

42,9 Kilo *Alles andere war zum Kotzen!*



*„... muss ich dir erst Blut vor die Füße kotzen,
damit du siehst, wie verletzt ich innerlich bin ...?“*

Emelyne Schwarz war circa 13 Jahre alt, als ihre ersten Ess-Störungen auftraten. Auf ihrem Tiefpunkt mit 16 Jahren hatte sie dann bei einer Körpergröße von 174cm nur noch 42,9 Kilo.

Das alles war hauptsächlich eine Folge von ihrem persönlichen Lebensumfeld, welches nach außen hin den Schein „heile Welt“ vermittelte, für Emelyne aber „die Hölle auf Erden“ war.

Erschreckend dabei ist, wie unfähig – und auch wie untätig – ihre Umwelt jahrelang darauf reagiert hat: Von ihrem Zuhause angefangen, bis über Verwandte, Bekannte, Freunde, Lehrer und öffentliche Stellen.

Am Ende blieb Emelyne dann – wenn sie nicht nur „überleben“, sondern auch „leben“ wollte – nichts anderes mehr übrig, als ihre Möglichkeiten zu ergreifen und die Sache selbst in die Hand zu nehmen.

Sie nahm wieder Kontakt, den sie jahrelang verweigert hatte, zu ihrem von ihrer Mutter geschiedenen Vater auf und ließ sich von ihm Alternativen aufzeigen: Alternativen, welche die anderen in ihrem Umfeld ihr nicht geben konnten oder wollten.

In diesem Buch beschreibt sie ihren Leidensweg und auch die Hintergründe, aber ebenso auch den Weg aus dem Leiden heraus, den sie mit den ihr gezeigten Alternativen, von denen sie ebenfalls erzählt, gegangen ist.

Alternativen, die sie nach wie vor weiter verwendet, um heute, mit 22 Jahren, ein erfolgreiches Leben zu führen: In einer glücklichen Beziehung und als selbstständige, vielseitige Personaltrainerin – von Leistungssport bis Rehatraining – wo sie tagtäglich anderen Menschen dabei hilft, die eigene Ernährung und die körperliche und geistige Fitness im Alltag umzusetzen, immer mit dem Ziel, dabei ein „glückliches“ und „freies“ Leben führen zu können!

*„Es ist nicht so, dass mir eines Tages ein Engel erschienen ist ...
... und doch habe ich es geschafft, meine Flügel alleine auszubreiten.*

*„Meine“ Geschichte – um „euch“ damit einen Weg zu zeigen:
Denn ich habe einen Weg gefunden, um meiner Ess-Störung zu entkommen – und möchte zeigen, wie es geht. Beziehungsweise, dass es MÖGLICH ist. Ich wollte es und habe es geschafft ...
... und DU kannst es auch schaffen, wenn du das willst!“*

Deine Emelyne

42,9 Kilo

Band 1 **Alles
andere
war zum
Kotzen!**

Emelyne Schwarz

Bitte beachten!

Nichts in diesem Buch stellt einen Ratschlag dar oder soll zu irgendwelchen Handlungen, gleich welcher Art, auffordern!

Ebenso soll dieses Buch keinerlei Beratung ersetzen – erst recht keine psychologische oder medizinische!

Der Zweck dieses Buches dient ausschließlich dem Erzählen der persönlichen Erfahrungen und Ansichten der Verfasserin, die sich damit aber zu keiner Zeit einen Anspruch auf Gültigkeit für irgendetwas oder irgendjemand anderen herausnimmt!

Was immer die Leser mit dem Inhalt des Buches anfangen, liegt stets ausschließlich in der Verantwortung von einem selber – eine diesbezügliche Haftung bei Personen-, Sach- und Vermögensschäden wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen!

Damit die Privatsphäre der Beteiligten gewahrt bleibt, sind sämtliche Namen durch Pseudonyme ersetzt worden. Anklagen oder Vorwürfe gegenüber irgendjemand sind dabei zu keiner Zeit beabsichtigt – sollte dies in den Text hineininterpretiert werden, so wäre dies eine Fehlinterpretation!

Die Körpermaße in allen Bildern sind „original“ und zu 100% unbearbeitet!

Impressum

© 2017, Holger Lipp DTP Unternehmen und Emelyne Schwarz

Umschlaggestaltung, Titelbild, Layout, Korrektorat und DTP-Produktion:
Holger Lipp DTP Unternehmen, 94143 Grainet

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback-Ausgabe: 978-3-7439-4197-7

ISBN Hardcover-Ausgabe: 978-3-7439-4198-4

ISBN e-Book-Ausgabe: 978-3-7439-4199-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Rechteinhaber unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

Vorwort	7
42,9 Kilo – und kein Gramm mehr!	17
62 kg: Alles hat einen Anfang ...	33
58 kg: Vom Hafen aufs Meer hinaus ...	38
46 kg: Das war gestern ...	45
Versagen wiegt schwer – ganze 2,9 kg!	49
56 kg: Bis dahin ging es ohne ...	51
53 kg: War das alles?	55
52 kg: Ronny	62
Muss ich Übergepäck bezahlen, wenn ich dick nach Neuseeland fahre?	87
58 kg: Der Weg nach unten ist lang ...	96
Metaller, Pille und 50 kg	104
Alles schön säuberlich, schwarz auf weiß	116
„Falsche Fachleute“ und ein Jahresanfang, der zum Kotzen war ...	126
Der Anfang vom Ende	138
Willst du, dass sich etwas ändert, geh dahin, wo dich niemand kennt ...	185
„Ich fahr morgen spontan zu Papa!“	192
You have crossed my borderline ... Finally!	209
Mission Leben	217
Anhang	242

Anmerkung:

Um den Text so authentisch wie möglich zu belassen, wurde er so wenig wie möglich nachbearbeitet und praktisch vollständig so übernommen (auch im Hinblick auf bisweilen „eigene“ Formulierungen und Ähnliches), wie ihn Emelyne zur damaligen Zeit als 17-jährige geschrieben hat.

Vorwort

Dieses Buch widme ich allen Betroffenen, um ihnen meinen Weg hinaus aus dem Teufelskreislauf der Ess-Störung aufzuzeigen; allen Angehörigen, um sie zum Nachdenken anzuregen und dabei zu unterstützen, mit der Situation umzugehen, und mir selbst, um meine Geschichte als Tagebuch aufzuschreiben und an die Welt weiterzugeben.

In ganz besonderem Dank an meinen Vater, ohne den ich dieses Buch nie hätte schreiben können. Mein Vater, der mich dabei unterstützt hat, ein gänzlich neues und anderes Leben zu beginnen, sowie aus meiner Vergangenheit zu lernen und mich unabhängig zu machen. Mein Vater, der mir das Leben gerettet hat, physisch wie psychisch, der mich „therapiert“ hat, der mich zum Sport brachte, zu einer gesunden Lebenseinstellung, zu einer gesunden Ernährung und Lebensführung. Durch ihn lernte ich, mich selbst zu spüren, zu erleben und zu entwickeln. Die Dinge zu tun, die ich tun möchte und heute tun kann.

Nachdem mich mein Umfeld fast acht Jahre exzessiv „gestört“ und „zerstört“ hatte, brach die sogenannte „Krankheit“ Magersucht und Bulimie aus – da war ich gerade circa 13 Jahre alt. Im Alter von 15 und 16 befand ich mich sozusagen auf dem Höhepunkt meines Untergewichtes von bisweilen nur noch 42,9 kg bei 174 cm.

Als ich fünf Jahre alt gewesen war, ließen sich meine Eltern scheiden. Meine Mutter schlachtete meinen Vater finanziell aus, und als er ihr einen Riegel vorschob, heiratete sie dann neu. Mein Bruder und ich hatten das Vergnügen, uns schon im frühesten Kindergartenalter mit Behörden, Gerichten und Jugendamt auseinanderzusetzen. Es gab Sorgerechtsstreit und seitens meiner Mutter das Schlechtmachen meines Vaters, drohen mit Kinder-

heim und Liebesentzug, Verbote, Strafen, Hausarrest ohne Grund, ignorieren von unseren Sorgen und Ängsten und die Vernachlässigung jeder Sorgfalt uns Kindern gegenüber. Später folgten Mobbing in der Schule und Ehestreit mit dem zweiten Mann meiner Mutter.

Mein Bruder und ich wurden völlig alleine gelassen, der Kontakt zu den väterlichen Großeltern sowie zum Vater selbst unterbunden und durch Gerüchte weiter auf Distanz getrieben. Irgendwann begann ich meine Verzweiflung in mich hineinzufressen und wieder aus mir herauszubrechen. Ich fraß und kotzte. Ich verweigerte fast vollständig die Nahrungsaufnahme und behielt damit in diesem Punkt die Kontrolle über mich, über praktisch das Letzte, was mir noch geblieben war, wo „ich“ kontrollieren konnte, was ich tat und was nicht und was ich durfte und was nicht.

Tagtäglich habe ich geweint, wie noch nie in meinem Leben. Wenn das Leid zu groß wurde, schnitt ich mir die Arme auf und versuchte den Schmerz damit zu töten. Es gelang manchmal, nicht immer. Mein größter Zusammenbruch geschah am 01. Januar 2011. Nach einer wiederholten Suizidandrohung ließ meine Mutter mich in die geschlossene Psychiatrie einweisen. Fünf Stunden später war ich wieder draußen; noch verängstigter, noch wütender, noch verzweifelter. Ob mein körperlicher und seelischer Zustand mich ins Grab bringen würde, war mir egal. Ich wollte nur, dass alles endlich aufhört. Dass ich vielleicht im Tod endlich meinen Frieden, meine Freiheit und meine Hoffnung auf Ruhe fand, die man mir immer wieder nahm.

Das Blatt wendete sich für mich unerwartet. Der Kontakt zu meinem Vater erblühte in neuem Licht und hüllte mich ein, wie eine Wolke aus grellen Sonnenstrahlen. Ab da ging mein Leben aufwärts...

42,9 Kilo – und kein Gramm mehr!

1. Januar 2011: „Es ist mir egal, es ist mir alles scheiß-egal!!!“, brülle ich meine Mutter an. Tränen stehen in meinen Augen, mein ganzer Körper zittert vor Wut. „Ich hab die Schnauze voll, mir reicht es so dermaßen!“, schreie ich ihr und meinem Stiefvater – der neben ihr steht – noch entgegen, dann renne ich die Treppe hinauf in mein Zimmer, knalle die Tür laut hinter mir zu und werfe mich aufs Bett. Der Rotz läuft mir aus der Nase, mir ist heiß, ich habe Angst und fühle mich grauenvoll.

„Ich will nicht mehr leben, ich will nicht mehr leben, lieber Gott lass mich endlich sterben!“, schluchze ich in mein Kopfkissen und drücke es fest an mich, während ich mit aller Kraft meine Fingernägel in das weiche Federbett kralle. Plötzlich vernehme ich, wie die Zimmertür geöffnet wird, ich drehe mich auf die Seite und sehe meine Mutter, wie sie im Türrahmen steht.

„Verschwinde!“, schreie ich. Sie reagiert nicht, wie immer, und bleibt stehen. „Ich hab gesagt, du sollst abhauen, lass mich in Ruhe!!!“ „Jetzt reg du dich nicht auf!“, keift sie und ihre Stimme hat einen scharfen Unterton. „Was kann ich dafür, dass du wieder kotzen warst?!“ „Du hast keine Ahnung was los ist, du hast so was von keinen Schimmer! Ich will einfach endlich sterben...“, presse ich mühsam aus meiner Kehle. Der Kloß in meinem Hals wird immer dicker und ich habe das Gefühl, an ihm zu ersticken.

„Du kannst dich glücklich schätzen, bald bin ich nicht mehr da, und dann hast du deine Ruhe vor deiner psychisch kranken Tochter!“ „Was soll das heißen?!“ „Ich hab was geschluckt und ich hoffe, dass ich morgen früh nicht mehr aufwache!“

Verzweifelt drücke ich mein Gesicht in mein Kopfkissen. „Geh endlich weg und lass mich in Ruhe, ich mag

nicht mehr, ich will endlich weg sein!“, zwingt ich die Worte aus meinem Hals durch das Kissen und weine noch mehr.

Ich vernehme keine Reaktion meiner Mutter, sie bleibt einfach in der Tür stehen. „Hau endlich ab!!!“, schreie ich sie voller Wut an und muss mich zusammenreißen, nicht das Kissen oder etwas anderes nach ihr zu schmeißen. Dann schließt sie endlich die Tür und ist weg.

In mir kocht alles über, vor Trauer, vor Angst, vor Wut, und ich meine, als würde es mich jeden Moment auseinanderreißen. Geladen wie eine Silvesterrakete springe ich vom Bett auf und beginne durchs Zimmer zu rennen, auf der Suche nach nur einer Sache: *Wo ist sie, wo ist sie?!*

Ich komme am Schrank an und reiße die Tür auf, ziehe Klamotten heraus, werfe sie auf den Boden und werde immer hektischer.

Wo ist diese beschissene Rasierklinge?!, ruft eine Stimme tief in meinem Kopf. Ich brauche jetzt Erlösung, Bestrafung, die Illusion, dass alles „okay“ ist, ansonsten flippe ich aus!

Tränen laufen mir über das Gesicht, ich bin kurz davor zu hyperventilieren. 42,9 ..., 42,9 ..., 42,9 ... Was, wenn ich morgen früh mehr wiege, was dann?!

Angst habe ich, so große Angst, wie leider allzu oft in meinem Leben.

Mein Blick schweift durch das Chaos in meinem Zimmer, nachdem ich erfolglos den halben Schrank nach meinen Rasierklingen abgesucht habe. Das Bedürfnis nach Selbstverletzung wird immer größer. Auf einmal sehe ich eine unmittelbar vor meinem Fenster am Boden liegen: Sie lächelt mich an, so blank, so scharf, so erlösend, die Rasierklinge des Einwegrasierers. Doch dann befällt mich ein eindringliches Gefühl ... *Nein Emelyne, mach es nicht – mach es jetzt bloß nicht!*

Warum?, frage ich mich – als plötzlich die Zimmertür aufgeht ...

„Emelyne, da ist Besuch für dich ...“, höre ich die Stimme meiner Mutter.

Besuch? Wer würde mich jetzt einfach so unangemeldet besuchen?

Mit einem kräftigen Atemzug ziehe ich die Nase hoch und gucke zur Tür. Ein Mann in orangefarbener Uniform kommt herein, ungefähr so groß wie ich, blonder Schnauzer und blaue Augen. Er erinnert mich an einen Sanitäter. Angst durchflutet mich und Panik macht sich in mir breit. Meine Mutter schließt die Tür und geht, als der Sanitäter sich an mich wendet: „Emelyne, ich bin ein Helfer vor Ort, deine Mutter hat die Polizei gerufen, da du geäußert hast, dir das Leben zu nehmen. Ich bin hier, um jetzt auf dich aufzupassen, damit du dir und niemand anderem etwas antust. In wenigen Minuten kommt der Krankenwagen und dann geht es erst mal in die geschlossene Abteilung der Psychiatrie in München.“

Mein Magen krampft sich zusammen und ich meine, mich gleich übergeben zu müssen.

„Verschwinden Sie, gehen Sie bitte weg, ich will meine Ruhe!“, bringe ich hervor und bemühe mich, nicht laut zu werden und höflich zu bleiben. Dabei spüre ich wie meine Handinnenflächen schwitzig werden ...

Alles in mir arbeitet.

Der Helfer schüttelt den Kopf.

„Ich bleibe jetzt so lange, bis der Krankenwagen kommt.“

Aus dem Fenster springen ..., einfach raus zur Balkontür, über die Brüstung, runter auf die Terrasse ...

Dann ergriff meine innere Stimme Macht über meine Gedanken ... *Vergiss es, hier kommst du nicht raus – jetzt sitzt du in der Falle ...*

Du könntest durch die Balkontür rennen und über die Brüstung in den Garten springen und flüchten, denke ich mir erneut.

Ja, und dann...? Was dann Mädel?, fragt mich mein Kopf. Dann landest du auf den Fliesen der Terrasse, brichst dir womöglich noch etwas.

Ja, hoffentlich den Hals..., sage ich mir innerlich und blicke zu den Sanitätern.

Doch meine innere Stimme schafft es, mich zu überzeugen: *Lass es – so viel Glück hast du nicht...*

„Was passiert jetzt?“, frage ich unsicher.

Der Chef des Krankenwagens schaut mich an, als er erwidert: „Du kommst jetzt für mindestens drei Tage nach München in die Geschlossene, pack dir Zeug zusammen. Danach geht’s vielleicht nach Haar, wo du dann an die drei Wochen sein wirst – genaueres entscheidet sich in den nächsten Tagen.“

Für einen Augenblick habe ich das Gefühl umzukippen, so übel ist mir. Die Panik in mir wird immer größer.

Was hast du nur gemacht?!, frage ich mich in Gedanken. Was hast du jetzt für eine Steinlawine ins Rollen gebracht...?!

Das war, glaube ich, einer der schlimmsten Augenblicke in meinem Leben. Ein Moment, wo ich mir im Nachhinein wieder einmal dachte: *Hätte ich doch bloß meine Klappe gehalten und nie etwas gesagt von: Ich habe was geschluckt.* Dort, wo ich im Anschluss die kläglichen Reste meines Lebens vor meinem Auge zerbrechen sah, und nicht wusste, wie es und was überhaupt weitergehen sollte. Der Horror, den ich hatte, der mir gemacht wurde und auch den, den ich mir selber immer wieder machte, sollte der weitergehen? Wollte ich das? Nichts, als einfach nur zu sterben, das hatte ich mir von Herzen gewünscht.

Mama, wo bist du?

Ich laufe ..., ohne zu wissen, wohin. Um mich herum ist mir alles unbekannt ..., und es sieht alles gleich aus. Wo ich hinlaufe, weiß ich nicht, doch wo ich hin möchte, das weiß ich – zu meiner Mama. Und irgendwo hier ist sie, auch das weiß ich.

Ein riesengroßer Strand: Mit Palmen, Picknickdecken, Lampions und Tischen, die aussehen, wie diese aus Holz auf dem Oktoberfest im Bierzelt. Überall sind Menschen, viele Menschen, die ich nicht kenne und die mich nicht kennen. Sie lachen und unterhalten sich. Die einen und anderen wanken mit ihrem besten Freund unterm Arm zu der lauten Musik, die aus einer großen Anlage hämmert.

Plötzlich finde ich mich neben dieser Anlage. Eine der Lautsprecherboxen ist ungefähr dreimal so groß wie ich ... Ich bin gerade 7 Jahre alt.

Die Menschen sind laut ..., viel zu laut. Sie singen und trinken und essen, tanzen barfuß im Sand, hüpfen umher und verschütten dabei ihr Bier, das sich wie eine weiße Schaumfontäne über die anderen Freunde ergießt. Ich kann es förmlich spüren, wie ich unter all diesem bebe und der Boden unter meinen Füßen sich bewegt.

Mein Blick schweift in alle Richtungen, doch ich sehe nur Beine, Füße, kurze Hosen ..., und die Spitzen der Palmen sowie den Rest des blauen Himmels über mir. Ich bin zu klein ..., und ich sehe sie nicht ..., meine Mama.

Den ganzen Tag war sie da ..., und plötzlich war sie weg. Im Wasser hatte ich gespielt und mit Förmchen Sandküchlein gebacken. Die Sonne hatte hell und warm am Himmel gestanden und das lauwarme Wasser hatte mich zwischen den Zehen gekitzelt. So hatte ich den ganzen Tag verbracht ... Doch als ich wieder aufblickte, zu unserem Platz, wo wir unsere Handtücher hingelegt

hatten und Mama wie eine Sardine in der Sonne gelegen und gelesen hatte, war sie weg gewesen. Sie, ihr Buch, ihr Handtuch, alles von ihr.

Zuerst dachte ich, mich verguckt zu haben und hatte weiter nach links und rechts davon gesucht. Doch nirgends war sie zu sehen ... Angst stieg in mir hoch und der Strand kam mir plötzlich so riesig und gefährlich vor. Ich war allein ...

Die Welle, die in diesem Augenblick hereinbrach, nahm mir meine bunten Förmchen und spülte sie ins Wasser. Ich ließ die Schaufel blitzartig los, erschrocken von dem kalten Nass, das auf einmal an meinen Füßen zu spüren war, und rannte davon. Wohin genau, das wusste ich nicht ..., doch wo ich hinwollte, das wusste ich ohne Zweifel ... Mama, wo bist du? Mama ... MAMA!!!

Der Sand unter meinen Füßen gab nach, als ich davonsauste, weil so ein betrunkenener Strandtänzer genau auf mich zuwankte. Wie durch ein Wunder stolperte er nicht über mich und ich huschte unter seinen Beinen durch und davon. Doch er grapschte nach mir, und trotz, dass ich entkommen konnte, riss er mir mein weißes Strandmützchen vom Kopf, das, was Mama mir am Morgen noch aufgesetzt hatte. Sein wütendes Gebrüll kroch mir eiskalt den Rücken hinauf, als ich aus dem Augenwinkel sah, wie er einen unsicheren Schritt machte und mit einem Knie auf den Boden kippte. Bier spritzte aus seiner Flasche und er knüllte mein Mützchen in seiner Faust zusammen. Es versetzte mir einen inneren Stich ..., und doch flitzte ich weiter, selbst, wenn ich es nicht mehr bekommen konnte, meine Gedanken waren plötzlich wieder ganz woanders.

Ich hielt kurz inne, nachdem ich ein weiteres Stück gelaufen war und drehte mich um. Der Irre war mir nicht nachgelaufen, ich war in Sicherheit. Mein kleines Herz

pochte gegen meine Brust..., ich nahm jeden Schlag deutlich war. Mama...

Ich drehte mich im Kreis..., es schien mir, als würden die Menschen immer näher auf mich zurücken..., mich einkreisen..., ich kam mir so klein vor, so hilflos in dieser Menge. Hatte Angst, dass sie mich zertrampeln würden... Würden sie es überhaupt merken, mich wahrnehmen? Oder wäre ihnen das egal?

Plötzlich blitzte vor meinem Auge etwas Bekanntes auf. Rot-beige-orange Streifen: Mamas gestreifte Strandhose. Reflexartig renne ich in die Richtung, die Augen fest daran geheftet, keinen Blick zur Seite, keinen zurück. Schubse die großen Menschen weg, die mir im Weg stehen. Sie fluchen, schreien. Die doofe Strandblondie im Jeansminiröcken mit ihrem Sektglas in der Hand und der Freundin mit Schoßhündchen und Barbie-Ken-Freund an der Seite. Nichts kann mich von meiner eingeschlagenen Richtung abbringen, nur noch ein kleines Stück und ich bin da...

Und kurz vor meiner Mama steht auf einmal eine ganze Girlande aus diesen Partystrandlern. Sie halten sich an den Händen und tanzen im Kreis..., genau vor meiner Nase. Durch ihre Beine hindurch sehe ich die Hose meiner Mama und sie selbst. Sie sitzt auf der Picknickdecke, genau die, die am Morgen noch auch mein Platz gewesen war, als ich im Wasser saß. Sie hat einen Flechtkorb bei sich stehen und ihr Buch in der Hand, irgendeinen Krimi.

„Mama!“, rufe ich. Sie guckt nicht mal zu mir. Die Menschengirlande wird immer lauter, alkoholische Getränke tropfen auf mich. Ich versuche auszuweichen und rufe weiter, lauter, länger..., schreie: „MAMA!“

Seelenruhig blättert sie eine Seite um, kratzt sich kurz mit dem kleinen Finger an der Nase und liest weiter.

Die tanzenden Menschen vor mir werden immer schneller ..., und mir wird schwindlig. Vielleicht wanke ich ja selbst schon ..., betrunken vom Salzwasser, zuviel Sonne wahrscheinlich auch noch. Ein kalter Wind weht durch mein Haar und ich gucke zum Himmel. Eine dicke, graue Wolke hat sich über das sanfte Blau gezogen und auf einmal wird mir kalt... Ich umarme mich selbst und schaue wieder zu Mama. Sie hat die Wolke auch bemerkt und ihr Buch zugeklappt. Dann legt sie es in den Korb und steht auf. Mit einer flinken Handbewegung hat sie die Decke aufgehoben, zusammengefaltet und in den Korb gepackt. Ihre blond-schwarzen Locken fliegen im Wind. Sie sieht aus, wie eine dieser Frauen auf dem Titelbild der Elle. Hübsch, jung, herausgeputzt ... Sie nimmt den Korb und dreht sich um, weg von mir.

Wie ein Blitzschlag trifft es mich ..., sie geht... Sie sieht mich nicht... „MAMA! MAMA! MAMA!“, brülle ich und mein Hals tut weh. Sie hört mich nicht...

Die Menschen vor mir erkenne ich bald kaum noch, so schnell tanzen sie um mich ..., wirbeln Sand auf, der mir in die Augen staubt. Ich kneife sie zusammen, es kratzt und tut weh. Wie blind versuche ich, einen Weg durch ihre Beine zu finden. Doch sie lassen mich nicht durch. Sie lachen, pöbeln, schubsen mich weg. Ich rutsche aus und lande auf dem Po im Sand.

„Mama...“, schluchze ich und meine Augen werden nass ... „Mama...“, flüstere ich. „Bitte hilf mir ..., du darfst nicht gehen ...“

Mein Sichtfeld verschwimmt... Und ich rapple mich hoch, drehe mich in die entgegengesetzte Richtung, in der ich noch eben saß und renne davon. Renne und renne und renne... Etwas bohrt sich in meine Fußsohle, knackt ... Dann tut es höllisch weh: Eine Muschel, die sich in meine Haut geschnitten hat – doch ich beachte den

Schmerz kaum und laufe weiter. Soweit, bis ich mit den Füßen im Wasser stehe und mich fallen lasse. Es macht „platsch“ und ich bin bis zur Hüfte im Nass. Neben mir ein großer Sandhaufen, der zu feuchtem Schlamm geworden und überspült worden ist: Meine Sandkuchen ..., das Meer hat sie sich zurückgeholt.

Das Salzwasser brennt an meinem Fuß. Ein sauberer, roter Schnitt, in dem Sand klebt. Es zieht schmerzhaft ... Tränen rinnen über mein Gesicht, kullern meine Wangen hinab und tropfen auf meine braunen Beine. Ich umklammere meinen schmerzenden Fuß und sehe die untergehende Sonne am Horizont. Rot, orange, hell ... Langsam verschwimmt und verschwindet sie vor meinem Auge, diese bunte Farbenvielfalt. Langsam geht sie unter, die Sonne ..., und die Farben verschwinden ganz. Bunte Streifen wie von Mamas Hose ...

Mit einem Schlag schrecke ich hoch und befinde mich aufrecht sitzend in meinem Bett!

Mein T-Shirt hebt sich schnell auf meinem Brustkorb und ich atme heftig. Mein Blick gleitet aus dem Fenster. Der Wind wirbelt einen Ast vor der Straßenlaterne herum, dass die Blätter, bei jedem Schlag dagegen, sich von ihm lösen. Schneeflocken tanzen vor der Fensterscheibe und der Schnee glitzert im fahlen Licht. Der Mond scheint genau auf mein Kopfkissen ..., und meine Haut wirkt so bleich und fahl ...

Ich schlucke und wische mir über die Augen. Dabei spüre ich, wie die pinke Armstulpe an meinem Arm juckt. Ich streife sie ab und zucke kurz zusammen, als sich ein paar Kunsthaare auf meinem Handgelenk verfängen und an mir ziehen. Sie kleben an roten Kratzern auf meinem Unterarm und meiner Hand, an Schnittwunden ...

Auf einmal erschrecke ich, als ich ein Knarzen wahrnehme... Es ist die Treppe, die zu meinem Bruder hinaufführt und wo nebenan meine Mutter schläft...

Ich höre, wie jemand die Stufen hinabsteigt... Mein Blick fällt zur Tür, Licht scheint unter ihr hindurch, und plötzlich sind da zwei dunkle Stellen, als stünde jemand hinter der Tür. Mir wird angst und bang und mein Atem stockt vollständig, als ich in der Dunkelheit zu erkennen meine, wie die Türklinke langsam und lautlos nach unten gedrückt wird...

Nur eine Frage, die wild in meinem Kopf hämmert:
Habe ich geschrien...?!

46 kg: Das war gestern ...

Ich sehe mich innerlich: Da stehe ich im Badezimmer vor dem Spiegel. Meine Augen tränen, Schweiß perlt an meiner Stirn. Das Gesicht ist rot angelaufen und an den Wangen leicht geschwollen. Die Haare sind zerzaust und fettig. Meine Wimpern kleben zusammen und sind von einem leichten, weißen Film umgeben, dem fast getrockneten Salz meiner Tränenflüssigkeit.

Mein Atem geht schnell und schwer, ich habe Halsschmerzen und höre, wie es in meinem Magen brummt und gurgelt.

Die Galle brennt in meinem Mund und es fühlt sich an, als sei mein ganzer Kiefer – innerlich wie äußerlich – in bittere Säure getränkt worden und verätzt. Meine rechte Hand ist knallrot, die Haut ist rau und schuppig beziehungsweise auch mal lila verfärbt.

Es beißt mir auf meinem Handrücken, wie unendlich viele Nadelstiche, die sich in mein Fleisch bohren.

Ich zittere ... Mein Blick schweift nach rechts zum Fensterbrett. Dort steht eine halb leere 1,5 Liter Flasche mit Mineralwasser, daneben eine große Tasse mit lauwarmem, schwarzem Kaffee.

Das schaffst du noch!», sagt mein Kopf. Die leerst du noch aus und dann ist es rum, alles draußen und die Waage wird gnädig sein!

Die anderen können jeden Moment kommen, ich muss mich beeilen!

So nehme ich die Flasche, öffne sie und stürze den Inhalt hinunter, so viel wie geht, bis es in mir blubbert; ich fühle, wie der Magen größer wird und sich mein Bauch aufbläht. *Das ist gleich wieder weg*, beruhige ich mich in Gedanken.

Während ich das Wasser trinke, sehe ich in den Spiegel und mache mir gedanklich Mut.

Die Flasche ist leer... Ich stelle sie weg, fasse meine Haare mit der linken Hand im Nacken zu einem Zopf, knie mich nieder und beuge mich über die Toiletenschüssel... Krampfhaft übe ich Druck auf die Bauchgegend aus und stecke mir zeitgleich den rechten Zeigefinger bis zum Anschlag in den Hals, bis meine Zähne auf den Handrücken schlagen.

Ich beginne zu würgen, zu würgen und zu würgen. Solange, bis etwas Wasser wieder aus meinem Magen austritt und die Speiseröhre hinaufkriecht. Das ist das erste Zeichen, dann geht es leichter. Schließlich hole ich tief Luft und es schüttelt mich. Innerhalb von Sekunden schnelle entleere ich mich mit lauten Geräuschen...

Mir wird schlecht, doch völlig fixiert und mit dem Gedanken: *Mach weiter, sonst ärgerst du dich, wenn du morgen mehr auf der Waage hast und weißt, du hättest nur mehr wieder auskotzen müssen!*, mache ich weiter.

Wenn ich merke, wie mein Bauch zurückgeht und es mehr als eigenartig darin grummelt, bin ich sicher, alles ist weg. Noch dreimal würgen, wenn dann nichts mehr kommt, war das alles. Drei, eine wichtige Zahl für mich. Sie stand fürs Abnehmen, warum auch immer...

Vor meinem verschwommenen Blick erkenne ich die angeregte Nahrung aus meinem Körper, wie sie da vor mir im Wasser schwimmt – zwischen Klopapier und WC-Reiniger-Schaum. Wild durcheinander gewürfelte Nahrungsmittel – es ist viel, sehr viel. Nicht mal ganz zerkaut, teilweise ganze Salamischeiben, auf die ich einfach nur zweimal gebissen und sie dann geschluckt habe.

Dazwischen jede Menge anderer „Müll“: Schokolade, Kekse, Toast, Käse, Gummibärchen, Eis, Schokoriegel, Kuchen, Müsli, Sauerkraut, Orangensaft, Reis, Ananas, schwarzer Kaffee, Schokowaffeln, Äpfel... Die Liste ist lang... Viel zu lang.

Es war immer anders, immer abwechselnd und immer gemischt wie verrückt. Doch eines war es auch immer: Es war schrecklich und grauenvoll! Nicht nur einmal habe ich mir an solchen Tagen den Tod gewünscht. Nach so einem Tag konnte mich nur mein morgendlicher Blick auf die Waage beruhigen, der mir sagte: *Alles okay!*

Langsam stehe ich auf... In mir vibrieren die Zellen, mein Hals schmerzt und ich habe Kopfschmerzen, ein schrecklicher Druck macht sich in der Gegend meiner Lymphknoten unterhalb des Kiefers breit.

Ein letzter, prüfender Blick meinerseits in die Kloschüssel, kein Blut diesmal dabei. Erleichtert atme ich auf. Dann war es diesmal nicht so schlimm, es ist nichts Großes kaputtgegangen. Meine Beine zittern, als ich mich gerade hinstelle und einmal tief Luft hole. Ich nehme die innerliche Leere in mir wahr: Leichtigkeit..., Erleichterung..., Sieg!

Mit einigen Blättern Klopapier wische ich mir den Rest gelbe Magensäure von Hand und Wangen, dann werfe ich es ins Klo und spüle – einmal, zweimal, dreimal – bis alle Spuren meiner Schwäche sich in Nichts auflösen und für immer und nicht mehr nachweisbar verschwinden.

Meine Hand greift nach der Tasse mit dem schwarzen Kaffee – aber alleine der Geruch, der nun in meine Nase steigt, verursacht ein Gefühl von Abartigkeit und Ekel.

Doch, das Zeug muss runter! Dann gibt's weniger auf der Waage! Na dann..., zu Befehl Mylady!

Ich schließe die Augen, halte die Luft an und würgen das Zeug hinunter. Absetzen, Luft holen und noch einmal. Zack, weg ist es.

Es fühlt sich besser an... Mein Tag ist gerettet. Dann drehe ich den Wasserhahn vom Waschbeckens auf und wasche mir erst mal mein Gesicht mit kaltem Wasser...

52 kg: Ronny

„150 Euro statt 50 Euro Telefonrechnung! Sag mal, bist du noch zu retten, vom Festnetz aufs Handy zu telefonieren?!“, fuhr mich meine Mutter an.

„Tschuldige ..., ich hatte kein Geld mehr drauf, das war in dreißig Minuten weg...“

„Das ist mir scheißegal, du bist kein kleines Kind mehr und ich will das nie wieder!“

Es war an einem Wochenende gewesen, an dem ich Ronny – den alkoholabhängigen Gitarristen aus der Band meiner Mom – angerufen und mich bei ihm ausgelassen hatte. Meine Mutter war einige Wochen davor auf einem Gig in Südtirol mit ihrer Band gewesen und hatte ihm einiges über mich erzählt. (Wow, sie traute sich mal offen zugeben, dass sie als Mutter überfragt war! Ein Wunder war geschehen!)

Sie hatte wohl erzählt, dass ich schwere Mobbingprobleme in der Schule hatte und dass ich immer weiter abnahm und immer weniger aß. Daraufhin hatte Ronny erwidert, wie ich aus Erzählungen ihrerseits kannte, ich solle ihn doch mal anrufen, wenn ich möchte und vielleicht könnte er ja ein wenig mit mir reden.

Dies hatte ich auch gemacht, ich glaube wir haben an einem Abend an die sechs Stunden oder länger telefoniert. Davor hatten wir uns nur auf wenigen Gigs gesehen und mal ein, zwei Sätze gewechselt. Beim Telefonieren aber stellten wir beide fest, dass wir uns super miteinander unterhalten konnten. Es sprudelte geradezu alles aus mir heraus, als würden wir uns schon ewig und tausend Jahre kennen. Es gab bis damals noch keinen, mit dem ich so reden konnte, wie mit ihm. Ich war froh, dass er da war, unglaublich froh. Es gab jemanden, der sich für mich interessierte, der mir zuhörte und der sich für mich Zeit nahm ...

Das Ganze ging dann so aus, dass wir uns bei ihm zu Hause verabredeten, auch wenn er an die achtzig Kilometer von mir daheim weg wohnte. Man konnte bequem mit dem Zug zu ihm fahren und ich blieb an einem Samstag dann auch mal bis 19 Uhr. Länger durfte ich nicht, da die Rückfahrt auch noch ungefähr 1,5 Stunden dauerte und meine Mutter alles, was das S-Bahn fahren auf so weiter Strecke zu „späten Uhrzeiten“ anging, alles andere als guthieß ...

In seiner Bude schaute es aus „wie Sau“: Überall Zeitschriften, CDs, ein Fernseher, Zigarettenschachteln, Aschenbecher ...

Alles Mögliche – und am allermeisten leere Bierflaschen ...

Da frag ich mich heute auch echt, und das bei vielen Leuten: Jammern, dass man keine Kohle hat, aber saufen wie ein Loch, rauchen wie ein Schornstein und kiffen, das geht natürlich.

Zu der Zeit rauchte ich auch schon, wenn auch nicht sehr viel. Eine Zigarette die Woche reichte mir, aber wenn ich bei ihm war, dann ging schon mal einfach so eine ganze Schachtel weg.

Sehr gut erinnere ich mich an alles, wie wir geredet haben und wie wir gelacht haben ... Er half mir bei einem Englischreferat über die „Indians“, er nahm mich mit zum Stammtisch, wo gelacht, geraucht und geblödelte wurde. Akzeptierte ein „nein“ beim allerersten Mal, wenn er mir etwas zu essen anbot, und ritt nicht darauf rum, wie ein Cowboy beim Rodeo und verlangte auch keine Rechenschaft, wenn ich klar machte, dass ich nichts wollte.

Ihm konnte ich alles auf den Tisch kippen: Ärger in der Schule, Ärger daheim, nichts essen und kotzen, ritzen, egal was ...

Es war egal, für alles hatte er ein paar liebe Worte übrig. Wir versuchten uns, so oft es ging, an den Wochenenden zu treffen, um uns zu sehen und an einem Nachmittag passierte es dann.

Wir kamen irgendwie auf das Thema Sex und Liebe zu sprechen, als er mich schief grinsend ansah und meinte: „Und, hast du schon?“

Ich senkte den Kopf, grinste ebenfalls, sah ihn durch den Schleier des Zigarettenrauchs an und schüttelte den Kopf: „Nein, ich hab noch nicht, ich bin noch Jungfrau.“

In seinen Augen blitzte es. Dann legte er seine Zigarette in den Aschenbecher, stand von der Couch auf, auf der er gegessen hatte und kam auf mich zu. Ich hatte in einem seiner Wohnzimmerstühle Platz genommen. Dann kniete er sich vor den Stuhl, nahm mein Gesicht in eine Hand und küsste mich. Warum auch immer, ich stieg drauf ein und erwiderte den Kuss. Es war der allererste in meinem Leben und mein erster Zungenkuss. Ahnung, wie das ging, hatte ich keinerlei, ich machte einfach mit und hoffte, dass ich mich nicht allzu blöd anstellte. Nach einer Weile ließ er ab, nahm einen tiefen Atemzug und sah mich aus glasigen Augen an. „Weißt du was?“, sagte er sanft, „Ich glaube, ich habe mich in dich verliebt...“.

Meine Zunge glitt über meine Lippen und ich schmeckte den Geschmack von Bier und Tabak in meinem Mund. So verblieben wir einen Moment, in dem Stille einkehrte. Irgendwann sagte ich ungeniert: „Das war mein erster Zungenkuss.“

„Du verarschst mich!“, sagte er ehrlich verblüfft.

„Nein, tu ich nicht...“, grinste ich und schüttelte erneut den Kopf, amüsiert darüber, dass ich ihn mit dieser Aussage „beeindruckt“ hatte.

„Mhh...“, meinte er und sah auf meinen Mund, „dafür kannst du das aber gut“, und küsste mich wieder.

Heftig glitten unsere Zungen aneinander vorbei und wir versanken in einen richtigen Knutschwahn. (Ich muss ehrlich zugeben, dass mir bei der Erinnerung daran gerade ein wenig schlecht wird... Wenn ich bedenke, dass ich nach seiner Zeit in meinem Leben oft an ihn dachte, um den Würgereiz nach einer Essattacke psychisch zu verstärken...)

Nachdem wir eine ganze Weile geknutscht hatten, setzte er sich wieder auf die Couch und lächelte mich an. Ich lächelte auch und mimte ein wenig das schüchterne Mädchen. Ich war, wie wahrscheinlich so einige Teenies, von mir selbst begeistert, welche Wirkung man bisweilen schon haben oder zumindest hervorrufen kann – aber sich selber dann auch nicht ganz geheuer sein, ob man sich damit nicht auch blamieren oder wer weiß was noch alles in die Wege leiten könnte...

Dann drehte er sich eine Zigarette, zündete sie an, blies den Rauch durch die Nase aus, wie ein Stier in der Arena den Atem und stützte das Kinn in die Hand, während er mich anschaute und mit leicht zusammengekniffenen Augen betrachtete. Wie ein Maler, der gerade sein Gemälde fast vollendet hat und überprüft, ob irgendwo noch ein letzter Schliff vonnöten ist. Dann fiel sein Blick plötzlich auf die Uhr: „Scheiße, wie lange haben wir noch?“ Ich zog mein Handy heraus und ging ins Untermenü „Notizen“, wo ich meine S-Bahn-Verbindung abgespeichert hatte. „Noch eine Stunde...“

„Dann rauchen wir noch eine, gehen zum Stammtisch runter, der macht um sechs auf und dann bring ich dich zur S-Bahn.“

„Alles klar“, erwiderte ich und lächelte.

„Jetzt willst du schon wieder zu Ronny fahren?!“, quietschte meine Mutter und sah mich mit nicht begeis-

Da ich den ganzen Tag, außer einer Tasse Kaffee, nichts zu mir genommen hatte, griff ich mir, als wir daheim waren, in der Küche einen Teller und lud mir zwei große Stücke Walnuss-Apfel-Kuchen drauf. Dann verzog ich mich in mein Zimmer, wo ich ihn langsam aß.

Macht dich das nicht dick?, fragte ich mich.

Meine Gedanken überlegten ...

Du hattest heute gar nichts und selbst wenn du das jetzt isst, hast du morgen weniger auf der Waage. Das befriedigte die Stimme in mir, also kaute ich weiter und aß, bis der Teller leer war. Von schlechtem Gewissen keine Spur ...

„Emelyne, da ist noch ein Paket für dich – von deinem Vater.“ Als ich meinen Teller zurück in die Küche trug und gerade die Treppe herunterkam, hörte ich diese Worte meiner Mutter. Es war Januar, das hieß, auch ich hatte Geburtstag, zwei Tage nach meinem Stiefvater am neunzehnten. Mein Vater war noch nie ein großer Vertreter von Feiern wie Geburtstagen oder Weihnachten gewesen, doch es war nicht einmal passiert, dass er mich „zu meiner Zeit im Jahr“ vergessen hatte. Es vergingen nur wenige Minuten, bis ich mich von den Freunden meines Stiefvaters verabschiedet hatte, das Paket nahm und wieder in mein Zimmer ging, wo ich es neugierig und mit pochendem Herzen öffnete. Das Geschenk war ein wunderschöner Strauß blühender und blutroter Rosen. Mir verschlug es beinahe den Atem, so schöne Blumen hatte ich noch nie bekommen – ich hatte allgemein noch nie Blumen geschenkt gekriegt.

Plötzlich tat mir mein Herz weh ... Jemand umfasste es wie einen Schraubstock und ich musste schwer schlucken. Blumen ... Für mich ... Von meinem Dad ...

Und das, obwohl ich jeglichen Kontakt seit Jahren verweigerte ...

„...jeden Tag, beim Blick in den Spiegel ...“

Wer bin ich?

„...nicht mehr zu sehen, als ein blutendes Herz...“

Und warum bin ich hier?

„...außer mir gibt es nichts, wovor mir noch graven würde ...“

Wer zur Hölle ist daran schuld?! Ich?!

„...dein unschuldiger Blick strafft mich Lügen ...“

Mein Innerstes verkrampft sich und ein Schluchzer dringt aus meiner Kehle.

„...wieder und wieder, mit stummem Schrei, zieh ich mir die Klinge durch die Haut ...“

Ich greife zur Rasierklinge, sie glänzt so wunderschön. Mit einer Bewegung ziehe ich sie so tief es geht durch die Haut meines Armes, mindestens zehn Zentimeter lang oder länger.

Es zwickt, es schmerzt, es brennt. Meine Zähne beißen sich in meine Unterlippe. Der Schnitt tut wahnsinnig weh ...

Doch nicht so weh, wie vieles andere ...

Bewusst schneide ich mehrmals in die Haut, durchritze und verkratze sie, ich will nichts mehr sehen.

Plötzlich kribbelt alles in mir, ich schließe die Augen. Wie ein frischer Wind erscheint mir mein nächster Atemzug, Blut rinnt meinen Arm hinunter und tropft auf mein Bein. Entspannung breitet sich in mir aus – und es fühlt sich an, als würden lauter verkrampfte Gliedmaßen Gnade erweisen und sich lockern ...

Erlösend dieses Gefühl ..., befreiend dieser Schmerz.

Mit der rechten Hand versuche ich, noch ein bisschen mehr Blut aus mir herauszupressen und genieße, wie die Haut zieht ..., und wie meine Seele sich ein wenig leichter anfühlt ...

Ich durfte die anderen nicht gewinnen lassen, sie durften nicht über mich siegen, indem ich zunahm und sie mich mit ihrem widerlichen Siegesblick ansahen. Den verlogenen Schein der schönen und tollen und harmonischen Familie würde ich mir nicht aufsetzen. Dann würde ich viel lieber sterben, endlich Erlösung finden, endlich aufgefangen werden. Zumindest erhoffte ich das.

Der Rest – ob ich mich vollständig ruinierte, was zwischen meiner Mutter und meinem Stiefvater ablief, was mein Bruder weiter machte, ob mein ehemaliger Freund sich um mich sorgte, alles – es war mir so egal wie noch nie in meinem Leben. Und wenn das mein Ende sein sollte, dann war es so vorherbestimmt, dann würde ich das akzeptieren (müssen).

Es gab nichts mehr zu verlieren, nichts mehr. Eine Familie hatte ich nicht, nur einige Leute biologischer Zusammengehörigkeit, die sich eine heile Welt vorspielten. Eine „Mutter“ hatte ich nicht ... Wo war sie?

Die, die mir sagte, dass sie mich liebte, die mir half mich zu retten, anstatt mir zu sagen „Du bist doch selber an allem Schuld, musst ja nur essen!“. Die mich als hässlich und bescheuert betitelte und sich für mich schämte.

Mein Stiefvater, für den ich ein Störenfried war, die ihre Schranken überschritt, wenn sie sich gegen etwas wehrte, was sie nicht wollte.

Die Freunde aus der Jugendgruppe, als ich nach Ronny einen Freund hatte, wo waren die?

Mein Bruder, der mit mir zusammen gekämpft hatte, der auf mich aufgepasst hatte, wenn wir auf Partys gingen, den ich sicher nach Hause brachte, wenn er betrunken war und der nun mit mir in der brodelnden Lava der Hölle paddelte ... Wo war er?

Am liebsten hätte ich nur noch geschrien ... Solange, bis ich meine Zunge verschluckt hatte und daran erstickt

war. Wie ein lebloser, fahler Geist in einer durchsichtigen Hülle, so kam ich mir vor. Der kleinste Windhauch reichte und es wehte mich gegen die Wand. Aber man sah mich nicht mehr. Meine Hülle wurde immer farbloser ... Wie vom alten Bild an der Wand blättern die Konturen und Farben von mir ab. Man erkannte ein mageres, bleiches und trauriges Mädchen, doch eigentlich nur ein Stück lebloses und doch irgendwo existierendes bisschen Fleisch auf einem Gerüst aus Zahnstochern, wo hinter einer flachen Brust das große Herz nur noch langsam schlug ...

Meine Seele hing spürbar in Fetzen. Und mein Geist hatte das Schreien aufgegeben und schwieg in seinem Gefängnis.

Doch das war nicht ich, wie ich mich eigentlich immer kannte und gesehen hatte: Als einen offenen, strahlenden und vermeintlich glücklichen Menschen, der sich seines Lebens erfreute und ein sehr großes Herz hatte ...

Das, was ich jetzt verkörperte, war das, was man von mir übrig gelassen hatte ...

Heute weiß ich, dass mein Bruder selber sehr viele Vergangenheitsprobleme hat ... Er spült sie auch im Klo runter oder vielmehr versucht es ... Aber das nicht, weil er gegessen hat und dann kotzt. Nein, weil er gesoffen hat und dann kotzt.

„Es ist befreiend, danach geht's mir besser und manchmal braucht's das einfach ...“, das hatte er mal zu mir gesagt ...

Genauso mit seinen Drogen ... Ich möchte ihn nicht verurteilen und um seine Privatsphäre zu schützen, werde ich hier auch nicht näher darauf eingehen ...

Wir haben beide unsere Laster (gehabt), nur anders kompensiert ... Aber mir warf jeder den Satz hinterher: „Du hast doch 'nen Knall mit deiner Kotzerei!“

Diesen Satz konnte ich mir gut einprägen, den mein Vater zu mir sagte: „Soll ich dich wieder nach Hause bringen?“ Das jedoch verneinte ich sofort, jetzt durfte ich nicht aufgeben, und bei meiner Mutter würde ich es nie schaffen mit dem Essen. Da würde ich früher oder später ins Grab gehen oder körperlich so kaputt sein, dass in mir nichts mehr groß zu reparieren wäre. So sagte ich ihm das auch, woraufhin er mich anlächelte, mir einen Stups gab und sagte: „Na, dann wollen wir mal was machen, damit wir uns unser Abendessen auch verdienen. Wenn du hier den ganzen Tag rumspringst, dann brauchst du deinen Sport nicht mehr, den hast du dann schon so mit dabei.“ Und so war es auch...

Ich rannte den Berg rauf und runter, holte Werkzeug, schnitt Pappeln zurecht und wickelte eine Stromlitze auf. Ablenkung von dem letzten Essen, das war ganz wichtig für diesen Moment. Es war wirklich so, dass ich den ganzen Tag auf den Beinen war, wenn auch unter der Fuchtel eines immer noch teuflisch beißenden Hungergefühls. Als die Dämmerung hereinbrach und es an der Zeit war, zum Bauernhof zurückzukehren, sammelten wir unsere Utensilien ein und schlenderten durch das kleine Waldstück wieder in die vertraute Umgebung. Mein Vater legte dabei liebevoll den Arm um mich und erzählte. Ich schmiegte mich an ihn und hörte aufmerksam zu. Das Flüstern der Bäume drang zu uns und vereinzelt blitzten Sonnenstrahlen durch das dichte Blätterdach. Äste knackten unter unseren Füßen und das fröhliche Vogelgezwitscher der verschiedensten Piepmätze schwang durch die Luft, wie ein Chor von Freiheit und Leben. Ich spürte Papas Wärme und Geborgenheit, die er ausstrahlte. Sicherheit, Schutz, Interesse. Als hätte man mich in einen Schleier aus Liebe gehüllt, der mich vom Rest der Welt und von meinen bösen Geistern abschirmte...

Ich konnte mich nicht erinnern, wann ich mich das letzte Mal „so zuhause“ gefühlt hatte ... Noch nie.

Wie mein Vater und ich uns dann zum Schlafen zurückzogen, dauerte es nicht lange, bis ich den nächsten Heulkampf kriegte und er mich wieder tröstete. Ich hatte Angst, mal wieder. Kam mir wertlos vor, glaubte, ich sei dumm und würde von dem Essen und ohne meinen Sport jetzt sofort unglaublich dick werden.

Mein Vater schaffte es, mir diesen Unsinn auszureden und mit Fakten glaubwürdig zu vermitteln, dass das nicht der Fall sein würde und dass ich morgen ganz sicher keine 100 kg wog.

Nicht ganz zufrieden, aber um einiges beruhigter, konnte ich an diesem Abend einschlafen, um in der Nacht dann mehrmals total durstig und hungrig aufzuwachen, sodass ich mehr als einen Liter kaltes Wasser auf Ex austrank und danach in einen so tiefen und angenehmen Schlaf fiel, wie es schon seit mehreren Jahren nicht mehr der Fall gewesen war.

Davor jedoch träumte ich noch wildes Zeug, wo ich im Schlaf weinte und die Nässe auf meinen Wangen spürte, wenn ich erwachte und mich orientieren musste, wo ich mich befand ..., aber auch immer wieder einschliefe und mich erneut in Albträumen verlor ... Aber so schlimm sie auch waren, hatte ich niemals nur eine Sekunde einen Zweifel daran, dass der Morgen kommen würde. Ein weiterer Tag, wo ich die Möglichkeit hatte, mein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und auf den Weg zu leiten, den ich gehen wollte – für mich und für mein Leben ... Ohne, dass man mir reinredete. Ich durfte bestimmen und all die, die mir bis dahin das Leben zur Hölle gemacht hatten, und das schlechte Gewissen in mir, wurden, als diese neue Zeit bei meinem Vater anbrach, für immer zum Schweigen gebracht!

Packen wir's an Mädel – gehen wir! Mit diesen Worten drückte ich meine Kippe in den Aschenbecher und blickte voller neuem Mut aus dem Fenster.

„Denk immer daran: Es ist „dein“ Leben – und „nur du“ entscheidest!“ – „Danke, Papa, dass du mich daran erinnerst hast.“

Die letzten Wochen, die ich in Fürstenfeldbruck verbrachte, waren gefühlt wieder die Hölle. Meine Mutter entfernte sich noch weiter von mir, als sie ohnehin schon weg war. Wir zankten uns nach wie vor über allen möglichen Scheiß und das jeden Tag mehrfach. Sie meinte schon mal in einem früheren Streit, als ich ihr im Gefecht „Ich kann auch zu Papa ziehen!“ hinwarf, „Dann zieh halt zu deinem Vater!“

Und diesmal, mit beigefügter, versucht gespielter Gleichgültigkeit und einem Unterton in der Stimme, wo ich ihr heute noch eine runterhauen könnte, fügte sie hinzu: „Wenn du meinst, dass es dir dort besser geht, dann musst du das machen.“

Doch ich ließ mich nicht noch mal anscheißen: *Verteidigung, vorwärts marsch!*

Und zuckersüß erwiderte ich: „Darauf kannst du dich verlassen, meine Liebe. Freu dich drauf, bald musst du es nicht mehr mit deiner hässlichen und psychisch kranken Tochter aushalten, die ja eigentlich eh in die Klappe gehört.“ Ich lächelte und vollendete: „Ab 1. August wohne ich bei Papa! Du hast das Vergnügen, es als Erste zu erfahren. Und meinen Unterhalt und das Kindergeld, das du für mich kassierst, darfst du dir mit dieser Info auch gleich vom Arsch wischen. Du siehst keinen einzigen Cent mehr, den du verschleudern kannst. Freu dich, du bist mich los. Und ich dich, Gott sei Dank, auch! Du

glaubst gar nicht, wie sehr ich die Schnauze von dir voll habe. Du hattest lange genug Zeit um mich und mein Leben zu zerstören. Damit ist jetzt Schluss!“ Mein Lächeln hielt an und als ich mich damit in einer eleganten Drehung abwandte und in mein Zimmer ging, konnte man förmlich hören, wie die Kinnlade den Boden erreichte ... Abgewatscht vom Feinsten.

Wie du mir, so ich dir, dachte ich und trotz eines angenehmen Gefühls, gewonnen zu haben, stach es in meinem Herz. Ich schluckte. *Reiß dich zusammen Müdel...*, ermahnte ich mich. *Jetzt wird nicht geheult, jetzt wird gelebt und neu angefangen!*

Die Zeit bis zum Umzug schien endlos lang, aber wir hielten durch. Ich trainierte weiterhin 30 bis 60 Minuten am Tag auf dem Crosstrainer und manchmal nach wie vor zusätzlich noch 1,5 Stunden Hanteltraining. Währenddessen renovierte Papa daheim bei sich jetzt halb sein Häuschen um, damit wir dort gemeinsam wohnen konnten. Was er alles für mich tat und machte, hallelujah ...

Irgendwann war der Tag da. Meine Mutter verzog sich in die Küche, rauchte wie ein Schornstein und hörte Radio ...

Sie wollte wohl vermeiden, meinen Vater auch nur sehen zu müssen ... Also schleppten wir alleine Möbel um Möbel, Umzugskiste für Umzugskiste, Crosstrainer und alles andere vom zweiten Stock nach unten und luden es gemeinsam in den gemieteten Sprinter.

Das Ganze ging ziemlich schnell über die Bühne und als ich mich bei meiner Mutter jedoch noch verabschiedete, rannen ihr die Tränen nur so aus den Augen „Ich wünsch dir alles Gute...“, sagte sie mühsam. Die gute Frau war kurz davor die Fassung zu verlieren. „Danke“, antwortete ich, drehte mich weg und ging.

„Na dann, auf ins neue Zuhause!“, rief Papa freudig und machte mir die Beifahrertür vom Transporter auf. Ganz fest drückte ich mich an ihn und er hielt mich ebenso liebevoll fest. „Dankeschön für alles, Papa!“

Er lächelte. „Wir machen das, mein Schatz. „Du“ machst das!“ Voller Mut stieg ich ein und wir fuhren los. Adieu, „altes Leben“. Ich war wahnsinnig aufgeregt und euphorisch, aber auch sehr nervös. Jetzt hieß es anpacken und mein Leben wieder auf die Reihe bekommen. Doch ich fühlte keine Angst. Es würde alles gut werden ...

Nein, ich will nicht wissen, wie es dir gerade geht – so wie du nie wissen wolltest, was mich bewegt hat...

Ich gehe jetzt, für mich allein – ich kann und möchte einfach nicht mehr bei dir sein ...

Mein Blick straft dich nicht, so wie du mich, die vielen Male davor – doch diesmal gehe ich weiter, dieses Mal lasse ich dich los. Und lasse mich los, lasse mich frei ...

Ich dreh mich nicht um und schau auch nicht mehr zurück, hab mich von deiner Peinigung befreit ...

Auch wenn der Weg bis zum Horizont vielleicht noch weit sein wird, der erste Schritt ist getan – und diesmal gehe ich weiter ...