

# Das Monster im Spiegel

Wer sein Äußeres so hasst, dass er sich nicht auf die Straße traut oder sich ständig operieren lässt, hat eine Körperdysmorphie Störung. Eine Therapie verspricht Hilfe.

Von Theresa Weiß

Es war ein Morgen wie so viele davor. Melanie Rosenthal hatte sich zurechtgemacht, ihre besten Jeans angezogen, sorgfältig die großen braunen Augen mit Kajal umrandet und Mascara aufgetragen. Nun stand sie vorm Spiegel – und traute sich nicht aus dem Haus. „Ich sehe aus wie ein Pferd“, sagte sie sich. Sie entschied, besser nicht in die Uni zu gehen. Am besten gar nicht mehr rausgehen, denn dort würden alle sehen, wie sie aussah. Wie hässlich sie war.

Die Sache ist nur – wer Melanie Rosenthal sieht, würde nie auf die Idee kommen, dass sie mit ihrem Aussehen unzufrieden ist. Ihr dunkles Haar glänzt, ihre langen Wimpern umrahmen die Augen wie ein dichter Schleier. Sie ist schlank und adrett gekleidet. Viele würden wahrscheinlich sagen, dass Melanie Rosenthal schön ist. Nur sie sieht das anders.

Die junge Frau ist nicht die einzige, die mit ihrem Äußeren so unzufrieden ist, dass sie nicht mehr unbeschwert leben kann. Etwa 0,7 bis drei Prozent der Bevölkerung haben das gleiche Problem, weiß Psychotherapeutin Viktoria Ritter, die zusammen mit Ulrich Stangier an der Uni Frankfurt zu dem Thema geforscht hat. Körperdysmorphie Störung (KDS) nennt sich die Krankheit. „Eingebildete Hässlichkeit“, übersetzt Ulrich Stangier.

Eigentlich zeigt ein Spiegel die Wirklichkeit. Für Rosenthal offenbar nicht. Da helfen auch keine Komplimente: „Egal, wie oft man gesagt bekommt: ‚Du bist doch hübsch‘ – aus dem Spiegel blickt immer ein Monster zurück.“

Was muss passieren, damit ein Mensch überzeugt ist, derart entstellt zu sein? Rosenthals Leidenszeit beginnt vor etwa zwanzig Jahren. Die jugendliche Melanie ist mit sich unzufrieden, und da ist sie nicht die Einzige. Der Vater schlägt öfter zu, die Mutter sagt ihrer Tochter jeden Tag, dass sie hässlich sei. Dass sie nichts wert sei. Irgendwann ist auch Melanie überzeugt: Sie ist ein Monster.

Wie sie heute sagt, projizierte sie von da an alles Schlechte, jede Angst und Unsicherheit auf den Bereich in ihrem Gesicht, den sie nicht mag: ihren Unterkiefer. Ihr Kinn sei zu groß, sie wirke männlich, und die Kieferpartie sei zu grob, meint die junge Frau mit den schönen Augen noch heute: „Mein ganzer Typ gefällt mir nicht.“ Rosenthal hat einen Kiefer, wie ihn sich andere Frauen mit Kontur-Puder zu schminken versuchen: Er ist markant, aber keinesfalls eine Entstellung.

Die Abscheu vor dem eigenen Äußeren hat verheerende Folgen. Melanie igelt sich ein. Nach der Schule wird es nicht besser. Sie schwänzt die Uni, vermeidet jeden Kontakt, sagt nie etwas in den Seminaren. Sie hat Angst, dass die anderen sehen, dass etwas bei ihr nicht stimmt. Keiner soll merken, dass sie ein Problem hat. Das ist bis heute so geblieben: Sie will nicht, dass jemand von ihrer Krankheit erfährt, deshalb möchte sie ihren richtigen Namen lieber nicht in der Zeitung lesen.

Ein bisschen über die krumme Nase oder den Hüftspeck klagen – wer kennt

das nicht? Doch wer KDS hat, ist nicht nur unzufrieden mit seinem Aussehen. Es ist eine Krankheit, die es den Betroffenen unmöglich macht, ein normales Leben zu führen. So ist es auch bei Rosenthal. Sie verbringt Stunden vor dem Spiegel, um ihr Aussehen zu überprüfen. Die heute Dreißigjährige hatte noch nie eine Beziehung, hat noch nicht einmal geküsst. Und sie findet keine Freunde. Lange fühlte sie sich zu hässlich, um überhaupt geliebt zu werden.

Irgendwie schafft Rosenthal es nach der Uni trotzdem, einen ruhigen Bürojob zu bekommen. „Bevor ich die Bürotür das erste Mal aufgemacht habe, bin ich fast gestorben vor Angst“, erinnert sie sich. Da sie ihre Familie aber nicht enttäuschen wollte, wie sie sagt, biss sie sich durch. Hilfe suchte sie sich erst vor etwa vier Jahren. Inzwischen hat sie eine Therapie abgeschlossen, in der ihre soziale Phobie, die Angst, aus dem Haus und unter Menschen zu gehen, behandelt wurde. „Die Therapie hat schon viel gebracht. Aber ich habe gemerkt, dass es noch tiefer sitzt“, sagt Rosenthal. Inzwischen arbeitet sie in einer zweiten Therapie gezielt die Wahrnehmung ihres Äußeren auf. Diese spezielle Therapie gibt es in Deutschland nur in Frankfurt.

Dabei ist KDS nicht neu. Viktoria Ritter, die auch Melanie Rosenthal therapiert, sagt, dass schon Sigmund Freud von einem Patienten berichtet habe, der immerzu seine Nase in seinem Taschenspiegel betrachten musste. Aber erst in den vergangenen drei Jahren hat die Forschung zu KDS Fortschritte gemacht, erst jetzt gibt es mit der Therapiestudie der Goethe-Universität eine genau auf das Krankheitsbild abgestimmte Behandlung. In der Studie überprüft Ritter mit einigen anderen ausgebildeten Therapeuten, wie erfolgreich die spezielle Behandlung ist. Die Therapie besteht aus intensiven Gesprächen, aber auch aus Verhaltensexperimenten in der Stadt. Dort müs-

## ■ THERAPIE BEI KDS

Wer unter einer Körperdysmorphie Störung (KDS) leidet, kann in Frankfurt eine kognitive Therapie im Rahmen einer Studie der Goethe-Universität machen. In den Sitzungen werden die Selbstwahrnehmung der empfundenen Mängel, die Rituale wie das ständige Überprüfen im Spiegel und die sozialen Ängste untersucht. Ziel ist es, Praktiken einzuüben, mit denen die Patienten ihren Alltag wieder bewältigen können, zum Beispiel mit Hilfe von Verhaltensexperimenten. Die Therapie dauert etwa zehn Monate, nach einigen Monaten werden die Teilnehmer nochmals untersucht, um Fortschritte festzuhalten. Betroffene können sich unter 0 69/79 82 39 88 an Anja Mertin wenden, die das Projekt koordiniert, oder eine E-Mail an [mertin@psych.uni-frankfurt.de](mailto:mertin@psych.uni-frankfurt.de) schreiben. Die Krankenkasse übernimmt bei KDS die Behandlungskosten. (weth.)



Der Schein trügt: Was für andere völlig normal aussieht, erscheint Menschen mit KDS wie eine hässliche Fratze, so wie im Gemälde „Warp“ (Verzerrung) von Graham Dean.

Foto Getty

sen die Betroffenen sich ihren Ängsten stellen und überprüfen, ob ihre Befürchtung – nämlich, dass alle anderen sie ekelhaft und abstoßend finden – wirklich eintritt. Meist ist das natürlich nicht der Fall. Aber wer jahrelang nicht mehr unter Leute geht, kann das eben nicht wissen. 38 Patienten machen bisher bei der Therapiestudie mit.

Die meisten von ihnen haben ein Problem mit ihrem Gesicht. Aber auch der Körper kann Gegenstand des Hasses und Ekels sein, den die Erkrankten empfinden. Gerade bei Männern seien es zum Beispiel die Waden oder Arme, die sie als zu schwächlich empfänden, berichtet Ritter. Wie die Forschung an der Uni Frankfurt gezeigt hat, verändert sich bei KDS-Patienten die Wahrnehmung. Sie fokussieren sich nur auf sogenannte Hotspots auf ihrem Körper und verlieren den Blick auf das Ganze. Auch da setzt die Therapie an und versucht, den Blick der Betroffenen wieder zu weiten.

Die Therapie hat Melanie Rosenthal schon geholfen, wie sie sagt. Sie will es endlich schaffen, sich zu akzeptieren. Damit das gelingt, ist sie in den Therapiesitzungen zum Beispiel im Geiste zurück in ihre Kindheit gereist. Schläge vom Vater, Beleidigungen von der Mutter – jetzt versucht sie, als Erwachsene auf die Situationen zu blicken, die in ihrer Kindheit Alltag waren. Durch diese Technik kann sie sich im Nachhinein anders dazu positionieren und Traumata „überschreiben“, wie die Therapeutin Ritter erklärt.

Es ist kein leichter Weg, den Rosenthal sich ausgesucht hat. „Aber ich will langfristigen Erfolg“, sagt sie. Nicht alle denken so. Viele, die KDS haben, lassen sich operieren, um die verhassten Mängel loszuwerden. Dabei sei eine Operation bei KDS vollkommen kontra-indiziert, sagt Viktoria Ritter. „Es hilft nicht aus der Störung, und oft wird es danach sogar noch schlimmer, weil die Patienten sich von sich selbst entfremdet fühlen.“ Leider handelten Chirurgen oft unverantwortlich, da sie trotzdem die Eingriffe durchführten, auch wenn es weder medizinisch noch ästhetisch sinnvoll sei, beklagt Ritter.

Mehr als die Hälfte derjenigen, die sich Schönheitsoperationen unterziehen, leiden an KDS, sagt Ritter. „Und die Eltern von jüngeren Patienten unterstützen das oft noch, weil sie nicht wissen, wie sie wirklich helfen können: Da bekommt ein Mädchen zum achtzehnten Geburtstag eben zwei neue Brüste.“ Damit ist das Problem aber nicht gelöst, denn das sitzt im Kopf. Ständige Kontroll-Rituale im Spiegel, extreme Konzentration auf Details und der Wunsch nach weiteren OPs begleiten die Betroffenen weiter. Melanie Rosenthal will ihr Aussehen heute auch nicht mehr chirurgisch ändern. Als junge Erwachsene hatte sie einmal die Gelegenheit, ihren Kiefer korrigieren zu lassen, weil sie eine Zahnsperre bekam. Sie traute sich damals nicht: „Wenn alle gesehen hätten, dass ich mit einem neuen Gesicht herumlaufe, hätten sie ja gewusst, das bei mir etwas nicht stimmt“, sagt sie. Kleinere Korrekturen hat sie trotzdem vornehmen lassen, etwa hier und da einen Leberfleck entfernen lassen.

Schön findet Rosenthal sich immer noch nicht. „Ich habe keinen Cent Ersparnisse, alles geht für Kosmetik drauf“, sagt sie und schaut zerknirscht auf den Boden. Ihr schicken weißen Turnschuhe kratzen Muster in den sandigen Parkweg. Es wird noch dauern, bis es ihr wieder wirklich

gutgeht. Aber sie lässt sich helfen. Und kleine Erfolge gibt es schon: „Inzwischen war ich schon ein- oder zweimal mit Männern essen. Früher hätte ich nie geglaubt, dass die sich für mich interessieren könnten.“ Sie lächelt schüchtern. Noch etwa ein Jahr wird ihre Therapie in Frankfurt

dauern. Was sie sich für die Zukunft wünscht? „Ich will mich selbst okay finden. Und vielleicht einen Partner haben.“ Aber das Wichtigste sei, Freunde zu finden. Jemand, mit dem sie reden kann und dem sie vertraut. Und dem sie glaubt, dass er wirklich kein Monster vor sich sieht.

## Beratung mit Weitblick. Freiraum für Persönlichkeit.

Regionale Verbundenheit, weltweite Vernetzung und umfassende Betreuung – diese Verbindung macht das 1822 Private Banking einzigartig und Sie als Kunden Teil von etwas Besonderem. Wir kümmern uns mit höchstem Engagement um Ihr Vermögen, Ihre Finanzierungswünsche, Altersvorsorge und finanzielle Absicherung. Genießen Sie die individuelle Beratung und die offene Produktauswahl – und nehmen Sie es ruhig persönlich.

**Wir freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung:**  
069 2641-1341 oder [1822privatebanking@frankfurter-sparkasse.de](mailto:1822privatebanking@frankfurter-sparkasse.de)

**Frankfurter Sparkasse**  
1822 Private Banking

**MONEY**  
Herausragende VERMÖGENS-VERWALTUNG

Zum fünften Mal in Folge mit „herausragend“ benotet: das 1822 Private Banking. Und wann testen Sie uns?