

KZ 29.03.2016

# Wenn Körper ein Gegner ist

## Auch junge Männer leiden immer häufiger unter Essstörungen

Von Julia Kreykenbohm

**BASSUM** - Sie stehen vor dem Spiegel, der Blick gleitet kritisch über die eigene Figur. Ablehnung steigt auf. Es ist niemals das, was sie sehen wollen, nicht das, was ihnen täglich in den Medien, auf Plakatwänden oder im Internet als „perfekt“ suggeriert wird. Also versuchen sie, es zu ändern, ihrem Idealbild näher zu kommen. Mit allen Mitteln, auch auf Kosten der eigenen Gesundheit und mit der Gefahr für das eigene Leben. Sie führen Krieg gegen ihren Körper. 90 000 von ihnen sind in Deutschland betroffen. Die Rede ist von Jungen und jungen Männern. Schätzungsweise jede zwölfte Person mit Essstörung ist männlich. Tendenz steigend.

Eine Entwicklung, die Ingrid Kathmann vom Verein „Change my way – zur Begleitung von jungen Menschen mit Essstörung“ im Landkreis Diepholz bislang nicht bestätigen kann. Aber sie sagt klar: „Jungen mit Essstörungen gibt es auch hier.“ In den zehn Jahren, in denen sie nun schon für den Verein tätig ist, haben etwa zehn Jungen bei ihr Rat und Hilfe gesucht. „Der erste meldete sich rund ein Jahr nach Gründung unseres Vereins“, erinnert sich Kathmann. „Er war 17 Jahre, gut in der Schule, muskulös, hatte eine Freundin – doch wenn er in den Spiegel sah, empfand er sich als mickrig, schwach und nicht attraktiv.“

Das haben die erkrankten Jungen mit den Mädchen gemeinsam: eine völlig gestörte Selbstwahrnehmung. Unterschiedlich ist jedoch das, was sie erreichen wollen: Während die Mädchen so schlank wie nur möglich werden möchten, treibt die Jungen ein Traum vom starken, durchtrainierten Körper an: muskulöse Arme und am liebsten ein Sixpack. Um im Vergleich mit ihren Kumpels bestehen zu können und Erfolg bei Mädchen zu haben, nehmen sie viel in Kauf. Ärzte bezeichnen das als „Bigorexie“. Bei dieser Erkrankung werden sogar berufliche oder private Kontakte dem Trainingsplan untergeordnet und der Betroffene hat Hemmungen, seinen Körper zu zeigen.

Auch der 17-Jährige, der Kontakt zu Ingrid Kathmann aufnahm, hatte schon einen langen Leidensweg hinter sich, der mit der Pubertät begann: „Er kannte die Kalorientabelle auswendig, trainierte viel, nahm Eiweiß-Shakes, Nahrungsergänzungsmittel, Entwässerungstabletten und Anabolika. Das hatte schon dazu geführt, dass er einen Zusammenbruch erlitten hatte.“ Doch dieser hatte ihm auch klar gemacht: „So geht es nicht weiter“. Deswegen meldete er sich bei „Change my way“.

Ingrid Kathmann bot ihm ein Einzelgespräch an. „Das wichtigste für ihn war, dass niemand davon erfährt.“ Auch dies sei typisch für Jun-

gen: Sie sprechen noch seltener über ihre Erkrankung als Mädchen. Zum einen, weil Essstörungen größtenteils noch als „typische Frauenkrankheit“ verschrien sind, zum anderen, weil Männer generell weniger über ihre Probleme reden, um nicht „schwach“ zu erscheinen.

Auch bei der Behandlung mache sich das häufig bemerkbar. „Ich habe gehört, dass viele Jungen nicht so gern zu Psychotherapeuten gehen, weil sie dort sich öffnen und über Gefühle reden müssen. Ihnen ist ein Klinikaufenthalt lieber. Sie haben dort eine feste Struktur und das hilft ihnen.“

### Einzelgespräche geführt

Was aus dem 17-Jährigen geworden ist, weiß Kathmann nicht. Zweimal habe sie mit ihm Einzelgespräche geführt und ihm Adressen von Ärzten und Therapeuten genannt. Daraufhin habe er sich nicht mehr gemeldet.

„Wir weisen niemanden ab, der Hilfe sucht“, stellt Kathmann klar. Aber die Kapazitäten, um unbegrenzt Einzelgespräche anbieten zu können, habe der Verein leider nicht. „Und zu den Gruppentreffen können die Jungen nicht kommen, da dort nur Mädchen sind. Die Erfahrung zeigt, dass beide Geschlechter sich in gemischten Gruppen nicht öffnen können.“

Wäre eine Gruppe für essge-

störte Jungen und junge Männer im Landkreis Diepholz denkbar? „Natürlich“, so Kathmann. „Die Frage ist, ob wir so eine Gruppe vollkriegen würden.“ In den Einzelgesprächen geht es ihr vor allem darum, die Hilfesuchenden aufzufangen und ihnen Orientierung zu geben, wo sie Unterstützung kriegen können. Zudem zeigt Kathmann, wie sie entspannen können. „Essgestörte stehen immer unter großem Druck. Mit den Mädchen mache ich deswegen oft Yoga-Übungen. Damit brauche ich den Jungen nicht zu kommen“. Aber Atemübungen nehmen sie meist gern an.

Aber nicht nur Betroffene, auch deren Umfeld sucht Rat bei ihr. „Ich hatte schon Anrufe von Eltern oder Freunden, die eine Einschätzung wollten.“ Was können Anzeichen dafür sein, dass ein junger Mann unter einer Essstörung leidet? „Wenn er sich häufig Pillen oder Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet bestellt, sollte man das im Auge behalten“, rät Kathmann. Wer glaubt, unter einer Essstörung zu leiden, kann sich bei Ingrid Kathmann unter Telefon 04243/95263 (tagsüber) und Dörte Heyken unter 0152/03208684 (abends) melden. Dies gilt auch für Lehrer, Freunde und natürlich Eltern. Ingrid Kathmann: „Essstörungen haben viele Gründe. Aber sie haben eines gemeinsam: sie sind lebensbedrohlich.“