



Roswitha Clavadetsche  
Psychotherapeutin in  
Rapperswil

ESZ 18.2.15

# Hungern, weil das Selbstwertgefühl am Tiefpunkt ist

**Eine Studie von Pro Juventute belegt, dass Behandlungen von Magersüchtigen in den letzten drei Jahren um 30 Prozent zugenommen haben. Vermehrt leiden heutzutage auch männliche Jugendliche unter dem Magerwahn. Ein Betroffener aus der Region spricht über seine Erfahrungen.**

Für Aussenstehende ist es oft nicht nachvollziehbar, warum sich Menschen über längere Zeit weigern, zu essen, und sich vor dem Spiegel trotzdem dick vorzukommen. Dies ist einer der Gründe, weshalb es schwierig ist, mit Magersüchtigen umzugehen und ihnen zu helfen. Kaum jemand kann sich vorstellen, was in den Köpfen der Betroffenen vorgeht und welche Gedanken sie haben.

Soll man Tochter oder Sohn zum Essen zwingen? Ihnen Hausarrest geben? Oder doch lieber abwarten? Viele Fragezeichen, an denen so manche Eltern von Betroffenen mit der Zeit verzweifeln. «Meine Mutter war nahe am Zusammenbruch, als ich mich einmal mehr weigerte, eine Scheibe Brot zu essen», erzählt Samuel P.\*. Mit 16 Jahren begann der aus dem Linthgebiet stammende Jugendliche, kleinere Portionen zu sich zu nehmen. Weil er aus gesundheitlichen Gründen den Leistungssport aufgeben musste, habe er geglaubt, nicht mehr so viel essen zu dürfen, da er nicht mehr gleich viel verbrennen würde.

## Vom Butterbrot zu gar nichts

Die Eltern von Samuel hätten die Bemühungen ihres Sohnes um eine gesündere Ernährung mit mehr Früchten und Gemüse mit Freude zur Kenntnis genommen. «Meine Mutter war überrascht und glücklich, als ich zum ersten Mal den Broccoli aufass.» Die Gewichtsabnahme verlief schleichend, zu Beginn habe er sich auch nicht täglich gewogen. Erst eine gescheiterte Beziehung – die erste grosse Liebe – habe ihn auf die Idee gebracht, stark abzunehmen, sagt Samuel. Weder zu diesem Zeitpunkt noch früher war Samuel jemals übergewichtig. Doch sein Selbstwertgefühl sei damals – mit knapp 17 Jahren – am Tiefpunkt angelangt. «Ich glaubte, nicht mehr gut genug zu sein. Die Fehler habe ich immer an mir gesucht, vor allem an meinem Körper.»

Ein achtwöchiger Auslandsaufenthalt war für Samuel die perfekte Grundlage, um seiner neuen Leidenschaft nachzugehen: dem Abmagern. Keine Eltern und Freunde weit und breit, die ihn hätten auffangen können. «Am Anfang war das Ziel ein halbes Kilo weniger pro Woche. Nach vier Wochen Aufenthalt waren es zwei Kilo pro Woche», sagt Samuel. Die Magersucht habe einen fest im Griff. Es sei vergleichbar mit der

Spiel- oder Alkoholsucht. Zurück vom Aufenthalt, wog Samuel noch knappe 37 Kilogramm. «Als mich meine Schwester am Flughafen abholte, erkannte sie mich zu nächst nicht», erzählt Samuel. In der Folge ging er zu einer Psychologin, doch zu diesem Zeitpunkt wollte er nicht gesund werden.

«Ich war verliebt in die Magersucht. Sie war meine einzige Verbündete.» Der Druck und die Verzweiflung der Familie nahmen dermassen zu, dass Samuel schliesslich in eine Klinik für Essgestörte eingeliefert wurde. Mit einem einzigen Ziel: zunehmen.

## Der lange Weg zurück

«Pro Woche mussten wir 700 Gramm zulegen, ansonsten drohte der Spital», sagt Samuel. Nach gut zwei Monaten in der Klinik habe er ein Gewicht erreicht, wel-

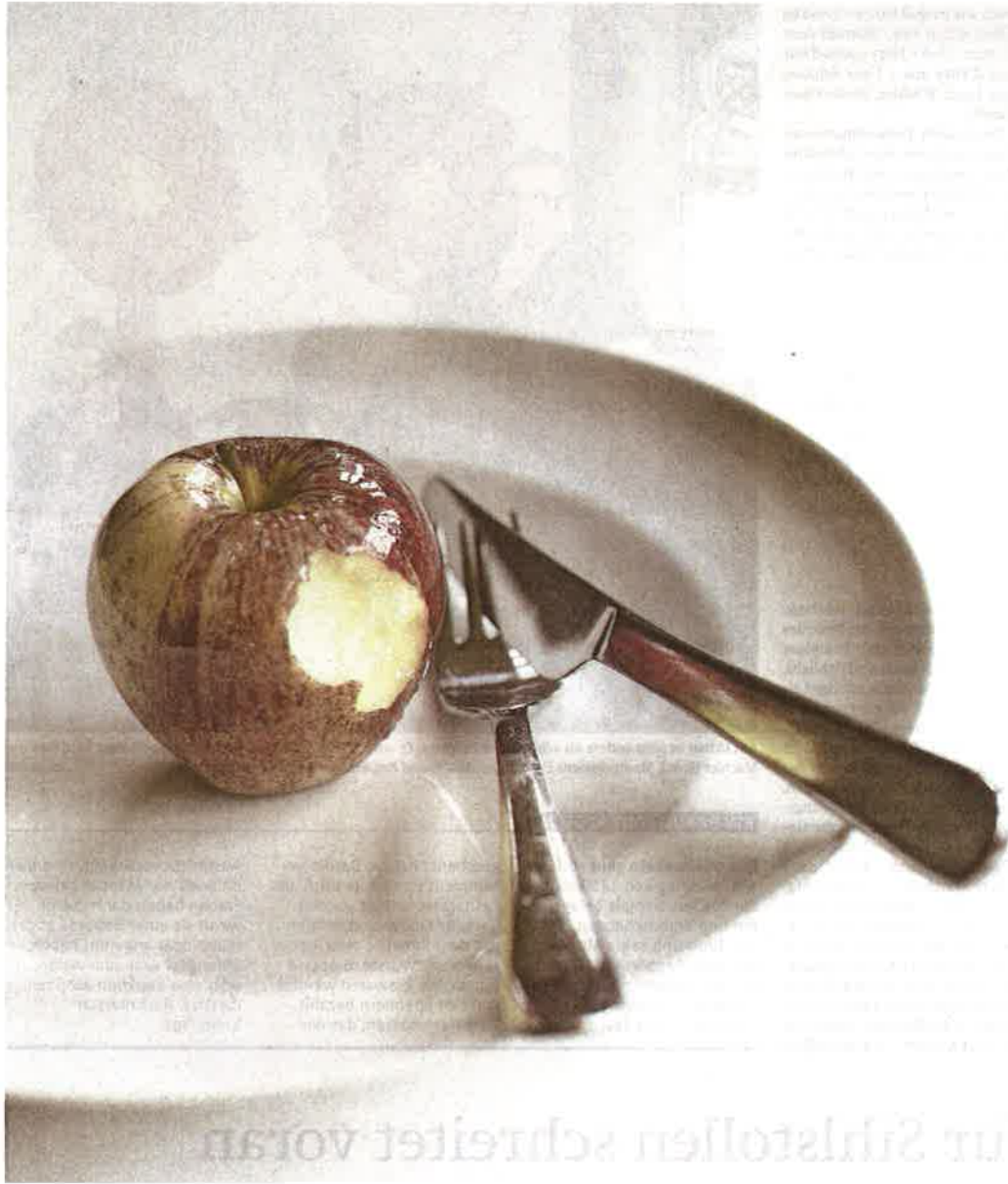
ches eine ambulante Behandlung ermöglichte. «Ich wollte nur noch raus aus dieser Klinik. Alle wollten dünner sein als die Konkurrenz. Wäre ich noch länger in der Klinik geblieben, wäre ich bestimmt rückfällig geworden.»

So aber gaben die Ärzte Samuel grünes Licht für eine ambulante Psychotherapie, bei der er zweimal wöchentlich in die Sprechstunde musste. «Ich hatte zwar zehn Kilos zugenommen, doch im Kopf war ich noch immer magersüchtig.» Über ein Jahr lang ging

Samuel zur Psychotherapie. Die Fortschritte waren minim, doch es ging aufwärts, die Gespräche seien sehr intensiv gewesen. Seit etwas mehr als einem Jahr kommt Samuel ohne Therapie aus. «Gemeinsam mit meiner Psychologin habe ich es geschafft, den Tritt im Leben wieder zu finden. Die Magersucht verfolgt mich zum Teil noch heute, doch die Macht über mein Leben hat sie verloren.»

Marco Löffel

\*Name geändert



Nur ein kleiner Bissen vom Apfel. Für Samuel wurde das Abmagern zur Sucht.

Manuela Matt

## Kontrolle über alles haben

### Wie verlaufen Ihre ersten Sprechstunden bei einem Patienten mit Magersucht?

Roswitha Clavadetsche: Am Anfang der Behandlung muss man den betroffenen Personen einfordern, damit sie ihre Schichten erzählen können. Das braucht sehr viel Zeit, um sich junge Leute mit Magersucht einzulassen. Ziel ist jeweils, mir langsam ein Bild zu machen von meinen Patienten.

### Müssen die magersüchtigen Patienten bei Ihnen auf die Waage stehen?

Nein, auf keinen Fall. Jugendliche, die an Magersucht leiden, wollen die Kontrolle über alles haben. Selbstverständlich auch über ihr Gewicht. Wenn ich meine Patienten nun jedes Mal wiegen würde, würde ich ihnen und der Krankheit einen Gefallen tun, da sie dann wieder die Kontrolle über sich selbst und Magersucht hätten.

### Was gibt es denn für Alternativen, um den Magerwahn zu stoppen?

Reden, reden, reden. Das Wichtigste ist, dass eine Beziehung zwischen dem Patienten und

## «Es bringt überhaupt nichts, die Betroffene zum Essen zu zwingen.»

Roswitha Clavadetsche

Fachperson aufgebaut werden kann. Sich gegenseitig vertrauen zu können, ist das A und O. Ist diese Basis vorhanden, spielt es keine Rolle, ob die Behandlung auf einer öffentlichen Beratungsstelle erfolgt oder bei einer privaten Psychotherapie.

### Kann es nicht sein, dass Ihnen ausschliesslich mit Reden irgendwann die Zeit wegläuft?

Wenn ein Patient ein dermass starkes Untergewicht erreicht, dass er in Lebensgefahr ist, wird er direkt ins Spital oder eine Klinik eingewiesen. Generell braucht es lange, bis man in körperliche Not kommt. Ich bin überzeugt, dass es wichtig ist, zuerst abzuwarten und den Jugendlichen keinen Druck aufzusetzen. Es bringt zum Beispiel überhaupt nichts, die Betroffenen zum Essen zu zwingen.

### Wie schätzen Sie die präventiven Massnahmen der Schulen ein?

Da bin ich eher skeptisch. Meine Meinung nach wird in der Schule viel über gesunde Ernährung gesprochen. Das Essen wird zum zentralen Thema, das kann nicht sein. Ausserdem sind die Auflagen viel zu streng. In gewissen Kindergärten ist zum Beispiel Sirup verboten, da er viel Zucker enthält. Ich meine, dass solche Auflagen eher kontraproduktiv sind. Schliesslich ist es Sache der Familie, mit ihrem Kind einen Weg zu finden, der Magersucht auszuweichen oder sie zu bekämpfen. Die Lehrer sollte sich nichts angehen. Marco Löffel

## BERATUNG MAGERSUCHT

## Samowar bietet Hilfe

**Je früher eine Magersucht erkannt wird, desto grösser sind die Chancen auf Heilung. In der Region bieten Beratungsstellen Hilfe an.**

Im Bezirk Meilen gibt es verschiedene Anlaufstellen für Betroffene von Magersucht und für deren Angehörige. Überall lautet die Devise: Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Samowar, die Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, ist die niederschwelligste Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche. Melden kann man sich telefonisch oder per Mail.

«Am häufigsten finden Jugendliche mit Essstörungen den Weg zu uns jedoch über gleichaltrige Freunde», sagt Denise Ineichen, Psychologin von Samowar. Denn Magersucht ist

immer noch stark tabuisiert. Und das Beratungsangebot von Samowar ist breit gefächert und gut bekannt. Der Beratungsdienst stellt sich in allen ersten Oberstufenklassen vor, um die Hemmschwelle für die Jugendlichen so tief wie möglich zu halten, um sich bei Bedarf zu melden. «In dem die Jugendlichen uns in der Klasse erleben, haben wir einen Vertrauensvorschuss», sagt Ineichen.

Tendenziell steigt die Anzahl Betroffener laut Ineichen leicht an, und das Alter bei der Erst-erkrankung sinkt. «Die Gesellschaft ist immer stärker narzisstisch orientiert», sagt die Psychologin. Das Visuelle sei omnipräsent und diktiert, was schön und erfolgreich sei. Jugendliche seien am stärksten beeinflussbar. Das Höchstalter von Betroffenen, die sich bei Samowar melden können, ist 25 Jahre.

Für Erwachsene mit Essstörungen ist das Psychiatriezentrum Männedorf zuständig. ero

Samowar, Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen: 044 924 40 10, meilen@samowar.ch. Psychiatriezentrum Männedorf: 043 843 32 00, info@pzm-zh.ch, www.netzwerk-essstoerungen.ch, www.elternnetz.ch, www.essstoerung.ch