

Bernhard Wappis

„Ich bin ein Netzwerker“ – „Mein Weg aus der Sucht“

Mann-sein und Essstörungen werden in letzter Zeit immer häufiger Thema heißer Diskussionen. Nicht zuletzt durch die Veröffentlichung des Buches „Darüber spricht man(n) nicht“. Sowhat – Institut für Menschen mit Essstörungen griff das Thema auf und veröffentlicht aus aktuellem Anlass ein Gespräch mit dem Buchautor Bernhard Wappis, der auch Leiter des Vereins „Mann-Sein“ (Verein zur Förderung von ganzheitlichen Männer-Gesundheits-Projekten) in Klagenfurt ist.

Dieses Buch ist sehr berührend, vor allem weil Sie auf sehr anschauliche Weise, die Art und Weise schildern, welcher Tunnelblick in der Krankheit entwickelt wird und wie sehr eine Opferhaltung die eigene Einstellung zum Leben und zu der Umwelt prägt.

Ja, ich bin stolz darauf, diese Stärke entwickelt zu haben, um endlich aus der (Selbst)mitleidsfalle heraus zu kommen. Ich habe sehr bewusst den Schritt gesetzt, nochmals in meine Vergangenheit zu gehen und mich den „vergrabenen Leichen“ aus dieser Zeit zu stellen.

Obwohl es sehr schmerzhaft ist, sich mit traumatisierten Erfahrungen auseinander zu setzen, ist das notwendig, um wieder gesund zu werden und mit sich ins Reine zu kommen.

Welche Botschaft wollen Sie mit Ihrem Buch vermitteln?

Vor allem Mut – Mut sich dieser heimtückischen Erkrankung zu stellen, aber auch die Bereitschaft, sich Unterstützung zu holen und Hilfe anzunehmen. Dies ist oft sehr schwierig, weil man(n) große Angst vor diesem (ungewissen) Schritt hat. Dabei hat man(n) überhaupt nichts zu verlieren – man(n) kann nur gewinnen und die alles beherrschende Krankheit hinter sich lassen.

Das Leben hat nämlich viel mehr zu bieten als diesen alles bestimmenden „Tunnelblick“ (essen – nicht essen) in der Krankheit. Es lohnt sich absolut, sich der Essstörung zu stellen und sich bewusst mit der Krankheit auseinander zu setzen.

So lange man(n) aber in der Opferhaltung der Krankheit gefangen bleibt, kann man(n) auch nichts ändern, weil es ja scheinbar nicht in der eigenen Macht liegt, da wieder raus zu kommen.

Anorexie und Bulimie assoziiert man eher mit Frauen als mit Männern. Es ist fast ein Tabuthema.

Ja, daher war es für mich wichtig, als Mann darüber zu sprechen. Tabuthemen sind dazu da, um gebrochen zu werden. Es ist mir auch wichtig, in dem Buch zu zeigen, dass Männer keine „Heulsusen“ oder „Schwuchteln“ sind, nur weil sie eine ‚sogenannte Frauenkrankheit‘ haben. Ich zum Beispiel fühle mich überhaupt nicht als „Heulsuse“, weil ich Magersucht und Bulimie gehabt habe – sondern als „ganzer Mann“. Daher sehe ich es auch absolut nicht als eine Schwäche an, sich als Mann zu einer solchen Krankheit zu bekennen.

Mein Buch soll Männern auch einen Anstoß geben, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und gleichzeitig ein Signal sein, dass es keine Schande ist, psychische Probleme zu haben, sondern dass es darum geht, sie anzupacken.

Es hat mir viel Kraft gekostet in diesen schwer beladenen Rucksack hinein zu schauen, denn ich habe diesen sehr, sehr lange Zeit mit mir herum geschleppt. Jetzt habe ich ihn jedoch ausgepackt und gehe wieder mit leichtem Marschgepäck weiter.

Es gibt auch sehr viele Männer, die mit extremen Burnout-Syndrom und Sportsucht durch die Gegend laufen. Das hingegen kümmert die Leute recht wenig. Es sind (eher) tolerierte Suchtformen, weil sie dem Staat viel Geld bringen und die Volkswirtschaft ankurbeln.

Andererseits gibt es Suchtformen wie Alkoholismus, Drogenkonsum, und vieles mehr – die nicht so gut in unsere leistungs- und funktions-orientierte Gesellschaft passen. Meiner Ansicht nach ist es sehr wichtig, dass schon in der Erziehung, in Familie und Schule ein Umdenkprozess beginnt, und dass Männer lernen, adäquat mit ihren Emotionen umzugehen.

Sind die Gründe warum Männer und Frauen Essstörungen entwickeln ähnlich oder unterschiedlich?

Ich denke sie sind einander sehr ähnlich. Im Zuge meiner Recherche bin ich auf Untersuchungen gestoßen, die erhoben, dass Essstörungen bei Männern und Homosexualität eine hohe Korrelation haben. Da im homosexuellen Milieu auch sehr stark feminine Maßstäbe dominieren, ist dort der Druck, was das Aussehen betrifft, sehr hoch. Es wäre jedoch völlig falsch, Essstörungen bei Männern rein auf das Homosexuellen-Milieu zu reduzieren, da das Bündel von Faktoren, welches zum Entstehen einer Essstörung beiträgt, viel zu vielschichtig ist.

Im Grunde ist ein ganzer Verbund von unterschiedlichen Faktoren für die Entstehung einer Essstörung ausschlaggebend und die davon abhängt, wie jede und jeder von uns sozialisiert wurde.

In ihrem Buch sprechen Sie das sich wandelnde Rollenbild des Mannes als eine der Ursachen an.

Ja, zum Beispiel früher hat ein Mann mit einem Bierbauch niemanden gekratzt – heute schon. Immer mehr Männermagazine und Mode-Werbungen führen uns tagtäglich vor, wie der „neue Mann“ auszusehen hat. Waschbrettbauch und kantiges Kinn sind angesagt.

Frauen setzen sich schon viel länger mit diesen „Schönheits-Idealen“ auseinander. Für Männer hingegen ist dieses Phänomen ziemlich neu. Sie haben, damit verbunden, eine viel kürzere Vergangenheit, was die kritische Auseinandersetzung mit ihrem Körper betrifft. Das heißt der Adonis-Komplex spielt meiner Meinung nach eine gewisse Rolle, was die Entstehung von Essstörungen bei Männern betrifft. Das Schönheits-Ideal hat sich eben auch beim Mann gewandelt. Der Mann von heute steht ganz schön unter Druck.

Die Hälfte des Buches ist eine Art Ratgeber.

Mir war es wichtig, neben der emotionalen Betroffenheit auch Wege zu zeigen, wohin sich Betroffene und deren Angehörige wenden können, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen angeboten werden.

Mit meinen persönlichen Erfahrungen wollte ich Betroffenheit erzeugen und Menschen emotional berühren. Ich habe mich gefragt, was hätte ich damals gebraucht wo es mir so schlecht gegangen ist, um aus der Essstörung raus zu kommen. So ist also der Ratgeberteil draus entstanden.

Was ist Ihnen noch wichtig, das Sie Ihren LeserInnen, Betroffenen wie Interessierten mitteilen wollen?

Mut, Mut und nochmals Mut. Mut sich dieser heimtückischen Erkrankung zu stellen. Wenn man(n) dann den ersten Schritt gemacht hat, ist Durchhalte-Vermögen und Konsequenz angesagt und man(n) darf sich über einen möglichen Rückfall nicht vom eingeschlagenen Weg abbringen lassen. Oftmals führt die Gesundung über einen Rückfall.

Eines ist ganz besonders wichtig, sich immer wieder vor Augen zu führen: „Man(n) kann dabei nur gewinnen und die alles bestimmende Krankheit und Lebenseinschränkung verlieren!“

Das Gespräch führte Gabriele Haselberger