



Laura Pape

LEBENS- hungrig

*Mein Weg aus der
Magersucht*



Erweiterte
Neuausgabe

Für Mama

Laura Pape

LEBENSHUNGRIG

Mein Weg aus der Magersucht

Erweiterte Neuauflage

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Inhalt

TEIL 1

Fallen

--- Seite 11 ---

TEIL 2

Kämpfen

--- Seite 93 ---

TEIL 3

Leben

--- Seite 175 ---

TEIL 4

Freiheit

--- Seite 237 ---



ZURÜCK IM LEBEN

VORWORT ZUR ERSTAUSGABE

»Magersüchtig werden? Das könnte ich nicht!«, habe ich früher oft gesagt. Ich habe immer viel zu gern gegessen, um darauf zu verzichten. Aber dann ist es doch passiert. Es fing alles mit einer harmlosen Diät an. Ich dachte mir nichts Schlimmes dabei, wollte einfach nur ein bisschen abnehmen. Eine Diät macht schließlich jeder mal. Aber ich habe den Zeitpunkt verpasst, um wieder damit aufzuhören – und dann steckte ich auch schon mit beiden Beinen in der Magersucht. Es ging alles schnell, so unglaublich schnell. Und plötzlich gab es kein Zurück mehr.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um all denen Mut zu machen, die selbst unter einer Essstörung leiden und keinen Ausweg mehr sehen. Kämpft! Es ist nie zu spät, das Leben wieder zuzulassen – und das Leben kann so schön sein!

Außerdem möchte ich allen Angehörigen näherbringen, was es wirklich heißt, magersüchtig zu sein. Es steckt mehr dahinter als nur ein zu niedriges Gewicht. Magersucht ist der Versuch, das eigene Leben unter Kontrolle zu bekommen, das unersättliche Streben nach Perfektion. Es ist ein Kampf gegen den eigenen Körper. Außenstehende sehen das meist nicht. Dabei habe ich festgestellt, dass fast jeder, mit dem man sich über das Thema Essstörungen unterhält, mindestens eine Person kennt, die davon betroffen ist. Es ist in der heutigen Gesellschaft leider keine Seltenheit mehr, dass Menschen unzufrieden mit der eigenen Figur sind und Probleme mit dem Essen haben – im Gegenteil: Laut einer Studie des Berliner Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

zeigt hier mehr als jedes fünfte Kind zwischen elf und 17 Jahren Symptome einer Essstörung.*

Gerade darum halte ich es für wichtig, auch die Nicht-Betroffenen über diese Krankheit zu informieren. Oft hilft es essgestörten Personen schon weiter, wenn man ihnen das Gefühl gibt, verstanden zu werden, statt ihnen ein »Iss doch einfach mal mehr!« an den Kopf zu werfen.

Ich will euch die Geschichte meiner Magersucht erzählen. Die Geschichte von dem Kampf, den ich gegen mich selbst geführt habe. Davon, wie ich mich in diesem Kampf verlor und ein halbes Jahr in der Psychiatrie verbringen musste. Und ich will euch erzählen, wie ich es am Ende doch noch geschafft habe, mich für das Leben zu entscheiden. Und gegen die Krankheit.

Laura Pape

VORWORT ZUR ERWEITERTEN NEUAUSGABE

Lieber Leser, liebe Leserin,

dieses Buch, das du nun in deinen Händen hältst, ist die Erweiterung meines ersten Buches *Lebenshungrig – Mein Weg aus der Magersucht*, welches ich im Jahr 2012 niederschrieb. Inzwischen schreiben wir das Jahr 2018 – sechs Jahre später und eine Zeit, in der viel passiert ist.

Da es sich bei meinem Buch um eine wahre Geschichte, nämlich meine ganz persönlichen Erfahrungen, handelt, war es mir wichtig, dich auch ein paar Jahre später zu involvieren, wie es

* Vgl. Robert Koch-Institut, Berlin, Erste Ergebnisse der KiGGS-Studie, (2006), S. 50.

mit meinem Leben weiterging. Oftmals erleiden es gestörte Personen einen Rückschlag oder können sich nie ganz aus den Fängen der Sucht befreien. Dass eine betroffene Person so nicht enden muss, möchte ich mit dieser erweiterten Neuausgabe erneut beweisen – zumindest so weit, wie es meine eigenen Erfahrungen zulassen.

Ich habe einiges durchgemacht, wie man vor allem in den ersten Kapiteln dieses Buches lesen kann: ich zählte akribisch Kalorien, und davon nicht viele, da ich über Wochen und Monate kaum etwas aß. Mein Gesicht war täglich von Tränen geflutet, und ich rutschte tiefer und tiefer ab in eine Depression. Streit mit den Eltern war zu Hause Alltag. Ich habe mich geritzt, Dinge kaputt geschmissen vor Wut, mich immer schlimmer runtergehungert. In meinen Gedanken war alles schwarz. Mein Leben hat sich nicht mehr lebenswert angefühlt und ich hatte schon fast die Hoffnung aufgegeben, dass sich das jemals ändern würde.

Und heute lebe ich. Versuche, so gut es geht, jeden Tag zu genießen, mein Leben zu lieben und vor allem meinen Körper und meine Persönlichkeit. Denn wir alle sind einzigartig und etwas ganz Besonderes. Jeder sollte das Recht dazu haben, sich genauso zu lieben, wie er ist.

Dass dieser Zustand auch Jahre nach einer Magersucht anhalten kann und keine kurzfristige Glückssträhne sein muss, erzähle ich euch auf den Seiten meines vierten Kapitels »FREIHEIT«.

Und mein Leben geht weiter, auch wenn dieses Buch auf der letzten Seite endet. Ich freue mich auf all das, was noch kommt, und bin bereit, meine Zukunft anzupacken. Unser aller Leben geht weiter, und daraus sollten wir doch das Beste machen, an jedem einzelnen Tag.

Ich wünschen jedem, der dieses Buch liest, ob zum ersten oder wiederholten Mal, dass er etwas aus meinen Erzählungen

für sich mitnimmt – möglichst natürlich die guten Seiten davon. Natürlich enthält auch dieses Buch Seiten, die Betroffene triggern könnten. Aber enthielte es diese Seiten nicht, wäre es keine ehrliche Erzählung einer Magersucht. Ich denke aber, niemand wird sich dadurch in Gefahr begeben – wer an einer Essstörung leidet, hat seine Tricks schon herausgefunden. Mit diesem Buch möchte ich die Anwendung dieser Tricks unnötig machen und versuchen, so viele wie möglich wachzurütteln.

Unser Leben ist verdammt viel wert!

Laura Pape



TEIL 4

Freiheit

INTRO

Das Leben legt einem manchmal Steine in den Weg. Dann gilt, nicht stehen zu bleiben. Wer stehen bleibt, hat schon verloren. Wer die Steine aber beiseitelegt, sich einen Weg daran vorbei bahnt und schaut, was der Weg nach den Steinen mit sich bringt, der kann gewinnen. Für den geht es weiter im Leben – und wer weiß: Vielleicht offenbart der Weg noch die ein oder andere schöne Überraschung, mit der man vorher nicht gerechnet hat.

Ich selbst habe mir angewöhnt, mir meinen Weg nicht mehr von Steinen blockieren zu lassen. Wenn ich vor jedem Stein in meinem Leben haltgemacht hätte, wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin. Und ich bin sehr stolz darauf, dass ich heute eine selbstbewusste und zielstrebiges Frau bin, die mit sich selbst zufrieden ist. Mein Leben ist fortgeschritten, ich habe die Magersucht vor sechs Jahren hinter mir gelassen. Ich habe dieses Buch geschrieben, viele Exemplare davon verkauft, Betroffenen damit geholfen und Angehörige aufgeklärt. Und nun schreibe ich diese Seiten als Ergänzung für das, was nach dieser Geschichte passiert ist – denn meine Geschichte geht weiter. Mein Buch bekommt ein viertes Kapitel. Ich nenne es »Freiheit«, weil ich dieses Wort mit Selbstbewusstsein verbinde, mit Loslassen, Glück und der Liebe zu sich selbst. So würde ich mein Leben heute in wenigen Worten beschreiben. Ich habe losgelassen von der Magersucht, mich lieben gelernt. Ich will niemand anderes mehr sein in dieser Welt und mich für keinen Schmerz, kein Leid jemals wieder verändern.

ZWISCHEN DEN KAPITELN

In meinen Ohren höre ich einen leichten Hauch von Wind. Sanft weht er über meinen Körper hinweg. Die Enten im See schnattern durcheinander, fliegen in die Luft und landen wieder auf dem Wasser. Dabei plätschert es jedes Mal. In der Ferne lachen Kinder. Ich habe meine Augen geschlossen und spüre, wie die warme Sonne auf meine Haut scheint und meine Augenlider von innen rot färbt, so hell ist es. Ich atme ein. Atme aus. Unter meinen Füßen kitzelt das Gras. Mein Herz schlägt langsam im Takt, die Geräusche der Umgebung beruhigen mich. Völlig entspannt liege ich auf der flauschigen Decke, die ich mir von zu Hause mit an den See genommen habe, und genieße einfach nur das herrliche Wetter. Konzentriere mich auf meine Atmung und lasse meine Gedanken frei schweifen. Die Welt steht mir offen. Ich bin noch jung und habe so viele Möglichkeiten, mein Leben in genau die Richtung zu steuern, in die ich will. Nicht alles muss ich heute entscheiden, und vieles lasse ich einfach auf mich zukommen. Manchmal ist es auch einfach gut, wenn man die Dinge nicht schon vorher absehen kann. Es passieren Dinge im Leben, mit denen hätte man nie gerechnet. Das können belanglose Kleinigkeiten sein, aber plötzlich erwischt man sich dabei, wie man auf der Straße steht und grinst, einfach so, weil man in diesem Moment der glücklichste Mensch dieser Welt ist. Viele dieser Überraschungen hat mir mein Leben schon geschenkt. Besonders jetzt, wo ich sie wieder zulasse. Die Zeit, in der ich magersüchtig war, liegt inzwischen einige Jahre zurück. Ich werde noch heute manchmal gefragt, ob ich es bereue, damals diese dämliche Abnehmwette mit meiner Freundin geschlossen zu haben, welche nicht die Ursache, aber der Auslöser für meine Magersucht war. Nein, antworte ich dann. Denn ich werde mich weigern, etwas zu bereuen, was mich so viel für mein Leben

gelehrt hat. Es mag zuerst etwas befremdlich klingen, aber die Magersucht hat mich stark gemacht. Ich dachte damals immer, dass ich stark sei, weil ich magersüchtig bin. Der Verzicht auf Kalorien, das eiserne Durchhaltevermögen, das akribische Protokollieren von gegessenen Lebensmitteln, von meinem täglichen Gewicht. Doch das war Schwäche, die ich mit der Krankheit versucht habe zu verstecken. Durch das Überwinden dieser Schwäche bin ich stark geworden. Und selbstbewusst, wie ich es schon immer gerne sein wollte. Doch Selbstbewusstsein lässt sich nicht an der Supermarkttheke kaufen. Es lässt sich nur erarbeiten durch Erfahrungen und Fehler, die man macht. Ich habe aus vielen Fehlern gelernt. Vor allem mit Problemen – ob groß oder klein – umzugehen weiß ich heute. Ich denke nicht, auch wenn es angesichts der Rückfallquote vielleicht fahrlässig ist, dies zu behaupten, dass ich jemals einen Rückfall erleiden werde. Das Leben hat mich viel zu stark und lebenswillig gemacht. Ich habe mich viel mit den Ursachen meiner Krankheit beschäftigt, versucht, zu verstehen, wieso gerade ich da reingerutscht bin. Wieso – auch wenn man es niemandem wünscht – nicht jemand anderes? Es gibt Menschen, die sind dafür prädestiniert, in so eine Erkrankung zu gleiten, andere eben nicht. Bei mir mag sicherlich mein mangelndes Selbstbewusstsein einer der Gründe gewesen sein. Ich habe mich früher für meine eigene Meinung geschämt, nie mit Respekt zu mir selbst aufgesehen und immer nur die Fehler an mir gesucht. Irgendwie fand ich mich nie besonders schön, nie besonders klug und habe mich auch nie besonders beliebt in der Schule gefühlt. Irgendwie dachte ich immer, die anderen Schüler aus meiner Klasse finden mich komisch. Wahrscheinlich hat mein eigener Eindruck mich getäuscht. Ich wurde nie gemobbt oder als hässlich beschimpft, und meine Schulnoten waren Zeuge dessen, dass ich nicht dumm war. Aber wenn man sich als junger Mensch unwichtig und un-

fähig fühlt, dann ist man auch davon überzeugt, dass das so ist, ganz gleich, was alle anderen sagen und denken. Man ist ständig auf der Suche nach sich selbst, verwandelt sich immer wieder aufs Neue in andere Identitäten. Ist den einen Tag ein dunkler Gruftie und den anderen Tag eine Farbexplosion. Man sucht sich selbst, indem man andere anhimmelt: Plötzlich ist man Fan von einer bestimmten Band, und es gibt nichts anderes mehr, was ebenso wichtig ist wie diese. Dann ist es ein Lieblingstier, man wird ganz wissbegierig, will alles darüber wissen. Man beginnt, sich in Dinge hineinzusteigern. Und flüchtet sich gleichzeitig aus dem Alltag. Nichts anderes habe ich meine Kindheit lang gemacht. Ich war nie ganz Bewohner dieser Erde, immer Flausen im Kopf, immer auf der Suche danach, wo ich hingehöre. Dieses Verhalten hat sich auch in meiner Anorexie widergespiegelt. Sie war eine Flucht aus dem Hier und Jetzt – der Welt, mit der ich glaubte, nicht klarzukommen. Mit der Essstörung tat ich es. Ich kontrollierte das Essen, das ich mir für einen Tag genehmigte, war Profi im Steuern meines Gewichts und habe gesehen, dass ich auch etwas kann, nämlich ganz viel abzunehmen. Fünf Jahre später weiß ich, dass ich noch viel mehr kann als das und mich nicht über mein Gewicht und Abnehmerfolge definieren muss. Meine Umwelt liebt mich auch mit 21 Kilo mehr als zu meinem damaligen Tiefpunkt. Mein Gewicht befindet sich irgendwo bei plus minus 68 Kilogramm, womit ich mich mit 17 Jahren absolut nicht mochte. Heute mag ich mich mit diesem Gewicht. Ich habe mich gefunden. Und diese Suche war es wert.

*

Ich klappe mein Buch zu, aus dem ich gerade laut vorgelesen habe. Vor mir sitzt ein Publikum. Es sind bestimmt 100 Leute, ich weiß es nicht genau. Die Scheinwerfer blenden mich, alle



*Mein Gewicht befindet sich
irgendwo bei plus minus
68 Kilogramm, womit ich mich
mit 17 Jahren absolut nicht mochte.
Heute mag ich mich mit diesem
Gewicht. Ich habe mich gefunden.
Und diese Suche war es wert.*

Augen sind auf mich gerichtet und lauschen gespannt meinen Worten. Ich sitze in meiner alten Schule, die ich nach der elften Klasse wegen meiner Magersucht verlassen musste. Zwischen den Kapiteln schiebe ich kleine Pausen ein und trage aus meinen eigenen Erzählungen einen weiteren Teil zu meiner Geschichte bei. Es überwältigt mich selbst, mit wie viel Sicherheit ich so offen über mich sprechen kann, ohne mich dafür zu schämen. In der ersten Reihe sitzen vier junge Mädchen, die die Stellen, die ich gerade vorlese, mit dem Finger in ihrem eigenen Buch verfolgen. Später erfahre ich, dass sie Schüler dieses Gymnasiums sind und ein Referat über mein Buch und das Thema Magersucht vor ihrer Klasse gehalten haben. Nachdem ich meine Lesung abgeschlossen habe, schießen viele Hände nach oben. Die Menschen haben Fragen an mich, wollen ihre Meinung zu meiner Geschichte äußern, sind auf der Suche nach Rat. Ich versuche, so gut es geht zu antworten. Hinterher wollen viele Zuschauer ein signiertes Buch kaufen. Es sind auch Betroffene dabei. Dünne Mädchen mit Streichholzbeinchen und zu großer Kleidung. Ich spreche ihnen Mut zu und schreibe Widmungen in ihre Bücher. In den Augen dieser Mädchen sehe ich Trauer, Leere, aber auch einen Funken Hoffnung, zu dem ich heute vielleicht beitragen konnte. Dieses Gefühl macht mich stark und stolz.

Ein Mädchen ist zusammen mit ihrer Mutter von weiter her angereist, sie wollten mich unbedingt sehen.

»Tausend Dank, dass du dieses Buch geschrieben hast, Laura«, sagt die Mutter. »Ich glaube, es hat meiner Tochter ein bisschen die Augen geöffnet, und ich selber versteh jetzt viel besser, was in ihr vorgeht.«

Das Mädchen nickt zustimmend.

»Danke, Laura«, sagt sie. »Ich gehe auch bald in eine Klinik, und dein Buch macht mir wirklich Mut. Ich habe es schon drei Mal gelesen.«

Dann lächelt sie mich an, schlägt die erste Seite auf und will auch eine Widmung in ihr Buch haben. Ich nehme mir Zeit dafür, schreibe mehrere Sätze auf die erste Seite, bevor ich unterschreibe. Für mich sind es vielleicht nur ein paar Zeilen, die zu schreiben sind, aber das Mädchen wird diese immer wieder lesen, sie werden ihr etwas bedeuten. Vielleicht nimmt sie das Buch auch mit in die Klinik und wird dort daran erinnert, dass sich der Kampf gegen die Anorexie lohnt. Dann nehme ich beide in die Arme und wünsche ihnen für die kommende Zeit viel Kraft.

Ich bin erleichtert, als ich meine erste Lesung reibungslos über die Bühne gebracht habe, und bin mit dem Ergebnis zufrieden. Vor meinem Auftritt war ich sehr aufgeregt, aber mit den ersten gelesenen Seiten hat sich meine Nervosität auf der Bühne in Mut und Euphorie gewandelt, und es fing an, mir richtig Spaß zu machen, anderen vorzulesen und von mir zu erzählen. Von Mal zu Mal wird es noch leichter fallen. Ich habe dieses Buch geschrieben, jetzt muss ich auch darüber reden. Das Schreiben hat sicherlich einen großen Teil zu meiner Verarbeitung beigetragen. Ich hatte anfangs Bedenken, wie mein Umfeld reagieren würde, wenn ich *Lebenshungrig* veröffentlichte. Die Azubis aus dem Zeitungsverlag, bei dem ich gelernt habe, mein Chef und die Kollegen beim Radio, bei dem ich danach gearbeitet habe. Niemand hat negativ darauf reagiert, vielmehr habe ich Anerkennung für den Mut bekommen, meine Geschichte für die Öffentlichkeit aufzuschreiben.

Inzwischen habe ich Interviews fürs Fernsehen, Radio und diverse Zeitungen und Magazine hinter mir, die ich längst nicht mehr an beiden Händen abzählen kann. Dass das Interesse der Medien so groß sein würde, habe ich zu Beginn nicht geahnt. Als ich das erste Mal für eine Zeitung interviewt wurde, war

ich froh, dass sich überhaupt jemand für meine Geschichte interessiert. Nun habe ich fast alle bekannten Fernsehsender durch. Die ersten Interviews waren holprig, ich war oft unsicher, wie viel ich von mir preisgeben sollte. Man fragt sich während der Drehs oft, ob man seriös genug rüberkommt und ob der Blick auch dem Gesagten angemessen ist oder eher steif wirkt, während man von grellen Beleuchtungsgeräten geblendet wird, überaus nervös ist und von einem komplett unbekannten Filmteam angestarrt wird. Mit der Zeit wurde ich aber auch bei Drehs sicherer, und es fiel mir immer leichter, fremden Menschen meine Geschichte zu erzählen. Nach einigen Drehs konnte ich die Journalisten und Kameras einfach ignorieren. Ich versuchte, von Anfang an locker zu sein und so mit der Kamera zu reden, als wäre es meine Freundin. Das hat vieles erleichtert und die Drehs noch viel authentischer gemacht. Ich lernte dazu.

*

Die vielen Drehanfragen sind inzwischen abgeklungen. Hin und wieder kommt es vor, dass ich einen Tag von meinem Wochenende einem Fernsehbeitrag oder Radiointerview widme oder von Studenten für eine Masterarbeit befragt werde. Insbesondere, wenn *Germany's Next Topmodel* wieder in die nächste Runde geht, bin ich bei den Journalisten gefragt. *Germany's Next Topmodel* kann einen schlechten Einfluss auf junge Menschen haben, ganz klar. Das dargestellte Essverhalten und die abgemagerten Körper der jungen Models entsprechen nicht der Norm und sind ganz bestimmt nicht gesund. Ich habe aber aufgehört, die Sendung weiter zu verfolgen und mir groß den Kopf darüber zu zerbrechen. Es wird immer wieder etwas zutage kommen, was die Menschen negativ beeinflussen kann. Es wird neue Castingshows für Models geben, Fashionkataloge

mit dünnen Frauen, Diätblogs und so weiter. Gerade in Zeiten von Instagram und Co. werden uns täglich perfekte Körper und schöne Menschen präsentiert, und das mehrmals täglich. Was es hier braucht, ist genügend eigene Kraft, sich von der gleichen nicht zu stark beeinflussen zu lassen und einfach man selbst zu bleiben. Manchmal leichter gesagt als getan. Ich weiß. Aber darum weise ich darauf hin. Mit dem Wissen kommt die Übung, und damit auch irgendwann die Routine, einfach auf sich selbst zu hören und zu sich zu stehen.

Was mich betrifft, mal abgesehen von meinem Buch, ist nach der Magersucht echt viel in meinem Leben passiert. Nachdem ich wieder auf eigenen Füßen stehen konnte, habe ich mich langsam nach einer eigenen Wohnung umgeschaut. Ich war bereit, von zu Hause auszuziehen und mein Leben ganz allein in die Hand zu nehmen. Der Auszug von zu Hause war ein großer und spannender Schritt, der mir viele neue Freiheiten in meinem Leben eröffnet hat. Zugegeben: Auch wenn es schön ist, bei den Eltern zu wohnen, hat ein eigenes Heim sehr viele Vorteile. Man kann einfach alles selbst entscheiden, einladen, wen man will, machen, was und wann man will. Meine Familie hat sicherlich auch immer ein bisschen die Angst begleitet, dass mit meinem Auszug ein Rückfall in die Krankheit folgen könnte. Sobald ich keine Grenzen mehr habe und nicht unter Beobachtung stehe, könnte es ja recht wahrscheinlich sein, dass ich dies ausnutze und wieder mit dem Kalorienzählen beginne. Dies war aber nicht der Fall. Vielmehr habe ich begonnen, meinen Alltag selbst zu managen, und sogar Gefallen daran gefunden. Ich bin jetzt eine selbstständige Frau. Ich fahre jeden Tag zur Arbeit, erledige meinen Job, gehe für mich einkaufen und kochen und schmeiße den Haushalt, sodass ich mich in meiner eigenen Wohnung wohlfühle. Nach meiner Ausbildung im Zeitungs-



Gerade in Zeiten von Instagram und Co. werden uns täglich perfekte Körper und schöne Menschen präsentiert, und das mehrmals täglich. Was es hier braucht, ist genügend eigene Kraft, sich von dergleichen nicht zu stark beeinflussen zu lassen und einfach man selbst zu bleiben.

verlag habe ich mich bei einem Radiosender in meiner Nähe beworben, den ich schon privat immer gern gehört habe, da von dem Sender vor allem viel klassische Rockmusik gespielt wird. Am Ende kam es dann auch zu zwei Vorstellungsgesprächen. Ich wurde eingestellt und meisterte fast drei Jahre die Assistenz der Geschäftsführung. Außerdem kümmerte ich mich in der Firma um die Pressearbeit und übernahm einen Teil der Eventorganisation. Anfangs eine große Herausforderung für mich und ein Job, den ich vorher nie gelernt habe. Doch bald schon habe ich das in meinen Augen mit so einer Selbstverständlichkeit gemacht, als würde ich schon immer auf dieser Position sitzen. Man lernt eben dazu. Und es ist toll, so selbstständig zu sein, nicht mehr abhängig von anderen. Man hat einen festen Tagesablauf, Erfolge im Job, auch mal Niederlagen, die einen aber für die Zukunft bereichern. Und eben auch sein eigenes Einkommen. Man liegt den Eltern also nicht mehr auf der Tasche.