

# Dünn sein reicht nicht

In einer Wohngruppe werden junge Menschen mit Essstörungen betreut. Über Wege aus der Sucht.



Julia Langeneder fragt, bei welchem Essverhalten Angehörige hellhörig werden sollten.



TEXT: Julia Langeneder

**I**mmmer mehr Zehn- bis 17-Jährige müssen seit der Coronapandemie aufgrund von Essstörungen, insbesondere Magersucht, stationär behandelt werden. Woran liegt das?

**Nadine Lintner:** Ich glaube, es gibt verschiedene Ursachen für den Anstieg der Fallzahlen gerade seit der Pandemie. Ein Grund ist die Isolation, die Struktur ist für viele Kinder und Jugendliche weggefallen. Das hatte wiederum einen Kontrollverlust zur Folge. Ein weiterer Grund ist der gesellschaftliche Druck, schön und schlank zu sein. In den sozialen Medien, die immer verfügbar sind, werden Schönheitsideale vorgelebt und angekurbelt, so leider auch extremes Dünn-Sein.

Frau Geisler, Sie sind selbst an einer Essstörung erkrankt und haben diese überwunden. Wie sind Sie in die Magersucht hineingeschlittert und wie haben Sie sie bewältigt?

**Sabrina Geisler:** Ich bin am Anfang der Coronakrise im März 2020 erkrankt, es ging alles sehr schnell. Ich war 15 und auf der Suche nach mir selbst. Plötzlich ist alles weggefallen, was mir in meinem Leben wichtig war. Ich habe extrem viel Sport gemacht, Mahlzeiten verschlafen und sehr schnell an Gewicht verloren. Ich habe mich zurückgezogen und es verheimlicht, aber irgendwann war es nicht mehr zu verstecken. Der Schlüsselmoment war im Badezimmer, ich

wollte gerade duschen gehen, und mein Anblick war für mich so schlimm, dass meine Mama und ich gemeinsam beschlossen, im Krankenhaus anzurufen. Zuerst war ich ambulant in Behandlung, bis ich den Anruf bekam, dass ein Platz auf der Kinder- und Jugendpsychiatrie frei geworden ist. Ich war mehrere Male in stationärer Behandlung, bis ich eine bestimmte Gewichtsgrenze erreicht hatte. Dann wurde ich entlassen und verlor wieder an Gewicht. Die sozialen Medien, Vergleiche und der ständige Drang nach Perfektion warfen mich wieder zurück. Erst in der Wohngruppe KAYA für Menschen mit Essstörungen, wo ich noch im Sommer einen Platz bekam und eineinhalb Jahre verbrachte, wurden die Weichen in Richtung Genesung gestellt.

**Frau Lintner, ist das eine typische Entstehungsgeschichte einer Essstörung, oder ist der Verlauf immer unterschiedlich?**

**Lintner:** Die typische Essstörung gibt es nicht, der Verlauf ist individuell. Es beginnt oft damit, dass ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle. Ich versuche, mich vermeintlich gesünderen Lebensmitteln zuzuwenden, und lasse andere vermeintlich fett machende weg, verbiete mir Süßes und versuche, über das Essen Kontrolle zu generieren. Oft kommt noch viel Bewegung dazu. Es hängt immer davon ab, wo die Person vorher gestanden ist und wie schnell sie hineinkippt.

**Dass man mehr Bewegung macht und gesünder isst, muss ja nicht schlecht sein. Wann sollten Angehörige hellhörig werden? Und wann spricht man von einer Essstörung?**

**Lintner:** Man sollte immer hellhörig sein und achtsam sein. Wenn sich Kinder und Jugendliche sehr viele Sorgen und Gedanken rund ums Essen und um Kalorien machen, wenn sie Bewegung aus einem Zwang heraus machen und sich bestimmte Lebensmittel verbieten, ist das kein gesundes Ausmaß mehr. Von einer Störung spricht man, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind, zum Beispiel Untergewicht oder das Ausbleiben der Menstruation, bei Männern ist Libidoverlust ein Kriterium. Es müssen nicht immer alle Kriterien erfüllt sein. Bei Einnahme der Pille kann die Menstruation trotzdem erhal-

ten bleiben. Je früher man reagiert, desto früher kann sich alles wieder stabilisieren. Im besten Fall genügt eine ambulante Behandlung. Erst bei massivem Untergewicht oder wenn keine Mahlzeiten mehr eingenommen werden, ist ein Krankenhausaufenthalt notwendig.

**Wie können Angehörige das Thema ansprechen?**

**Lintner:** Es ist gut, wenn man das Thema anspricht, statt darauf zu hoffen, dass es von selbst wieder wird. Man kann zum Beispiel sagen: „Ich mache mir Sorgen. Mir ist aufgefallen, dass ...“ Man sollte versuchen, ein wohlwollendes Gespräch ohne Vorwürfe und Druck anzufangen.

**Geisler:** Das Reden ist uns lange sehr schwergefallen. Ich habe auch oft abgeblockt, wenn meine Mama versucht hat, das Gespräch mit mir zu suchen. Erst in der Familientherapie haben wir es geschafft, über vieles zu reden.

**Die Familientherapie haben Sie im Rahmen Ihres Aufenthalts in der Wohngruppe KAYA für Menschen mit Essstörungen gemacht. Frau Lintner, Sie sind als Psychotherapeutin in der Einrichtung tätig. Wie wird dort gearbeitet und wie kann man sich den Alltag vorstellen?**

**Lintner:** Unsere Grundhaltung ist, dass wir den Klienten oder die Klientin auf seinem oder ihrem Weg unterstützen. Das kann unterschiedlich sein. Wir unterstützen zum Beispiel bei der Mahlzeiteneinnahme, denn es ist eine wichtige Therapiemaßnahme bei einer Essstörung, dass man wieder geregelte Mahlzeiten einnimmt. Dann geht es darum, wieder einen normalen Alltag mit Schule, Ausbildung, Hobbys, Freundeskreis aufzubauen und das Gelernte in den Alltag zu transferieren. Das ist ein Prozess. Die Essstörung ist oft eine Identität, die Sicherheit gibt. Es stellt sich die Frage: Wenn ich die Störung hergebe, wer bin ich dann? Indem man verschiedene Sachen ausprobiert, kann man herausfinden, wer man ist, welche Interessen man hat. Familien sind auch ein wichtiger Faktor. Eltern machen sich oft große Sorgen. Wir versuchen, das Familiensystem zu unterstützen, damit alle gut miteinander kommunizieren können. Darü- >

## Julias Gäste



**Nadine Lintner,** Klinische Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie in der Wohngruppe KAYA für junge Menschen mit Essstörungen



**Sabrina Geisler,** Angestellte, hat ihre Magersucht überwunden.

## HILFE BEI ESSSTÖRUNGEN

- › Die Hotline für Essstörungen ist eine anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle: **0800 20 11 20, [essstoerungshotline.at](mailto:essstoerungshotline.at), [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)**
- › Das Diakonie Zentrum Spattstraße in Linz bietet zwei Wohngruppen für Jugendliche ab zwölf Jahren und junge Erwachsene bis circa 30 Jahre mit Essstörungen (Anorexie und Bulimie). Die Plätze stehen für junge Menschen aus ganz Österreich zur Verfügung. Bei Interesse an einem unverbindlichen, kostenlosen Erstgespräch: **[kaya@spattstrasse.at](mailto:kaya@spattstrasse.at)**
- › Seit Kurzem gibt es in Innsbruck die Wohngemeinschaft Gramartstraße des Diakoniewerks für junge Menschen zwischen zwölf und 21 Jahren mit Essstörungen: **[wg.gramartstrasse@diakoniewerk.at](mailto:wg.gramartstrasse@diakoniewerk.at)**

> ber hinaus gibt es ein breit gefächertes Therapieangebot von Ergo- über Physio- und Psychotherapie bis zu psychologischen Gruppen. Es gibt auch Eltern- und Angehörigengruppen.

### Wie haben Sie die Zeit in der Wohngruppe erlebt, Frau Geisler?

**Geisler:** Der Anfang war schwierig, aber dann war die Zeit sehr lehrreich. Ich bin nicht mehr in die Schule gegangen, habe mich nicht mehr mit Freund:innen getroffen, habe meinen Sport, das Kickboxen, aufgegeben. In der Wohngruppe habe ich langsam wieder einen geregelten Alltag entwickelt, bin in die Schule gegangen, habe maturiert und einen neuen Freundeskreis aufgebaut. Es sind viele positive Sachen in mein Leben gekommen. Ich habe den Führerschein gemacht, einen festen Freund gefunden, habe mich tätowieren lassen. Auch die Beziehung zu meiner Familie hat sich verbessert. Ich fokussiere mich auf andere Dinge, nicht mehr ausschließlich auf gesunde Rezepte und durchtrainierte Körper. Social-Media-Profile, die mir nicht guttun, habe ich aussortiert.

**Lintner:** In der Coronapandemie waren „Fitflu-

encer“ sehr präsent, in den sozialen Medien gab es auch verschiedene Challenges wie die Schlüsselbein-Challenge – eine Messgröße dafür, ob der eigene Körper schlank genug ist. Nun hat sich das in Richtung SkinnyTok verlagert, wo extremes Dünn-Sein propagiert wird.

### Obwohl der Hashtag SkinnyTok auf TikTok verboten wurde, kursieren in den sozialen Medien weiterhin extreme Diät- und Abnehm Tipps. Welche Rolle spielen diese „Vorbilder“ hinsichtlich Essstörungen?

**Lintner:** Die sozialen Medien spielen eine wesentliche Rolle, weil sie ständig verfügbar sind und viele unrealistische Bilder zeigen. Die Bewunderung für diese Menschen führt zum ständigen Vergleich und zur Schlussfolgerung: Ich bin nicht gut genug. Gleichzeitig gibt es auch die Algorithmen, die im Hintergrund ablaufen, und irgendwann befasst man sich nur noch mit Essensrezepten und unrealistischen Körperbildern. Es ist schwierig, da herauszukommen.

**Geisler:** Man fühlt sich verbunden mit diesen Menschen. Sie machen das Gleiche wie ich, was soll daran schlimm sein? Heute werde ich wütend, wenn ich solche „What I eat in a day“-Videos sehe, weil ich weiß, was das anrichten kann. Mittlerweile merke ich, wenn ich in eine falsche Richtung unterwegs bin. Ich lege das Handy weg und reflektiere: Welche fünf Videos hast du gerade angeschaut? Auf Instagram und TikTok kann man den Button „Interessiert mich nicht“ anklicken, um solche Videos zu stoppen. Es hat aber einige Zeit gedauert und es war ein langer Prozess, meinen Feed „zu säubern“.

### Wie geht es Ihnen heute?

**Geisler:** Es geht mir gut, ich lebe in einer Beziehung und möchte Psychologie studieren. Ich muss aber immer ein bisschen achtsam sein. //

-----  
Sie haben ein Thema rund um Familie, Partnerschaft und Kindererziehung, das Sie interessiert, dann schreiben Sie mir!  
**[julia.langeneder@welt-der-frauen.at](mailto:julia.langeneder@welt-der-frauen.at)**