TEXT MONIKA WESSELING
FOTOS SABINE SCHRÜNDER

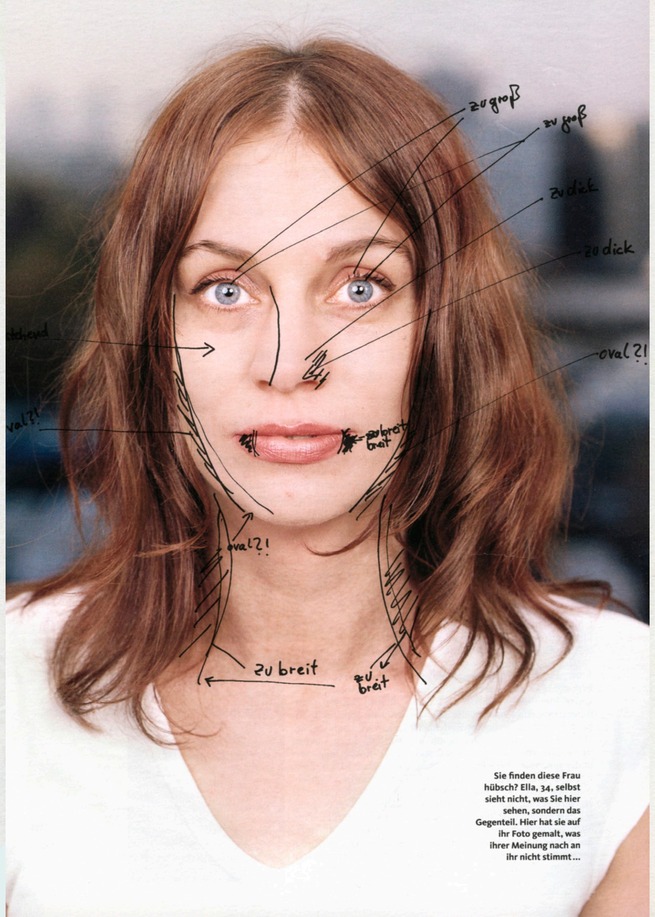
Ich hasse MEIN Gesicht

Eine neue Frauenkrankheit ist auf dem Vormarsch: DYSMORPHOPHOBIE, *eingebildete Hässlichkeit – zerstörerisch wie Magersucht.* Hier erzählt EINE SCHÖNE FRAU, die im Spiegel eine Fratze sieht

Uma Thurman räkelt sich mit John Malkovich im Bett. Splitterfasernackt und verführerisch. Sie gilt als eine der begehrenswertesten Frauen der Welt. Daran zweifelt niemand – außer Uma selbst. Obwohl Scharen von Männern und Frauen ihr zu Füßen liegen und ihr Gesicht das Aushängeschild der Kosmetikfirma „Lancôme" ist, fühlt sie sich selbst hässlich. Nicht „Heute-sehe-ich-aber-verschlafen-aus"-hässlich, sondern unerträglich hässlich. Wie kann das sein? Uma Thurman leidet unter „körperdysmorpher Störung", kurz Dysmorphophobie oder KDS. Das bedeutet: Sie findet sich äußerlich abstoßend, während in Wahrheit kein anderer etwas Merkwürdiges an ihr entdecken kann. Außer Uma Thurman steht kaum jemand offiziell dazu, unter KDS zu leiden. Doch nimmt die Zahl derer zu, die sich als unzumutbar entstellt empfinden. „Es fing ganz harmlos an", berichtet Ella (Name von der Redaktion geändert). „Ich stand vorm Spiegel und habe mich für ein Date geschminkt. Plötzlich dachte ich, ich sehe nicht richtig: Augen, Nase, Mund sahen auf einmal nicht mehr aus wie ich, sondern wie eine fremde Fratze. Miss Piggy glotzte mich aus weit aufgerissenen Glubschaugen an. Ich stand entgeistert vor dem Spiegel, aber das Tier, das ich vor mir sah, wollte nicht verschwinden. Mir drehte sich der Magen um, ich fing an zu weinen. Und die Verabredung, für die ich mich eigentlich schick machen wollte, sagte ich ab. So sollte mich garantiert keiner sehen."

Dieser Moment war für Ella der Auftakt für viele qualvolle Monate. KDS ist eine psychische Krankheit, die in Extremfällen bis zum Suizid führen kann.

Die Betroffenen erkennen nicht, dass sich das Drama um einen optischen Makel nur in ihren Gedanken abspielt. Für Außenstehende ist Ella hübsch. Sie hat langes rotes Haar, volle Lippen, große blaue Augen und lange Wimpern. Männer drehen sich nach ihr um. Keiner ahnt, welche Panik sie in der Hochphase ihrer KDS ausgestanden hat. „Ich war besessen von der Idee, widerwärtig auszusehen. Ich dachte, mein Gesicht ist so verzerrt wie eine Karikatur. Ich konnte über nichts anderes mehr nachdenken, stand den ganzen Tag vorm Spiegel und habe mich mit Hilfe eines zweiten Spiegels aus allen Perspektiven beäugt. Das war wie eine Sucht. Kaum aufgewacht, bin ich wie ferngesteuert ins Bad gegangen, um zu gucken, wie ich aussehe. Meine Gedanken kreisten um nichts anderes. Als würde ständig ein Radio laufen. Nur gab es keinen Aus-Knopf."



Sie finden diese Frau hübsch? Ella, 34, selbst sieht nicht, was Sie hier sehen, sondern das Gegenteil. Hier hat sie auf ihr Foto gemalt, was ihrer Meinung nach an ihr nicht stimmt ...

Wenn sich so viel Energie auf eine Sache konzentriert, ist es schwer, ein normales Leben zu führen. Das geht so weit, dass KDS-Kranke nicht mehr fähig sind, die Wohnung zu verlassen. Einige ertragen nur noch abgedunkelte Räume. Ella: „Wenn ich ausnahmsweise doch vor die Tür ging, dann nur stark geschminkt. Durchs Schminken kam mir aber alles unecht vor. Meine ganze Identität und alles, was sich unter den Menschen abspielte. Ich habe die anderen verachtet und mich gleichzeitig angreifbar und dünnhäutig gefühlt. Wenn ich im Bus saß und in der hintersten Ecke jemand lachte, war klar: Die lachen über mich. Doch trotz des Versuchs, meine Entstellung zu vertuschen, habe ich durch geschickte Fragen Bestätigung für meine abstoßende Wirkung gesucht. Wenn die Antwort kam ‚Wieso? Du siehst doch ganz normal aus', dachte ich, sie lügen oder geben sich nicht die Mühe, richtig hinzuschauen. Ich konnte nicht mehr zu Vorlesungen gehen und habe mich nicht mehr verabredet. Ich fühlte mich wie eine Aussätzige."

Solche Gedanken sind typisch für KDS-Patienten. Die Forschung steht zwar noch am Anfang, und die Ursachen sind weitgehend ungeklärt, doch geht man davon aus, dass KDS Ausdruck einer schweren Selbstwertstörung ist, ähnlich wie Anorexie und Bulimie. Bezeichnend für diese so genannten „Körperschema-Störungen" ist, dass sich die Aggression gegen den eigenen Körper richtet. Sowohl Essgestörte als auch KDS-Kranke entwickeln spezifische Rituale wie stundenlang vor dem Spiegel stehen oder Körperteile vermessen. KDS-Kranke sind in der Regel schüchterne, zurückhaltende Menschen mit wenig Selbstwertgefühl. Manche wurden als Kind gehänselt, oder die Eltern haben ihnen nicht das Gefühl gegeben, dass sie anziehend sind. Einig ist man sich darüber, dass die Patienten auch über die Pubertät hinaus Probleme mit der Loslösung von den Eltern, ihrer Geschlechterrolle und der Angst, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu tragen, haben.

»Ich war total sicher, widerwärtig *auszusehen.* HÄSSLICH WIE EINE FRATZE«

Ella glaubte fest: Menschen, die sie hübsch finden, lügen. Oder sie haben nicht richtig hingesehen

Diplompsychologin Regine Hungerbühler, Expertin in der KDS-Forschung, sagt: „Das Gefährliche ist, dass den Patienten die Einsicht fehlt, dass sie nur in ihrer Vorstellung missgestaltet sind und sie aus Scham ihre Gedanken verheimlichen." So erfolgt eine adäquate Behandlung (psychotherapeutisch und psychopharmakologisch) entweder erst spät, wenn die Krankheit schon chronisch geworden ist, oder gar nicht. „Dabei sind Heilungschancen absolut gegeben", sagt Hungerbühler. „Die besten Erfolge wurden mit kognitiver Verhaltenstherapie erzielt. Dabei wird versucht, die Selbstwahrnehmung so zu korrigieren, dass der Patient wieder ein realistisches Verhältnis zu sich bekommt. Es ist wichtig, dass die Betroffenen begreifen, dass nicht alles vom Aussehen abhängt und ein gutes Leben möglich ist, ohne hundertprozentig mit seinem Aussehen zufrieden zu sein."

Ella ging diesen Weg, weil die Krankheit ihr Leben eng, einsam, fast unerträglich machte. In der Uni hatte sie bereits das dritte Urlaubssemester eingereicht und war kurz davor, ihr Sprachstudium hinzuwerfen. Wenn sie sich nicht gerade ihrer Obsession – dem Spiegelbild – hingab, beschäftigte sie sich mit Hintergrundinformationen. „Ich begann alles über das Thema zu lesen. Was ich las, konnte ich auf mich beziehen. Irgendwann stand fest: Ich muss das lösen, vorher kann ich nichts anderes machen." Das war ihre Rettung: Sie bemühte sich um einen Therapieplatz in einer Klinik und bekam ihn. In der Therapie lernen die Patienten wieder die Dinge zu tun, die sie vermieden haben: ausgehen, Kontakte suchen. „Erst übt man einkaufen oder Bus fahren und dann Freunde treffen", erinnert sich Ella. Im zweiten Schritt wird auf das Äußere der Patienten eingegangen. Das ist wichtig, damit sich die Patienten ernst genommen fühlen. Dabei wird zum Beispiel mit Video gearbeitet. „Durch die Aufzeichnungen habe ich realisiert, dass mein Gesicht nicht statisch, sondern im positiven Sinne lebendig ist. Ich musste mir eingestehen, dass ich nicht so schrecklich aussehe, wie ich mir immer ausgemalt habe." Gut, dass Ella sich nicht operieren ließ. Schönheits-OPs boomen – bei KDS-Patienten können sie zur Sucht werden. Denn ihre gestörte Selbstwahrnehmung findet einen neuen Defekt, sobald der vorherige aus der Welt ist.

»*Ein Video* zeigte mir, ich bin schön. und ICH BIN LEBENDIG«

Eine Therapie hat Ella geholfen, alles wieder neu zu lernen: einkaufen, Bus fahren, und sich fotografieren lassen

Ella fragt sich mittlerweile, ob wohl jede Gesellschaft die Krankheitsbilder entwirft, die zu ihr passen. In einer Zeit, in der das Äußere eines Menschen das wichtigste Kriterium zu sein scheint, Männer im Fitness-Studio ihre Muskeln aufblasen, Frauen permanent Kilos runterhungern, stehen selbst Kinder unter dem Stress, perfekt sein zu müssen. In England nehmen schon elfjährige Jungen Anabolika, in Brasilien ist es das Selbstverständlichste der Welt, sich die Brüste verkleinern oder vergrößern zu lassen. Ob das Verlangen nach der Perfektion durch die Medien geweckt wird oder die Medien nur widerspiegeln, wonach die Menschen sich sehnen, spielt dabei keine Rolle. Ella jedenfalls wünscht sich einen Trend, der „individuell aussehen" zum Ideal erhebt und Zahnlücken und große Nasen zu Schmuckstücken. Und nicht große Brüste und aufgepumpte Lippen. Sie steht inzwischen kurz vor dem Diplom. Sie schminkt sich dezent, fühlt sich an manchen Tagen hübsch und an manchen weniger. Nur die Gedanken an eine Brust-OP spuken ihr gelegentlich immer noch durch den Kopf ... ■

HIER KÖNNEN SIE WEITERLESEN

Bücher und Internetadressen zum Thema

„The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder", Katharine A. Phillips, M.D.
„Der Adonis-Komplex", Schönheitswahn und Körperkult bei Männern, Harrison G. Pope.
Beide über www.amazon.de
Internetadressen:
www.dysmorphophobie.de
www.panikattacken.at