

Esstörungen bei Männern

Der Adonis-komplex

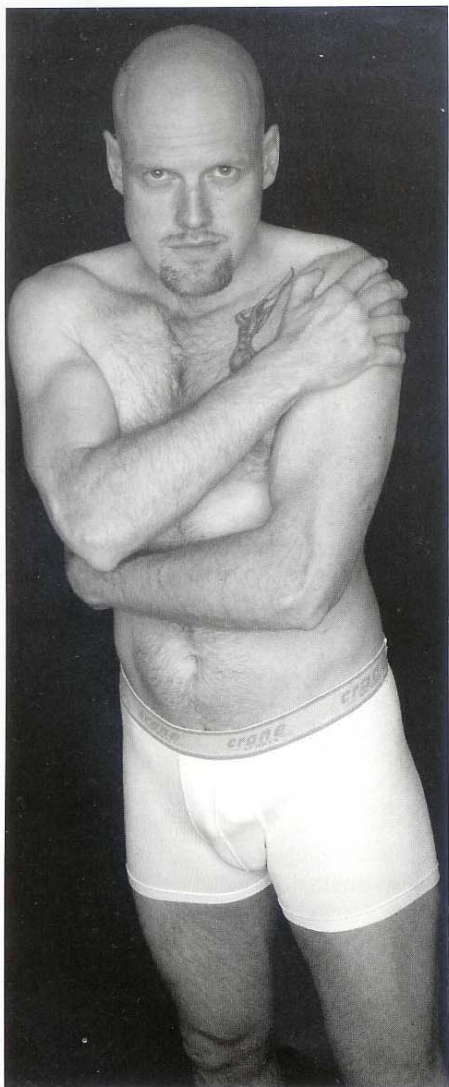


Foto: S. Pfeffer

Birte Zess

Muskelbepackte, schlanke Männerkörper werben für Mode, Parfum, Drinks und vieles mehr. Auch für das starke Geschlecht spielt das Aussehen eine immer größere Rolle. Parallel dazu wächst die Zahl essgestörter Männer. Ärzte und Beratungskräfte müssen sich auf die neue Zielgruppe erst einstellen.

Essstörungen sind Frauensache. Machos kennen keine Magersucht und erst recht nicht die Ess-Brechsucht Bulimie – dachte man(n) jedenfalls bis vor ein paar Jahren. Und viele glauben heute noch, dass Männer eigentlich kein Problem mit dem Essen haben können. Doch jüngste Untersuchungen deuten auf eine Entwicklung hin, auf die weder Gesellschaft noch Ärzte und Therapeuten ausreichend vorbereitet sind. Will man den Statistiken glauben, sind von den Essgestörten zwar noch über 90 Prozent weiblichen Geschlechts. Dennoch sollte nicht übersehen werden, dass auch Männer mit

dem eigenen Körper Probleme haben. Schätzungsweise sind zwischen 500.000 und zwei Millionen in Deutschland betroffen. Es ist davon auszugehen, dass ein Großteil der essgestörten Männer nie in einer Beratungsstelle auftauchen und damit auch nicht in die Statistik eingehen wird – das unterscheidet sie nicht von weiblichen Betroffenen. Allerdings wird das Thema Essstörungen bei Männern noch viel mehr tabuisiert als bei Frauen. Die Dunkelziffer liegt daher vermutlich um ein Vielfaches höher.

Unrealistische Idole aus der Werbung

Waschbrettbauch, breite Schultern und eine kräftige Statur – so soll ein Mann heute aussehen. Das zumindest suggerieren Vorbilder aus der Werbung in Zeitschriften und Fernsehen. Schwächliche Männer werden gerne als schwächlich, weichlich und unmännlich abgestempelt. Um dem „neuen Ideal-Mann“ zu entsprechen, suchen viele Betroffene daher zunächst Halt im Fitnessstudio: Hantelstemmen und Muskelspiele werden zum Therapie-Ersatz. Nur das Problem ist damit nicht gelöst, sondern verschlimmert sich in den meisten Fällen sogar noch. Denn gerade übertriebener sportlicher Ehrgeiz treibt Magersüchtige – Männer wie Frauen – meist nur weiter in die Krankheit. Besonders gefährdet sind daher auch Hochleistungssportler: Skispringer, Eisläufer, Langstrecken- und Marathonläufer sowie Jockeys oder Turner. Dieses Phänomen haben sich auch die Medien für ihre Einschaltquoten zu Nutze gemacht. Da wurde zum Beispiel Sven Hannawald mit seinen 54 kg bei 1,83 m immer wieder eine Magersucht unterstellt – vielleicht sogar begründet. Der Skispringer bzw. sein Management wiesen jedoch sämtliche Spekulationen über seinen gesundheitlichen Zustand immer wieder vehement zurück. Ein echter Mann ist schließlich hart und kennt keinen (seelischen) Schmerz. Mittlerweile gesteht Hannawald seine psychischen Probleme allerdings offen

ein und versucht, sie durch therapeutische Hilfe in den Griff zu bekommen.

War es nur die Angst vor dem Pressewirbel und den Paparazzi, die Hannawald so lange daran gehindert hat, offen zu sprechen? Oder wollte er Spekulation vermeiden, dass er womöglich schwul ist? Eine Untersuchung ergab, dass über die Hälfte der an Essstörungen leidenden Männer homosexuell ist. Eine Erklärung für diese Tatsache könnte sein, dass die Homosexualität bei diesen Männern mehr Potenzial für Konflikte mit dem eigenen Sein und dem Körper bietet. Vielleicht rührt diese Annahme aber auch daher, dass es für die Gesellschaft leichter ist, diese „Schublade“ für die Erkrankung zu finden. Homosexualität ist ja ebenfalls nach wie vor ein Tabuthema – da kann man die Essstörung praktischerweise gleich dazu tun. Aber vielleicht sind homosexuelle Männer einfach auch eher bereit, sich nicht nur zu ihrer Homosexualität, sondern auch zu ihrem gestörten Essverhalten zu bekennen? Dass es einen Zusammenhang zwischen Essstörungen und Homosexualität gibt, konnte bis jetzt nicht eindeutig nachgewiesen werden.

Schlanksein symbolisiert Erfolg

Völlig neu ist das Phänomen Essstörungen bei Männern nicht. Von Franz Kafka beispielsweise weiß man, dass er magerstüchtig war. Und schon immer gab es besonders dicke bzw. esssüchtige Männer. Neu ist jedoch, dass ein erfolgreicher Mann einen schlanken, durchtrainierten Körper haben muss. Nicht nur die Fitnessbranche hat diesen Trend erkannt, sondern auch die Schönheitsindustrie. Sie umgarnet ihre Kunden in Werbekampagnen für Designer-Jeans



Mit intensivem Training im Fitness-Studio versuchen viele Essgestörte ihren ungeliebten Körper zu modellieren.

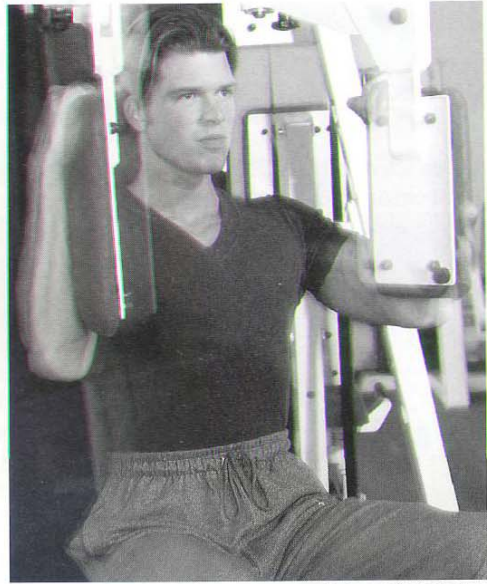


Foto: project-photos

oder Rasierwasser mit Bildern von makellosen Adonis-Körpern. In den USA wird außerdem ein richtiger

„Run“ von männlichen Kunden bei Schönheitschirurgen beobachtet. Hier zählt das Motto: Wenn der Bierbauch nicht mit Diät wegzukriegen ist, dann helfen eben Skalpell und Fettabsauger.

Neben äußeren Einflüssen wie dem wachsenden gesellschaftlichen Druck auf das Erscheinungsbild, sind aber psychische Faktoren die Auslöser von Essstörungen. Das können Probleme in der Kindheit, im Elternhaus, Probleme mit dem „Mann werden“ und vieles andere mehr sein. Die Essstörung ist nur das Ventil. Der moderne Mann steckt in einer „persönlichen Krise“. Die Emanzipation der Frau hat die Rolle des Mannes verwässert. Gerade junge Männer sind in ihrem Selbstbewusstsein verunsichert und auf der Suche nach sich selbst. Von klassischen Frauenmustern lassen sich vor allem junge Männer der gehobenen Mittelschicht beeinflussen: Mann legt Wert auf Figur, Körperpflege, modische Kleidung und klinkt sich aus der traditionellen Männerrolle aus; im weiteren Sinne findet eine bewusster Wahrnehmung und/oder Fixierung auf den Körper statt. Hinzu kommt der zunehmende Leistungsdruck in Beruf und Gesellschaft, der für beide Geschlechter eine starke Belastung darstellt. Essstörungen und Suchtverhalten sind Symptome für massive Überforderung. Aber auch die

veränderten Lebensformen beeinflussen das Essverhalten. Vor allem in den Großstädten steigt die Zahl der Single-Haushalte und gerade allein lebende Männer neigen dazu, sich einseitig zu ernähren. Sie unterschlagen Mahlzeiten oder vergessen sie einfach, da sie es nicht gewohnt sind, für sich alleine zu kochen. Auf diese Weise entfernen sie sich immer weiter von einem normalen Essverhalten.

Anzeichen werden nicht erkannt

Starke Gewichtsveränderung, ein gestörtes Verhältnis zur Nahrungsaufnahme und zum eigenen Körper sind typische Anzeichen einer Essstörung. Obwohl diese Symptome bei Männern und Frauen gleich sind, werden Magersucht oder Bulimie bei Männern sehr viel seltener entdeckt und diagnostiziert. Während bei Frauen zum Beispiel das Essen von großen Mengen als Fresserei bezeichnet wird, ist dasselbe Verhalten bei Männern von der Gesellschaft viel mehr akzeptiert. Doch je früher eine Essstörung erkannt wird, desto aussichtsreicher ist eine erfolgreiche Behandlung. Dazu gehört aber nicht nur die Diagnose, sondern die Bereitschaft, sich zu der Essstörung zu bekennen. Betroffenen Frauen

fällt es schwer, sich die Essstörung selbst einzugestehen; Männer können das aber noch viel weniger. Schließlich ist „Mann“ es nicht gewohnt, seine Schwächen zu thematisieren und sich helfen zu lassen. Essstörungen stehen für ein „weibliches Phänomen“ und das macht es dem verunsicherten Mann noch schwerer, sich damit zu identifizieren und etwas dagegen zu tun. Leider verbinden auch noch viele Ärzte Essstörungen in erster Linie mit Frauen und neigen deshalb dazu, nur schwerste Fälle – wenn überhaupt – zu identifizieren.



Birte Zess, Jg. 1968, arbeitete nach Abschluss eines Europäischen Sprachens Studiums in der PR-Branche. Seit 2002 ist sie als Kommunikationsberaterin selbstständig und betreut zur Zeit schwerpunktmäßig Kunden aus der Gesundheits- und Ernährungsbranche. Ehrenamtlich engagiert sich die 36-Jährige für die Aufklärung und Prävention von Essstörungen bei Hungrig-online e.V.

Betroffene unterversorgt

Auf der Therapieseite besteht ebenfalls noch viel Nachholbedarf. Die Beratungsstellen werden fast nur von Frauen aufgesucht und haben bisher wenig Kontakt mit männlichen Betroffenen. Selbst wenn Männer als neue Patienten-

gruppe in der Essstörungen-Therapie erkannt werden, so scheitert die erfolgreiche Behandlung leider immer noch an organisatorischen oder finanziellen Hürden. So geht es zum Beispiel den betreuten, therapeutischen Wohngruppen der ANAD pathways, einer gemeinnützigen Beratungsstelle in München. „Wir haben immer wieder Anfragen von männlichen Betroffenen, die sich bei uns um einen Therapieplatz bewerben. Das Zustandekommen einer eigenen Männer-WG scheitert jedoch daran, dass wir nie genügend Patienten gleichzeitig haben“, bedauert Andreas Schnebel, therapeutischer Leiter der Organisation. Und so verlaufen Essstörungen bei Männern meist weiter im Stillen.

Wege aus der Isolation

Und doch gibt es „den kleinen Unterschied“: Männer sind beim Auftreten der Essstörung meist etwas älter als Frauen, im Schnitt 22 Jahre. Sie greifen anscheinend seltener zu Appetitzüglern oder anderen Tabletten als Frauen. Dafür ist eine Essstörung bei ihnen öfter mit einer weiteren Sucht gekoppelt, etwa mit Alkoholismus, Arbeits- oder Computersucht. Bulimische Männer waren häufig in ihrer Kindheit oder als Jugendliche übergewichtig. Hänselei, Diäten und der tägliche Gang zur Waage sind ihnen von jeher genauso vertraut wie betroffenen Mädchen oder Frauen.

Genügend gehänselt und gedemütigt wurde auch der heute 27-jährige Bernhard Wappis. Der angehende Psychotherapeut aus Österreich hat selbst zehn Jahre lang abwechselnd an Magersucht und Bulimie gelitten. Wappis schildert in seinem autobiographischen Ratgeber sehr offen und bewegend seine angepasste Kindheit, die Einsamkeit, sein Dasein als „Vereinsmeier“ und „Schwabbel“. Als er auf einmal spontan abnimmt, scheint ihm die Lösung aller seiner emotiona-

len Probleme gefunden – und er beginnt zu hungern. Schließlich „lebt“ er mit 3-4 Stunden Sport sowie 2 Äpfeln und einem Joghurt am Tag. Nach einer verpatzten Prüfung beginnt dann seine Bulimie. In seinem Buch schildert er seinen Heilungsprozess und vermittelt Möglichkeiten und Anregungen, was Betroffene tun können, um aus der Krankheit auszusteigen. „Mit meinem Buch will ich einen Anstoß geben, auch Männern die Krankheit Essstörungen einzugestehen, sie aus einer männlichen Sichtweise zu sehen und damit Betroffene aus der Isolation und Einsamkeit zu holen“, begründet Bernhard Wappis seine Entscheidung, die eigenen Erfahrungen zu veröffentlichen.

Internet bietet ersten Kontakt

Als gutes und besonders oft genutztes Hilfsangebot hat sich in den letzten Jahren immer mehr das Internet herausgestellt. Der Kontakt erfolgt unerkannt und unverbindlich. Dadurch ist die Hemmschwelle, seine Probleme darzustellen, deutlich geringer als einer echten Person gegenüber. Gerade Essgestörte, die sich scheuen, professionelle Hilfe von Ärzten oder Beratungsstellen anzunehmen, haben im Internet die Möglichkeit, sich völlig anonym zu informieren und mit anderen Betroffenen in Online-Foren und Chats auszutauschen. Mittlerweile gibt es ein eigenes Themenforum speziell für männliche Essgestörte (siehe unten). Auch hier geht es darum, Mut zu machen – Mut, sich zur Essstörung zu bekennen; aber auch Mut dazu, so zu sein wie man(n) ist.



Die Unterstützung von Therapeuten und Freunden ist wichtig, um aus einer Essstörung herauszufinden.

Anschrift der Verfasserin:
Birte Zess, PR-Referentin
Hungrig-Online e.v., c/o BiZ
Communications, Semperstraße 6
D-22303 Hamburg

Weiterführende Informationen:

www.anad-pathways.de
www.hungrig-online.de, mit Internet-Forum für betroffene Männer (auf Forum 7 klicken)
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
www.mann-sein.at, mit Infos zum Buch von B. Wappis