

## Buch-Interview „Das eigene Maß“

Margrit Hasselmann arbeitet seit vielen Jahren als Beraterin und Therapeutin bei Essstörungen, war Mitglied des Expertenrats der Bundesregierung. Zusammen mit Irina Rasimus hat sie nun ein Buch veröffentlicht, das sich nicht nur ausgeprägten Essstörungen widmet, sondern auch dem „riesigen Bereich im Vorfeld, der ebenfalls viel Leidensdruck und ungelebtes Leben mit sich bringen kann“: ständiges Diäthalten oder abendliche Essattacken, zwanghafte Essgewohnheiten und Körperscham.



### Worum geht es in Ihrem Buch?

MH: Ernährungsbedingte Krankheiten und Essstörungen nehmen zu. Aber auch daneben gibt es viel Leidensdruck mit den Themen Essen und Figur: Zwanghafte Essgewohnheiten sind weit verbreitet, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper schon fast der Normalfall.

IR: Wir haben uns an viele Phänomene schon so gewöhnt, dass wir sie nicht mehr hinterfragen: Bei jedem Essen hält irgendjemand Diät oder stellt gerade die Ernährung um. Die einen gehen nicht zum Buffett, weil sie „nach 18 Uhr keine Kohlehydrate mehr essen“ die anderen, weil sie intervallfasten. Auf ihrer Geburtstagsparty begrüßte mich eine Freundin mit einem Kuchenteller in der Hand und sagte verschämt: „Heute ist mein Cheat Day!“ Wieso muss man schummeln, um am eigenen Geburtstag ein Stück Kuchen zu essen, den man sogar selbst gebacken hat?

### Was ist daran so problematisch?

MH: Natürlich darf sich jeder mit seiner Ernährung auseinandersetzen oder auch mal weniger essen. Hinter solchen Essgewohnheiten liegen aber oft tiefere Probleme, die

unerkannt bleiben. Das Essen bekommt eine ungesunde Wichtigkeit.

### Wo fängt ein gestörtes Essverhalten und Körpergefühl an?

MH: Wenn ich nicht mehr mit Genuss, sondern kontrolliert esse, meine Gedanken ständig darum kreisen, wie ich Essen einsparen kann. Wenn ich Lebensmittel in „gute“ und „schlechte“ einteile.

IR: In Befragungen sagen viele Frauen, dass die Themen Essen und Figur ihr Lebensglück bestimmen. Und schon Kinder fühlen sich zu dick, obwohl sie objektiv normalgewichtig sind. Wenn dann bestimmte Aktivitäten vermieden werden, weil man sich für den Körper schämt oder meint, mit einer bestimmten Figur nicht liebenswert zu sein, sorgt das dafür, dass man sein Leben nicht so frei lebt, wie man es könnte.

### Warum ist das Thema jetzt wichtig?

MH: Essstörungen, psychische Erkrankungen und Suchttendenzen haben in den letzten beiden Jahren massiv zugenommen. Die Coronapandemie und auch die aktuellen weltpolitischen Entwicklungen haben viele Strukturen und Ge-



Margrit Hasselmann & Irina Rasimus

wisheiten erschüttert. Das kann dazu führen, dass im Essverhalten „Scheinstrukturen“ und damit Sicherheit gesucht werden. Je mehr ich mich allem ausgeliefert fühle, desto eher erlebe ich durch die Kontrolle über meine Essenzufuhr eine Art Wirksamkeit. Auch das Zurückgeworfensein auf das häusliche Umfeld macht es schwieriger. Umso wichtiger ist ein echter innerer Kompass.

### Was bedeutet ‚das eigene Maß‘?

MH: Das bedeutet vor allem: keine Rezepte, auch wenn wir die so gerne haben. Es ist wichtig, mein ganz individuelles Maß in allen Dingen des Lebens zu finden. Dass ich persönliche Grenzen wahrnehme und beachte.

IR: Es geht darum, einen eigenen, sorgsamsten Umgang finden mit dem,

was wir uns zuführen: Was und wieviel nehme ich in mich auf? Tut es mir gut? Dabei kann es um Essen gehen, um Alkohol oder Nikotin – aber auch um Stress oder ‚geistige Nahrung‘. Ist es wirklich wichtiger, am Ende des Tages nochmal die Nachrichtenlage zu überfliegen oder mir Schlaf zu gönnen?

### **Neben der individuellen Problematik gibt es auch eine gesellschaftliche Dimension.**

MH: Unsere Gesellschaft fördert leider einen ungesunden Umgang mit den Bedürfnissen ‚Hunger‘ und ‚Hunger stillen‘. Psychische Bedürfnisse werden auf die körperliche Ebene verschoben, weil das vermeintlich einfacher ist. Und sich damit letztlich auch mehr Produkte vermarkten lassen.

### **Welche Rolle spielt dabei der Ernährungsmarkt?**

MH: In dem riesigen Nahrungsangebot stecken widersprüchliche Botschaften: Hier leckere Kalorienbomben, da schlankmachendes Superfood, dort angeblich gesunde „Frei von“-Produkte.

Wenn jemand schon zu einem gestörten Essverhalten neigt, können bestimmte Ausschlusskriterien das noch verstärken. Es ist viel einfacher zu vertuschen, dass ich ein Problem mit dem Essen habe, wenn ich sage: „Ich habe eine Lebensmittelallergie“ oder „Ich lebe vegan, ich kann das nicht essen“. Neige ich dagegen zu Essanfällen, ist das Überangebot schwierig. Durch die „To go“-Angebote gewöhnen wir uns daran, unser Essverhalten eher nach spontanem Verlangen zu richten als nach körperlichem Hunger.

### **Welche Auswirkung hat unser Lebensstil, Stress und Leistungsdruck?**

MH: Durch die höhere Alltagstaktung ist es sowieso schwierig, bei sich selbst zu bleiben. Jeder dritte Mensch isst stressbedingt mehr, Belastung und Schlafmangel bringen das Essverhalten durcheinander. Dazu machen wir uns selbst Stress, weil wir in allem perfekt sein wollen. IR: Die gesellschaftlichen Ideale erhöhen den Druck, sich zu optimieren, sei es durch die ‚richtige‘ Ernährung oder bestimmte Produkte. Diät-Programme, Fitness-Uhr oder die fünfte Achtsamkeits-App bringen uns aber uns selbst nicht näher.

### **Sie sagen, auch der Druck durch Schönheitsideale hat sich verstärkt?**

IR: Schönheitsideale gab es schon immer – aber Bildbearbeitung und Schönheits-OPs machen sie noch unrealistischer, Smartphones und Soziale Medien allgegenwärtiger. In meiner Jugend tauchten in Modemagazinen und Musikvideos die so genannten „Supermodels“ auf und Thomas Gottschalk kürte im Fernsehen ein Nachwuchsmodell: Heidi Klum. Heute erklären junge Frauen, dass „Germany’s Next Top-Model“ zu ihrer Essstörung beigetragen hat. Eine Jugendliche muss keine Modemagazine mehr kaufen, sondern kann rund um die Uhr ihren Vorbildern auf Instagram folgen. MH: Die Forderung, Werbemotive mit der Warnung zu versehen: „Dieses Foto wurde bearbeitet“, ist überholt – das übernehmen die Jugendlichen längst selbst.

IR: Ich erlebe junge Frauen, die Bilder von sich selbst als so hässlich empfinden, dass sie sie grundsätzlich erstmal durch sämtliche Filter

bearbeiten – Wimpern länger, Wangenknochen höher, Lippen voller, Nase schmaler. Nur sehen sie dann nicht mehr aus wie sie selbst.

### **Welche Auswirkungen haben dabei die Sozialen Medien?**

MH: Influencerinnen sind nicht mehr ferne Stars, sondern vermitteln, ganz normale Menschen zu sein – was den Druck umso mehr erhöht. Ihr Geschäftsmodell ist ja, an sich selbst vorzuführen, wie man noch fitter, schöner, schlanker werden kann.

IR: Eine bei jungen Mädchen sehr beliebte Influencerin stellt auf YouTube nicht mehr nur Schminktipp vor, sondern mittlerweile auch ihre Brustvergrößerung: „Ihr Lieben, ich beantworte euch alles: Wieviel sollte das Implantat wiegen? Tropfen- oder Kugelform?“ Wie eine große Schwester.

### **Welche Menschen erleben Sie in Ihrer Praxis, Frau Hasselmann?**

MH: Der Peak bei Essstörungen ist nach wie vor in der Pubertät – aber ich sehe auch jüngere Kinder und Erwachsene, Frauen wie Männer.

### **Wie zeigt sich die Essproblematik bei Kindern?**

MH: Kinder essen öfter selektiv – meist in Phasen, in denen ihr Körper etwas ganz besonders braucht. Wenn sich ihr Essverhalten aber nur noch darum dreht abzunehmen, dann wird es zum Problem, denn sie erreichen schneller kritische Gewichtsbereiche. Und selbst Übergewichtige Kinder sollten möglichst in ihr Gewicht „hineinwachsen“. Heute erleben wir schon Sechsjährige, die sich nicht zum Schwimmunterricht trauen, weil sie glauben zu dick zu

sein. Kinder verlieren immer früher ein unbedarftes Körpergefühl.

### **Und bei erwachsenen Frauen?**

IR: Medien und Schönheitsindustrie nehmen ja auch junge Mütter ins Visier: Wie sieht ihr „After Baby Body“ aus? Der Höhepunkt sind die „Mommy Makeover“-Schönheits-OPs: Bauchstraffung, Brustwarzenkorrektur, Brustvergrößerung, Anti-Aging-Behandlungen („gegen Anzeichen von Müdigkeit“) und Straffung des so genannten „Love Channels“.

MH: So manche junge Mutter ruiniert sich ihren Beckenboden und leidet später an Inkontinenz, weil sie nach der Geburt möglichst schnell wieder Sport machen will. Und auch ältere Frauen orientieren sich noch am Schlankheits- und Jugendlichkeitsideal von 20-Jährigen. Sie sind häufig unzufrieden, wenn sich ihr Körper in den Wechseljahren verändert und hoffen, mit einer Diät etwas zurückzubekommen, das sie als attraktiv empfinden. Natürlich hinterlassen Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Wechseljahre Spuren am Körper. Es geht um ein Aussöhnen damit, was Leben bedeutet – und dass wir alle nunmal verschiedene Lebensphasen durchlaufen.

### **Wie sieht es bei Männern aus?**

MH: Auch für Männer wächst der Druck. Sie sollen schlank, aber auch muskulös sein. So spielt gerade bei jungen Männern oft exzessives Körpertraining eine Rolle, Nahrungsergänzungsmittel oder Steroide. Andererseits haben Männer oft noch weniger Zugang zu ihren Gefühlen und kompensieren Frust mit Essen.

### **Warum erscheinen uns Verbote, Ernährungsregeln oder Diäten als der beste Weg – obwohl wir immer wieder daran scheitern?**

IR: Weil wir das erfolgreich eingetrichtert bekommen. Wir haben so viele Glaubenssätze über Essen und Figur im Kopf, die einfach nicht stimmen – und tappen dadurch immer wieder in die gleichen Fallen: Wenn ich zugenommen habe, muss ich Diät machen. Wenn ich meinen Körper ablehne, strengere ich mich mehr an ihn zu verändern. Wenn ich Essen genieße, nehme ich zu. Zum Sport muss man sich quälen ... Wir brauchen einen Paradigmenwechsel: Nicht die Kontrolle verschafft ein besseres Körpergefühl, sondern die Orientierung an sich selbst.

MH: Wenn ich mich mit Verboten ernähre, ist das erstmal wie ein Korsett, das stützen soll. Irgendwann kann ich es nicht mehr ablegen, weil der Körper keine eigene Kraft mehr hat. Die muss ich wiederentdecken.

### **Sind wirklich Diäten das Problem – oder nicht eher das Übergewicht?**

MH: Zahlenmäßig ist das Problem Übergewicht sicherlich höher, die Folgekosten vielleicht auch. Aber die Ursache für beides ist, dass das intuitive Essen nicht mehr funktioniert.

IR: Im Prinzip sind es zwei Seiten einer Medaille. Diäten bringen das Essverhalten aus dem Lot und machen langfristig meist dicker. Schon Normalgewichtige scheitern immer wieder an Diäten und Sportprogrammen. Gleichzeitig prägt das den Blick auf Übergewichtige umso negativer.

### **Unzufriedenheit mit dem Körper könnte doch auch zu einer gesünderen Lebensweise motivieren?**

IR: Studien zeigen das Gegenteil: Übergewichtige Teenager, die mit ihrem Körper zufrieden waren, hatten Jahre später entweder ihr Gewicht gehalten oder abgenommen, während die mit einer großen Unzufriedenheit eher weiter zunahmen. Eine wohlwollende Haltung zum eigenen Körper führt offenbar eher zu Selbstfürsorge und einem gesünderen Lebensstil als Selbsthass. Genusstraining ist zum Beispiel ein gutes Mittel bei Übergewicht.

MH: Unzufriedenheit ist erstmal ein Signal: Da stimmt etwas nicht. Nur bleiben die Gedanken oft an der Oberfläche hängen, am gesellschaftlich Erwünschten. Stattdessen gilt es, die tiefere Ursache für die Unzufriedenheit aufzuspüren.

### **Was unterscheidet Ihr Buch von anderen Ratgebern zu den Themen Ernährung und Körper?**

IR: Wir wollen gerade weg von der einseitigen Fixierung auf Essen und Körper. Es geht um den Gesamtzusammenhang.

MH: Wir geben nicht vor: ‚Wenn Du dies machst, wirst du jenes Ergebnis bekommen!‘. Hier wird der kompliziertere, aber für alle Lebenslagen erfolgversprechendere Weg gezeigt. Wenn ich ihn bewusst gehe, kann das zu großer Stärke führen, weil ich mehr bei mir bin. Auch diejenigen, die eine Essstörung überwunden haben, sind in der Regel sehr starke Menschen. ●