

# Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht

Mit Magersucht  
leben

Eckhard Klein  
Christiane Tilly  
(Hg.)



BALANCE **erfahrungen**



## Lebensthema Essstörung

»Magersucht ist für mich eine Strategie, mit unaushaltbaren Dingen umzugehen. Sie hat lange ihre Aufgabe gut erfüllt, in Zeiten, in denen es keine andere Option gab. Sie darf aber guten Gewissens durch gesündere Alternativen ersetzt werden, sobald man die Chance hat, sich diese zu erarbeiten.«



Eckhard Klein, Christiane Tilly (Hg.)  
Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht



BALANCE **erfahrungen**

Eckhard Klein, Christiane Tilly (Hg.)

**Vom Leichtgewicht  
zum Gleichgewicht**

Mit Magersucht leben

## **Hoffnung Gewicht geben**

Über dieses Buch | *Christiane Tilly und Eckhard Klein* 6

## **Magersucht – und ihre Gesichter** 11

Es ist okay, anders zu sein | *Anke Euler* 12

Einen Weg aus dem Teufelskreisverkehr finden | *Sandra* 19

Ich suchte stets ein Alibi | *Eckhard Klein* 32

Die große Angst vor der Wahrheit | *Jana* 43

## **Mit der Erkrankung leben** 47

Momente sammeln, in denen die Stimme ruhig ist | *Marie* \* 48

Die Richtung ändern | *Mandy van der Heusen* 55

Ein bisschen Essstörung gibt es nicht | *Leah* 63

Wenn zu viel Yang zur Lebensgefahr wird | *Lilly Hoffmann* 69

Der »schwarze Schleier« wiegt schwer | *Svenja Bärwalde* 78

## **Von Hilfen und Selbstakzeptanz** 88

Ich habe Frieden mit mir geschlossen | *Christiane Klimt-Nolden* 89

Auf einmal spielte die Anorexie gar keine große Rolle mehr | *Lu* \* 104

Mut – dreimal täglich einzunehmen | *Charlotte* 109

Mein Hund holte mich ins Leben zurück | *Sophie Nonn* 116

Heimatlieder – manchmal sagen Texte mehr als tausend Worte | *Ralf* 124

Sich wehren können! | *Maria Winter* \* 132

Der gekidnappte Wille und seine wunderbare Rückeroberung |  
*Mirijam Buschmann* 141

## **Hoffnung vermitteln – Therapie als Chance** 155

Behandlungsangebote und Recovery | *Anna Westermair und  
Ulrich Schweiger* 155

Stabilität und Veränderung auf dem Teller –  
Einblicke in die Ernährungsberatung | *Judith Bernitt* 173

## **Gleichgewicht öffnet Perspektiven** 184

Zum Schluss | *Eckhard Klein und Christiane Tilly* 184

## **Serviceteil** 186

\* Diese Autorinnen und Autoren verwenden nicht ihren richtigen Vornamen bzw. schreiben unter einem Pseudonym.

# Hoffnung Gewicht geben

## Über dieses Buch

Christiane Tilly und Eckhard Klein

6

Wie ergeht es Betroffenen mit Magersucht im Alltag? Was gibt ihnen Hoffnung? Welche Bedeutung hat die Erkrankung für ihr Leben? Darüber wollten wir mehr erfahren. Magersucht, das wussten wir aus eigener Erfahrung, ist doch viel mehr als die Beschäftigung mit Essen, Nichtessen, Kalorienzählen oder Gewicht.

Wir waren uns vor einigen Jahren im therapeutischen Rahmen begegnet und vielleicht hätten sich unsere Wege ohne die Anorexie nie gekreuzt. Zu unterschiedlich schienen unsere Alltage auf den ersten Blick. So waren wir umso verblüffter, festzustellen, dass es erstaunlich viele Gemeinsamkeiten gab, von denen wir angenommen hatten, dass sie wohl jeweils nur exklusiv für uns persönlich galten. Es gab gute Gründe für die Erkrankung – bei jedem von uns – und gleichermaßen gab es bei uns beiden auch (unter-)gewichtige Argumente, die gegen ein »Weiter so« sprachen. Wir gehörten zu den Älteren im Behandlungssetting, und manche Angebote waren für uns einfach aufgrund einer ganz anderen Lebensphase eher unpassend. Viele Gespräche in und zwischen Therapiestunden mit anderen älteren, aber auch jüngeren Betroffenen hatten uns jedoch übereinstimmend deutlich gemacht: Wegen eines landläufig mit Magersucht assoziiert-



ten Schlangheitswahns war niemand in der Behandlung gelandet. Es ging nicht darum, attraktiver wirken zu wollen, sondern vielmehr darum, nicht fühlen, nicht denken oder nicht weiter funktionieren zu müssen – oder, oder ... Gründe gab es viele. Magersucht war für alle ein unerbittlicher Kampf mit sich selbst. Bei nicht wenigen bereits über Jahre und Jahrzehnte. Die Magersucht war für viele ein schon fast lebenslanger Begleiter.

Sucht, das klingt nach dem Klischeebild eines betrunkenen Menschen, der jede Kontrolle über sich selbst verloren hat. Magersucht, das klingt nach »Sich-dünne-Machen« und Verschwinden. Ein Schwanken scheint jeder Sucht in irgendeiner Weise innezuwohnen, unser Gleichgewicht hatten wir durch die Essstörung beide irgendwie verloren, den anderen Betroffenen schien es ähnlich zu gehen. Im Spannungsfeld zwischen den inneren Stimmen – bisweilen von Behandelnden fast liebevoll anmutend als »Engelchen« (pro Gesundheit) und »Teufelchen« (pro Magersucht) bezeichnet – galt es also im Rahmen der Therapie herauszufinden, wie, wo und wer man selbst eigentlich war und sein wollte. Die Sucht also auch eine Suche nach Lösungen, nicht selten ein Versuch, zu überleben. Dies schien in den Gesprächen durch, wurde mal mehr, mal weniger klar ausgesprochen.

7

Und dann gab es die anderen Momente in der Therapie, in denen wir gemeinsam lachen konnten, in denen es wieder gelang, nach vorne zu schauen. Momente »ansteckender Gesundheit« und Hoffnung. – »Darüber machen wir irgendwann mal ein Buch«, so nahmen wir uns in einem dieser Momente vor.

Anfang 2020 starteten wir einen Schreibaufwurf. Wir wollten hören, welche Erfahrungen Menschen mit Magersucht in der Darstellung ihrer Krankheits- und Genesungswege wichtig sind. Da wir uns mit dem Schreibaufwurf an erwachsene Betroffene wandten, gingen wir davon aus, dass einige von ihnen von schwerer und anhaltender Anorexie betroffenen sein würden. Menschen also, die ihre Magersucht überdauernd als mächtigen Gegner erfahren, der den Alltag beeinflusst und dem man mit Respekt begegnen sollte

In Deutschland gilt die Magersucht als eine der Essstörungen, die am weitesten verbreitet ist. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen, aber auch Männer erkranken an Magersucht. Immer öfter brechen auch sie ihr Schweigen und berichten von ihren Erfahrungen. Hinter statistischen Daten stehen immer individuelle Geschichten. Einige davon finden sich in diesem Buch, in dem 16 Erfahrungsberichte in das Erleben der Einzelnen hineinzoomen. Alle Erzählungen beginnen mit einem vorangestellten Satz, in dem jede und jeder die Magersucht für sich persönlich definiert. Jede Geschichte endet mit einer Aufzählung von Dingen, aus denen die Schreibenden im Alltag Kraft schöpfen.

8 Im Gesamtüberblick über die von den Autorinnen und Autoren verfassten Geschichten kristallisierten sich drei Schwerpunkte heraus, nach denen wir die Erzählungen im Buch angeordnet haben. Im ersten Teil finden sich Beschreibungen über die Gesichter der Magersucht – dabei geht es um zentrale Themen wie Struktur, Sicherheit und Kontrolle, die Dinge, die sich in der Stimme des »Teufelchens« zeigen können und nicht selten hilflose Selbsthilferversuche sind. Im zweiten Teil schließen daran Erfahrungsberichte über das Leben mit der Erkrankung im Alltag an. Erfahrungen darüber, wie der stetige Kampf gegen die Erkrankung und für das Leben sich anfühlen kann und was hinter dem vermeintlichen Schlangheitswahn steht, wie etwa das Ringen um Identität. Es finden sich aber auch eine Reihe von Dingen, die den Alltag erleichtern können. Im dritten Teil geht es um Hilfen und Selbstakzeptanz – Betroffene beschreiben, wie es ihnen gelungen ist, Frieden mit sich und der Welt um sich herum zu schließen, wie Magersucht auch in Gesundungswege münden kann.

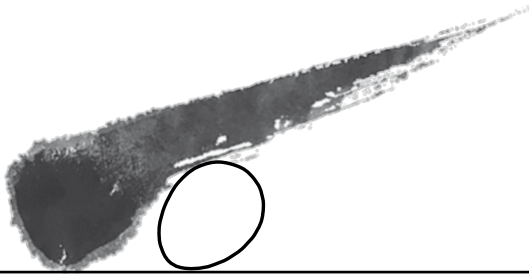
Wie bedeutsam Unterstützung von außen für Menschen mit Anorexia nervosa ist, wurde immer wieder in den Berichten der Autorinnen und Autoren sichtbar. Daher haben wir uns entschieden, neben den individuellen Erfahrungen der Betroffenen zwei Fachbeiträge mit aufzunehmen: zu Recovery und Therapieansätzen sowie zum Konzept der Ernährungsberatung. Therapie kann auch nach jahrelanger Erkrankung eine Chance sein, diese Überzeugung von Fach-

leuten macht Mut und zeigt, wie wichtig es ist, dass Hoffnung ebenso von professionellen Helfenden thematisiert wird. Eine Ergänzung zu den Fachperspektiven findet sich bei den Informationen zu Literatur, Adressen und Anlaufstellen im Serviceteil, am Ende des Buches.

Als wir den Schreibaufwurf starteten, ahnten wir nicht, wie sehr sich die Pandemie auf uns alle und unsere Gesellschaft auswirken würde und dass durch sie auch das Thema Magersucht in den Fokus gerückt würde. In den Medien wurde darüber berichtet, dass Kinder und Jugendliche in Zeiten der Kontaktbeschränkungen häufiger an Essstörungen erkrankten. Auch in einigen Texten in diesem Buch spielen die Auswirkungen der Pandemie auf den Umgang mit der Magersucht eine Rolle. Es zeigt sich, dass die Pandemiezeit ebenfalls eine Destabilisierung für Menschen, die bereits lange Zeit erkrankt waren, erzeugt hat. Wir haben überlegt, wie bedeutsam dieser Aspekt vor dem Hintergrund einer – wie wir alle hoffen – zeitlich begrenzten gesellschaftlichen Ausnahmesituation ist. Wichtig scheinen uns darin vor allem zwei Botschaften: Zum einen wurden die gesamten Texte in der Zeit der Pandemie verfasst und es ist allen Schreibenden gelungen, davon zu erzählen, wie sie ihren Alltag bewältigen. Alle hatten außerdem Zugriff auf die Dinge, aus denen sie Kraft schöpfen. Selbst wenn es vielleicht in der Pandemiezeit nicht oder nur eingeschränkt möglich gewesen sein mag, bestimmte Sachen, die helfen, das innere Gleichgewicht herzustellen, tatsächlich tun zu können, so ist es umso ermutigender, dass diese nicht in Vergessenheit geraten waren und aufgeschrieben wurden. Und alle Geschichten erzählen davon, dass die Erkrankung Teil des Lebens ist. Lebensgeschichte und Krankheitsgeschichte sind eng miteinander verwoben. Lebensgeschichte und Gesellschaftsgeschichte ebenso. Bisweilen bedingt eines das andere, manchmal stehen alle drei scheinbar unverbunden nebeneinander. Immer sind sie aber Teil der gesamten Erfahrungen eines Menschen. Manchmal hilft dieses Wissen dann auch, Dinge rückblickend zu verstehen und sich der eigenen Person freundlicher, geduldiger und mitfühlender zuzuwenden.

Für die großartige Unterstützung aller, die unseren Schreibauftrag weitergeleitet haben, und der Fachleute, die unser Buch durch ihre Beiträge bereichert haben, bedanken wir uns herzlich. Unser ganz besonderer Dank gilt den Betroffenen, die ihre Geschichten aufgeschrieben haben. Wie mutig dies vor dem Hintergrund der leider noch immer bestehenden Stigmatisierung psychischer Erkrankung ist, kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Die Geschichten sind teilweise unter Pseudonym verfasst, weil das Risiko von Nachteilen im Alltag für manche zu groß gewesen wäre. Bis heute gilt also leider immer noch, dass sich über Magersucht – selbst, wenn die akute Erkrankungsphase lange zurückliegt – nicht wie über einen Fahrradunfall in der Pubertät berichten lässt. Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht ist auch ein Weg vom »Sich-dünne-Machen« zum »Sichtbar-Werden«. Selbst wenn die Erkrankung nicht mehr körperlich sichtbar sein mag, fordert sie von vielen Betroffenen dennoch weiterhin ein Unsichtbarmachen des Erlebten. Ermutigend ist jedoch, dass immer wieder neu entschieden werden kann, wo und wem gegenüber jede und jeder Einzelne über Erfahrungen mit der Erkrankung, aber auch mit ihrer Bewältigung sprechen möchte.

Hier ist es nun also, das fertige Buch. Es ist in erster Linie ein Buch von Betroffenen für Betroffene. Aber natürlich freuen wir uns auch über Fachleute und Angehörige als Lesende, die in die Geschichten von Hoffnung und Wegen zum Gleichgewicht eintauchen mögen. Die Erstellung dieses Buches war ein intensiver Prozess, für den wir insbesondere auch dem Lektorat danken. Für uns selbst hat er noch einmal eine Auseinandersetzung mit der Suche nach dem ganz persönlichen Gleichgewicht im Hinblick auf die Magersucht gefordert. Die Geschichten der Autorinnen und Autoren haben uns bewegt und etwas in Bewegung gesetzt. Aus dieser Erfahrung heraus empfehlen wir: Lasst euch Zeit beim Lesen, gönnt euch Pausen. Legt das Buch zwischendurch auch mal zur Seite. Die Überschrift von Charlottes Text scheint uns auch für das Lesen dieser Sammlung von Geschichten ein gutes Motto zu sein: »Mut – dreimal täglich einzunehmen«.



## Magersucht – und ihre Gesichter

# Es ist okay, anders zu sein

Anke Euler

*Magersucht ist für mich ein verzweifelter Versuch,  
Struktur und Sicherheit zu erlangen  
und die schlimmen Dinge auf der Welt zu vergessen.*

12

Mein Name ist Anke und ich bin 25 Jahre alt. Seit Anfang 2014 habe ich Magersucht. Damals war ich 17 Jahre alt und gerade mit der Realschule fertig. Seitdem habe ich mehrere Klinikaufenthalte hinter mir und in einer Wohngruppe gelebt, doch inzwischen bin ich so stabil, dass ich nur noch ambulante Hilfe brauche. Die Magersucht ist zwar immer noch ein recht großes Thema in meinem Alltag, aber die Kontrolle über mein Leben hat nicht mehr sie, sondern ich.

Das zu schaffen, war sehr schwer, aber jetzt bin ich froh, dass ich diesen Kampf begonnen habe.

## **Mein Alltag heute**

Beep-Beep! Beep-Beep! Mein Wecker klingelt. Ich schlage die Augen auf und sehe, wie das Sonnenlicht helle Streifen in die Dunkelheit meines Zimmers zaubert. Ein paar Minuten schaue ich mir das an und genieße die Wärme und Geborgenheit meines Bettes. Was steht heute an? Um elf Uhr habe ich einen Termin mit meiner Therapeutin, heute Nachmittag kommt mein Freund und wir können etwas Schönes unternehmen. Ich kann den Tag also ruhiger angehen lassen. Im Schlafanzug trotte ich in die Küche, ganz wach bin ich noch nicht. Mit einer Schüssel Müsli und einem heißen Tee setze ich mich vor den Fernseher. Wenn ich mal etwas Zeit habe, dann kann ich auch faul sein. Ich schaue die Fernsehprogramme durch und freue mich, dass meine Lieblingsserie aus der Kindheit läuft. Mir ist es nicht mehr peinlich, dass ich in meinem Alter immer noch solche Sendungen gucke, denn es tut mir einfach gut. Wieso sollte ich mich am frühen

Morgen schon mit Nachrichten über Krieg, Pandemie und Katastrophen belasten? Alles zu seiner Zeit.

Nach dem Frühstück, Waschen und Zähneputzen muss ich mich auch schon fast auf den Weg zu meiner Therapeutin machen. Noch schnell eine Ladung Wäsche in die Waschmaschine gesteckt und die Tasche geschnappt. Draußen ist es sehr schön heute. Nicht zu kalt und nicht zu warm, gerade richtig für einen Spaziergang. Ein paar Schäfchenwolken ziehen am Himmel vorüber und die Blätter an den Bäumen rauschen im leichten Sommerwind. Es ist nicht weit, schon bin ich bei der Praxis angekommen. Nachdem wir uns begrüßt und es uns auf den Stühlen bequem gemacht haben, beginnt unser wöchentliches Gespräch. Die erste Frage ist immer gleich: »Wie geht es Ihnen heute?« »Heute richtig gut«, antworte ich. »Das hört man immer gerne, gerade deshalb, weil es nicht selbstverständlich ist!«, freut sich die Therapeutin. Von diesen guten Tagen versuche ich mir etwas für schlechte Tage aufzuheben. Gemeinsam sortieren wir: Was habe ich heute gemacht, dass es mir so gut geht? Was davon kann ich an schlechten Tagen machen, damit es mir dann besser geht? Das sind die praktischen Hilfen.

13

### **Sich selbst treu bleiben**

Aber wie habe ich es geschafft, dass ich solche Dinge wahrnehmen kann? Das konnte ich in einer Klinik lernen. Dort habe ich mich zum ersten Mal in meinem Leben getraut, mich nicht dauernd zu verstellen. Es ist okay, anders als alle anderen zu sein, solange ich mir selbst treu bleibe. Mein ganzes Leben lang wollte ich jemand anderes werden, weil ich mich einfach für so unausstehlich hielt. Es hat lange gedauert, bis ich glauben konnte, dass ich gut bin, wie ich bin, aber vor allem, dass ich gut bin, auch wenn mich nicht jeder mag. Es ist viel wichtiger, dass ich mit mir selbst in Einklang bin, dann werden auch die passenden Menschen in mein Leben kommen.

Dass ich solche Therapieerfolge nicht vergesse, dabei helfen mir die wöchentlichen Gespräche. Nachdem wir uns noch ein bisschen

über dieses Thema und die nächsten Tage unterhalten haben, ist die Stunde auch schon wieder vorbei. Ich gehe zurück in meine kleine Wohnung und koche mir etwas zum Mittagessen. Darüber denke ich gar nicht besonders viel nach, denn einmal in der Woche habe ich Ernährungstherapie und kann dort ich in Ruhe besprechen, wie ich mich am besten ernähre und wie ich mit Problemen zurechtkomme, die das Essen betreffen. Ich nehme mir immer ein paar Minuten, um einen Einkaufszettel für die nächsten Tage zu schreiben, so kann ich die Gedanken ans Essen oft einfach ruhen lassen, weil ich schon weiß, was ich wann esse. Das nimmt dem ganzen Thema etwas von seiner Größe.

14

Nachdem ich gegessen und den Abwasch erledigt habe, hänge ich die Wäsche auf und lege mich kurz aufs Bett. Gegen drei Uhr klingelt mein Freund an der Tür. Mit einem großen Lächeln mache ich ihm auf. Ich höre ihn fröhlich »Hallo!« rufen und die Stufen hinaufeilen. An meiner Wohnung angekommen gibt es zuerst einen Begrüßungskuss. Ich platze sofort heraus: »Sollen wir heute einen Spaziergang durch den Wald machen? Das Wetter ist so schön!« Mein Freund findet die Idee gut – wir packen schnell noch Wasser ein und los geht es. Als wir im Wald sind, schlendern wir einen Weg unter einem dichten Blätterdach entlang, begleitet von dem Gesang der Vögel. Mein Freund fragt mich, wie mein Tag war. Ich erzähle ihm, was ich heute gemacht habe und wie mein Gespräch mit meiner Therapeutin verlaufen ist. Mit ihm kann ich immer über alles reden; er hört mir zu und versucht, meine Krankheit zu verstehen. Das ist nicht selbstverständlich, denn bei vielen Leuten stößt man auf Unverständnis. Mein Freund verurteilt mich nicht, auch wenn ich es ihm manchmal nicht leicht mache; gerade, wenn es mir mal schlecht geht.

Im Wald unterhalten wir uns über alles Mögliche, die meiste Zeit reden wir einfach über irgendwelchen lustigen Blödsinn, beispielsweise wie wir meine Eltern überzeugen können, eine Ziege zu kaufen. Nach einer Weile fragt mein Freund, was ich am Abend essen und ob ich noch in unsere Stamm-Eisdiele gehen will. Denn auch



wenn es mir heute gut geht, das Thema Essen hat leider nie ganz Pause. Wir überlegen gemeinsam, wie ich mich fühle, und entschließen uns für das Eis. Bei ihm muss ich mich nicht verstellen. Er möchte nur, dass ich mich wohlfühle, und deshalb zwingt er mich zu nichts, er muss aber wegen mir auch auf nichts verzichten.

Abends schauen wir uns noch gemütlich einen Film an und kuscheln uns ins Bett. Dabei malen wir uns aus, wie unsere Zukunft aussehen wird. Ziemlich kitschig zwar, aber wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit, weil wir uns sicher sind, dass wir trotz Magersucht das Leben genießen können; ohne Kliniken und Vorgaben durch irgendwelche Ärzte. Denn das Leben ist viel zu schön, um es nicht zu genießen.

### **Ein Tag in der Zukunft**

15

Wenn ich darüber nachdenke, wie ich mir meine Zukunft vorstelle, habe ich ein sehr klares Bild im Kopf. Das hilft mir dabei, mich auf das zu freuen, was kommt, und nimmt mir gleichzeitig die Angst vor dem Ungewissen. Das Leben, das ich mir wünsche, sieht dann so aus:

Tapp, tapp, tapp! Kletter! Plumps! Noch ein wenig benommen schaue ich auf meinen Wecker. 7 Uhr 08 erst. Na ja, das Leben als Eltern beginnt eben nicht zu einer geplanten Uhrzeit. Mein vierjähriger Sohn ist schon munter und hüpfte auf mir herum. Meinem Mann neben mir ergeht es nicht anders, denn unsere zweijährige Tochter tut es ihm gleich. Natürlich, was der große Bruder vormacht, ist ja immer das Coolste. Auch wenn ich viel lieber noch schlafen würde – für diese zwei Quatschköpfe stehe ich gerne auf. »Frühstück, Frühstück!«, rufen die beiden im Chor. Ich tausche mit meinem Mann einen Blick aus und weiß sofort, was er vorhat! Wir schnappen uns beide eins der Kinder und tun übertrieben laut so, als würden wir sie fressen. Die zwei quietschen vor Vergnügen und sind bald ganz außer Atem. »Jetzt brauchen wir aber was Richtiges zu essen. Wer geht mit Brötchen holen?«, klatscht mein Mann in die Hände. »Ich, ich!«, ruft unser Sohn. Die beiden ziehen sich die Jacken an und stiefeln los.

Während ich den Tisch decke, Kaffee koche und Saft hinstelle, spricht die Kleine vergnügt mit ihrem Teddy und spielt Bäckerin. Eine Viertelstunde später sind wir wieder komplett. Mein Sohn stürmt auf mich zu und ruft begeistert: »Mama, beim Bäcker war eine Frau und ein Hund, der war so groß!« Dabei hält er sich die Hand an die Schulter. »Der war aber ganz lieb und ich durfte ihn streicheln.« »Das ist ja toll! Dann fängt der Tag schon richtig schön an«, freue ich mich mit ihm.

Nach dem Frühstück gehen wir einkaufen. Samstags dürfen sich die Kinder immer eine kleine Süßigkeit aussuchen. Das ist natürlich das große Highlight beim Wocheneinkauf, dicht gefolgt von den frischen Brötchen auf die Hand beim Bäcker. Zu Hause stürmen die Kinder direkt zum Nachbarhaus, denn mein Vater bringt gerade den Müll weg. »Opa, guck mal, was ich kann!«, ruft unser Sohn und hüpf auf einem Bein zu ihm rüber. Die Kleine hüpf auf zwei Beinen hinterher. »Ihr könnt ja super springen«, lobt mein Vater die beiden. »Ich muss wieder rein, aber heute Nachmittag gehen wir ja alle zusammen in den Wald und füttern die Tiere im Wildgehege.«

16

### **Zeit für uns**

Die Kinder kommen wieder zu uns rüber und spielen im Garten, bis es Mittagessen gibt. Danach dürfen sie eine Stunde fernsehen; mein Mann und ich räumen in der Zeit die Küche auf und machen es uns noch eine halbe Stunde auf dem Sofa bequem. Pünktlich um drei Uhr klingeln meine Eltern. Als alle angezogen sind, geht es los in den Wald. Am Wildgehege füttern die Kinder die Rehe, die recht zutraulich sind. Die beiden sind ganz leise und vorsichtig bei den Tieren, denn sie wissen schon gut, wie man mit Tieren umgehen muss. Alles, was mit Tieren zu tun hat, steht bei ihnen im Moment ganz hoch im Kurs. Meine Mutter zeigt ihrer Enkelin gerade, wie sie die Hand beim Füttern am besten hält. Als die Tiere alles aufgefressen haben, spazieren wir noch eine halbe Stunde durch den Wald und fahren dann wieder nach Hause zurück.

Von Samstag auf Sonntag übernachteten die Kinder immer bei Oma und Opa; dann haben mein Mann und ich Zeit für uns, was wir gerne annehmen. Unter der Woche ist die Zeit wegen der Arbeit und weil die Kleine noch nicht in den Kindergarten geht, begrenzt. Aber der Samstagabend gehört uns allein. Wir liegen zusammen auf dem Sofa und ich kuschele mich ganz fest an meinen Mann. »Ist es nicht herrlich, wie sich alles entwickelt hat? Dafür hat sich der Kampf gegen die Magersucht mehr als gelohnt«, sage ich glücklich. »Ein schöneres Leben kann ich mir gar nicht vorstellen«, antwortet er und gibt mir einen Kuss. Später im Bett, kurz vor dem Einschlafen, flüstern wir uns noch »Ich liebe dich!« zu.

### **Merken, wo der Schuh drückt**

Mir einen Tag in der Zukunft vorzustellen, motiviert mich sehr, durchzuhalten. In meinem Alltag helfen mir die verschiedenen Ansätze, die ich im Laufe meiner Therapie kennengelernt habe. Vieles davon, z. B. die Körperarbeit, die Achtsamkeitsübungen, aber auch die wöchentlichen Gespräche haben mir geholfen, mich besser kennenzulernen. Dadurch kann ich im Alltag schneller merken, wo der Schuh drückt und wie ich für mich in dem Moment sorgen kann.

Meine Familie hat mich immer unterstützt, auch in den schweren Zeiten. Auf sie kann ich mich verlassen, das erleichtert mir den Tag insofern, als dass ich dann weniger Angst vor ungeplanten Situationen habe, denn im Notfall kann ich immer auf ihre Hilfe zählen. Mein Freund ist mir eine riesige Stütze im Alltag. Wenn ich an ihn denke, weiß ich ganz genau, wofür ich kämpfe. Er ist die beste Motivation, die ich mir vorstellen kann.

Inzwischen komme ich gut durch den Alltag, weil ich die Gründe für meine Erkrankung kenne und gelernt habe, mich von meinen Erinnerungen abzugrenzen. Ich weiß jetzt, dass dieses Gefühl, nicht liebenswert zu sein, noch aus der Schulzeit kommt. Damals hatte ich kaum Freunde und wurde gehänselt. Das hat mich sehr verletzt und ich habe nicht verstanden, weshalb die anderen Kinder so gemein zu

mir sind. Ich dachte, sie hätten recht und ich wäre blöd und hässlich. Heute weiß ich es besser. Noch nicht jeden Tag, aber immer öfter kann ich mich selbst liebevoll behandeln und so auch mein inneres Kind trösten. Mit den positiven Erfahrungen der letzten Jahre im Kopf kann ich den Alltag wieder fast ganz normal schaffen und mein Leben die meiste Zeit mit gutem Gewissen genießen.

### ***Was mir im Alltag hilft***

- ◊ Mir Kleinigkeiten, die mich glücklich machen, merken, damit ich sie in schlechten Phasen erinnern kann.
- ◊ Mit Menschen reden, damit ich nicht allein mit meinen Gedanken sein muss.
- ◊ Einen Plan für meinen Tag haben, damit ich mich nicht so verloren fühle.
- ◊ Mit meinem Freund und auch allein schöne Dinge unternehmen, damit ich merke, wofür sich Gesundwerden lohnt.
- ◊ Mir vor Augen führen, dass ich mich nicht verstellen muss, um geliebt zu werden, damit ich mich auch selbst mehr lieben kann.

18

*Anke Euler ist 25 Jahre alt und macht eine Umschulung zur Kauf-  
frau für Büromanagement. Sie wohnt mit ihrem Freund zusammen  
und verbringt gerne Zeit in der Natur.*

# Einen Weg aus dem Teufelskreisverkehr finden

Sandra

*Magersucht ist für mich ein Sog, gegen den ich jeden Tag ankämpfe.*

*Und ein Geheimnis, das ich (so gut es geht) zu hüten versuche.*

Sieben Jahre ist es her, dass ich die Akutpsychosomatik betrat. Ich erinnere mich noch gut an die letzten Tage davor zu Hause, an Weihnachten, Silvester. Gemeinsames Feiern mit Familie und Freunden – und wie alle Jahre wieder drehte es sich ums Essen, Essen, Essen. Beklemmend, diese Zeit.

Noch mehr in diesem Jahr 2014, weil ich mir sicher war, dass ich mir den Klinikaufenthalt wirklich verdient haben müsste, also kurz vor dem Aufnahmetermin noch einmal alles dafür tat, weiter abzunehmen. Nur wenn ich annähernd untergewichtig genug wäre, dann wäre der Aufenthalt gerechtfertigt, nur dann würde ich niemandem den Platz wegnehmen, der ihn womöglich dringender bräuchte, da war ich mir sicher. Eine gefährliche Überlegung, aber – wie sich später in Gesprächen mit anderen Patientinnen und Patienten herausstellte – nicht nur meine. Auch diese hatten in der Wartezeit noch einmal Gewicht verloren, nicht selten aus Angst, nicht ernst genommen zu werden. Und als hätte ich es schon vor dem Aufenthalt geahnt, trug die Oberärztin mit merkwürdiger Faszination, fast Stolz, den Fall einer Patientin vor, die sie »durchbekommen« hätte; trotz eines derartig niedrigen Body-Mass-Index, dass er eigentlich nicht mehr mit Leben vereinbar gewesen sei. Es war klar, dass alle Anwesenden diese »Rekordhalterin« nicht würden unterbieten können – und es waren hier nicht wenige Mitpatientinnen in besorgniserregendem Zustand in Behandlung. Das aber wusste ich alles noch nicht, als ich Anfang Januar in mein Auto stieg, um 600 Kilometer weiter, mitten im Nirgendwo, auf dem Parkplatz der Fachklinik auszusteigen.

### **Irgendwann, wenn ich genügend geleistet hätte ...**

Ein zähes Ringen bis zu diesem Tag. Ärztinnen und Therapeutin hatten über Monate große Besorgnis signalisiert, mir stets gut zugeredet, dringend zum Klinikaufenthalt geraten, nachdrücklich an meine Vernunft appelliert, immer wieder geworben, stationäre Unterstützung anzunehmen, und die Grenzen ambulanter Hilfe deutlich markiert. Lange habe ich mit mir und ihnen gerungen, immer gab es Gründe, die Aufnahme aufzuschieben. Ich war mir sicher, die Kontrolle über die Situation zu haben, einschätzen zu können, ab wann es wirklich gefährlich sein würde. Es fühlte sich eben einfach nicht gefährlich an.

20 Ich nahm meinen Körper nur in Ausschnitten wahr und suchte Vergleiche. Der Bauch nicht flach genug, ganz anders als bei meiner Freundin. Die Oberschenkel meiner Ansicht nach viel zu voluminös und die Wangen zu dick, verglichen mit einer Kollegin. Unglücklicherweise war keines meiner Vergleichsobjekte gesund und beide hätten wahrscheinlich sofort einen Behandlungsplatz in der Akutpsychosomatik bekommen. Aus meiner Perspektive schienen sie mir zwar durchaus krank, aber trotzdem stärker, selbstdisziplinierter und durchhaltefähiger als ich selbst zu sein.

Ich schämte mich indes für meinen mir unförmig scheinenden Körper, meine ständige Müdigkeit, die Zahl auf der Waage, das Frieren und den Haarausfall. Am meisten aber quälte mich die Scham über meine mangelnde Selbstdisziplin, wenn ich doch schwach geworden war und ohne Drängen von außen etwas gegessen hatte. Mein innerer Zensor konnte Essen nur noch dann tolerieren, wenn es sich in sozialen Situationen nicht umgehen ließ. Jedes Mal empfand ich gemeinsames Essen mit anderen als etwas, das diese mir antaten, obwohl ich paradoxerweise auf eben diese Situationen hinfieberte, weil der Hunger mich quälte. In meinem Kopf rotierte eine Alarmleuchte, in mir schrie der innere Zensor »Gefahr! Gefahr!«, gleichzeitig flehte etwas in mir um Nahrung zum Überleben. So machte ich gute Miene zum – sicher nicht einmal böse gemeinten – Spiel, schluckte, hasste und empfand das Essen als Zumutung und Verrat an mir selbst.

Einerseits war ich erleichtert und andererseits fühlte ich mich zu etwas gedrängt. Anpassung an die Rituale anderer und keine Probleme zu machen bei dem, was ihnen – aus mir (bis heute) unerfindlichen Gründen – Freude und Wohlbefinden bereitete, das war mein Auftrag. Irgendwann, wenn ich es mir verdient hätte, wenn ich genügend geleistet hätte, dann würde es anders werden, versprach ich mir. Das würde schon bald so sein, stellte ich mir immer wieder in Aussicht, nur noch ein Kilo weniger oder zwei oder drei ... Einfach, um einen »Puffer« zu haben, um dann mit einem sichereren Gefühl essen zu können.

### **Essen war mir nie wichtig gewesen**

Dieser Mechanismus war durchaus nicht neu. Seit meinem 16. Lebensjahr begleitet mich die Magersucht. Gehört hatte ich das Wort erstmals bei einem Gespräch meiner Eltern über die Tochter von Bekannten. Mysteriös und geheimnisvoll schien mir das Phänomen. Genaueres wusste ich nicht. Später las ich »Die Suppenkasperin« und war beeindruckt von den Schilderungen. Eine Verbindung zu meinem Leben zog ich nicht. Essen war mir nie wichtig gewesen, es fand irgendwie statt, mehr nicht. Für mich bedeutete es in aller Regel eine unwillkommene Unterbrechung anderer Aktivitäten, die ich wichtiger fand.

Erst Jahre später verstand ich, dass Zusammenkünfte am Esstisch nicht notwendigerweise mit Spannung und Stress verbunden sein müssen, wie ich es von zu Hause kannte. Auch essen gehen schienen andere Menschen sich nicht durch Leistung erarbeiten zu müssen – sie taten es einfach. Nicht nur, wie in unserer Familie, zu besonderen Gelegenheiten und mit der Maßgabe, »bloß ein Getränk« bestellen zu dürfen. Dabei war die Haushaltskasse nicht so knapp. Generell wurde zu Hause am Essen gespart, so günstig wie möglich eingekauft und auf »Außer der Reihe«-Ausgaben im Lebensmittelbereich verzichtet. Unsere Eltern lebten uns Verzicht und Sparsamkeit vor. Sie waren Kriegskinder. So setzte sich in mir die Erkenntnis fest,

dass Essen vor allem günstig sein sollte und Essengehen einen wirklichen Anlass braucht. Für mich ist auswärts essen noch heute eine Verschwendung von Geld, eine doppelte Selbstbestrafung, einerseits essen zu müssen, andererseits dafür auch noch Geld auszugeben. Geld, das ich für nützlichere Dinge einsetzen könnte. Auch wenn ich die soziale Komponente des gemeinsamen Essens durchaus zu schätzen gelernt habe, interessiert dies meinen inneren Zensor nicht. So bleibt das Spannungsfeld an der Freude über das Zusammensein mit anderen und der Herausforderung zu essen.

### **Meine Selbstdisziplin**

22 Mein Problem mit dem Essen fiel irgendwann in der Schule auf. Gesunde Ernährung war Bestandteil des Unterrichts. Das Fach Ernährungslehre vermittelte uns Wissenswertes über den Grund- und Leistungsumsatz und einmal die Woche wurden alle gewogen. Ein absurdes Ritual. Hohes Gewicht war ein Anlass zum Tadel und mit dem Hinweis auf gesundheitsförderliche Maßnahmen und mehr Selbstdisziplin verbunden.

Zwar fiel ich keinesfalls in die Gruppe der Schülerinnen, denen diese Ansagen galten, aber ich hatte verstanden, dass Gewichtsreduktion belohnt werden würde. Meine Selbstdisziplin war daraufhin hervorragend. Ich begann, Sport zu treiben, und half mit Abführmitteln nach. Die Nächte verbrachte ich fortan auf der Toilette, tagsüber versuchte ich, das Essen bestmöglich zu umgehen. Neben dem körperlichen Training, »trainierte« ich außerdem täglich, anderen zu versichern, dass ich schon immer sehr schlank gewesen sei, es keinen Grund zur Beunruhigung gebe und nicht meine Wahrnehmung, sondern allenfalls die der anderen etwas verzerrt sei. Bis heute gelingt es mir, in Gesprächen abzulenken, wenn es um meinen körperlichen Zustand geht. Inständig hoffe ich aber, dass ich nicht ebenfalls so abgehärtet aussehe, wie manche anderen Betroffenen, die mir begegnet sind. Mich selbst wirklich zu sehen, gelingt mir nach wie vor nicht.



Meine »Selbstdisziplin« brachte mich schlussendlich nach mehreren Monaten in die Kinder- und Jugendpsychiatrie. Dort traf ich auf andere Jugendliche mit ähnlichen Problemen. Eine gezielte Essstörungstherapie fand jedoch für mich nicht statt; mein Untergewicht wurde als nicht so dramatisch niedrig eingeschätzt. Im Vergleich fand ich mich nun wieder sehr undiszipliniert. Ein bisschen war ich allerdings erleichtert, dass die Gewichtskontrollen in der Klinik für mich selten galten und ich eher unter dem Radar lief. Erspart blieb mir eine im verglasten Schwesternzimmer für alle sichtbar ausgehängte Gewichtskurve, die jedem, der vorbeikam, einen Überblick über die Zu- und Abnahme hätte geben können. Es wäre eine ziemliche Foltermaßnahme gewesen, weil mein innerer Zensor jede Gewichtszunahme als Versagen bewertet. Zuschauer hätte ich dabei nicht gebraucht. Sonderbarer Therapieansatz. Magersuchtbehandlung in den 1990er-Jahren ...

23

### **Gezielte Unterstützung**

Entlassen wurde ich mit dem Plan, ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren. Ich lebte fortan in einem Wohnheim für FSJler und Zivildienstleistende. Dort isolierte ich mich von den anderen. Statt mit ihnen im Gemeinschaftsraum Gesellschaftsspiele zu spielen, war ich mit meiner Essstörung beschäftigt. Mein einziger Sozialkontakt in dieser Zeit war eine ehemalige Mitpatientin aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie, die im selben Ortsteil wohnte.

Irgendwann schaffte ich den Alltag nicht mehr und es folgten weitere stationäre Aufenthalte. Ich schöpfte Hoffnung, eine Ausbildung absolvieren zu können. Schließlich gelang es mir, einen Beruf zu erlernen und eine Arbeitsstelle anzutreten. Die Essstörung war in all den Jahren immer als Hintergrundrauschen präsent und trat mal mehr, mal weniger in den Vordergrund. Erst über eine Frauenberatungsstelle bekam ich gezielte Unterstützung. Meine Erfahrung mit Hausärzten war schlecht; sie wussten meist nicht viel über das Störungsbild. Und so war es ein wirkliches Glück, bei einer Hausärztin

mit Fachkompetenz in diesem Bereich einen Termin zu bekommen. Plötzlich wurde die Essstörung wahr- und ernst genommen. Im Ultraschall wurde ein Perikarderguss – eine Flüssigkeitsansammlung im Herzen – diagnostiziert. Die Ärztin verordnete Ernährungsberatung, riet mir dringend zu gezielter Psychotherapie und wir vereinbarten eine regelmäßige Gewichtskontrolle. Ich fand eine Psychotherapeutin, die sich mit Essstörungen auskannte. Auch eine Psychiaterin, zu der ich Vertrauen fassen konnte, unterstützte mich.

24 Schön wäre es gewesen, wenn dieses Aufgebot professioneller Unterstützerinnen ausgereicht hätte, mich von einem Aufenthalt in einer Fachklinik zu überzeugen. Ich sah mich aber nun vollumfänglich versorgt und verlangte von mir die Leistung, ambulant gesund zu werden. Aus Scham zog ich weder meinen Mann noch Freunde oder Verwandte ins Vertrauen und erstickte jede Äußerung von Besorgnis im Keim. Ich war sicher, dass ich mir das Problem selbst eingehandelt und die Suppe nun sprichwörtlich allein auszulöffeln hätte.

### **Eine gute Lösung hatte ich nicht**

Leider gelang mir dies nicht und so wurde die stationäre Behandlung Anfang 2015 unumgänglich. Meine bis dahin geduldigen professionellen Unterstützerinnen erklärten unisono, die Verantwortung nicht weiter mittragen zu können, bis ich meinen Widerstand aufgab. Vielleicht weil ich die ehrliche Sorge spürte, vielleicht weil ich einfach nicht mehr konnte. Weihnachten und Silvester wollte ich noch schaffen, um die Familienrituale nicht durcheinanderzubringen. Am Arbeitsplatz regelte ich die Dinge, die ich noch meinte, persönlich erledigen zu müssen, dann verabschiedete ich mich in die Weihnachtspause, wohl wissend, dass ich im neuen Jahr erst einmal nicht wieder am Arbeitsplatz würde erscheinen können. Viel zu sehr schämte ich mich, offen mit meinen Kolleginnen und Kollegen über den geplanten Klinikaufenthalt zu reden, genauso unangenehm war es mir, einfach zu verschwinden.

Eine gute Lösung hatte ich nicht. Tatsächlich funktionierte ich

bis zur letzten Minute. Eben bis zu diesem einen Moment, in dem ich mein Auto auf dem Klinikparkplatz abstellte. Wie ich die mehrstündige Autofahrt damals bewältigt habe, weiß ich heute nicht mehr. Wohl aber erinnere ich mich, dass ich beim ersten Betreten des Speisesaals der mich begleitenden Pflegekraft klar zu verstehen gab, dass ich hier wohl am falschen Ort sei, da ich selbst nicht annähernd so schwer erkrankt sei wie die hier versammelten Patientinnen und Patienten. Ihr Kommentar war: »Die Entscheidung, wer hier richtig ist oder nicht, überlassen Sie mal uns!« Bereits wenige Tage später schob ich 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche einen rollbaren Monitor neben mir her, der mich an Bewegung und »Ausflügen« außerhalb der Klinik hinderte.

### **Superwoman?**

Viereinhalb Monate dauerte die Behandlung in der Akutpsychosomatik. Nur mein Freund und einige sehr gute Freundinnen wussten von diesem Aufenthalt. Zu groß war die Angst, mein Umfeld zu enttäuschen, mich zuzumuten, anderen Sorgen zu bereiten. Wenn ich heute die Fotos von mir aus der Anfangszeit in der Klinik anschau, dann finde ich sie erschreckend und weiß, dass ich damals dringend der Hilfe bedurft habe. Vielleicht war es Glück, vielleicht der richtige Moment, sicher auch die richtigen Menschen am richtigen Ort. Eine Psychotherapeutin, die die richtigen Fragen stellte, die mich über mein Leben und meine Muster nachdenken ließen: »Sandra, warum müssen Sie ›Superwoman‹ sein?« Eine Ernährungsberaterin, mit der es auch möglich war, gemeinsam zu lachen, und die mir neben Ernährungsplänen vor allem klar machte, dass das Leben aus mehr als ständiger Be- und Entwertung besteht. Und auch, dass sich niemand ein Recht auf Essen verdienen muss.

Die größte Herausforderung war es, sich auf die Behandlung einzulassen, sie nicht mehr zu verschieben, sich aber auch in der Klinik nicht nur »rauszufressen«, um dann genauso weiterzumachen wie vorher. In meinem Falle also nicht erneut zu versuchen, genug zu leis-

ten, bis ich mir das Essen und Leben irgendwann verdient hätte. Besonders berührt hat mich zu Beginn der Behandlung in der Klinik die Mail meiner Freundin aus der Kinder- und Jugendpsychiatriezeit, mit der ich nun über dreißig Jahre befreundet bin. Sie schrieb mir darin:

*Hallo liebe Sandra,*

*vielen Dank für das liebe Päckchen und den Gruß. Ich hatte mich schon gewundert, dass wir uns Weihnachten nicht gesehen haben und von dir per Handy keine Nachricht kam. Irgendwann habe ich mal daran gedacht, dass ich dich per Mail frage, ob du jetzt in einer Klinik bist, aber dann kam gestern das Päckchen mit den schönen Sachen – und jetzt weiß ich ja Bescheid.*

*So, so ... Du kriegst die Sache mit dem Essen nicht in den Griff ...*

26 *Mir hat damals geholfen, dass mir klar wurde, dass mein Leben an mir vorbeizieht, während ich Energie in das Nichtessen verschwende und merke, dass mein Körper Kraft verliert anstatt gewinnt. Was könntest du alles mit der Energie schaffen, die du daran verschwendest, an das Hungern zu denken?*

*Ich glaube, dir fehlt ein Ziel ... Warum soll ich Energie tanken und für was und für wen? Schwierig wird es, wenn man keine Ziele mehr hat und wie du von Baustelle zu Baustelle fährt, aus der es keinen Ausweg zu geben scheint. Eine Baustelle in der Stadt, in der du arbeitest, eine in der Stadt, in der deine Eltern wohnen, eine in der Stadt, in der dein Freund wohnt, und eine auf deinem Laptop, auf dem du arbeitest. Dieses Projekt, in das du schon so viel Energie gesteckt hast und das doch so viel mehr Kraft benötigt, als du dachtest.*

*Ich glaube, es wird nichts bringen, wenn sie dich psychisch wieder aufbauen und du nach der Entlassung wieder von einer Baustelle in die nächste fährst. Lass dir bitte helfen, die Baustellen zu schließen, zu Ende zu bringen oder Umwege zu finden. Du benötigst dringend Hilfe, um aus diesem Teufelskreisverkehr herauszukommen, nicht nur aus deiner Essgeschichte.*

*Dabei wünsche ich dir die nötige Unterstützung und die Kraft und*

## *den Mut für Veränderungen*

*Tatjana*

Ich würde mir wünschen, schreiben zu können, dass es mir gelungen ist, den Teufelskreisverkehr und die Essgeschichte hinter mir zu lassen. Tatsächlich lebe ich immer noch mit einem hohen Leistungsanspruch an mich selbst. Immer noch pendle ich zwischen verschiedenen Orten. Die Zeit in der Klinik war die längste, die ich durchgängig an einem Ort verbringen konnte, ohne irgendwo hinfahren zu müssen.

### **Wieder Silvester**

Übermorgen ist nun also wieder Silvester, während ich diese Zeilen schreibe. Nach dem Jahreswechsel werde ich nicht eine Klinik fahren und niemanden enttäuschen müssen. Essen? Für mich kein Problem! Ich nehme an, die meisten um mich herum glauben das ... Die Klinikzeit ist lange her. Das Problem scheint Vergangenheit. Immer noch erwarten die Menschen um mich herum Begeisterung für prä-sentier-te Speisen, immer noch begeistern mich Essen und Essengehen keinesfalls. Ich habe Routine darin gewonnen, mich anzupassen. Manchmal würde ich gern alle anschreien, manchmal bekommen die anderen meine scheinbar grundlose schlechte Laune zu spüren. Immer dann, wenn die innere Spannung unerträglich wird, wenn mein innerer Zensor mir mein vermeintliches Versagen kilogenau vor Augen führt, wenn ich mich durch das Leben überfordert fühle.

Argwöhnisch beobachte ich mich selbst. Ich weiß, wie nah ich dem Punkt bin, an dem alles wieder kippen kann, alte Rituale erneut an Macht gewinnen und Hungern den Kick gibt, der die Leistungsfähigkeit kurzfristig zunächst erhöht. Wie gut könnte ich diese Leistungsfähigkeit gerade brauchen, um meinen Alltag zu schaffen, der – von Tag zu Tag – ein etwas höherer Berg zu werden scheint ... Wenn ich auf das Jahr 2021 zurückblicke, dann sehe ich, wie tief ich während der Coronazeit im Frühjahr noch einmal in den Teufelskreis der Magersucht geraten bin. Ratlos stand ich gemeinsam mit mei-

nen Unterstützerinnen vor der Frage nach der Lösung des Problems. Meine Ablehnung einer vollstationären Behandlung unter Pandemiebedingungen, bei der nicht einmal das Klinikgelände hätte verlassen werden dürfen, war für alle nachvollziehbar. In einem Moment der Vernunft trat ich irgendwann aber doch mit der Akutpsychosomatik in Kontakt, bekam einen möglichen Aufnahmetermin mit einer längeren Wartezeit, in der ich innerlich hin- und hergerissen war, verschob die Aufnahme wegen der Arbeit zweimal nach hinten, um später kurzfristig ganz abzusagen.

28

In mir blanke Panik, Angst, es allein nicht zu schaffen, gleichzeitig Angst, alles zu verlieren und eingesperrt zu sein. Der Besorgnis meiner Unterstützerinnen standen meine Scham und die Befürchtung, mein Umfeld wieder zu enttäuschen, gegenüber. Auch wog die Sorge um den Verlust meiner Arbeitsstelle schwer, obwohl ich nichts lieber getan hätte, als unverzüglich zu kündigen.

### **Anas Werk und Teufels Beitrag**

Wie einem trotzigem Kind stellte ich mich mir selbst gegenüber. Krankheit als Ausweg aus der Arbeit? Mich wieder dünne machen? Das würde ich mir nicht durchgehen lassen, so drohte ich mir und schließlich fiel ich in einen Modus der Gleichgültigkeit gegenüber allem und auch dem Essen. Mein inneres Gefühl war, dass ich mich gehen ließ, ich ließ alles passieren. Die Arbeit, das Bedürfnis, auf den Hunger mit Essen zu reagieren, und mein Gefühl der Ausweglosigkeit ohne Lösungsideen. Langsam stieg das Gewicht wieder ein wenig.

Körpertherapie, wie sie in der Akutpsychosomatik angeboten wird, wäre genial gewesen, damit hätte ich innerlich der Gewichtszunahme folgen können, mich wieder fühlen lernen können ... vielleicht. So aber sah ich meinem Körper tatenlos bei der Verwandlung zu und hasste mich jeden Tag ein bisschen mehr. Weil ich im Homeoffice niemandem in körperlicher Präsenz begegnen musste, ließ sich die Scham über den an Gewicht wiedergewinnenden Körper besser kaschieren. Man sah nur mein Gesicht – und dies durch Filter des

Videoprogramms verändert. Anas Werk und Teufels Beitrag ...

Rückblickend bin ich erleichtert, dass es mir gelungen ist, selbst die Richtung zu ändern und meinen inneren Zensor zu begrenzen, auch wenn es sich immer noch so anfühlt, als sei mir einfach jegliche Selbstdisziplin abhandengekommen. Aus der Gefahrenzone bin ich erst einmal heraus. Ich weiß, dass ich mich in der Therapie noch einmal damit auseinandersetzen muss, den tatsächlichen »Mechanismus« zu verstehen, der hinter diesem Richtungswechsel stand. Wahrscheinlich ist es irgendeine Kombination aus Erschöpfung und Erschrockensein, die mich hat innehalten lassen. Ganz sicher werde ich mit meinen professionellen Unterstützerinnen über meine Angst reden müssen, die ich davor habe, dass sie bei einer möglichen weiteren Krise einfach abwarten werden, bis ich mich selbst wieder herausgearbeitet habe, weil es ja dieses Mal so war. Ich werde darüber reden müssen, dass ich annehme, dass ich deutlich weniger Gewicht als bei diesem »Rückfall im ersten Corona-Frühjahr« haben müsste, um überhaupt auf Unterstützung hoffen zu dürfen. Und ich weiß, dass dies ein »gefährliches Spiel« werden könnte. Ich werde auch über meine Erschöpfung reden und Anregungen von Freundinnen wie auch professionellen Unterstützerinnen aufnehmen müssen, damit es mir gelingt, meinen hohen Leistungsanspruch herunterzuschrauben.

29

Und ich werde über mein Erschrockensein reden müssen. Über das Schicksal der Kollegin, mit der ich mich vor dem Aufenthalt in der Akutpsychosomatik verglichen hatte: Sie ist im Frühjahr 2021 an ihrer Magersucht verstorben. Auch meine Traurigkeit über die Nachricht vom Tod einer Mitpatientin aus der Klinik, die den Kampf gegen die Erkrankung ebenfalls verloren hat, werde ich teilen müssen. Ihr kleiner Sohn wird nun ohne Mutter aufwachsen müssen. Ich bin sicher, dass diese beiden Frauen sich ebenfalls versprochen hatten, dass ihr Leben anders werden würde, wenn sie nur irgendwann genug geleistet hätten.

Aber ich werde auch von Hoffnung erzählen können. So höre

oder lese ich von ehemaligen Mitpatientinnen und -patienten, die sich aufs Neue aus ihren Teufelskreisen herauskämpfen und am Leben teilhaben können. Ich werde beschreiben können, dass es mir wieder leichter fällt, mich zu konzentrieren. Dass ich bereit bin, beruflich noch einmal einen neuen Schritt zu wagen, der mich nicht in dem Maße überfordert wie die bisherige Beschäftigung. Und ich werde von einer eindrücklichen Begegnung mit einer Ergotherapeutin berichten können, die mich »Zufriedenheit« als Ziel lehrte, dem sich andere Ziele unterordnen. Das Gefühl der Erleichterung über diesen Denkanstoß war unbeschreiblich und hält an. In mir macht sich eine ungekannte Ruhe breit, wann immer ich daran denke. Und damit nicht genug, gelang es ihr, hinter meinen Leistungsanspruch ein Fragezeichen zu setzen, in dem sie mir verriet, dass sie die Dinge so gut erledige, wie sie es könne, und dabei alles gebe, was ihr möglich sei – wenn das nicht reiche, dann gelte es zu akzeptieren, dass da einfach eine Grenze sei. Von diesen Momenten des Begreifens und der Ruhe wünsche ich mir mehr, daran möchte ich arbeiten.

Ob ich die Magersucht irgendwann ganz loslassen kann, weiß ich nicht. Vom Kopf her ist mir klar, dass die Anorexie eine lebensgefährliche Erkrankung ist, fühlen kann ich das nur in seltenen Momenten. Ganz sicher glaube ich, dass das Leben immer wieder unerwartete Wendungen nimmt und Hoffnung da ist. Und ich weiß, dass es Hilfen gibt, um aus dem Teufelskreisverkehr Essstörung herauszukommen, wenn ich mich traue, mich auf den Weg zu machen. Das Ziel »Zufriedenheit« scheint mir dafür ein guter Wegweiser für mich zu sein.



### ***Was mir geholfen hat***

- ⊗ Immer mit anderen in Kontakt zu bleiben, auch wenn es bisweilen unendlich anstrengend ist.
- ⊗ Mein Mann, der mir durch die Faszination an seinem Hobby immer wieder Achtsamkeit im Alltag vorlebt.
- ⊗ Kreativität.
- ⊗ Schreiben.
- ⊗ Orte der Stille, an denen es mir gelingt, zur Ruhe zu kommen.
- ⊗ Unverplante Zeiträume.

**Sandra** *ist 53 Jahre alt. Sie arbeitet im öffentlichen Dienst.*

Eckhard Klein, Christiane Tilly (Hg.)  
Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht  
Mit Magersucht leben

BALANCE erfahrungen

1. Auflage 2022

ISBN: 978-3-86739-280-8

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86739-281-5

ISBN E-Book (EPUB): 978-3-86739-282-2

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Weitere Ratgeber, Selbsthilfe-Bücher und Erfahrungsberichte unter [www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2022

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln unter Verwendung eines Bildes von stockfour / shutterstock.com  
Lektorat: Katrin Klünter, Köln

Typografiekonzeption, Satz und Grafiken: Iga Bielejec, Nierstein  
Druck und Bindung: Plump Druck & Medien GmbH, Rheinbreitbach



Foto: Holger Omtebrink

**Eckhard Klein**, Magister Sportwissenschaften, Publizistik und Pädagogik, arbeitet als Video-redakteur beim SPIEGEL-Verlag. Mit 40 Jahren bekam er die Diagnose »Magersucht« (Anorexie), die er jahrelang nicht wahrhaben wollte.

**Dr. Christiane Tilly** ist Ergotherapeutin, Diplom-Erziehungswissenschaftlerin und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bielefeld. Sie hat eigene Krankheitserfahrungen.



BALANCE buch + medien verlag

Menschen mit langfristigen anorektischen Belastungen geben authentische Einblicke in ihr Leben mit der Erkrankung. Sie erzählen, wie sie ihr persönliches Gleichgewicht wiederhergestellt haben, von Baustellen im Kopf, die allmählich aufgelöst werden, aber auch von Sachen, von denen sie Abstand nehmen mussten. Sie gehen auf schwierige wie hoffnungsvolle Zeiten ein, auf ihre Wünsche, Träume und Ziele, berichten gleichermaßen über Verzweiflung wie Glück.

Nachsicht mit sich selbst, Akzeptanz und die Erfahrung wiedergewonnener Freiheit ermutigen zum offenen und selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung.



ISBN 978-3-86739-280-8

[www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)