», gebe ihr und der ganzen Familie Zuversicht.

*Namen der Redaktion bekannt

Fachstelle zur Früherkennung von Essstörungen

In den letzten Jahren ist die Zahl der von einer Essstörung betroffenen Personen deutlich gestiegen. Weil wertvolle Zeit verloren geht, bis Betroffene und Angehörige eine geeignete Fachperson finden, hat sich der Verein «vert» gegründet. Er bietet erste Orientierung am Telefon, Hilfestellung per E-Mail und die Möglichkeit einer kostenlosen Kurzberatung bei einer Fachperson. Mit dieser Fachstelle soll eine Reduktion der Personen, die vom ersten Verdacht bis zur ernsthaften Er-

krankung zu lange keine Beratung oder Betreuung erhalten, erreicht werden. Ein weiteres Ziel ist, das Risiko für eine längere Behandlung zu senken und stationäre Klinikaufenthalte zu verhindern. Denn je früher die Krankheit erkannt wird, desto kürzer ist meist die Behandlung. (bc)

Weitere Informationen

Verein für essstörungsrelevante Themen «vert», Schaan, Tel. +423 788 788 7, info@vert.li, www.essstoerung.li