

Glocke

Interview



Man muss lernen, sich zu akzeptieren

Von unserem Redaktionsmitglied
ROLAND HAHN

Münster (gl). Mit Klaus Oelbracht, Psychologe an der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster, sprach die „Glocke“ über die Behandlung von Magersucht.

„Die Glocke“: *Wie beginnt eine Therapie für Magersüchtige?*

Oelbracht: Am Anfang steht die dosierte Gewichtszunahme in einer Essgruppe. Die Patienten geben ihre Verantwortung für die Kalorienmenge und die Gewichtszunahme an die Therapeuten ab. Es gibt ausgewogene Mischkost, keine Zusatz- und auch keine Sondenernährung. Die Patienten werden wöchentlich gewogen. Gruppen- und Einzeltherapien unterstützen den Prozess.

„Die Glocke“: *Müssen Magersüchtige das Essen neu lernen?*

Oelbracht: Das strukturierte Essen muss tatsächlich neu erlernt werden. Oft haben sich besondere Verhaltensweisen eingeschlichen, etwa nur kleine Bissen zu nehmen.

„Die Glocke“: *Was ist das Wichtigste, was Ihre Patienten in der Therapie lernen?*

Oelbracht: Sie müssen ihre Angst vor der Gewichtszunahme angehen. Lange ist das Hin- und Hergerissensein zwischen dem Wissen, zunehmen zu müssen, und dem Wunsch, nicht zu zunehmen, die größte Hürde. Ebenso die Auseinandersetzung mit dem später normalgewichtigen Körper, ohne das Essen wieder zu reduzieren.

„Die Glocke“: *Wie überwinden sie diese Hürden?*

Oelbracht: Neben dem strukturierten Essen gibt es den Baustein der Körpertherapie. Zum Beispiel muss man sich mit sei-

nem Spiegelbild konfrontieren. Wesentlich ist, dass man lernt zu akzeptieren, wie man eben ist.

„Die Glocke“: *Kann man von Magersucht geheilt werden?*

Oelbracht: Der Begriff Heilung ist nicht ganz richtig. Wir löschen nicht die vorherigen Gedanken der Patienten. Aber der richtige Umgang damit, so dass sie nicht erneut in Essstörungen fallen, ist das erreichbare Ziel.

„Die Glocke“: *Wie groß ist der Einfluss der Gesellschaft für das Entstehen einer Magersucht?*

Oelbracht: Der Einfluss einzelner Faktoren – es gibt immer mehrere – ist schwer zu bestimmen. Ein Teil der Medien vermittelt ein bestimmtes Schönheitsideal, das Patienten anstreben. Das allein reicht jedoch nicht. Häufig haben Magersüchtige ein geringes Selbstwertgefühl oder ein hohes Kontrollbedürfnis. Auch Liebeskummer kann zu einem kritischen Diätverhalten führen, ebenso wie Probleme in der Familie.

„Die Glocke“: *Kann man Risikogruppen für die Entwicklung einer Magersucht ausmachen?*

Oelbracht: Vorrangig sind Mädchen und junge Frauen betroffen. Zu den Risikofaktoren gehören einerseits genetische, darüber hinaus aber auch psychische Belastungen. Menschen, die sich schon zuvor an einem extremen Schlankheitsideal orientiert, Diäten gemacht haben und möglicherweise bereits körperliche Folgeprobleme haben, sind gefährdet.

„Die Glocke“: *Wie können etwa Eltern erkennen, dass ihr Kind nicht einfach nur dünn, sondern magersüchtig ist?*

Oelbracht: Zuerst sind das starke Untergewicht und die Essensverweigerung auffällig. Gespräche übers Essen finden in gereizter Atmosphäre statt oder enden in Streit. Jugendliche ziehen sich zurück, kommen nicht zu den Mahlzeiten oder erklären, schon gegessen zu haben.