

Wenn Fitnessstraining
krankhaft wird: Muskel- und
Fitnesssucht bei Männern

Des hommes malades
de sport : l'addiction aux
muscles et au fitness

Immer häufiger neigen vor allem Männer dazu,
ihren Alltag extrem auf Fitnessstraining und
Ernährung auszurichten. Es geht dabei um ein relativ
neues Phänomen: Muskel- oder Fitnesssucht

Un nombre croissant de personnes – surtout des hommes
– ont la tendance à axer leur vie sur leurs
entraînements et sur l'alimentation. Il s'agit d'un phénomène
plutôt récent: l'addiction aux muscles et au fitness

Roland Müller, M.Sc. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, tätig im Vorstand des Vereins PEP und für das Zentrum für Adipositas und Stoffwechselmedizin Adimed

Roland Müller, M.Sc. en psychologie, psychothérapeute FSP, membre du Comité de l'association PEP et collaborateur du centre pour l'adipose et les troubles métaboliques Adimed

SANDOR MARAZZA

Der amerikanische Psychiater Harrison Pope befasste sich als einer der ersten mit den Körperbildproblemen der Männer. Mit seinem gleichnamigen Buch prägte er den Begriff des «Adonis-Komplexes». Darin beschreibt er das hohe Ausmass an Körperunzufriedenheit, mit dem sich Männer mittlerweile konfrontiert sehen. Heute wird diese Form der Körperunzufriedenheit, wenn sie krankhafte Züge annimmt, als «Muscle Dysmorphia» bezeichnet. Hauptsymptome sind ein starker Drang, Muskelmasse zuzunehmen bei einer gleichzeitigen Angst, zu viel Körperfett zu haben. Hinzu kommt eine Wahrnehmungsverzerrung: der Körper wird als zu dünn und als zu wenig definiert gesehen. Weitere Symptome sind starres Essverhalten, sozialer Rückzug und Medikamentenmissbrauch.

Verlässliche Zahlen zum Krankheitsbild fehlen, auch für die Schweiz. Eine Studie der ZHAW stellte 2014 fest, dass rund 75% der befragten männlichen jugendlichen Teilnehmer mit ihrem Körper unzufrieden waren. Sie wollten mehr Muskeln und einen definierteren Körper. Man schätzt heute, dass mindestens 20% der trainierenden Männer in Fitnessstudios an einer Muscle Dysmorphia leiden. Es sind jedoch nicht nur Männer, ca. 10% der Betroffenen sind Frauen.

Zwischen heterosexuellen und homosexuellen Männern gibt es im Hinblick auf die Muscle Dysmorphia wenige Unterschiede. Der Drang nach Muskelmasse und die Angst vor Körperfettzunahme sind bei Vergleichsgruppen meist ähnlich ausgeprägt. Dies zeigt sich auch in der praktischen Erfahrung in unserer Präventionsarbeit in Schulen. Nicht nur, dass auch die jugendlichen Männer immer häufiger auf die Thematik ansprechen; aus ihren Aussagen wird klar, dass sie sich bereits mit Krafttraining und Ernährung beschäftigen – und dies manchmal bereits im Alter von 13 Jahren. Auch in unseren niederschweligen Beratungsangeboten haben wir heute mehr Anfragen von Betroffenen und Angehörigen. Unterschiede zwischen heterosexuellen oder homosexuellen Männern gibt es dabei nicht. Kommt ein Mann in eine Psychotherapie, wird an den negativen Gedanken bezogen auf den eigenen Körper gearbeitet. Meist wird aber auch die Wahrnehmungsverzerrung korrigiert, indem die Betroffenen mit ihrem Spiegelbild konfrontiert werden und auf diese Weise lernen,

Le psychiatre étasunien Harrison Pope a été un des premiers à s'intéresser de près aux problèmes de l'image du corps chez les hommes. C'est lui qui a inventé le concept de « complexe d'Adonis », qui a donné le titre à un de ses ouvrages dans lequel il décrit la sensation de mécontentement que développent certains hommes en relation à leur corps. Lorsque ce problème prend une ampleur exagérée, il devient une maladie et on parle de dysmorphie musculaire. Ses symptômes: un fort besoin ressenti d'augmenter sa masse musculaire ainsi qu'une hantise d'avoir trop de graisse corporelle. Ceci s'accompagne d'une distorsion de la perception: le corps est perçu comme excessivement mince et peu défini. D'autres symptômes sont un comportement alimentaire inflexible, le repli social et l'abus de médicaments.

Il n'y a pas de chiffres fiables concernant ces troubles, en Suisse non plus... Une étude de la ZHAW de 2014 a montré que 75% des jeunes hommes interrogés n'étaient pas satisfaits de leur corps. Ils voulaient plus de muscles et un physique plus défini. On estime qu'au moins 20% des hommes qui s'entraînent au fitness souffrent de dysmorphie musculaire. Le phénomène touche toutefois également environ 10% de femmes.

Ces troubles de dysmorphie ne se différencient pas beaucoup entre hommes hétérosexuels et homosexuels. L'obsession de la masse musculaire et la peur d'accumuler de la graisse corporelle sont tout aussi prononcées dans les deux groupes de référence. Cela se reflète également dans nos expériences de sensibilisation dans les écoles. Non seulement ce sujet touche de plus en plus d'adolescents, mais, d'après ce qu'ils déclarent, il est évident qu'ils se consacrent déjà à leur âge – ils n'ont parfois que 13 ans – à l'entraînement musculaire et à une alimentation spécifique. D'ailleurs, dans nos consultations ouvertes à tout le monde, qu'il s'agisse de personnes directement concernées ou de leur familles, le nombre de requêtes relatives à ce problème a augmenté et il n'y a pas de différence selon l'orientation sexuelle. Lorsque quelqu'un s'adresse à nous pour une psychothérapie, nous travaillons sur son corps en relation avec ses pensées négatives. Souvent nous intervenons également sur la distorsion de la perception: le patient est alors confronté avec son image au miroir et apprend à ne pas donner une importance disproportionnée à son physique. Pour des auteurs comme Pope,



den Körper weniger zu bewerten. Autoren wie Pope sehen hier einen wichtigen Vorteil homosexueller Männer: durch den Coming-Out-Prozess sind sie eher in der Lage, ihre Gefühle zuzulassen. Bisher finden aber nur wenige hetero- und homosexuelle Männer den Weg in die psychotherapeutische Behandlung. Dies mag einerseits an der Angst liegen, für unmännlich (oder bei heterosexuellen Männern für homosexuell) gehalten zu werden, andererseits aber auch an nach wie vor mangelnden Angeboten, die Männer mit Körperbildproblemen und Essstörungen ansprechen.

Die bisherige Forschung belegt aber klar, dass homosexuelle Männer insgesamt ein höheres Risiko haben, Essverhaltensprobleme zu entwickeln. Ebenso zeigen sie mehr Leidensdruck unter Figur und Gewicht und mehr Verlangen, dünn sein zu wollen. Zudem weisen homosexuelle Männer eine stärkere Zugänglichkeit für Druck aus den Medien auf das Körperbild auf. Gespräche mit betroffenen homosexuellen Männern dokumentieren immer wieder, wie gross die Verunsicherung darüber ist, einen Körper zu haben, der «bei anderen Männern nicht ankommt». Aussagen wie «Nur männliche muskulöse Kerle» prägen die Datingplattformen und lassen viele Männer an ihrem Körper zweifeln.

il y a ici un avantage chez les homosexuels, car par le processus de coming-out ils ont moins de peine à ne pas réprimer leurs sentiments. Toutefois, qu'ils soient hétérosexuels ou homosexuels, peu d'hommes se font aider par une psychothérapie. Ceci est peut-être dû à la peur d'être perçus comme trop peu masculins (ou, pour les hétéros, d'être considérés gays), mais également au fait que l'offre de soutien pour les hommes ayant des problèmes d'image de leur corps ou des troubles alimentaires reste insuffisante.

Les résultats de la recherche montrent cependant que les hommes homosexuels courent un risque plus haut de développer des troubles alimentaires. Par ailleurs, ils ressentent une pression plus forte d'avoir un corps et un poids d'un certain type ainsi qu'un plus grand désir d'être minces. Ils sont également plus susceptibles d'être influencés par l'image du corps qui est présentée comme souhaitable dans les médias. Lors des entretiens avec des homosexuels concernés, il ressort qu'ils sont souvent troublés par l'éventualité d'avoir un corps « qui ne plaît pas aux autres hommes ». Les plateformes de rencontres débordent d'affirmations telles que « mecs musclés uniquement », qui accroissent l'insécurité de beaucoup de personnes.

Wie steht es um lesbische Frauen? Auch hier gibt es einige Entwicklungstrends bezogen auf Körperbild und Essstörungen. Es scheint so zu sein, dass junge lesbische Frauen mehr Unzufriedenheit mit ihrem Körper aufweisen als heterosexuelle Frauen. Bei einer ausgeprägten Körperunzufriedenheit neigen lesbische Frauen auch dazu, eher Essverhaltensstörungen und Missbrauch von Abführmitteln zu entwickeln. Dies ist noch stärker ausgeprägt, wenn die betroffenen Frauen einem geschlechtlichen Normbild entsprechen wollen (Calzo et al, 2016). Interessanterweise scheint dies für homosexuelle Männer nicht in gleicher Weise zu gelten: der Druck, geschlechtskonform zu sein, verstärkt den Drang nach Muskelmasse offenbar nicht.

Es bleibt festzustellen, dass Körperbildprobleme bei Männern zunehmen. Während Muskelsucht hetero- wie homosexuelle Männer in gleicher Weise betrifft, haben homosexuelle Männer ein vergleichsweise höheres Risiko für Essverhaltensprobleme. Das Wissen um die Zunahme der Körperbildprobleme bei Männern ist noch gering, dementsprechend mangelt es an spezifischen Behandlungsangeboten. Dennoch: ein erstes Gespräch mit einer nahestehenden Person kann Betroffenen bereits helfen, den Leidensdruck zu reduzieren und ermutigen, professionelle Hilfe aufzusuchen. So setzt sich der Verein PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) für die Prävention und Früherkennung von Essstörungen sowie die Förderung eines positiven Körperbildes ein. Zu den Angeboten gehört auch eine kostenlose Erstberatung (weitere Informationen auf www.pepinfo.ch). Weitere Adressen für spezialisierte Psychotherapien sind beim Expertennetzwerk Essstörungen (netzwerk-essstörungen.ch) sowie bei der Arbeitsgemeinschaft Essstörungen (aes.ch) zu finden.

Et qu'en est-il des lesbiennes ? Chez elles aussi, on remarque certaines tendances concernant l'image du corps et les troubles alimentaires. Il semblerait que chez les femmes lesbiennes l'insatisfaction avec son propre physique est un phénomène plus accentué que chez les femmes hétérosexuelles. De plus, lorsqu'elles ne sont pas satisfaites de leur corps, les lesbiennes ont davantage tendance à développer des troubles alimentaires ou à faire de l'abus de laxatifs. Ceci est encore plus accentué lorsque les femmes concernées désirent se conformer à une image normative du genre (Calzo et al., 2016). Il est intéressant de constater, que ceci n'est pas le cas pour les hommes homosexuels, qui ne semblent pas ressentir une pression plus forte d'être musclés pour correspondre au cliché du mâle.

Quoi qu'il en soit, les problèmes relatifs à l'image du corps chez les hommes augmentent. Bien que l'addiction aux muscles touche les hommes hétérosexuels et homosexuels dans la même mesure, le risque de développer des troubles du comportement alimentaire est plus aigu chez les gays. Nous ne disposons pas encore d'un savoir suffisant concernant les problèmes de l'image de son propre corps chez les hommes et par conséquent l'offre thérapeutique reste lacuneuse. Néanmoins, en parler avec quelqu'un de son entourage peut déjà aider les personnes concernées à diminuer leur souffrance et les motiver à chercher du soutien chez des spécialistes. L'association Prévention Essstörungen Praxisnah (prévention pratique des troubles alimentaires) PEP s'engage à prévenir les troubles alimentaires ou à les reconnaître suffisamment tôt ainsi qu'à encourager le développement d'une image positive du corps. Dans le cadre de ses services, elle offre une consultation gratuite (plus d'infos sur www.pepinfo.ch, en allemand uniquement). Vous trouverez d'autres adresses de psychothérapeutes spécialisé-e-s sur le site Internet du Réseau Troubles Alimentaires Suisse (tr-alimentaires.ch) ainsi que sur le site de l'Arbeitsgemeinschaft Essstörungen (aes.ch, en allemand uniquement).

