



www.Gesundheit-und-Schule.info

Prävention von Ess-Störungen

Abschiedsbrief

Liebe Magersucht,

Na, wie geht es uns heute?

Gut? Schlecht? Mittelmäßig, wie eigentlich meistens?

Lassen wir die dummen Floskeln. Dies ist ein Abschiedsbrief. Mein Abschiedsbrief an dich. Dich, meine größte Feindin, dich, meine ständige Begleiterin. Dich, meine beste Freundin. Lang ist es her, dass wir einander zum ersten Mal begegnet sind. Fünf Jahre, oder gar sechs? Fünf verlorene Jahre, jedenfalls kommt es mir manchmal so vor.

Ganz harmlos hat alles angefangen. Eine kleine, pummelige Sechstklässlerin war ich, Klassenclown, immer gut drauf, nie verletzt, wenn ich wegen den paar Pfunden zu viel geärgert wurde. Und irgendwie doch einsam und traurig. Unzufrieden mit mir selbst und der Welt. Freunde hatte ich keine. Wirkliche Freunde, meine ich. Nur eine beste Freundin, und die war die Schlimmste von allen. Bummel, mein Spitzname, war bei ihr Programm. Ich wollte nur ein paar Kilo abnehmen. Zehn, von 55 auf 45, oder so. Endlich nicht mehr ausgelacht werden. Endlich genauso sein, wie alle anderen auch.

Es war Advent und ich habe in diesem Jahr kein Plätzchen gegessen. Ich war so stark, ich habe abgenommen. Plötzlich hat es funktioniert. Und alle haben gestaunt. Meine Mutter hat sich so für mich gefreut. Meinem Bruder, der noch dicker war als ich, wurde ich als Vorbild vor die Nase gehalten. Das schönste war mein Gefühl. Ich war glücklich. Zum ersten Mal seit langem habe ich mich wieder gemocht, mich im Spiegel ansehen können.

Alles war mir egal. Auch, dass der Spott in der Schule kein Ende fand. Ich wusste, was sie alle nicht sahen. Wie stark ich war, wie beherrscht. Wie die Speckschichten am Bauch und an den Oberschenkeln schrumpften. Es war schön, wahnsinnig schön, sich selbst mögen zu können.

Das gute Gefühl hielt lange. Längst hatte ich die 45 Kilo erreicht. Aber vorsichtshalber wollte ich noch ein paar mehr abnehmen. Nur, damit ich sozusagen ein Minus-Polster hatte, falls ich, wenn ich wieder anfangen zu essen, zunehmen sollte.

Meine Eltern waren stolz auf mich - noch.

Dann kam ein Urlaub. Und der ganze Stress. Ich aß zu wenig, als dass es nicht aufgefallen wäre. Morgens ein paar Erdbeeren, mittags vielleicht eine halbe Portion Gemüse, und das Abendessen ließ ich grundsätzlich ausfallen.

Ich wollte es nicht anders, war aber fest davon überzeugt, jederzeit aufhören zu können, mit dem Hungern. Ich weiß nicht, ob ich es gekonnt hätte. Ich glaube nicht. Da warst du schon so wichtig, so unglaublich wichtig für mich und mein Selbstbewusstsein, Magersucht. Scheiß Magersucht.

Meine Eltern waren hilflos, ich hatte sie in der Hand. Durch dich. Es hat weh getan, dass sie sich so sorgten, aber es war auch schön. Nie hatte ich ihnen Kummer bereitet, immer war ich das unkomplizierte, vernünftige Kind gewesen, um das man sich nicht zu kümmern brauchte. Jetzt rückte mein ständig kränklicher Bruder, der stets aller Aufmerksamkeit bedurfte, in den Hintergrund. Ich stand im Mittelpunkt. Genießen konnte ich es nicht. Du warst zu übermächtig. In meinem Leben war nur noch eines wichtig: die nächste Mahlzeit und zu dieser möglichst wenig zu mir zu nehmen. Bis auf 35 Kilo schaffte ich es, mich runter zu hungern.

Trotz der Bitten meiner Eltern, obwohl ich längst verstanden hatte, dass ich nicht ewig so weitermachen konnte. Dann machte ich eine Therapie. Anfangs eher, weil man mir gesagt hatte, ich müsste in der Klinik nicht essen und weil ich weg wollte von zu Hause.

Es wurde eine schöne Zeit. Fast hätte ich mich von dir verabschiedet, nur ganz entfernt warst du noch in meinem Leben. Ich lebte in einer Gruppe mit sieben Mädchen, die ebenfalls unter Essstörungen litten. Und erlebte zum ersten Mal in meinem Leben richtige Freundschaft, Menschen, denen ich alle Sorgen und Nöte anvertrauen konnte. Menschen, unter denen ich so akzeptiert wurde, wie ich nun mal bin. Da habe ich dich gar nicht gebraucht, Freundin und Vertraute! Das Essen lief so nebenbei, war zwar ständig Thema, aber halb so schwer, wie ich befürchtet hatte. In erster Linie war ich glücklich und hatte Spaß.

Zu viel Spaß, zu viel Freundschaft. Die "Freiheit" nach 13 Wochen Krankenhaus war ein tiefes, schwarzes Loch.

Meine einzige, beste Freundin hatte ich verloren. Ich wollte auch nichts mehr mit ihr zu tun haben. Ersatz war schwer zu beschaffen, in ein und derselben Klasse. Meine Mitschüler hatten weitergelebt - ohne mich. Ich war allein, ohne wirkliche Freunde, tingelte haltlos zwischen den einzelnen Cliques herum. Und zu Hause spielte ich heile Welt. Meine Eltern sollten sich nicht schon wieder sorgen müssen.

Gut, dass es dich noch gab, liebe Magersucht.

Du warst immer da, hast mich nicht verlassen. Hast mir wieder Halt und Selbstvertrauen gegeben. Auch wenn ich ihn gar nicht wollte, jedenfalls nicht von dir. Ich wusste ja, dass du meine Probleme nicht lösen kannst. Aber irgendwas, irgendwen habe ich gebraucht. Gemerkt hat zuerst keiner etwas. Meine Eltern hatten das Kapitel abgehakt, eng befreundet war ich mit keinem. Ich habe es ja nicht mal selbst wahrgenommen. Aber dann war das erste Kilo runter und ich schon wieder mittendrin. Minus-Polster anlegen. Ja nicht zunehmen.

Es war zu spät. Du hattest mich wieder. Ein Schulwechsel konnte daran nichts mehr ändern. Ich landete wieder in der Klinik. Furchtbar peinlich war mir das, aber die beste Alternative zu allen anderen Anstalten. Und meine Eltern waren nicht mehr bereit, mich zu Hause zu behalten. Ich hatte die 35-Kilo-Marke geknackt. Irgendwie war ich froh, gezwungen zu werden, zur Therapie. Ich wollte so gern etwas ändern, hatte so gute Erinnerungen an die Zeit im Krankenhaus und meine Gruppe.

Es wurde ein Desaster. Die Mädchen, mit denen ich meine Zeit verbrachte, akzeptierten mich nicht. Statt Verständnis und Freundschaft, machten wir uns gegenseitig fertig. Es ging immer auf den Schwächsten, den mit dem schlechtesten Essverhalten. Und das war - als Neue - nun einmal ich. Keine Ahnung, wie ich es durchgestanden habe. Abbrechen wollte ich mehr als nur einmal. Und geheult habe ich anfangs die ganze Zeit. Es gab nur einen Ausweg: Zunehmen. Und das habe ich getan, mit dir zusammen, liebe Magersucht. Ich hatte ja nur dich. Beschissen habe ich auch. Literweise Wasser vor dem Wiegen getrunken. Dicke Pullis unter den Schlafanzug angezogen.

Nur raus wollte ich, so schnell wie möglich.

Zum Ende der neunten Klasse war ich wieder zu Hause. Selbstständig habe ich mich gegeben. Erwachsen. Habe alles getan, um endlich ein ganz normaler Jugendlicher zu sein. Spaß gemacht hat es mir nicht. Und du warst immer mit von der Partie. Kalorienzählen vor jedem Bissen, jeden Morgen der Besuch bei der Waage. Abgenommen habe ich schnell. Ohne, dass es irgendwer bemerkt hätte. So nah habe ich ja gar niemanden an mich rangelassen.

An meinem sechzehnten Geburtstag gab es dann den großen Krach. Ich war mit meinen Eltern im Urlaub. Amerika. Es hätte so schön sein können. Aber ich hab nur ans Essen gedacht.

Seitdem habe ich nicht mehr abgenommen. Seitdem greift meine Mutter ein, wenn sie merkt, dass es wieder abwärts geht, dass du wieder besonders mächtig bist. Aber losgeworden bin ich dich noch lange nicht.

Ich hasse dich so, ich hasse mich so.

Du bist mein Leben, Gewohnheit, ein Teil von mir. Ich habe Angst, loszulassen. Habe Angst, was nach dir kommt. Angst vor dem Loch, das du hinterlässt. Mein Leben mit dir ist Kampf. Mal bist du oben, mal ich.

Meine Triumphe sind kurz. Ich esse, esse viel, lasse alle Kontrolle. Will nur meine Ruhe. Essen und schlafen und mich nicht zusammenreißen.

Noch während ich esse, bis du wieder da.

Flüsterst mir ins Ohr. Wie viele Kalorien ich gerade in mich hineinstopfe. Das ich dick werde. Das ich schon dick bin und nun aufgehen werde, wie eine Dampfnudel. Das ich nicht essen, sondern etwas unternehmen soll. Etwas Sinnvolles tun. Lernen, telefonieren. Soziale Kontakte. Auch wenn ich keine Lust habe. Auch wenn es mir keinen Spaß macht.

Hast du mich in der Hand, habe ich alles unter Kontrolle. Ich beschäftige mich sinnvoll, ich muss etwas tun, um meinen Hunger zu unterdrücken.

Weggehen kann ich nicht. Nicht mit dir zusammen. Jedenfalls nicht auf Parties, nicht zu Einladungen, bei denen es Nahrung gibt. Ich will nicht auffallen. Und essen kann ich nicht. Ich will dich nicht mehr!

Ich will endlich leben. Spaß haben, mich freuen, nicht nur an Hungern, Essen, Kilos und schwabbelige Oberschenkel denken. Ja, auch essen. Irgendwie gehört das halt zu Leben. Für mich wäre es ohne leichter. Warum lässt du mich nicht in Frieden? Warum nimmst du mir so viel Freude, so viel Lebenslust?

Verdammt, Magersucht, warum bist du so stark, bestimmst mein ganzes Leben, obwohl ich im Moment nicht abnehme, auch etwas esse.

Warum hast du dich in meinem Leben so festgesetzt, meine Gedanken eingenommen, mich so weit gebracht, dass ich dich brauche? Mich allein fühle, ohne dich?

Dies ist ein Abschiedsbrief. Ich will nicht mehr. Du kannst mich mal. Sechs Jahre meines Lebens hast du gehabt, jetzt bin ich wieder dran. Vielleicht habe ich viel verloren, vielleicht werde ich klein bleiben, vielleicht lang nicht zurecht kommen, in dieser Welt - ohne dich, vielleicht nie Kinder bekommen können. Das ist mir egal. Nur leben will ich. Richtig leben. Nicht mit angezogener Handbremse. Nicht mit dir gemeinsam. Bald.

Heute beginnt mein neues Leben.

Danke Magersucht, du hast mir viel gegeben, warst mir stets treu.

Und jetzt lass' mich in Ruhe, denn du hast mich terrorisiert, mein Leben verpfuscht, mir die Freude genommen.

Auf nimmer Wiedersehen!