

Startseite | Bezirk Horgen | Interview mit Buchautoren - «Die Gesundheit spielt dann keine Rolle mehr»

Abo **Interview mit Buchautoren**

«Die Gesundheit spielt dann keine Rolle mehr»

Viele Menschen, die an Essstörungen leiden, haben früher Missbrauch erlebt: Eine Psychologin aus Wädenswil und ein Adliswiler Autor geben Einblick in dieses sensible Thema.



Francesca Prader

Publiziert heute um 05:30 Uhr



Mit ihrem Buch wollen Katharina Albertin und Diego Bernardini über Missbrauch und Essstörungen aufklären und Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind.

Foto: Michael Trost

Die Wädenswiler Psychotherapeutin Katharina Albertin und der Adliswiler Autor Diego Bernardini kennen sich aus der Schulzeit und haben kürzlich ihr zweites Buchprojekt im Stämpfli-Verlag veröffentlicht. «Dein Atem hält mich am Leben» besteht aus zwei Teilen: einer fiktiven Erzählung und einem Fachtext zu Essstörungen und Missbrauch. Im Mittelpunkt von Bernardinis Kurzgeschichte steht ein junges Paar. Die Protagonistin leidet an Bulimie und Magersucht, und es stellt sich heraus, dass sie als Kind sexuell missbraucht wurde. Albertins Fachtext im zweiten Teil des Buches gibt eine Übersicht über verschiedene Formen von Essstörungen und Missbrauch, mit speziellem Fokus auf Machtdynamiken innerhalb von Familien und dem Spitzensport.

Esstörungen wie auch Missbrauch sind medial sehr präsent und doch tabu. Woran liegt das?

Katharina Albertin: Ich glaube nicht, dass wir diese Themen tabuisieren, ich glaube eher, dass sie uns ohnmächtig und fassungslos machen. Bei beiden Themen herrscht in der Regel grosse Unsicherheit, wie damit umzugehen ist. Das führt dazu, dass sehr viel verdrängt wird. Schwer zu fassen sind «legale» Formen von Machtmissbrauch. Wenn etwa in Familien der Erziehungsstil krank machend und missbräuchlich ist. Auch im Spitzensport werden immer wieder Fälle von missbräuchlichem Umgang mit Macht oder krank machenden Trainings- oder Beziehungsbedingungen bekannt. Letztes Jahr haben beispielsweise die Magglingen-Protokolle das Land aufgerüttelt, in denen gleich acht Betroffene ihre Geschichten erzählten. Das führte dazu, dass das Thema nicht mehr unter den Tisch zu kehren war.

Diego Bernardini: Die meisten Menschen wissen zudem erstaunlich wenig über diese beiden Themen. Oder besser gesagt, sie haben ein bestimmtes Bild davon, was eine Essstörung oder Missbrauch ist, aber dieses Bild wird der Realität selten gerecht.

Diego Bernardini

^ Infos ausblenden

Der 48-jährige Diego Bernardini ist in Thalwil aufgewachsen und lebt heute in Adliswil. Nach dem Wirtschaftsgymnasium arbeitete Bernardini unter anderem in Jugend- und Computercamps, Gärtnereien, einer Dachdeckerfirma, am Flughafen und in einer Werbeagentur. Hier entdeckte er die Liebe zum Schreiben und gründete mit einem

Geschäftspartner eine eigene Agentur. Bernardini hat bisher drei Bücher, über hundert Kolumnen und mehrere Fachartikel veröffentlicht. (fpr)

Katharina Albertin

^ Infos ausblenden

Katharina Albertin ist Präsidentin des Schweizer Sportpsychologenverbands und Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Wädenswil. Vor dem Studium arbeitete die heute 48-Jährige einige Jahre beim «Anzeiger vom Zürichsee», der heutigen «Zürichsee-Zeitung», und war als Volleyballerin im Leistungssport aktiv. Die promovierte Sportpsychologin arbeitete rund zehn Jahre als Schulpsychologin im Kanton Zürich. Seit 2013 hat sie eine eigene Praxis. Albertin lebt mit ihrem Ehemann in Richterswil. (fpr)

Wie meinen Sie das?

Bernardini: Ich glaubte lange, dass Essstörungen Mädchen betreffen, die einfach dünn sein wollen wie Models und deshalb nicht mehr essen. Doch das ist sehr selten der Grund dafür, dass sie in eine Essstörung abrutschen. Bekannte in meinem Umfeld – Frauen wie Männer – litten jahrelang an Magersucht und Bulimie.

«Essstörungen wie auch Missbrauchstraumata sind eine sehr einsame Sache.»

Diego Bernardini, Autor

In Ihrem gemeinsamen Buch gehen Sie auf die verschiedenen Formen von Essstörungen und Missbrauch ein. Was ist das Ziel des Buchs?

Albertin: Aufklärung ist ein wichtiger Faktor. Missbrauch, und zwar nicht nur sexueller Missbrauch, sondern Machtmissbrauch allgemein, ist ein Nährboden für psychische Erkrankungen, zu denen auch Essstörungen gehören. Eine Essstörung

kann, aber muss nicht, auf ein Missbrauchstrauma zurückgehen. Es ist daher wichtig, bei einer Essstörung genauer nach der Ursache zu suchen. Beim Begriff des sexuellen Kindsmisbrauchs denken die meisten an den «bösen Fremden», dabei sind es oft Menschen aus dem nächsten Umfeld, die ihre Macht über ein Kind ausnützen und auf kriminelle Art ihre Bedürfnisse befriedigen. Unabhängig von der Art der Essstörungsursache: Oft bietet diese Art der psychischen Krankheit eine Möglichkeit, sich ein Gefühl der Kontrolle über sich und das Leben zurückzuholen.

Bernardini: Mich interessieren menschliche Abgründe und was sie mit den Betroffenen machen. Mit dem Buch wollen wir Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind. Essstörungen wie auch Missbrauchstraumata sind eine sehr einsame Sache. Viele Betroffene berichten, dass ihr soziales Netz total kollabierte. Das Buch zeigt aber auch die Hilflosigkeit des Umfelds auf. Es gibt nichts Schlimmeres, als einem geliebten Menschen dabei zusehen zu müssen, wie dieser sich krank hungert.



Der Weg aus einer Essstörung hin zu einer gesunden Beziehung zum eigenen Körper ist lang, weiss Psychotherapeutin Katharina Albertin.

Foto: Michael Trost

Sind Essstörungen heilbar?

Albertin: Ich bin nicht sicher, ob «heilbar» der richtige Ausdruck ist. Vor allem geht es darum, gesunde Bewältigungsstrategien beim Umgang mit Stress und Belastungen im Alltag zu lernen. Und wenn Ursachen der Essstörung klar werden, müssen die verarbeitet werden. Es ist durchaus möglich, wieder eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen. Das ist aber ein sehr langwieriger Prozess, mit vielen Auf und Ab. Magersuchtpatienten müssen zu Beginn oft zwangsernährt werden, damit ihr Organismus wieder normal funktionieren kann, Wahrnehmungs- und Empfindungsprozesse wieder funktionieren. Vorher fehlt vielen die Einsicht, dass sie ein Problem haben.

Bernardini: Das Wort «Sucht» in «Magersucht» kommt nicht von ungefähr. Es wird wirklich zur Sucht, die Zahl auf der Waage schrumpfen zu sehen. Da kann man auf der intellektuellen Ebene noch so gut wissen, dass Untergewicht ungesund ist. Die Gesundheit spielt an diesem Punkt keine Rolle mehr.

«Ein simples ‹Hey, ich mache mir Sorgen um dich› kann ein guter Start sein.»

Katharina Albertin, Sportpsychologin und Psychotherapeutin

Haben die Bekannten in Ihrem Umfeld ihre Essstörungen überwinden können?

Bernardini: Einige haben es geschafft, sie akzeptieren ihren Körper, finden ihn vielleicht sogar schön. Doch sie alle leiden in irgendeiner Art und Weise an den Folgen der Krankheit. Sei es, dass sie beispielsweise Tausende Franken für Zahnoperationen ausgeben mussten, weil das jahrelange Erbrechen ihre Zähne zerstört hat, oder dass die Familienplanung leidet, weil die Periode nach der Magersucht nicht mehr einsetzt.



Lange glaubte Diego Bernardini, bei Essstörungen gehe es primär um den Wunsch, dünn zu sein.

Foto: Michael Trost

Was kann das Umfeld tun, um zu helfen?

Albertin: Leider kann ich keine Schritt-für-Schritt-Anleitung geben. Aber es ist wichtig, das Gespräch zu suchen. Ein simples «Hey, ich mache mir Sorgen um dich» kann ein guter Start sein. Man sollte an den ersten Versuch aber keine zu hohen Erwartungen haben, die Chance, dass die betroffene Person erst mal abblockt, ist gross. Die Kontrolle über das Essen und den Körper ist extrem wichtig für sie, und Einmischung von aussen ist meist nicht willkommen. Es kann aber auch sein, dass die Betroffenen es als eine Erleichterung empfinden, wenn jemand das Thema anspricht.

Bernardini: Das A und O ist, dass man im Gespräch nicht auf Konfrontation geht, sondern einen wohlwollenden Rahmen wählt und seine Sorgen in einer ruhigen Minute anbringt. Wenn es nicht klappt, muss man das akzeptieren und zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Anlauf starten.

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Infos ausblenden

Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen; www.netzwerk-essstoerungen.ch.
Limita: Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung; www.limita.ch.

Publiziert heute um 05:30 Uhr

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)



Die Woche in Oberrieden | Dienstags

Infos und Geschichten aus Oberrieden in Ihrem Postfach.

E-Mail

THEMEN

Wädenswil

Richterswil

Adliswil

Thalwil

Psychiatrie

Psychologie

Interview

Kindsmisbrauch

0 Kommentare

Ihr Name

Speichern



MEHR ZUM THEMA

Abo **Misshandlungen im Schweizer Sport**

Wie Turnerinnen in Magglingen gebrochen werden

Im Kunstturnen und in der Rhythmischen Gymnastik gehören Erniedrigungen zum Alltag. Acht Frauen erzählen – das sind die Magglingen-Protokolle.



Abo **Auswirkungen auf Ernährung**

Jugendliche kämpfen häufiger mit Essstörungen

Übergewicht hat während der Pandemie unter jungen Menschen stark zugenommen, doch auch die Fälle von Magersucht häufen sich.



Abo **Von Kopf**
Influencerin

Sie gibt dem eine Stimme

Josi Maria lächelt über Instagram-Fotos, doch hinter den Kulissen führt sie einen Kampf, um...

Aktualisiert



[Startseite](#)

[E-Paper](#)

[Kontakt](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Abo abschliessen](#)

