Foto: Vadim Guzvha/stock.adobe.com

# Wenn das Kind nur noch Haut und Knochen ist

**ESSSTÖRUNGEN** Sie will Eltern Mut machen: Die Lauferin Elke Schmidt leitet die Selbsthilfegruppe „Suppenkaspar".

**NÜRNBERGER LAND** – Den Morgen im Jahr 2008 wird Elke Schmidt wohl nie vergessen: „Ich will nichts essen", sagt ihre damals 14-jährige Tochter zu ihr. Es soll nicht bei dem einen Mal bleiben. Fast zehn Jahre lang leidet Tabea (*Name geändert*) unter Magersucht, „irgendwann habe ich nur noch Knochen gesehen, wenn ich sie angeschaut habe", sagt Elke Schmidt. Heute leitet die Lauferin die Selbsthilfegruppe „Suppenkaspar", in der sich Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen austauschen können.

Fröhlich und extrovertiert, ein Sonnenschein: So beschreibt Elke Schmidt ihre Tochter in der Zeit vor der Magersucht. Tabea sei Gleichaltrigen in vielen Dingen voraus gewesen. Doch plötzlich ist da eine ganz andere Tabea. Eine, an die die alleinerziehende Mutter nicht mehr herankommt, die die Karotten abwiegt. Irgendwann streckt ihr Tabea durch die einen Spalt geöffnete Kinderzimmertür ihren Arm entgegen, den sie „geritzt" hat. Die verzweifelte Mutter sucht nach Therapeuten für ihre Tochter, doch die sind rar und voll. Nach dem Aufenthalt ihrer Tochter in einer Spezialklinik riet ihr deshalb ein Arzt: „Kaufen Sie sich ein Buch zum Thema Essstörungen", erzählt sie noch immer fassungslos.

Elke Schmidt leitet eine Selbsthilfegruppe. Foto: Buchner-Freiberger

## Lange Wartezeiten

Tatsächlich sind die Wartezeiten für einen Therapieplatz lang. Ein bis eineinhalb Jahre sind keine Seltenheit. „Die Lage ist sehr angespannt", weiß Nadja Schaffelhofer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Lauf, die sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert hat. Das hängt auch damit zusammen, dass die Therapie oftmals lange dauert, mindestens ein Jahr. Und die Patientinnen – und vermehrt auch Patienten – werden immer jünger. Schon Elfjährige kommen in ihre Praxis.

„Den einen Auslöser gibt es nicht", erklärt Nadja Schaffelhofer. Genetische Faktoren können genauso eine Rolle spielen wie unverarbeitete Traumata oder schlicht der falsche Freundeskreis. Während der Coronapandemie hätten vor allem die Fälle von Orthorexie zugenommen, also dem Zwang, sich gesund zu ernähren. Die Betroffenen meiden alles, was ungesund scheint: Weißmehl, Zucker, oft ernähren sie sich erst vegetarisch, dann vegan ... bis schließlich auf dem Speiseplan kaum mehr etwas übrig bleibt. Bei Jungs dagegen äußere sich die Essstörung oft eher über eine „Muskelsucht".

Vielen Patientinnen und Patienten gemein ist der Wunsch nach Kontrolle. „Es gibt Betroffene, die zum Beispiel Angst vor Ablehnung haben, sie haben bisher keine Strategien gelernt, um mit Kritik oder unangemessenen Kommentaren umzugehen. Da kann die Kontrolle über das Essen und damit das Körperbild eine Lösung sein", weiß die Psychologin Julia Born vom „Therapienetz Essstörung" aus Nürnberg. Eine große Rolle spielt der Selbstwert. Wie sehen mich die anderen? „Betroffene haben große Angst vor Ablehnung, möchten unbedingt dazugehören", sagt Julia Born.

Das in München gegründete Netzwerk mit zwölf Außenstellen in ganz Bayern sieht sich in erster Linie als Vermittler zwischen dem Klienten und den Angeboten aus Therapeuten, Selbsthilfegruppen, Kliniken und Ärzten und hilft im Rahmen der „Besonderen Versorgung" beim Aufstellen von Therapieplänen. Betroffene erhalten Infomaterial, Ansprechpartner und fachliche Beratung zum Thema Essstörung. Außerdem betreibt das Netzwerk in München eine WG für Menschen mit Essstörungen. Über die Beratungsstelle „Dick und Dünn" in Nürnberg können sich Patienten auch direkt beraten lassen.

In der WG des Therapienetzes fand auch Tabea – nach drei Aufenthalten in Spezialkliniken – ins Leben zurück, wie es Elke Schmidt formuliert. Hier schaffte sie ihren Schulabschluss. Doch die Entscheidung, dort hinzuziehen, traf die Mutter für sie. „Ab einem bestimmten Punkt darf man sich nicht mehr auf Diskussionen einlassen", stellt Julia Born fest. „Die Betroffenen sind froh, wenn jemand für sie entscheidet, die Zügel in die Hand nimmt". Wenn die Psychologin sagt, man müsse „das leidende Kind zwingen", dann klingt das brutal. Und trotzdem ist es oft der einzige Ausweg. „Wir sagen Eltern in der Vermittlung manchmal: Sie fahren jetzt mit ihrem Kind in die Notaufnahme, jetzt sofort."

Nadja Schaffelhofer ist Psychotherapeutin. Foto: man/Nürnberg

## „Angehörige leiden mit"

Wie viel Kraft solche und andere Situationen Angehörige kosten, das weiß Brigitte Bakalov von „Kiss", der Kontaktstelle für derzeit rund 85 Selbsthilfegruppen im Nürnberger Land mit Sitz in Hersbruck. „Angehörige leiden leise mit. Doch eine Essstörung betrifft, wie andere Erkrankungen auch, oft die ganze Familie." Gerade Magersucht oder Bulimie seien noch immer ein Stigma, Angehörige stellen sich die Frage: „Bin ich schuld?" Darüber vergessen sie sich oft selbst. Deswegen sei der Austausch in der Gruppe mit Menschen, denen es ähnlich geht, ein wichtiges Ventil.

Brigitte Bakalov von „Kiss" im Nürnberger Land. Foto: Roggenthin

Weil sie wusste, „so geht es nicht weiter", entschloss sich Elke Schmidt – nach dem Kontakt zu Brigitte Bakalov – im Jahr 2015 zur Gründung der Selbsthilfegruppe „Suppenkaspar". Einmal im Monat können sich hier Eltern, aber auch Großeltern von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen austauschen. „Alles bleibt in der Gruppe, es herrscht Schweigepflicht", betont Elke Schmidt. Nicht nur Angehörige von magersüchtigen oder Bulimiepatienten, sondern auch Eltern von adipösen Kindern sollen sich angesprochen fühlen.

Der Schritt, in die Gruppe zu kommen, falle Eltern oft nicht leicht. Vor allem die Väter zögern. Dabei seien gerade sie so wichtig, sagen Julia Born und Nadja Schaffelhofer. „Männer suchen anders nach Lösungen, sind pragmatischer. Mütter sind manchmal zu besorgt."

Doch wie merken Eltern überhaupt, dass das Essverhalten des Kindes nicht mehr „normal" ist? Wann ist ein Kind einfach sehr schlank, wann krankhaft dünn? „Das ist tatsächlich schwer zu beantworten", räumt Nadja Schaffelhofer ein. Die Grenzen seien nicht klar definiert, man müsse ganz genau hinschauen. „Manchmal liegt eine Depression zugrunde und die Essstörung ist ‚nur' ein Symptom, aber nicht die Ursache." Bei Jungs, die ihren Körper übermäßig trainieren, könne es helfen zu fragen: Was passiert, wenn der Sohn nicht mehr trainieren darf? Wenn ich ihm die vermeintliche „Droge" wegnehme?

Julia Born vom „Therapienetzwerk Essstörungen". Foto: Gruber/dolphin photograp

## Je früher, desto besser

Je früher eine Essstörung erkannt wird, desto besser sind laut den Expertinnen die Heilungschancen. Allerdings sind die langfristigen körperlichen und psychischen Folgen einer Magersucht oder einer Bulimie gravierend. Bei jungen Frauen ist die Fruchtbarkeit gefährdet, weil die Regel ausbleibt. Es drohen Osteoporose und Haarausfall, die Zähne werden kariös. Bei Bulimikern gefährdet das wechselnde Essen und Erbrechen den Elektrolythaushalt. Die Betroffenen werden einsam, das Nervenkostüm hauchdünn. „Jeder Kommentar wird auf die Waagschale gelegt", so Nadja Schaffelhofer. Essstörungen sind heilbar, doch in manchen Fällen hätten Betroffene ein Leben lang immer wieder damit zu tun.

Tabea hat den Weg aus der Krankheit geschafft. Die inzwischen 28-Jährige hat einen festen Partner und einen verantwortungsvollen Job in Baden-Württemberg. Die Erleichterung ist Elke Schmidt ins Gesicht geschrieben, als sie von dem Moment erzählt, als sich ihre Tochter bei einem Besuch in der Laufer Heimat in einer Gaststätte ein großes Fleischgericht bestellte. „Aber eine gewisse Angst bleibt als Mutter doch ab und zu."

**STEFANIE BUCHNER-FREIBERGER**

**KONTAKT**

Die Selbsthilfegruppe „Suppenkaspar" trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr in den Räumen des Evangelischen Familienhauses in Lauf. Ansprechpartnerin ist Elke Schmidt unter 09123/12920 oder per Mail an E.Schmidtin@web.de. Die Nürnberger Außenstelle des „Therapienetz Essstörung" ist erreichbar unter Tel. 0911/27744910 oder per Mail an beratung@tness.de.