

# Verzweifelte Suche nach Hilfe für Essgestörte

Von Susanne Schulz

Wer nicht selbst betroffen ist, kann nicht mitreden: Also fühlt sich eine junge Frau sehr allein mit der endlich eingestandenen Essstörung. Eine Selbsthilfegruppe könnte ihr Rückhalt geben. Das ist aber gar nicht so einfach.

**NEUBRANDENBURG.** Der Anruf, der ihr Leben leichter machen soll, ist Annalena\* sehr, sehr schwer gefallen. Oje, da ist ja schon so ein schlimmes, an Wunden rührendes Wort: schwer. Zu schwer, zu dick, zu unansehnlich zu sein – dieses Gefühl ist es schließlich, das der Neubrandenburgerin das Leben zur Hölle macht. Sieht sie nicht gerade wieder jede Woche im Fernsehen bei Heidi Klums Topmodel-Suche, wie junge Frauen in ihrem Alter idealerweise aussehen sollten? Und hat sie nicht so oft beim Training die Gewissheit, dass die anderen viel fitter, weil schlanker sind? Und wenden sich nicht alle anderen immer nur ihrer – viel hübscheren – besten Freundin zu, wenn sie zusammen ausgehen?

Nichts hilft, aus diesem Gedankenkarussell auszubrechen. Nicht die Mahnungen der Eltern: „Kind, du isst nicht genug!“ Auch nicht der Sarkasmus der Sportkameraden: „Klaaar bist du fett, gerade du – wo denn bloß!“ Und lange Zeit nicht einmal die Besorgnis der besten Freundin über ihr Minderwertigkeitsgefühl und ihre Schwindelattacken:

„Geh doch mal zum Arzt, lass dich untersuchen ...“ Das tat Annalena erst, als die Regel ausblieb. Und war nach all dem guten Zureden, das sie in den vergangenen Jahren abgewimmelt hatte, selbst erschrocken, welche Wirkung die eindringlichen Worte des Doktors auf sie hatten: Worte über Essstörungen, die unumgängliche Therapie und die Voraussetzung, dass sie selbst bereit sein müsse, Hilfe anzunehmen.

## **DRK vermittelt Selbsthilfegruppen**

Schon das hat Überwindung gekostet. Wenn sie sich nur nicht so allein fühlen würde mit ihren Ängsten: Was wissen denn schon Leute, denen es nicht selbst so geht wie ihr! Aber sollte es in dieser Stadt nicht noch mehr Menschen mit demselben Problem geben? „Versuch's doch mal bei einer Selbsthilfegruppe“, riet die Freundin – und so kam es schließlich zu jenem Anruf, der Annalenas Leben leichter machen soll: bei der Selbsthilfekontaktstelle des DRK in der Neubrandenburger Robert-Blum-Straße.

Zwar gibt es unter den rund 85 Selbsthilfegruppen, die von hier aus betreut werden, derzeit keine für Betroffene von Essstörungen. Aber das kann sich ändern, wenn es – wie Annalenas Fall zeigt – Bedarf gibt und sich weitere Interessenten melden. Seit zehn Jahren leitet Heike Rademacher die Kontaktstelle und hat seither schon viele neue Gruppen mit auf den Weg gebracht.

Antrieb für die Ideengeber ist immer der Wunsch, mit gleichermaßen Betroffenen zusammenzutreffen, weiß die Sozialpädagogin: nicht um gemeinsam über die Krankheit zu klagen, sondern um ihr etwas entgegenzusetzen, schon indem man damit nicht allein bleibt. Ob „nur“ bei regelmäßigen Treffen Informationen und Neuigkeiten ausgetauscht oder größere Projekte und Unternehmungen in Angriff genommen werden – das ist jeder Gruppe selbst überlassen. Die Kontaktstelle bietet Raum und Zeit, Unterstützung beim In-Gang-Setzen sowie bei Veranstaltungen, Vorträgen, Exkursionen – und sachkundigen Rat über Förder- und Informationsquellen.

## **Gestörtes Verhältnis zum Essen hat diverse Gründe**

So hat sich Heike Rademacher auch mit dem Thema Essstörungen eingehend beschäftigt und weiß, wie vielschichtig die Erscheinungsformen sind: Esssucht, Magersucht, Ess-/Brechsucht ... Ebenso vielschichtig sind die Ursachen, wenn fehlendes Selbstwertgefühl, verzerrte Selbstwahrnehmung, Konflikte teils aus tiefer Vergangenheit, Sehnsucht nach Zuwendung oder auch Leistungsdruck in ein gestörtes Verhältnis zum Essen münden. Heike Rademacher weiß auch von Fällen, in denen Menschen mit einer Essstörung auf sexuellen Missbrauch reagierten, um – sei es „fett“ oder „dürr“ – für den Täter unattraktiv zu werden.

Doch wo fängt überhaupt eine Essstörung an? Wenn man nach einem stressigen Tag aus Frust und Jieper eine ganze Tafel Schokolade auf einmal verschlingt? Oder auch wenn man beruflich dermaßen auf Achse ist, dass von regelmäßigem Essen, in Ruhe gar, nicht die Rede sein kann? Wenn im Bestreben, schlanker und fitter zu werden, die vermeintliche Disziplin irgendwann in Selbstbestrafung mündet?

## **Gemeinschaft ersetzt keine Therapie**

Sich selbst anzunehmen, wie man ist, macht für Heike Rademacher einen wichtigen Punkt in der Selbsthilfe aus. Sie mag den Satz „Besonders macht dich, was dich von anderen unterscheidet, und nicht, worin du ihnen ähnlich bist“. Die Gemeinschaft in der Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, stellt die Beraterin klar. Aber sie holt die Betroffenen aus der Einsamkeit des Gedankenkarussells. Sie ermutigt, sich zu öffnen – an einem Ort, an dem man nicht stark und „normgerecht“ sein muss.

Ob auch Annalena in einer solchen Gemeinschaft Rückhalt finden könnte? Wer Interesse an einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen hat, kann sich an die Kontaktstelle wenden unter der Rufnummer 0395 56039-55.

\* Name von der Redaktion geändert

**Kontakt zur Autorin**  
s.schulz@nordkurier.de