



Nicole Knörr

# **Magere Jahre**

Wie ich meine Essstörung überwand

Mit Expertentipps von Sylke Aust

Patmos Verlag

**Hinweis:**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorinnen erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorinnen können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Nicole Knörr

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0988-3 (Print)

ISBN 978-3-8436-0989-0 (ebook)

Für Eliane und Céline,

meine Eltern und Silvia

sowie alle, die mir in dieser schweren Zeit Kraft geben,  
an mich geglaubt und mich nie aufgegeben haben.

Ohne euch hätte ich es nie geschafft – danke!



## Inhalt

Vorwort .....	12
Etwas, das als Lösung beginnt und als Problem endet ...	14
Kontrolliert außer Kontrolle .....	23
Lebensmittel .....	34
Ein Todestanz .....	44
Essen und Leben in der Klinik .....	52
Erste Schritte .....	72
Gegen die Regeln zurück in die Normalität .....	80
Der erste Fall zurück .....	91
Und wieder falle ich .....	105
Magersucht online .....	112
Essen in Gesellschaft .....	115
Eine intensive Behandlung .....	124
Fressen .....	136
Bulimie und Chew and Spit .....	141
Die Suche nach meiner Identität .....	153
Mein Lebenskampf .....	161
Mama .....	163
Experteninformation und Tipps von der Psychotherapeutin Sylke Aust .....	165
Danksagung .....	183



Schwach lächelnd mühe ich mich damit ab, die kleine, gläserne Schale mit Melonenschnitzen über den Tisch zu meiner Mutter zu schieben, was mich mit meinen zitternden, knochigen Fingern ungeheuer viel Kraft kostet. »Wenn du willst, kannst du zwei Stücke Melone haben«, flüsterte ich, »alles andere muss ich alleine essen – möchte ich alleine essen.« Die Tränen in den Augen meiner Mutter beweisen, wie sehr sie meine Worte berühren müssen und wie schwer es ihr fällt, ihren Ohren zu trauen. Sie sind Beweise dafür, wie hilflos und gefangen sich meine Mutter fühlen muss, dass allein ein solcher Satz sie zu haltlosem Weinen bringen kann.

Während meine Mutter mit den Händen ein Melonenstück nimmt und es nach wenigen Bissen hinunterschluckt, nehme ich einen winzigen Bissen Brot und kaue die Brotbrösel hunderte Male, bis ich endlich schlucke. Das Brot schmeckt so frisch und so gut, während ich es mit bösem Blick mustere, und ich weiß, dass ich keinen weiteren Bissen mehr davon nehmen darf. Für mich ist das Brot böse, für mich ist es verboten, und ich fühle mich bereits nach drei winzigen Bissen davon richtig schlecht. »Dafür müsstest du mindestens eine Stunde joggen!«, schreit mir die Stimme in meinem Kopf zu. Ich versuche, diese Worte mit leichtem Kopfschütteln zu verjagen – alleine von dieser leichten Kopfbewegung wird mir schwindlig. Mein Körper ist so schwach, dass ich kaum noch den Löffel senken und heben kann, während ich gleichzeitig daran denke, wie viel Sport ich machen sollte.

Ein weiteres Mal tauche ich den Löffel in die Schüssel Birchermüsli, schließe die Augen, sammle alle meine Kraft, nehme den

Löffel in den Mund und schlucke schwer. Sowohl für mich als auch für meine Mutter wäre es so viel einfacher, würde sie diese Mahlzeit essen. Wir sitzen seit über einer Stunde an dem Tisch und ich habe noch nicht einmal ein Fünftel meines Abendessens zu mir genommen.

Noch etwas näher schiebe ich die Schüssel mit den Melonen an meine Mutter heran und frage sie, ob sie keinen weiteren Schnitz möchte. Nun sieht meine Mutter wieder aus dem Fenster, während sie den Kopf schüttelt und mir antwortet: »Iss du ruhig.« Ihre Stimme zittert, ihre Wangen sind voller Tränen, während sie denkt, dass für mich jedes kleine Melonenstück wichtig sein kann.

Mit hasserfülltem Blick schaue ich mein Abendessen an. Diese wässrigen Melonenschnitze, das rahmig-fruchtige Birchermüsli, die dünne Butterschicht auf den beiden frischen Grahambrotstücken – all diese Geschmäcker nehme ich in meinem Mund unmenschlich stark wahr. Widerwillig beiße ich wieder von meinem Brotstück ab, zerkaue es innerhalb mehrerer Minuten und bemühe mich darum, nicht zu weinen. Ich möchte nicht essen, während ich mehr als hungrig bin, während mein Magen nach Nahrung lechzt, mein Körper vor Hunger schreit, mein Magen der Leere wegen schmerzt und ich mir wünschen würde, endlich wieder Essen genießen zu können. Beinahe habe ich vergessen, wie es sich anfühlt, etwas zwischen den Zähnen zu zerbeißen, und ich habe von allem, was ich essen könnte, gelernt, wie viele Kalorien es hat. Während ich nicht esse, denke ich ständig an Essen, und während ich essen müsste und möchte, fürchte ich mich so sehr davor, dass die Panik größer als jeder Hunger und jeder Essenswunsch ist. Die dauerhaft flüsternde Stimme in meinem Kopf, die zu kreischen beginnt, wenn ich es auch nur in Betracht ziehe zu essen, hält mich von jedem Bissen ab. Sie kennt keine Gnade, sie kennt keinen Hunger, sie kennt keinen Überle-

bensinstinkt. Was sie kennt, ist meine Wut, meinen Schmerz und meine Trauer. Die Stimme labt sich an meinen Wunden, sie lässt mich satt werden an meinem Schmerz und sie foltert mich, während sie mir verspricht, mein einziger treuer Begleiter zu sein. Ihre Versprechen, mir mit meinen Problemen zu helfen, hält sie nicht. Dies hat sie nie getan, denn sie hat alles nur noch schlimmer gemacht, doch ich habe ihr blind vertraut.

Diese Mahlzeit kostet mich so viel Mut, Willen und Anstrengung. Die Gedanken in meinem Kopf treiben mich in den Wahnsinn, während ich weiß, dass ich essen muss, um mein Versprechen zu halten.

Wir sitzen nicht zu Hause an unserem Esstisch, meine Mutter hat mir das Abendessen nicht zubereitet und ich selbst habe es ebenfalls nicht gemacht. Keiner von uns beiden hat entschieden, was ich heute Abend esse. Meine Mutter und ich sitzen an einem langen Tisch in einem großen Raum, der von einem grellen, weißen Licht beleuchtet wird. Nicht weit vom Tisch entfernt, auf meiner Seite, steht ein großes, bereits bezogenes Bett, das überhaupt nicht dem meinen ähnlich sieht, und ans Bett gelehnt steht ein kleiner Koffer, der noch ausgepackt werden muss. Das Zimmer ist ein Spitalzimmer, der Koffer ist meiner, und in das bezogene Bett werde ich mich heute Nacht das erste Mal legen.

Ich bin krank. Eine Einweisung ins Spital ist mehr als dringend notwendig gewesen. Hier zu sein, rettet mein Leben, denn morgen wäre es zu spät gewesen. Das hat mir der Chefarzt vor wenigen Minuten gesagt. Ich bin schwer krank, lebensbedrohlich krank – und dieses Essen ist der erste Schritt meines Genesungsweges.

## Vorwort

Magersucht. Anorexia nervosa. Ich lasse diese Worte auf meiner Zunge brennen, spreche die Buchstaben über stumme Lippen aus und zerkratze meinen Verstand mit zu vielen Erinnerungen, die diese Worte in mir wecken.

Ich denke an das Jahr 2010 zurück, damals, als bei mir die Diagnose »atypische Anorexia nervosa« gestellt wurde, denn untypischerweise fühlte ich mich nie zu dick und sah meinen Körper nie verzerrt, weswegen ich das Diagnosekriterium der Körperschemastörung nicht erfüllte. Ich hungerte und weigerte mich zu essen. Ich war immer leichter geworden und wehrte mich dagegen, wieder zuzunehmen. Ich weigerte mich. Bis zu einem bestimmten Abend, an dem mein Leben hing. An diesem Abend entschied ich mich für mein Leben – während mein Bodymaßindex in einem Bereich lag, in dem man medizinisch gesehen nicht lebensfähig ist.

Ich habe drei Phasen der Magersucht durchgemacht und viele der dunklen Ecken dieser Krankheit gesehen. Vor wenigen Dingen habe ich heute im Leben Angst. Denn ich weiß, ganz egal, wie gefährlich etwas, das auf mich zukommt, ist – es gibt etwas, das für mich gefährlicher ist. Wenn ich in den Spiegel blicke, sehe ich, wovor ich am meisten Angst habe. Ich selbst bin mein größter Feind. Niemand kann mir so sehr schaden, mich so tief in die Knie zwingen und mir so viel abverlangen, wie ich mir selbst.

Das habe ich während meiner Magersucht gelernt. Aber ich habe auch gelernt, dass ich der Mensch bin, der am meisten

darüber entscheidet, wie tief ich wirklich falle, wie lange ich brauche, bis ich wieder aufstehe, und wie viel ich einstecke, bevor ich mir erlaube, aufzugeben.

Wichtig zu verstehen ist, dass nicht jegliche Gedankengänge und Verhaltensweisen, die ich in diesem Buch schildere, auf jeden Anorektiker zutreffen und dass jeder Anorektiker seine eigenen Beweggründe hat, warum er in die Magersucht fällt und auch, warum er an der Krankheit festhält. Es gibt nicht den einen Grund, warum man zu hungern beginnt, es gibt nicht den einen Grund, warum man das Hungern immer weiter durchzieht und es gibt nicht das eine wahre Rezept, das jedem Anorektiker hilft, wieder aus der Krankheit herauszufinden. Menschen werden aus verschiedenen Gründen mager-süchtig und sie werden auf verschiedene Weisen wieder gesund.

Wenn Sie versuchen, den Kampf gegen die Magersucht aufzunehmen, möchte ich Ihnen ehrlich sagen, dass es ein langer, harter Weg wird. Es wird wehtun, es wird dunkle Zeiten geben und es wird vermutlich eine gute Weile dauern, bis Sie überhaupt Verbesserungen erkennen können. Der Weg braucht viel Kraft, Energie, Wille und Hoffnung. Sie werden sowohl als Betroffene als auch als engste Angehörige an Ihre Grenzen stoßen.

Aber die Krankheit muss kein Todesurteil sein. Es gibt einen Weg, lebendig aus der Magersucht herauszufinden. Dies beweisen sowohl meine Geschichte als auch die vielen Geschichten anderer Betroffener. Und aus eigener Erfahrung möchte ich Ihnen sagen:

Es wird sich lohnen. Es lohnt sich zu kämpfen, anstatt einfach klein beizugeben.

## **Etwas, das als Lösung beginnt und als Problem endet**

Vielleicht fragst du mich irgendwann: »Warum?«

Warum tut man sich so etwas an? Warum hungert man weiter, während sich alles in einem nach Nahrung sehnt? Warum tötet man sich selbst, in Raten von Gewichtsverlust? Warum enthält man sich dem, was jeder Mensch sich zuführt? Warum weigert man sich zu essen, während es genug Essen gäbe? Warum weigert man sich zu leben, wenn man doch noch so jung ist?

Und vielleicht antworte ich dir. Vielleicht antworte ich dir mit ein paar zerbrochenen Worten, die sich in Buchstaben zersplittert über mein inneres Chaos zerstreuen. Vielleicht erhältst du eine Antwort. Aber vermutlich tust du dies nicht.

Vermutlich schweige ich dich an. Vermutlich blicke ich dich mit eiskalten, stummen Lippen an, während mein Körper dir all die Worte entgegenschreit.

Und wahrscheinlich wirst du dann wütend, weil ich dir nicht genug vertraue. Weil du die Wahrheit hören möchtest, um verstehen zu können. Aber was du nicht verstehst, ist:

Die Antwort steht vor dir. In eiskalten Knochen. In verblichener Haut. In toten Augen. In hungriger Leere. In schmalster Gestalt.

Die Antwort erzählt sich vor dir.

Du wirst nur einer von vielen sein.

Der meine Worte nicht verstehen kann.

Man sagt, Anorektiker waren als Kinder sehr fleißig, schüchtern, leistungsorientiert, hilfsbereit, anpassungsfähig, nachgiebig und intelligent. Perfektionismus, Selbstdisziplin und Selbst-

kontrolle, wie auch der Drang, anderen zu gefallen und von anderen bewundert zu werden, sind typische anorektische Schemata. Diesen typischen Charakterzügen und Schemata entsprach ich persönlich kaum. Viele sagten mir zwar Hilfsbereitschaft nach und im Kindergarten wurde ich als hochintelligent eingestuft, jedoch war ich außerordentlich faul, frech und keineswegs anpassungsfähig. Die Lehrer hatten immer Mühe mit mir, weil ich immer Blödsinn machte, gegen Regeln verstieß, und meine Eltern wurden sowohl im Kindergarten als auch in der Primarschule oft zu einem Gespräch gebeten. Auch im Haushalt half ich kaum mit, widersetzte mich meiner Mutter gerne und war sehr streitfreudig. Sehr typische Charakterzüge anorektischer Personen hingegen waren mein starker Wille und die Sturheit. Was ich mir in den Kopf gesetzt hatte, versuchte ich mit allen Mitteln zu erreichen, und ich brachte eine außerordentliche Kraft auf, bis ich mein Ziel erreicht hatte. Nur dank dieses eisernen, zielstrebigem Denkens und des starken Willens war es mir später möglich, während meiner Anorexia nervosa so konsequent zu hungern und so tief in den Abgrund dieser Krankheit zu versinken.

Niemand aber ahnte, als ich klein war, dass mich meine innere Stärke in meiner Jugend in Todesnähe bringen würde. Ich war ein glückliches, temperamentvolles Mädchen, verbrachte die meiste Freizeit mit meiner zwei Jahre älteren Schwester Eliane oder mit meiner gleichaltrigen Cousine. Ich hatte sehr nette Schulkolleginnen und auch bei den Jungs war ich beliebt. Mobbing musste ich nie erfahren. Bereits im Alter von fünf Jahren begann ich mit Karate und ab elf Jahren trainierte ich pro Woche zwei- bis dreimal. Als ich klein war, hatte ich ein gesundes Ernährungsbewusstsein, denn meiner Mutter war es immer sehr wichtig, dass ihre Kinder sich ausgewogen ernährten und sich genug bewegten. Täglich kochte sie mittags und

abends frisch, gab meiner Schwester und mir immer Zwischenmahlzeiten mit und achtete darauf, dass wir pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu uns nahmen. Im Alter von zehn Jahren begann ich mich vegetarisch zu ernähren, was meine Schwester bereits seit einiger Zeit tat, bei uns hatte es ohnehin nie oft Fleisch gegeben.

Dies klingt nach guten Vorbildern. Dennoch lebten uns unsere Eltern unbewusst auch ein gestörtes Essverhalten vor. Bei Stress, Traurigkeit, Wut, Konflikten und Streit stocherten unsere Eltern lustlos im Teller herum, ohne etwas zu essen, oder sie kamen in solchen Situationen gar nicht erst an den Tisch. Hatten die beiden Streit, konnte es vorkommen, dass wir Kinder alleine aßen. Die beiden lebten den Druck ihrer Alltagsprobleme mit ihrem Essverhalten aus, und so lernte ich, dass man nicht normal weiter isst, wenn man Probleme hat.

Mit Gewichtsproblemen musste ich nie kämpfen. Dank eines sehr guten Stoffwechsels konnte ich viel essen, ohne davon zuzunehmen, und als sich mein Körper zu Beginn der Pubertät zu verändern begann, mochte ich ihn weiterhin. Ich freute mich geradezu darauf, zu einer erwachsenen Frau heranzuwachsen, auch wenn ich sehr gerne Kind gewesen war. Einen Grund, warum ich hätte abnehmen müssen, fand ich nie, und so begann meine Magersucht nicht mit einer Diät oder mit Gewichtsproblemen.

Als ich knapp dreizehn Jahre alt war, trennten sich meine Eltern. Ihre Beziehung hatte schon länger nicht mehr gut und richtig funktioniert, und so war die Trennung für mich nichts, das unerwartet auf mich zugekommen war. Mein Vater zog in der Folge mit seiner neuen Freundin zusammen und meine Mutter blieb bei meiner Schwester und mir. Unser Familienhaushalt blieb bis heute ein Drei-Frauen-Haushalt. Die Tren-

nung machte mir wenig zu schaffen, denn ich war überzeugt, meine Eltern würden beide getrennt glücklicher sein.

In dieser Zeit, im Frühjahr 2010, begann meine Magersucht, mit dreizehn Jahren. Damals besuchte ich die Oberstufe und war in einer Klasse, in der ich nicht wirklich hatte Anschluss finden können. Ich hielt mich immer etwas am Rande auf und hatte nicht wirklich Freundinnen in der Klasse. Diese Tatsache machte mich sehr selbstunsicher. Auch in der Familie gab es einige Spannungen.

Hinzu kam eine traumatische Erfahrung im Winter 2010. Sie riss mich aus meiner jungen Jugend, sie zog mir den Boden unter den Füßen weg. Ich wollte mit jemandem darüber reden, wusste aber nicht, mit wem, und außerdem konnte ich die richtigen Worte dafür nicht finden. Ich fühlte mich nicht zu dick, ich wollte keine Diät machen, als mein Hungern begann. Aber ich wollte trotzdem endlos abnehmen, immer weiter, bis nichts mehr von mir übrig war. Ich wollte mich verringern, immer mehr, bis ich verschwunden war. Ich wollte so leicht und wenig sein, dass ich kaum noch Platz in Anspruch nahm. Und ich wollte auf keinen Fall mehr eine Frau und erwachsen werden.

Unbewusst kopierte ich das Verhalten meiner Eltern, nicht zu essen, wenn es einem schlecht geht, und so begann ich, deutlich weniger zu essen, als ich es normalerweise tat. Weil ich aber nonverbal mitzuteilen versuchte, dass ich kein Alltagsproblem hatte, sondern mit meinem Leben überhaupt nicht mehr klar kam, behielt ich dieses Verhalten nicht nur einige Tage bei. Ich nahm deutlich ab und einige fragten mich, ob ich Gewicht verloren hätte. Damals, mit dreizehn, wurde mir bewusst, wie sehr unser Umfeld auf Physisches reagiert, während das Psychische oft vergessen wird. Kinder hören bei einem Wiedersehen oft, wie sehr sie doch gewachsen seien und auch Erwachsene spre-

chen bei Treffen oft die Figur, den Haarschnitt oder Ähnliches an. Ich glaubte, wenn ich nur genug abnähme, müsste jedem auffallen, dass etwas nicht in Ordnung sei, und so begann ich, schrittweise immer weniger zu essen. Zudem war ich mir sicher, dass mindestens meiner Familie auffallen müsste, wie wenig ich aß, und dass zumindest sie sicher reagieren würde. Ich glaubte, durch ein verändertes Essverhalten und Körpergewicht könnte ich mein Umfeld auf etwas aufmerksam machen, das ich mitteilen wollte, wofür ich aber nicht die richtigen Worte finden konnte. Das Hungern wurde zu einem stummen Schrei voller Worte, den jeder hätte sehen können. Aber niemand verstand.

Ich aß weniger und weniger, verkleinerte mein Frühstück, verringerte die Zwischenmahlzeiten, aß weniger zu Abend und ließ die Zwischenmahlzeiten irgendwann ganz weg. An den Hunger, den ich anfangs noch zwischen Frühstück und Mittagessen spürte, gewöhnte ich mich bald, und mit der Zeit tat dies auch mein Körper. Mein Bauch meldete sich nicht mehr durch Magenknurren. Wenn ich Hunger hatte, aber nicht essen wollte, füllte ich meinen Magen mit Leitungswasser und versuchte so, meinen Hunger zu überdecken.

Die Brotscheiben wurden immer dünner, bis nur noch eine Scherbe Brot, dann ein paar Brotkrümel übrig waren. Das Fruchtjoghurt, das mein Abendessen geworden war, teilte ich mir irgendwann auf zwei Abende auf. Nur das Mittagessen blieb für lange Zeit so, wie es schon immer gewesen war, und ich ließ sogar zu, dass meine Mutter mir meine Portion schöpfte, auch wenn ich sie immer um eine Extraportion Gemüse bat. Von meinem neuen Ernährungsverhalten war meine Mutter alles andere als begeistert, denn sie wusste, dass keines von ihren Kindern eine Ernährungsumstellung nötig hatte. Wir hatten doch schon immer sehr abwechslungsreich, gesund und vitaminreich gegessen.

Mit der Zeit begann ich zudem, Lügen zu erzählen, wenn es ums Essen ging. Es begann damit, dass ich meiner Mutter erzählte, ich hätte mich am Nachmittagssnack überessen und so viel verspeist, dass ich kein normales Abendessen mehr essen möge, sondern nur noch einen Joghurt und etwas Brot. Sie glaubte mir nicht, sie war längst misstrauisch geworden. Während ich knapp zwei Zentimeter gewachsen war, war ich deutlich leichter geworden und man konnte mir ansehen, dass ich nun deutliches Untergewicht hatte.

Meine Mutter fragte mich nicht, warum ich auf einmal so wenig aß. Aber sie sprach mit anderen über ihre Sorgen wegen meines Essverhaltens, stieß aber immer auf Unverständnis. Alle sagten ihr, dass es für viele Teenagermädchen normal sei, eine Phase durchzumachen, in der sie gesünder und weniger essen würden. Wenn sich der Körper in der Pubertät zu verändern beginnt, würden viele Mädchen ein wenig Zeit brauchen, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen, und man war sich sicher, auch ich würde nur eine kurze Phase dieser Unsicherheit durchmachen. Meine Mutter hatte Zweifel, und während sie versuchte, sich von den Worten der anderen beruhigen zu lassen, glaubte sie auf der anderen Seite doch, dass sie auf ihren Instinkt hören sollte, und so blieb sie wachsam.

Auch wenn sie meine Aussage, am Nachmittag zu viel gegessen zu haben, nicht glaubte, konnte sie es doch nicht überprüfen, und so achtete sie bei den gemeinsamen Mahlzeiten darauf, ob, wie viel und was ich aß. Ich hingegen erfand mit der Zeit noch viele andere Essenslügen. Um das Frühstück weglassen zu können, erzählte ich, wir würden in der Klasse frühstücken, weshalb ich zu Hause nichts zu essen bräuchte, und manchmal bat ich meine Mutter sogar darum, mir ein Brot zu kaufen oder zu backen, damit meine Lüge möglichst glaubhaft wirkte. Das Brot warf ich später in den nächsten öffentlichen Mülleimer.