Der **Körper** als Feind

Essstörungen sind nicht nur ein Problem labiler Teenager: Häufig bricht die Krankheit erst im Alter zwischen 20 und 30 Jahren aus. Die Hochschulen helfen mit speziellen Beratungsangeboten.

Angefangen hatte es im Alter von 13 Jahren, vor der Jugendweihe: Damals nahm Hanna (die Namen der Betroffenen wurden von der Redaktion geändert) ein paar Kilo ab, weil sie ein schickes Kleid tragen wollte und keinen dämlichen Hosenanzug. Um Gewicht zu verlieren und trotzdem normal essen zu können, erbrach sie sich regelmäßig, eine gute Methode, wie sie dachte.

Hanna bewunderte die Frauen in den Musikvideos und auf den Laufstegen. »Ich wollte, dass die Kleider bei mir genauso aussehen. In manchen Läden hatte ich aber die größte Konfektionsgröße. Obwohl ich nie dick war, wurde mir das ständig vermittelt.« Als die Kilos runter waren wie geplant, hatte die Krankheit sie bereits im Griff. Hanna ist jetzt 22 Jahre alt, Lehramtsstudentin in Jena. In ihrer WG weiß niemand etwas von der Bulimie, der Ess-Brech-Sucht, mit der sie sich noch immer quält. Anzusehen ist ihr nichts, ihr Gewicht ist normal. Zwischen Mensa und Vorlesung verschwindet Hanna oft auf den Toiletten. Wenn Kommilitonen mitbekommen, wie sie sich erbricht, erzählt sie, ihr werde einfach schnell schlecht. »Das ist bei mir schon so routiniert. Andere gehen aufs Klo. Ich übergebe mich in der Zeit zweimal.«

Internet-Seite: Extremes Untergewicht als Körperideal

Dass Teenager in der Pubertät an Essstörungen erkranken können, ist mittlerweile im Bewusstsein der Öffentlichkeit angekommen. Doch auch angehende Akademiker sind von dem Leiden betroffen. »Viele Studenten haben ihre Essstörung als Jugendliche nie überwunden, oder sie wurden nie therapiert«, sagt Beate Schuhmann, psychosoziale Beraterin beim Studentenwerk Thüringen. »Im Studium fallen sie durch den Leistungsdruck und Prüfungsstress wieder in alte Muster zurück.«

Und selbst wer die Jugendjahre übersteht, ist keineswegs sicher: Das häufigste Erkrankungsalter für Bulimie liegt nach Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zwischen 20 und 30 Jahren. »Ich habe den Eindruck, dass die Studenten heute unter einer zunehmenden Vereinsamung und Individualisierung leiden«, erklärt Bernd Nixdorff, psychologischer Psychotherapeut an der Uni Hamburg. »Eine Essstörung ist die extreme Form, sich zurückzuziehen, weil man sich nur noch mit dem eigenen Körper beschäftigt.«

RAUCHENSTEINER

Formel-1-Fahrer Coulthard: Bulimie besiegt

Laut einer Studie der Universität Jena leiden 29 Prozent der Frauen zwischen 12 und 32 Jahren an Frühsymptomen einer Essstörung. Bei den Männern der gleichen Altersgruppe sind es immerhin 13 Prozent.

Die Ursachen sind vielfältig: Schwierigkeiten in der Familie, großer Leistungsdruck, eine Art Überbietungswettbewerb im Freundeskreis. Doch auch das durch Fernsehen und Werbung vermittelte Schönheitsideal habe einen »erheblichen Einfluss auf die Entstehung von Essstörungen«, sagt Cornelia Thiels, Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Professorin an der Fachhochschule Bielefeld. So waren auf den Fidschi-Inseln vor der Einführung des Fernsehens Essstörungen kaum bekannt, fanden Forscher von der Harvard University heraus, erst nach dem Sendestart 1995 hielt die Krankheit Einzug.

Die Helfer in den psychosozialen Beratungsstellen der Hochschulen berichten von wachsenden Problemen mit Essstörungen. Oft kämen Studenten mit anderen Anliegen in die Sprechstunde, mit Beziehungskrisen, familiären Spannun-

LINN SCHRÖDER / OSTKREUZ

Der Hamburgerin Kathrin fallen im Studium häufiger untergewichtige Kommilitonen auf. Obwohl selbst betroffen, scheut sie den Kontakt: Das Thema werde tabuisiert.

gen oder Prüfungsangst. Erst nach ein paar Sitzungen stelle sich heraus, dass die Hilfesuchenden zusätzlich noch ein gestörtes Essverhalten hätten.

Die Jenaer Studentin Hanna wurde durch einen Flyer auf die psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks aufmerksam. Dort erzählte sie, wie sie in der WG das Radio laut stellt, wenn sie sich übergibt, von der Heimlichtuerei vor dem eigenen Freund – und vor allen Dingen von diesem schrecklichen Druck, der auf ihr laste. Der Druck, den Eltern gerecht zu werden, aber auch dem eigenen überhöhten Anspruch. Eine schlechte Klausur zu schreiben, ein Wochenende zu vergammeln, sich Auszeiten zu gönnen, das gab es für Hanna nicht.

In der Therapie lernte sie nach und nach zu akzeptieren, dass sie es nicht jedem recht machen kann. Sie gestand sich Pausen zu und nahm sich Zeit für sich selbst. Je geringer der Druck wurde, desto seltener fiel sie in das schädliche Muster zurück. Vorbei ist die Sache für sie nicht.

Simone, Studentin der evangelischen Theologie in Berlin, steckte in einer Beziehung, die ihr zuwider war. »Ich wusste schon lange, dass ich eigentlich lieber mit einer Frau zusammen sein will, aber da, wo ich herkomme, aus der hessischen Provinz, war dieses Thema noch ein großes Tabu.« Simone wurde depressiv und nahm innerhalb von drei Jahren 30 Kilo zu. »Ich habe meine Gefühle mit Essen betäubt und mir eine Art Schutzpolster angegessen, aber damals wusste ich überhaupt nicht, was mit mir los war«, erzählt die 27-Jährige. Erst nach ihrem Coming-out bekam sie auch ihre Esssucht in den Griff.

Die Hamburger Medizinstudentin Kathrin hat seit ihrem 12. Lebensjahr mit Essstörungen zu kämpfen. »Meine Mutter ist sehr früh krank geworden«, erzählt die 26-Jährige. »Ich habe versucht, das mit unkontrolliertem Essen zu kompensieren.« Ihr Ehrgeiz, weniger zu essen, führte schließlich zur Magersucht.

»Ich konnte mich überhaupt nicht mehr konzentrieren, sogar das Lesen ging nicht mehr.« Weil es mit dem Studieren nicht klappte, arbeitete sie zunächst wieder in ihrem alten Job als Krankenschwester. Doch durch ihre Magersucht bekam sie Herzprobleme. Ein Weg von hundert Metern war zu anstrengend für sie.

LINN SCHRÖDER / OSTKREUZ

»Ich habe wirklich den Willen, gesund zu werden«, sagt Lena, 24, nach neun Jahren Magersucht. Inzwischen macht sie eine Therapie und ist auf dem Weg zurück zum Normalgewicht.

Obwohl Kathrin untergewichtig war, wurde selbst in ihrem Umfeld aus Ärzten und medizinischem Personal niemand misstrauisch. »Ein schlanker Mensch, und sei er auch zu dünn, ist dort immer noch willkommener als jemand, der zu dick ist. Schlanksein assoziieren die meisten mit Selbstdisziplin, Ehrgeiz und Schnelligkeit«, erzählt sie.

Kathrin schleppte sich zu einer psychologischen Beratungsstelle für Essstörungen. »Im Nachhinein weiß ich, dass dieser Schritt mir das Leben gerettet hat«, sagt sie. In einer kombinierten Psycho- und Ernährungstherapie lernte sie, sich psychisch und körperlich etwas Gutes zu tun. Außer ihren Therapeuten hat sie sich bislang niemandem anvertraut.

Seit sie wieder studiert, fallen ihr überall untergewichtige Kommilitonen auf. Allerdings scheue sie sich, diese auch anzusprechen. »Gerade im Medizinstudium ist das Thema ein großes Tabu, weil man ja vor den Patienten gesund sein soll«, erzählt die Hamburger Studentin. Zunehmender Leistungsdruck und Konkurrenzkampf an den Unis machten einen offenen Umgang mit einer Krankheit, die als Schwäche gewertet werden könnte, nicht leichter.

Der Wunsch, sich wenigstens anonym mitzuteilen, treibt viele der Betroffenen ins Internet. Auf der Suche nach Verständnis tauschen sich die Kranken dort auf »Pro-Ana«- und »Pro-Mia«-Seiten aus – der Name ist abgeleitet von Anorexia nervosa und Bulimia nervosa –, eine eigenartige Glaubensgemeinschaft, die extremes Untergewicht als Körperideal propagiert.

Die Krankheit wird in solchen Foren zur Lebensphilosophie und Religion erhöht. »Dünn sein ist wichtiger als gesund sein!« und »Ich muss alles dafür tun, um dünner zu sein!« heißt es in »Anas Zehn Geboten«.

In der vermeintlichen Gemeinschaft animieren sich die jungen Frauen gegenseitig zum Hungern und tragen einen Wettkampf um das niedrigste Gewicht aus. Sie geben sich gefährliche Tipps, wie etwa, dass man Watte essen soll, damit sich der Magen füllt. Damit andere keinen Verdacht schöpfen, solle man in der Küche mit den Tellern klappern und Geschirr schmutzig machen. »Thinspirations«, Fotos von extrem untergewichtigen Models und Schauspielerinnen, sollen an das Ziel erinnern, das nie erreicht werden kann.

»Die Bewegung hat in letzter Zeit sehr viel Aufmerksamkeit erregt«, erzählt die Sprecherin des Internet-Portals Hungrig-Online, Birte Zess. Ihr Internet-Angebot möchte dem Bedürfnis der Hungernden nach anonymer Kommunikation gerecht werden – ohne fatalen Wettbewerb. Diättipps sind genauso tabu wie Gewichts- oder Kalorienangaben.

Einerseits finde sie es gut, dass das Thema nun im öffentlichen Bewusstsein angekommen sei, sagt Zess. »Andererseits werden so noch mehr junge Mädchen angesprochen, die sich von ›Pro Ana‹ angezogen fühlen.« Gerade wenn jemand lange in dieser virtuellen Welt gelebt

LINN SCHRÖDER / OSTKREUZ

Theologiestudentin Simone bekam ihre Esssucht erst nach ihrem lesbischen Coming-out in den Griff. Zuvor hatte sie in drei Jahren 30 Kilo zugenommen.

und dort Anerkennung gefunden habe, sei es schwierig, das Denken wieder umzupolen.

Auch Lena, Medizinstudentin aus Hannover, hat sich auf den »Pro-Ana«-Seiten umgeschaut. »Natürlich haben die Foren ihren Reiz für unsichere Mädchen. Wenn man sich von der Gesellschaft nicht verstanden fühlt, wird hier eine Gemeinschaft vermittelt, die sich über das Hungern identifiziert.« Das sei aber »sehr gefährlich, weil die Krankheit verherrlicht und idealisiert wird«.

Die 24-Jährige litt neun Jahre an Magersucht. Auch als sie bei einer Größe von 1,68 Meter nur noch 45 Kilogramm wog, fühlte sie sich zu dick. Mit 18 kam sie auf eigenen Wunsch in eine Klinik. Sie machte Abitur und treibt jetzt ihr Medizinstudium voran. »Ich habe wirklich den Willen, gesund zu werden«, sagt Lena, »Wenn ich psychisch und körperlich nicht belastbar bin, kann ich auch meinen Beruf nicht ausüben.«

Seit dem Frühjahr nimmt sie an einer Selbsthilfegruppe für Studenten mit Essstörungen teil, die von den beiden angehenden Diplompädagoginnen Linda Siefert und Agnes Walter an der Universität Hannover gegründet wurde. »Uns ist aufgefallen, dass es hier bislang keine speziellen Angebote für Studenten mit Essstörungen gab«, sagt Agnes Walter.

Immer wieder haben sich die beiden 25-Jährigen während des Studiums und in Fortbildungen mit der Thematik beschäftigt – und haben dabei eine gehörige Wut auf das überall vermittelte Schönheitsideal bekommen. »Die Frau von heute soll hübsch und schlank sein, super im Job, eine sexy Ehefrau, eine tolle Mutter und Hausfrau und das alles auf einmal«, meint Linda Siefert. Es sei »scheinheilig, wenn die Presse sich um untergewichtige Stars wie Victoria Beckham sorgt und sie dann in ihrem Designer-Outfit trotzdem auf die Titelseite bringt«, kritisiert Siefert. Oder wenn in den Werbeblocks zu »Germany's Next Topmodel« Werbung für Light-Produkte oder Abführmittel laufe.

Einmal pro Woche trifft sich die Gruppe, neun Studenten mit unterschiedlichen Essstörungen. »Es hilft mir sehr, in einem geschützten Raum über meine Probleme zu reden und mich mit anderen Betroffenen auszutauschen«, sagt Medizinstudentin Lena.

Dieses Bedürfnis hätten auch viele Männer, meint Agnes Walter. Doch bei ihnen liege die Hemmschwelle noch höher. »Für viele ist die Scham, über eine Krankheit zu sprechen, die man nur bei Frauen vermutet, zu groß.« Einen ungewöhnlichen Schritt ging kürzlich der Formel-1-Fahrer David Coulthard, als er von seinem überstandenen Kampf gegen die Bulimie berichtete.

Studentin Lena macht inzwischen eine Therapie und ist auf dem Weg zurück zu ihrem Normalgewicht. Sie ist zuversichtlich, dass der Tag kommt, an dem sie die Krankheit ganz überwunden haben wird. Vor kurzem war sie zum ersten Mal wieder in der Mensa. Ein Anfang. REBECCA ERKEN