

Heimliche Begleiterin

Die Schauspielerin Heidy de Blum hat ein Theaterstück über Bulimie geschrieben. Mit „Food Diaries“ will sie den gesellschaftlichen Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Am Ignaz-Taschner-Gymnasium spielte sie vor Schülern und Eltern

VON KATHARINA MÜLLER

Dachau – Heidy de Blum steckt sich den Finger in den Hals und fängt an zu würgen. Ein Finger reicht nicht aus, sie nimmt noch einen zweiten hinzu. Doch sie wird sich nicht erbrechen; denn sie kaut mitten auf der Bühne, für alle sichtbar. Die Eltern schauen betroffen zu. Normalerweise spielen sich solche Szenen hinter verschlossener Badezimmertür ab, hinter dem Rücken der Familie. Denn: Bulimie ist eine heimliche Krankheit.

Die Münchner Schauspielerin de Blum möchte die Essstörung sichtbar machen, sie möchte darüber aufklären, was es bedeutet, an einer solchen zu leiden. Deshalb hat sie das Theaterstück „Food Diaries“ geschrieben. Sie spielt gemeinsam mit Elisabeth Grünebach vor den Eltern der Schüler des Ignaz-Taschner-Gymnasiums. In Monologform gewähren die beiden Frauen den Zuschauern Einblicke in die Gedanken- und Gefühlswelt einer Bulimikerin. In stummen Szenen stellen sie dar, was es bedeutet, Essanfälle zu haben, sich erbrechen zu müssen, sich dafür zu schämen, aber dann immer wieder in den Teufelskreis der Bulimie zu verfallen. Essattacken

Auf Nahrungsentzug antwortet der Körper mit Heißhungerattacken

wechseln sich ab mit Versuchen, die Kontrolle über das Essen zurückzuerobern: „Ich habe Hunger, ständig, überall“, ruft Heidy de Blum von der Bühne herunter. Elisabeth Grünebach lässt Stück für Stück Schokolade in ihrem Mund verschwinden. Sie schluckt kaum, kaut und kaut, bis nichts mehr hineingeht. Dann erbricht sie sich in ein Taschentuch. Voller Wut schleudert sie es zu Boden, voller Scham wischt sie sich den Mund ab.

Die Heißhungerattacken – charakteristisch für die Bulimie – sind eine Antwort des Körpers auf Nahrungsentzug. Viele Bulimiker haben entweder eine lange Diät hinter sich oder eine Magersucht. Die Gefahr, in eine Essattacke zu kippen, ist groß. So wie magerstüchtige Betroffene haben Bulimiker extreme Angst vor Gewichtszunahme. Auf jede Essattacke folgt daher sofort eine Gegenmaßnahme: entweder Erbrechen, der Missbrauch von Abführmitteln, Hungerphasen oder exzessiver Sport. Meist ist der Gewichtsverlust nicht so groß wie bei einer Magersucht, sodass eine Bulimie äußerlich zunächst nur schwer erkennbar ist. Der Kampf der Betroffenen, die innere Verzweiflung nicht nach außen zu kehren, vor anderen und auch sich selbst Normalität vorzutauschen, ist auch ein dominantes Motiv in de Blums Theaterstück.

Hinter den gespielten Szenen steckt ehe-



Zum Glück nur noch gespielt, aber doch schockierend: Heidy de Blum war selbst Bulimikerin und konfrontiert die Zuschauer mit ihren Erfahrungen.

FOTO: TONI HEIGL

malige Realität; die Münchner Schauspielerin war selbst betroffen. Mit 15 Jahren hat sie angefangen, ein gestörtes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Begonnen hat sie mit einer Diät, auf die noch viele weitere folgten. Zehn Jahre lang war die Bulimie eine „stille Begleiterin“, wie die 29-Jährige es nennt. So lange hat es gedauert, bis sie sich entschloss, eine ambulante Therapie zu machen. Doch das half nur kurzfristig. „Ich hatte weiter Essanfälle und weiterhin keinen Kontakt zu Freunden“, erzählt sie. Erst durch eine sechsmonatige Therapie in einer Wohngruppe bei ANAD, einer der größten Beratungs- und Therapiestellen

für Essstörungen in Deutschland, hat sie es geschafft, nach zwölf Jahren wieder symptomfrei zu sein.

Während ihrer Zeit in der Wohngruppe entstand das Theaterstück „Food Diaries“. Im Mai 2013 spielte sie es zum ersten Mal. „Ich wollte aus meinen eigenen negativen Erfahrungen mit der Essstörung etwas Positives machen, und helfen, andere darüber aufzuklären.“ Vor all denjenigen, die eine außergewöhnliche Auseinandersetzung mit dem Thema wünschen, spielt sie das Stück unter der Schirmherrschaft von ANAD. „Das Stück macht den Zugang zu diesem unangenehmen Thema leichter“,

sagt sie. „Dass eine ehemalige Betroffene ihre Erlebnisse mit der Bulimie auf der Bühne zeigt und so offen damit umgeht, beeindruckt die Zuschauer meist so stark, dass sie eher ermutigt sind, Fragen zu stellen und genauso offen wie ich an das Thema heranzugehen.“

Die Schüler der achten und neunten Klassen des ITG haben das Stück bereits am Vormittag gesehen. Unterstufenbetreuerin Sabine Geißler hat mit ihrer Kollegin Anja Melkus die Aufführung des Theaterstücks an der Schule initiiert. „Das Thema tritt besonders in der Mittelstufe immer wieder auf. Es ist im Hintergrund präsent.

Es gibt immer betroffene Schüler in einer Stufe.“ Die Lehrerinnen wollen Lehrerkollegen, Eltern und Schüler aufklären; dabei dreht sich alles um die Frage, wie man am besten mit Betroffenen umgehen und sich ihnen gegenüber verhalten soll.

Heidy de Blum spielt oft vor Schulklassen. Sie bestätigt Geißlers Eindruck: „An Schulen gibt es immer Schüler, die entweder selbst betroffen sind oder aber von Freunden wissen, die an einer Essstörung leiden.“ Wenn die Schauspielerin nach der Aufführung zur Fragestunde in die Klassen geht, wird ihr immer wieder bewusst,

Heidy de Blum holt das Thema Essstörung aus der Tabuzone

dass bei den Schülern enormer Redebedarf vorhanden ist. „Es werden erstaunlich viele Fragen gestellt. Mich berührt es unheimlich, wie viele Gedanken sich die Jugendlichen machen. Sie wollen verstehen, wie man am besten mit der Krankheit und den Betroffenen umgeht.“ Lehrerin Sabine Geißler glaubt, dass das Theaterstück bei den Schülern etwas bewegt hat: „Die Besprechung des Theaterstücks in den Klassen hat gezeigt, dass wir es geschafft haben, das Thema Essstörung aus der Tabuzone zu holen. Selbst die Jungs haben sich packen lassen und waren interessiert.“

Nach der Veranstaltung für die Eltern widmen sich Andreas Schnebel, Diplompsychologe und Geschäftsführer von ANAD, und Heidy de Blum den Fragen des Publikums. Obwohl nur etwa 15 Personen gekommen sind, gibt es viele Fragen. Vor allem der Umgang von Eltern und Lehrern mit betroffenen Kindern wird thematisiert. Für Sabine Geißler ist die geringe Zahl der Zuschauer symptomatisch für den gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema. „An der Resonanz der Eltern lässt sich ablesen, dass es nach wie vor ein Tabuthema ist und Aufklärungsbedarf besteht.“

Beratungsstellen

Beratungsstelle im **Therapienetz Essstörung**, Jocherstraße 7, Dachau. Terminvereinbarung unter 08131/339070 oder beratung@therapienetz-essstoerung.de. Weitere Informationen unter 089/720136, Montag bis Donnerstag, 8.30 bis 18 Uhr, Freitag, 8.30 bis 16 Uhr, oder unter www.therapienetz-essstoerung.de.

Telefonberatung von **ANAD** unter 089/21997399, Dienstag, 9 bis 11 Uhr sowie Mittwoch, 17 bis 19 Uhr. Onlineberatung unter www.anad-dialog.de. Online-Test Teste dein Essverhalten unter www.anad.de.

„Die Ursache ist wie ein Puzzle“

Therapeutin Carolin Martinovic über die Gründe von Bulimie und mögliche Wege zur Heilung der Krankheit

Für Betroffene, die an einer Essstörung leiden und deren Familienangehörige sind Beratungsstellen der erste Anlaufpunkt. Berater und Therapeuten suchen gemeinsam mit den Betroffenen nach den Gründen für die Krankheit. Carolin Martinovic leitet die Beratungsstelle im Therapienetz Essstörung in München. Sie ist systemische Therapeutin. Sie betrachtet eine Essstörung immer im Zusammenhang mit Konflikten im Umfeld der Betroffenen.

SZ: Zu Heidy de Blums Theaterstück im Ignaz-Taschner-Gymnasium sind nur wenige Eltern gekommen. Ist Essstörung für Eltern ein Tabuthema?

Carolin Martinovic: Es ist insofern tabu, weil viele Eltern Angst haben: Wenn sie sich das Theaterstück anschauen, könnten die Lehrer glauben, dass Essstörung ein Thema in der Familie ist. Gerade für Eltern ist die Schuldfrage enorm. Wenn die Tochter eine Essstörung hat, dann ist für sie klar, dass sie als Eltern versagt haben. Mit dem Besuch des Theaterstücks würden sie sich sofort an den Pranger stellen. Außerdem glaube ich, dass Verdrängen eine große Rolle spielt. Viele Eltern sind davon überzeugt, dass bei ihnen in der Familie alles in Ordnung ist, dass ihre Kinder niemals eine Essstörung bekommen werden. Es gibt wenige Eltern, die sich mit dem Thema Essstörung lediglich aus reinem Interesse beschäftigen.

Welche Rolle spielen familiäre Probleme bei der Entwicklung einer Essstörung?

Wenn eine Essstörung entsteht, ist die Ursache wie ein Puzzle, dass sich aus mehreren Teilen zusammensetzt. In den allermeisten Fällen spielen familiäre Geschichten doch immer eine Rolle. Ich sehe eine Essstörung als Zeichen: Da wird innerhalb des Familiensystems jemand krank und zeigt damit auf, dass in der Familie etwas nicht stimmt. Den Müttern, die zu mir in die Beratung kommen, stelle ich oft erst einmal eine gemeine Frage: Was ist denn der Vorteil der Essstörung ihrer Tochter? Dann ist das Entsetzen erst einmal groß, aber dann heißt es oft: Wir können endlich darüber reden, was bei uns falsch läuft. Denn ich bin unglücklich, mein Mann ebenfalls oder ähnliches. Es ist dabei wichtig den Eltern zu zeigen: Ihr seid nie alleine schuld, das gibt es einfach nicht.

Bulimie ist eine heimliche Krankheit und bleibt oft lange unbemerkt. Wie verhalten sich Eltern am besten, wenn sie den Verdacht hegen, ihr Kind leidet an einer Essstörung?

Es ist immer am besten, den Verdacht offen und ehrlich anzusprechen. Ganz wichtig ist es, nicht in Panik zu geraten und Verbote oder Vorwürfe auszusprechen. Denn hinter einer Essstörung stecken ja heftige seelische Konflikte. Das verleitet nur dazu, die Erkrankung zu verheimlichen. Eltern

sollten signalisieren: Ich nehme dich ernst. Sie sollten überlegen, ob sie Verantwortung übernehmen müssen; gleichzeitig dem Kind die Freiheit lassen, Probleme auch mit Freunden zu besprechen. Ganz wichtig ist es, dem Kind zu zeigen, es ist in Ordnung, Hilfe anzunehmen und gemeinsam in eine Beratungsstelle zu gehen. Gerade bei jüngeren Betroffenen sollten Eltern Grenzen setzen und auf ein Beratungsgespräch bestehen.

Wie kann über eine Therapie ein Weg aus der Essstörung gefunden werden?

Die Lösungsansätze sind immer ganz individuell. Gemeinsam mit einer Beratungsstelle muss man schauen, was hinter der Essstörung steckt: Sind es Probleme in der Familie, in Gesellschaft oder Schule, in der Partnerschaft? Daher führt der Weg aus der Essstörung immer über die Psychotherapie. Ein weiterer Therapiebaustein ist die Körpertherapie: Betroffene müssen lernen, den eigenen Körper wieder anzunehmen und neues Selbstvertrauen aufzubauen. Wichtig ist auch, dass Klienten wieder lernen, wie groß eine normale Portion ist. Die meisten Betroffenen wissen sehr gut, wie viele Kalorien sich im Essen verstecken und was sie nicht essen dürfen. Aber sie müssen wieder lernen, was man essen soll, was der Körper braucht. Wenn sie wirklich ein bisschen Übergewicht haben, dann müssen sie lernen, dieses durch

Sport und Bewegung und nicht durch Erbrechen zu verlieren.

Bei Heidy de Blum hat eine ambulante Therapie keinen Erfolg gezeigt. Ist eine therapeutische Wohngruppe die bessere Alternative?

Wenn wir in der Beratungsstelle merken, zuhause gibt es eine große Belastungssituation, schlagen wir manchmal eine langfristige Trennung in Form einer Wohngemeinschaft vor. Manchmal genügt es, sich vor Ort einen Therapeuten zu suchen und daheim wohnen zu bleiben. Ganz hilfreich ist oft auch eine therapeutische Gruppe, um auch zu merken, dass man nicht allein ist und dass es andere gibt, die dieselben Probleme haben. Dort können gemeinsam Lösungen gefunden werden. Das ist leichter, als alleine nach Wegen aus der Essstörung zu suchen. Wenn die Essstörung schon sehr weit fortgeschritten ist und körperliche Symptome aufgetreten sind, muss die Behandlung vollstationär in einer Klinik passieren. Gerade wenn die Essstörung auf Druck in der Schule oder auf Familienprobleme zurückzuführen ist, dann ist es manchmal gut, für eine Weile eine Auszeit zu nehmen. Dann muss man aber schauen, wie es zuhause weitergeht.

Wie groß sind die Heilungschancen?

Bei Alkohol- und Drogensucht sagt man: Finger weg vom Suchtmittel. Das funktio-

niert bei der Essstörung nicht. Mit Essen muss man sich tagtäglich konfrontieren. Es ist wahnsinnig schwierig, eine Essstörung ein für alle Mal in den Griff zu bekommen. Aber es ist möglich. Zehn Prozent der Betroffenen sterben an den Folgen einer Essstörung. 30 Prozent der Patienten stehen wegen dieser Krankheit ein Leben lang auf der Kippe zwischen Leben und Tod; genauso viele sind symptomfrei. Das bedeutet, dass für diese Menschen die Essstörung im Alltag kein Thema ist. Wenn allerdings eine große Belastungssituation eintritt, kann die Krankheit wieder offen auftreten, weil die Betroffenen damit die Probleme aus anderen Bereichen lösen wollen. Bei dreißig Prozent kann man allerdings wirklich sagen, dass sie geheilt sind. In diesen Fällen ist die Essstörung dann gar kein Thema mehr.

INTERVIEW: KATHARINA MÜLLER



Nach den Erfahrungen von Therapeutin Carolin Martinovic spielen familiäre Probleme in den meisten Fällen von Bulimie eine Rolle. Eltern sollten nicht in Panik geraten und mit ihrem Kind nach Lösungen suchen. FOTO: OH

STADT, LAND, LEUTE

Gute Nachrichten hat Bürgermeister **Stefan Kolbe** bei der Jahresversammlung des Vereins Heimatmuseum Karlsfeld e.V. übermittelt. Er erwartet, dass die bauliche Ertüchtigung im Erdgeschoss des Alten Rathauses im Laufe des Juli beendet sein wird. Danach werden sich ehrenamtliche Museums helfer um die Ausgestaltung der Innenräume kümmern. Während des Sommers folgt dann die logistische Herausforderung an die Ehrenamtlichen, alle Exponate an ihre neuen Plätze im Erdgeschoss und im ersten Stock zu verbringen, so, wie es das überarbeitete Museumskonzept vorsieht. Anschließend leitete Kolbe gemeinsam mit **Stefan Handl** und **Reinhard Pobel** die turnusgemäße Vorstandswahl. Zur ersten Vorsitzenden wurde **Hiltraud Schmidt-Kroll** gewählt, da **Walter Kinast** krankheitsbedingt nicht mehr kandidierte. Wieder gewählt wurden als Stellvertreterin **Anni Kolbinger** und Schriftführerin **Rosi Rubröder**. Als Schatzmeisterin folgt **Christine Kofler** auf **Astrid Pohl**. Bestätigt wurden die Revisoren **Detlef Steuer** und **Helmut Fink** sowie die Beisitzer **Richard Aicher**, **Heidemarie Hofer**, **Josef Mayr**, **Heinrich Schmidt** und **Johann Willibald**. Für die Teilnahme des Heimatmuseums am Siedlerfestzug wurde eine Reihe von Vorschlägen diskutiert, bevor der Abend mit einer Fotoschau über den Fortgang der Bauarbeiten im Alten Rathaus ausklang.

Eine Ära geht zu Ende: Erdwegs stellvertretende Bürgermeisterin **Eva Rehm** hat nach 18 Jahren dieses Amt an ihren Nachfolger **Christian Blatt** übergeben. In seiner Ansprache würdigte Bürgermeister **Georg Osterauer** die Verdienste Eva Rehms als zweite Bürgermeisterin. „18 Jahre lang hast Du dieses Amt mit viel Kraft, Energie und Zeitaufwand ausgeübt und so manche Entscheidung in eine gute Richtung gelenkt – dafür danke ich Dir namens der Gemeinde Erdweg, des



Erdwegs Bürgermeister Georg Osterauer verabschiedete Eva Rehm. FOTO: OH

Gemeinderats und aller Bürger und Bürgerinnen Erdwegs von ganzem Herzen“, sagte Osterauer. Im vergangenen Jahr war Rehm besonders gefordert. Wegen der Erkrankung von Bürgermeister Michael Reindl musste sie das Gemeindeoberhaupt sehr lange vertreten. Als kleines Dankeschön für ihren Einsatz zum Wohle der Allgemeinheit überreichte Georg Osterauer Eva Rehm einen Blumenstrauß und einen Büchergutschein mit der Bitte, auch zukünftig den Gemeinderat mit ihrem großen Fachwissen zu unterstützen.

Die Eltern der Biberkinder aus Indersdorf krepeln während der Pfingstferien die Ärmel hoch: In den beiden Ferienwochen wird im Kindergarten eine neue Küche eingebaut. Gesundes Essen und Ernährung ist ein wichtiger Baustein im pädagogischen Konzept des Elterninitiativkindergartens Biberbande e.V. Jeden Tag kochen die Erzieherinnen zusammen mit ihren Schützlingen ein Mittagessen. „Eine gut funktionierende Küche ist natürlich die Grundvoraussetzung, um für mehr als 20 Kindergarten- und Hortkinder täglich zu kochen“, erklärt die Kindergartenleiterin **Rotraud Schieberl-Neumüller**. Den finanziellen Grundstein für die neue Küche legte eine Spende der Volksbank Raiffeisenbank Dachau eG. Die vielen Stunden, die die Eltern noch in das Projekt einbringen werden, reichen aber noch immer nicht aus, um alle Kosten abzudecken. Deshalb sucht der Kindergarten weitere Spenden und Unterstützer für die neue Küche. Interessenten können sich an die Kindergartenleitung wenden unter info@biberbande.de oder Telefon 08136/99056.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied vom geliebten Mittelpunkt unserer Familie

Hedwig Friedl

* 24. Dezember 1922 † 8. Juni 2014

Wir vermissen dich heute schon.

Du bist nicht mehr da, wo du warst, aber du wirst immer da sein, wo wir sind.

Helmut und Eva Hedy und Cornelia Rita und Peter Claudio, Anneke, Kevin, Leon, Melanie, Manuel und Angelina

Trauerdienst am Samstag, dem 14. Juni 2014, um 9.00 Uhr in der katholischen Pfarrkirche Eichenau mit anschließender Beerdigung im Friedhof Eichenau.

Du, fröhliches Königskind, bist tief in mein Herz gedrungen. Dein Stern und das Meer und der Wind halten den Tod unschlungen, bleiben so schön wie sie sind.

Hedwig Friedl

In tiefer Trauer
**Margarethe de Kemp-Rijks
Alijd Juttman-de Kemp
Colette Eichenseer-de Kemp
Anneke Bos-de Kemp**

Ein ewig Rätsel ist das Leben, und ein Geheimnis bleibt der Tod.

Bestattungen im Landkreis

Dachau

Gerda Anna **Scholger**, 86 Jahre. Beerdigung am Donnerstag, 12. Juni, um 13 Uhr auf dem Dachauer Waldfriedhof.

Maria **Kalchschmid**, 99 Jahre. Trauerfeier mit anschl. Urnenbeisetzung am Donnerstag, 12. Juni, um 11 Uhr auf dem Dachauer Waldfriedhof.

Klaus **Maurer**, 62 Jahre. Trauerfeier am Freitag, 13. Juni, um 10 Uhr auf dem Dachauer Waldfriedhof.

Gertraud **Motschmann**, 82 Jahre. Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung am Dienstag, 17. Juni, um 13 Uhr auf dem Stadtfriedhof Dachau.

EMANUEL GEIBEL

Oft denk' ich, sie sind nur ausgegangen, Bald werden sie wieder nach Haus gelangen, Der Tag ist schön, o sei nicht bang, Sie machen nur einen weitem Gang.

Ja wohl, sie sind nur ausgegangen, Und werden jetzt nach Haus gelangen, O sei nicht bang, der Tag ist schön, Sie machen den Gang zu jenen Höhn.

Sie sind uns nur voraus gegangen, Und werden nicht hier nach Haus verlangen; Wir holen sie ein auf jenen Höhn Im Sonnenschein, der Tag ist schön.

FRIEDRICH RÜCKERT