

## Meves aktuell

Nachdem man im europäischen Westen fast 50 Jahre mit einer zunächst gänzlich unerkannten Epidemie gelebt hat, sind nun im Göttinger Forschungsinstitut für Ernährungspsychologie statistische Zahlen in die Öffentlichkeit gebracht worden (1): Die sog. Anorexia nervosa, eine meist chronisch werdende Essstörung, hat bis heute mit bedrängenden Zahlen immer weiter zugenommen. In 10 Prozent der eruierten Fälle verläuft diese Krankheit durch Verhungern sogar tödlich. In den Fällen, in denen die Störung in Kliniken behandelt wurde, stieg ihre Zahl vom Jahr 2000 von 5363 hierzulande bis 2015 auf 8079 Fälle - das ist ein Plus von über 50 Prozent! Dabei ist es wichtig, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass es sich dabei wirklich um eine reale Sucht handelt. In einer unendlich quälerischen Weise vergällt die Verhaltensstörung den Befallenen – es handelt sich dabei in 90 Prozent der Fälle um weibliche Wesen – alle Lebensfreude und im fortgeschrittenen Status sogar alle Lebensfähigkeit.

Da es für ein normales Umfeld sehr schwer verständlich ist, dass ausgerechnet in den Wohlstandsländern bisher normal aufgewachsene Frauen sich eine derart rigorose Nahrungsverweigerung zumuten, gibt es regelhaft mit den Personen im Umfeld sich fortgesetzt steigernde Probleme. Dabei wird verkannt, dass die Erkrankte eben in eine Suchtfalle geraten ist, eine Falle, die ihr ein klares Bewusstsein über die Gefahr, die Nahrungsaufnahme rigoros zu kontrollieren, raubt; denn der freie Wille, dem normalen Hunger nachzugehen, ist ihr abhandengekommen. Am Anfang handelt es sich darum, dass es dringlich ist abzunehmen, weil die Verunsicherte meint, eine so unzureichende Figur zu haben, dass das ihren Selbstwert geradezu unerträglich beeinträchtigt. Nach dem Entschluss zur Nahrungseinschränkung wird infolgedessen die Waage zum quälerischen Marterinstrument. Zeigt sie ab jetzt im fast täglichen Gebrauch ein Abweichen vom Plan, indem sie so etwas wie einen Ausschlag zur Gewichtssteigerung zeigt, stellen sich in zunehmenden Maße Panikattacken ein. Angst beginnt dann das Verhalten – vor allem von jungen Mädchen – zu bestimmen. Eine gesteigerte seelische Empfindlichkeit lässt Verzweiflung und Wut gegen die Menschen im Umfeld das Ergebnis sein.

Die neue Statistik hat einen Richtwert von acht Jahren ermittelt, bis dieser Elendszustand dazu führt, dass gegen den Widerstand der Kranken von den Angehörigen fachliche Hilfe in Anspruch genommen werden kann. Aber dann ist durch das chronische Hungern längst ein partieller Realitätsverlust eingetreten: Die Erkrankte hat den Eindruck, in einer unerträglichen Weise übergewichtig zu sein, obgleich ihr die Haut schlaff zwischen den Rippen hängt. Aber längst vorher sollten bei besorgten Eltern, bei denen diese Mädchen fast immer zu sein pflegen, die Alarmglocken läuten. Wenn ihre Tochter lediglich während der gesamten Familienmahlzeit an einem Rapunzelblatt herumstochert, nachdem sie zuvor die Familie mit lukullischen Kalorien bekocht hat, ist es von höchster Wichtigkeit, dass eine speziell ausgebildete Fachkraft aufgesucht wird; denn dieser Fortgang muss durchbrochen werden. Der Erfolg therapeutischer Hilfe mindert sich nämlich in dem Maße, wie sich die Sucht verselbstständigt hat und

der Betroffenen die Möglichkeit zu Klarsicht und zur Revision schon verloren gegangen ist.

Meine praktische Arbeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin hat mich im Fall von magersüchtigen Mädchen zu der Erkenntnis geführt, dass die Ursache einer solchen rigorosen Nahrungseinschränkung eine verzweiflungsvolle seelische Ursache hat. Auf jeden Fall ist diese seelisch Erkrankte mit sich selbst in einer ihr unerträglichen Weise unzufrieden, und da sie in normalen Verhältnissen aufgewachsen ist, besitzt sie sogar meist die vitale Kraft, sich grundsätzlich gegen ihr Unliebsames zur Wehr setzen zu können. Und dieses Sich-selbst-minderwertig-Fühlen hat keineswegs nur oberflächliche Ursachen. Bei gründlicher Analyse zeigt sich nur allzu häufig, dass die Grundlage für diese überstrenge Verurteilung ihrer selbst in einer Prägung während der Kleinkinderzeit verursacht worden ist. Z. B. kommt dabei berechnete Angst, allein sein zu müssen, besonders im Dunkeln, mit der Empfindung, nun total verlassen zu sein, als eine Einprägung in das sich entfaltende Stammhirn infrage. Und dabei entsteht das dumpfe, andauernde Gefühl, doch nicht so geliebt und so gehalten zu sein, wie der Mensch das nötig hat, um sich zufrieden zu fühlen. So sucht sich die Betroffene mit einer frühkindlichen seelischen Verwundung unbewusst eine andere Möglichkeit, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken, um sich mit sich zufrieden zu fühlen. Auf diese Weise kann sie auf den gefährlichen Weg geraten, dies über das Bemühen erreichen zu wollen, die Beste im Dünnssein, die mit der besten Figur zu sein - wenn sie schon sonst nichts vorzuweisen zu haben meint. Eine gute Fähigkeit dieser Mädchen zu Disziplin und Selbstkontrolle - oft auch ein Ergebnis bemühter, liebevoller Elternhäuser - macht es ihnen möglich, diesen destruktiven Versuch der Steigerung des Selbstwertgefühls eisern durchzuhalten. Die "Belohnung" durch die erfolgreiche Gewichtsabnahme setzt dann das quälende Suchtverhalten in Gang.

Aber ein solcher Zusammenhang ist dann weder dem Patienten noch seinen Eltern bekannt! Und es ist auch heute immer noch nicht als eine gefährliche Mitgift für das gesamte Leben im Bewusstsein unserer Zivilgesellschaft!

Natürlich gibt es auch andere Ursachen bei der Entstehung der Magersucht; aber ohne einen solchen Hintergrund schaffen die mit ihrer Figur unzufriedenen Mädchen, die lediglich den Wunsch haben, so schlank zu sein wie ein Model, nicht längerfristig die rigorose Dauer der Essverweigerung. Abnehmungswillige Mädchen gibt es in unserer Republik z. B. bei 50 Prozent der 18-jährigen Mädchen, ohne dass diese alle einer solchen teuflischen Sucht erliegen.

Das Augenmerk der Angehörigen sollte also auf jeden Fall zunächst auf stillem Fragen nach den seelischen Ursachen ruhen. Zeigen sich hier Anzeichen für eine tragische Minderung des fundamentalen Selbstwertgefühls, sind meiner Erfahrung nach oft sogar bei sofortigem Bemühen einfache Hilfen möglich: Z. B. indem die Mutter ohne viel laienhaftes Einreden auf das Mädchen um das Thema herum jeden Mittag nach der Mahlzeit mit der Tochter Arm in Arm einen mit anderen Gesprächen ausgeführten halbstündigen Spaziergang macht - und das, indem sie im Bewusstsein über die tödliche Gefahr der Suchtentfaltung

eine solche Gemeinsamkeit mindestens ein Jahr lang ständig durchführt. Dieses schlichte Therapieren kann das verzweiflungsvolle Minderwertigkeitsgefühl erheblich mindern; denn der Mensch ist nun einmal von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt – und die zarten, diese oft sogar besonders intelligenten und leistungsstarken Menschen können in der Tiefe ihrer Seele einen Verzicht darauf seelisch nicht ertragen. Die Ursache der Selbstunsicherheit dieser seelischen Erkrankung hat nach meiner Erfahrung besonders in eigentlich intakten Familien damit zu tun, dass sich die Kranke im Vergleich zu anderen Geschwistern nicht genug geliebt fühlt.

Resultat: Um solchen lebenszerstörenden Entwicklungen Paroli zu bieten, brauchen wir in der Erziehung der Kinder als Grundlage zu seelischer Festigkeit die Einhaltung der natürlichen Entfaltungsbedingungen und damit im Verbund eine werthaltende, liebevolle, persönliche Begleitung.

(1) <https://de.statista.com/infografik/12885/magersucht-in-deutschland/>  
<http://www.ingridwatzka.de/Seminare>