

Verborgene Kämpfe: Wenn Männer mit Essstörungen ringen

Schönheitsideale und der Drang nach Perfektion haben schon bei vielen Menschen eine Essstörung verursacht. Das Krankheitsbild wird tendenziell eher im Zusammenhang mit Frauen assoziiert. Doch auch Männer sind davon betroffen, obwohl sie häufig weniger auffallen.

Die Frage, wie ein ästhetischer Körper auszusehen hat, dürfte fast so alt sein wie die Menschheit selbst. So haben sich im Gang der Zeit die Schönheitsideale fortwährend verändert. Wer sich eine griechische Statue ansieht, weiss: Männer mussten muskulös und durchtrainiert sein, ähnlich wie der Liebesgott Adonis. Vorbild für die Frauen war Aphrodite, Göttin der Liebe mit ihrer schlanken Statur, die leichte Rundungen besass. Im mittelalterlichen Europa galt hingegen ein runder Bauch als Wohlstandssymbol. Bekanntlich sind wir von diesem Schönheitsideal im 21. Jahrhundert wieder weit entfernt.

Die individuelle Realisierung vom gewünschten Körper beschäftigt sowohl Frau als auch Mann. Essstörungen, die je nach dem damit einhergehen können, gelten grössten Teils jedoch als «Frauenthema». Bis Ende der 70er-Jahre konnte einem Mann nicht einmal eine Diagnose von Essstörungen gestellt werden, sagt Roland Müller, Projektleiter Prävention, Essstörung, Praxisnah (PEP) am Universitätsspital Bern. «Zu einer Magersuchtdiagnose hat das Ausbleiben der Regelblutung dazu gehört. Erst als man gemerkt hat, dass auch Männer davon betroffen sein können, hat man die Diagnosekriterien gelockert», so der Fachpsychologe.

Das ist bei Männern anders

Laut Müller liegt der Fokus der Körperbildproblematik häufig auf der Muskularität und deren Sichtbarkeit. «Selbst ein magersüchtiger Mann will tendenziell eher einen definierten Bauch», so der Fachpsychologe. Die Gründe dafür seien vielseitig. Zum einen habe es mit der Genetik und soziologischen Faktoren zu tun. Hinzu kommt, dass der Mann in der Schönheits- und Modeindustrie häufig als athletisch und muskulös porträtiert wird.

Daher spielt körperliche Betätigung oft eine grosse Rolle. Wenn jemand ständig denkt, nicht muskulös genug zu sein, extrem viel trainiert, strenge Diäten macht und sich dadurch selbst schadet, spricht man von Muskeldysmorphie, auch bekannt als Muskel- und Fitnesssucht. Doch bloss, weil jemand diszipliniert isst und trainiert, muss das noch nichts heissen. «Man kann das nicht quantifizieren. Also, dass jemand, der beispielsweise fünf Mal wöchentlich trainiert, noch kein Problem hat, aber jemand, der sechs Mal trainiert, schon. Man muss auf die psychische Komponente schauen», stellt der Experte klar.

Konkret geht es darum, wie viel Stress und Druck jemand durch dieses Verhalten erlebt. Und was passiert, wenn man dieses Verhalten nicht mehr perfekt ausüben kann. Wenn man dadurch beispielsweise nicht mehr ausgeht und bewusst Dinge aufgibt, die man eigentlich gerne tut, kann das Leben sehr eintönig werden. Das führt in den meisten Fällen nicht mehr zu Glücksgefühlen. Um das zu kompensieren, treiben manche dann noch mehr Sport. «Das ist dann aber nicht mehr das Streben nach Glückshormonen», erklärt Müller.

Strukturierte Ernährung, Chaos im Kopf

Wie Müller weiter erklärt, kann die psychische Spannung dadurch steigen: «Man wird anfälliger für beispielsweise eine Depression oder Angststörungen». Besonders durch beispielsweise Verletzungen und damit einhergehend ausfallendem Training steige die Gefahr dann.

Wie viele Männer derzeit von Essstörungen oder der Muskeldysmorphie betroffen sind, ist laut Müller schwer zu sagen, da es dazu kaum konkrete Zahlen gibt. Festzustellen sei jedoch, dass in Anlaufstellen immer mehr Anfragen von Jugendlichen und jungen Männern eingehen. Der Experte konkretisiert: «Ein Viertel bis ein Drittel der Menschen, die Beratung suchen, sind jugendliche oder junge Männer.» Nicht alle davon seien von Muskel- und Fitnesssucht oder klassischen Essstörungen wie Magersucht oder Adipositas betroffen. Doch es gebe viele Fälle mit problematischem und zwanghaftem Essverhalten, das mit Unsicherheiten verbunden ist.

Dass Betroffene vermehrt Offenheit für Beratung zeigen, sei zwar etwas Gutes. Aber: «Bis heute sind beratende Fachpersonen teilweise der Meinung, dass nur Frauen von Essstörungen betroffen sind. Das stimmt nicht.» Müller zufolge braucht es noch einiges an Aufklärungsarbeit und Wandel im Denken, denn: «So lange diese Barrieren noch da sind, melden sich Betroffene nur unter grosser Scham und Leidensdruck», so Müller. Denn das Phänomen, dass sich Männer tendenziell weniger öffnen und über ihre Probleme sprechen, sei immer noch präsent in der Gesellschaft.

Einander helfen

Ob Essstörung, Drogenkonsum, Spielsucht oder andere problematische Verhaltensweisen – es fällt oft schwer, jemanden im eigenen Umfeld auf dessen Wandel anzusprechen. Auch dann, wenn die Absicht dahinter gut ist. Im Umgang mit Menschen, die an einer Essstörung leiden, rät der Fachpsychologe, eher nach dem allgemeinen Befinden zu fragen und zu zeigen, dass man für ihn da ist, statt sofort das Problem anzusprechen. «Die viel wichtigere erste Frage als: ›Hast du ein Problem mit deinem Körper?‹ ist: ›Wie geht es dir?‹», betont Müller.