



[www.Gesundheit-und-Schule.info](http://www.Gesundheit-und-Schule.info)

## Prävention von Ess-Störungen

### CLARA

Dies ist meine Geschichte. Sie ist weder dramatisch noch schrecklich traurig und sie ergibt auch keinen Sinn. Es ist die Geschichte eines Mädchens, das eine Rolle spielt, das sich irgendwo vor langer Zeit selbst verloren hat und sich nun auf den Weg macht, sich zu suchen, zu finden und selber anzunehmen. Endlich. Das Mädchen bin ich: Clara, zwanzig Jahre alt, Logopädiestudentin.

Sie wollen wissen, wie alles angefangen hat. Das wollen alle. Die meisten erwarten ein traumatisches Kindheitserlebnis, das eine Essstörung logisch erklärt und welches einfach schnell verarbeitet werden muss, damit alles wieder gut wird. Bei mir gibt es so etwas nicht. Ich war ein ganz normales Kind: Ich habe Pippi Langstrumpf gelesen, bin in die Ballettschule gegangen und habe die Sendung mit der Maus geguckt. Ich war wie die anderen – und doch irgendwie anders. Wenn ich heute darüber nachdenke, habe ich mein ganzes Leben damit verbracht, die Realität zu verdrängen. Als ich zu alt war, um mich in meine sorgfältig, bis ins kleinste Detail gestalteten Phantasiewelten zu flüchten, stürzte ich mich in die Bulimie. Ich glaube, ich war 15. Vielleicht auch schon 16 oder erst 14. Aber wie soll ich Ihnen erklären, was es war, dass mich dazu getrieben hat entweder völlig unkontrolliert zu essen, um mich danach wieder zu übergeben oder überhaupt nichts zu mir zu nehmen außer vielleicht einem Schluck Wasser, um mich danach erneut zu erbrechen? Mich, ein ganz normales Mädchen.

Wie soll ich etwas erklären, was ich selbst (noch) nicht verstehe? Ich weiß nur, dass ich plötzlich gefangen war in meinem Rausch aus Triumph, Macht und Kontrolle und der unbändigen Überzeugung: „Alles wird irgendwie gut.“ Wenn ich nur endlich dünn bin. Wenn ich nur endlich schön bin, wenn ich nur endlich geliebt werde. Ich war dünn, ich war schön und ich wurde geliebt. Doch ich war unfähig zu erkennen, dass die Liebe, die mir fehlte um genau das zu begreifen, ganz allein meine eigene war.

Lieben kann ich immer noch nicht. Aber ich weiß, dass nichts einfach gut wird, und ich kenne weder Triumph noch Kontrolle. Ich kenne nur noch Verzweiflung, Angst, Kraftlosigkeit, Lähmung, eine alles zum Stillstand bringende Lähmung. Jede kleine tagtägliche Aufgabe erscheint mir immer wieder aufs Neue unlösbar. Wie oft habe ich mit meiner Mutter gestritten, weil ich an manchen Tagen nicht einmal dazu fähig bin, den Müll rauszubringen oder einen einfachen Anruf zu erledigen? Ich kann es einfach nicht. Irgendetwas hält mich fest, irgendetwas lässt es nicht zu, verhindert mit Gewalt, dass ich lebe. Wie oft habe ich meine Mitmenschen verletzt, meine Angst und Verzweiflung sarkastisch überspielt, um sie nur zum Schweigen zu bringen, um endlich alleine zu sein, um bloß nicht erkannt zu werden... Im Streit finde ich all die Kraft, die aufzubringen mir sonst unmöglich ist, und sie schlägt um in blinde Wut und Aggressivität, und ich verletze die Menschen, die ich liebe. Sie wissen nicht, dass mir mein Verhalten selbst am meisten weh tut. Sie haben das lebensfrohe, energische, verträumte Mädchen, das ich wohl einmal gewesen sein muss, genauso verloren und wahrscheinlich auch vergessen, wie ich.