

Marina Jenkner

Nimmersatt + Hungermatt

36 Erzählungen
über Essstörungen

Nimmersatt und Hungermatt

36 Erzählungen über Essstörungen

von Marina Jenkner

marina-jenkner.de

1. Auflage, Mai 2019

Erweiterte Neu- und E-Book-Auflage. Das Buch erschien unter dem Titel »Nimmersatt und Hungermatt. Essstörungen bewältigen« im Februar 2007 erstmals als Druckversion beim Verlag Frauenoffensive München, 2. Auflage 2009.

Covergestaltung: Marina Jenkner

Coverfoto: Christoph Müller

© Marina Jenkner - alle Rechte vorbehalten.

Edition „Die arme Poetin“, Wuppertal
über BoD - Books on Demand,
In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt

ISBN: 9783734771224

marina-jenkner.de

Vorwort: Es gibt einen Weg hinaus - man muss ihn nur gehen

»Einsam verharrt sie in ihrem leeren Raum. In einer Geometrie aus Kalorien und Gewicht. Fahles Licht scheint im Pantheon des Hungers. Vom Leben abgegrenzt. Verwundbarkeit und Erschöpfung hinter einem Schutzwall versteckt. Ihre Probleme versucht sie auszuhungern, und die wachsende Mauer zwischen ihr und der Welt macht sie unnahbar.«

(aus: M. Jenkner: »Nimmersatt und Hungermatt«, aus der Kurzgeschichte »Die Eisheilige«)

Die Welt der Essstörungen ist eine seltsame Welt und wenn man erst einmal in sie hineingeraten ist, ist es gar nicht so einfach, wieder hinauszukommen. Egal ob man hungert oder Essanfälle hat, das Loch im Magen oder die Unmengen an Essen bieten einem einen Schutz, entfernen einen von der Welt, lenken von den eigentlichen Problemen ab.

Auch ich habe einige Jahre in dieser Welt gelebt. Irgendwann wusste ich genau, was mit mir los war. Ich kannte die Diagnosekriterien auswendig, die Theorie war mir klar, aber die Praxis ... Unter Essgestörten hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Essstörungen nicht heilbar sind. Vielleicht glaubte ich ebenfalls, dass es nie ganz normal werden würde. Vielleicht hatte ich einfach keine Vorstellung von einem Leben ohne Essstörung. Irgendwann würde alles besser - das war die farb- und konturlose Hoffnung, die ich hatte.

Deshalb hielt mich wohl auch eine ambulante Therapie nicht davon ab, weiter in die Essstörung hineinzurutschen. Ich

beschäftigte mich mit den Ursachen meines Verhaltens, verstand Zusammenhänge, war aber nicht bereit, das neue Wissen auch auf mein Verhalten zu übertragen.

Ich hungerte und fraß also weiter und konnte dabei genau analysieren, warum ich es tat. Aber es ändern? Dazu musste ich erst an einen Punkt kommen, an dem nichts mehr ging. Ich musste mich erst so von der Essstörung einnehmen lassen, dass für mein normales Leben kein Platz mehr war. Erst als die Essstörung sämtliche Farben aus meinem Leben gelöscht hatte, saß ich da in der Dunkelheit und merkte, dass sie nicht die Freundin war, für die ich sie gehalten hatte. Dass sie mich hämisch grinsend vernichten wollte. Dass sie mich vom Leben entfernte und von meinen Zielen. Da wusste ich, dass ich umkehren musste. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich es mir eingestanden habe, aber ich brauchte Hilfe, und zwar mehr, als mir bis dahin zur Verfügung stand. Deshalb entschloss ich mich zu einer stationären Therapie. Kein einfacher Schritt, aber eine gute Möglichkeit die Dynamik einer selbstzerstörerischen Essstörung zu durchbrechen, mit alten Themen abzuschließen und sich auf einen Neuanfang vorzubereiten.

(An dieser Stelle möchte ich für die Zweifelnden anmerken: Viele glauben, sie seien nicht dünn oder nicht krank genug, um Hilfe annehmen zu dürfen. Egal ob Du extrem untergewichtig, etwas untergewichtig, normalgewichtig, leicht übergewichtig oder stark übergewichtig bist - wer extrem psychisch und/oder physisch unter seiner Essstörung leidet, kann IMMER Hilfe in Anspruch nehmen. Warte nicht erst, bis es Dir noch schlechter geht! Du vergeudest nur Lebenszeit.)

Eine Klinik ist kein Zuckerschlecken, aber eine große Chance. Oft sind die Regeln streng und zunächst fühlt man sich in seiner Freiheit beschnitten, aber es lohnt sich, sich auf das Behandlungskonzept einzulassen.

»Mia hätte nie gedacht, dass sie einmal in die Situation kommen würde, sich freiwillig in Gefangenschaft zu begeben. Es war verrückt. Sie begab sich aus der Freiheit in Gefangenschaft, um von ihrer Krankheit, in der sie gefangen war, frei zu werden. Sich in Gefangenschaft zu begeben, um frei zu sein, fand Mia eigentlich unlogisch, aber im Grunde genommen waren die Krankheit und ihr Verhalten der letzten Monate unlogisch. (...) Wochen später konnte Mia darüber lachen. (...) Anfangs war es ein Gefängnis, aber je mehr Mia sich aus ihrer Krankheit befreite, desto mehr wurde auch das Gefängnis zu einem Raum, der ihr Freiheit gab. Es gab ihr all die Freiheit zurück, die ihre Krankheit ihr genommen hatte.«

(aus: M. Jenkner: »Nimmersatt und Hungermatt«, aus der Kurzgeschichte »Mias Gefängnis«)

Die Klinik war ein so starker Einschnitt – ich wusste, dass ich nach der Klinik nicht wieder dorthin zurückkonnte, wo ich vor der Klinik gewesen war. Ich hatte zu viel gelernt und war mir auch der Verantwortung mir selbst gegenüber bewusster geworden. Trotzdem konnte ich nicht sofort alles umsetzen und es funktionierte mit dem Essen nicht immer perfekt. Aber ich lebte wieder, mein Alltag hatte wieder Farbe bekommen und ich war achtsamer gegenüber mir selbst und meinen Bedürfnissen geworden.

Es kamen Phasen, in denen es nicht so gut lief und ich nahm sie hin. Auf manche Probleme wusste ich einfach noch immer keine andere Reaktion, als auf die alte Symptomatik zurückzugreifen. Aber wenn man in alte Muster zurückfällt, muss man sich auch wieder verstecken, muss Dinge verheimlichen und macht sich letztendlich selbst etwas vor.

Ich war mir nach der Klinik meiner Ziele so bewusst wie nie zuvor. Seit ich klein war, wollte ich Schriftstellerin werden und inzwischen wollte ich auch Filme machen. Beides hatte ich während der schlimmsten Phase meiner Essstörung viel zu sehr vernachlässigt. Und irgendwann erkannte ich: Die Essstörung stand meinen Zielen im Weg, würde ihnen immer im Weg stehen. Es verfrug sich nicht auf Filmvorführungen mit einem Loch im Bauch zu lächeln oder mit übervollem Magen etwas zu Papier zu bringen. Ich musste mich entscheiden: Entweder die Essstörung oder meine Ziele. Ich entschied mich für Letzteres. Ja, ich entschied mich bewusst dafür, mit der ganzen Sache abzuschließen, mir nicht mehr kleine Hintertürchen offenzulassen und ab und zu der Symptomatik zu frönen.

Das kann man nicht? Oh doch! Man rutscht vielleicht nicht bewusst in eine Essstörung, aber man kann sich sehr bewusst für den Weg hinaus entscheiden. Niemand behauptet, dass das einfach ist, deshalb muss man ja auch wissen, wofür man es tut. Man muss die Dinge finden, die einem im Leben wirklich wichtig sind, die einen WIRKLICH glücklich machen. Denn die Essstörung wird es mit Sicherheit nicht tun.

Wer der Stimme der Essstörung weiter gehorcht, wird nicht gesund werden. Und natürlich gab es diese Stimme auch bei mir: »Pass auf, dass du nicht zu dick wirst! Hast du jetzt zu viel gegessen? Du hast gar keinen Hunger, solltest du das nicht ausnutzen?«

Doch dann sah ich mir mal bewusst an, wie »normale Menschen« essen. Sie halten keine Essenspläne ein, sie essen mal zu viel Süßes oder auch eine Tiefkühlpizza, sie essen auch mal weniger und vor allen Dingen: Sie machen sich KEINE Gedanken darüber! Schließlich ist es weniger das Essen, das einen kaputt macht, sondern die Gedanken

darum. Doch um sich keine Gedanken mehr ums Essen zu machen, muss man sich mit einer Sache versöhnen: seinem Gewicht. Nicht jeder kann eine Modelfigur haben, nicht jeder muss sich in enge Röhrenjeans pressen und wir müssen uns verdammt nochmal nicht in retuschierte eindimensionale Plakatpüppchen verwandeln. Was bringt es einem, schlank zu sein, aber total unglücklich? Jeder Körper hat ein individuelles Gewicht, auf das er sich einpendelt, und es macht definitiv nicht glücklich, den Körper dauerhaft unter seinem natürlichen Gewicht zu halten. Am besten schmeißt man seine Waage aus dem Fenster, denn was sagen dumme Zahlen über einen Menschen aus? Wenn man Normalgewicht (auch mittleres und oberes und auch leichtes Übergewicht) für sich akzeptieren kann, dann kann man sich auch von den ständig um das Essen kreisenden Gedanken befreien. Denn je mehr man sich davon loslöst, desto weniger wichtig wird das Thema im Leben und desto mehr Raum kann man anderen Dingen geben, die einem besser bekommen.

»Und mit jedem Bissen würde das Loch ein bisschen mehr gefüllt. Und wenn ich nicht äße, würde der kleine Bissen an meine Magenwand klopfen und sich beschweren. So lange, bis das Loch kein Loch mehr wäre, sondern ein Nährboden, auf dem mein neues Leben wachsen könnte.«

(aus: M. Jenkner: »Nimmersatt und Hungermatt«, aus der Kurzgeschichte »Das Loch«)

Für mich ist das Thema Essstörung heute kein Thema mehr (außer auf den Lesungen zu meinem Buch) und ich wünschte, ich hätte in der Vergangenheit weniger Zeit mit diesem Unsinn verbracht. Natürlich hatte die Essstörung eine Funktion und ich habe viel über mich selbst gelernt, aber letztendlich hat sie sich zwischen mich und mein Leben

gestellt und nur, indem ich sie losgelassen habe, konnte ich das Leben führen, das ich mir gewünscht habe.

Man muss nicht jeden Tag gute Laune haben, aber man muss sich auch nicht alle Probleme dieser Welt zu Herzen nehmen. Man muss es nicht immer allen recht machen, man darf auch mal nein sagen. Man muss seinen Körper und seine Bedürfnisse nicht verleugnen, sondern man darf herausfinden, was einem gut tut. Letztendlich muss man nur eins: irgendwann sterben. Mit einer Essstörung geht das schneller. Ohne kann man entdecken, was das Leben noch zu bieten hat. Und in Anbetracht dessen sollte man eine Entscheidung fällen und endlich LEBEN!

Nimmersatt und hungermatt

nimmersatt und hungermatt

nimmersatt

hunger

hunger

hunger

satt?

nimmer

hungersatt

hunger

nimmer satt

hungermatt

hunger?

nimmer

satt

satt

satt

nimmer hunger

matt

hunger matt

nimmer hunger

nimmer matt

satt.

Hänsel und Gretel

Hänsel und Gretel wissen, dass man schlank und wohlproportioniert sein muss, um beliebt zu sein. Das steht schließlich in jeder zweiten Zeitschrift, und auch im Fernsehen hat Gretel mal eine Talkshow zu dem Thema gesehen. »Esst Obst und Gemüse, damit ihr schlank bleibt«, hat die Stiefmutter gesagt. Hänsel und Gretel möchten aber nicht nur Obst und Gemüse essen. Sie essen viel lieber Süßigkeiten.

Hänsel und Gretel haben sich neulich im Wald verirrt und dabei ein Häuschen aus Lebkuchen entdeckt, das über und über mit süßen Leckereien verziert ist. Jetzt gehen die beiden mindestens zweimal in der Woche zu dem Häuschen und essen große Mengen an Lebkuchen. Danach ist ihr Magen oft so voll, dass sie kaum noch atmen können.

Und wenn sie schließlich Bauchschmerzen haben, fällt ihnen plötzlich ein, dass man ja schlank sein muss, um beliebt zu sein.

Gretel bekommt dann immer ein richtig schlechtes Gewissen, weil Lebkuchen so viele Kalorien hat. Das hat sie in einer der Zeitschriften gelesen. Sie beschließt in solchen Situationen sofort, dass sie abnehmen muss und nicht mehr zum Lebkuchenhäuschen gehen darf. Stattdessen macht sie eine Diät aus einer der Zeitschriften. Doch nach zwei Wochen hat Gretel oft keine Lust mehr auf die Diät und bekommt einen riesigen Heißhunger auf Lebkuchen. Meistens bricht sie dann ihre Diät ab und begleitet Hänsel wieder zu dem Häuschen.

Hänsel geht immer zum Lebkuchenhäuschen. Auch er bekommt danach ein schlechtes Gewissen. Wenn ihm einfällt, dass man ja schlank sein muss, um beliebt zu sein,

geht er tief in den Wald, steckt sich den Finger in den Hals und erbricht.

Gretel ist inzwischen pummelig geworden. Wegen dem Jojo-Effekt. Davon hat sie in den Zeitschriften gelesen. Hänsel ist ganz abgemagert, weil er sein Essen nicht bei sich behält.

Eines Tages, als Hänsel und Gretel wieder von dem Lebkuchen essen, kommt die Hexe heraus und möchte wissen, wer von ihrem Häuschen knuspert. Sie schimpft mit den beiden.

Die Hexe sagt zu Gretel, dass sie ein böses Mädchen sei, weil sie zu dick sei. Sie sagt, dass Gretel abnehmen müsse, sonst könne sie nie schlank und beliebt werden.

Zu Hänsel sagt die Hexe, dass er ein böser Junge sei, weil er zu mager sei. Sie sagt, dass Hänsel zunehmen müsse, denn sonst könne er nie stark und beliebt werden.

Hänsel und Gretel sind traurig, weil die Hexe so etwas gesagt hat, und deshalb essen sie noch mehr von dem Knusperhäuschen. Und Gretel macht wieder Diät, und Hänsel erbricht wieder.

Eigentlich hat Gretel gar keine Lust mehr auf Diäten, und Hänsel möchte nicht mehr erbrechen. Aber die beiden können nicht mehr damit aufhören. Sie gehen weiter zum Knusperhäuschen und versuchen danach, die vielen Kalorien rückgängig zu machen.

Hänsel und Gretel sehen nicht so aus wie die Menschen in den Zeitschriften. Vielleicht wird die Hexe ja eines Tages trotzdem erkennen, dass Gretel schön und Hänsel stark ist.

Die Eisheilige

Einsam verharrt sie in ihrem leeren Raum. In einer Geometrie aus Kalorien und Gewicht. Fahles Licht scheint im Pantheon des Hungers. Vom Leben abgegrenzt. Verwundbarkeit und Erschöpfung hinter einem Schutzwall versteckt. Ihre Probleme versucht sie auszuhungern, und die wachsende Mauer zwischen ihr und der Welt macht sie unnahbar.

Sie steht da, in ihrem Raum, und merkt nicht, dass Novemberregen an ihr Fenster klopft. Den Lebenshunger ausgesperrt, sucht sie Zuflucht in ihrer Einöde aus Selbsthass und Selbstzerstörung. Wenn die Seele hungert, darf der Körper nicht essen.

Schwäche zerschneidet ihr den Atem. Ungerührt steht sie da zu frieren nach ihm. Zu hungern nach Liebe. Zu schwinden nach Anerkennung. Zu darben nach Aufmerksamkeit. Niemand kann sie wärmen. Niemand kann sie nähren.

Ein kalter Windzug verharrt im Raum. Kraftlos starrend verliert sie sich in der Kältesteppe. Eiszapfen gefrieren frostklirrend in ihrer Seele. Sie ist die Eisheilige im Pantheon der Ausweglosigkeit. Abgestumpft, gefühllos, matt im Kampf gegen sich selbst, den sie verlieren wird mehr und mehr mit dem gleichmäßigen Pulsschlag der Wanduhr. Von Schwindel bis Ohnmacht kasteit sie sich selbst in dieser Spirale der Benommenheit. Sie wird schwinden Tag für Tag.

Etwas ruft in ihr: Verlass diesen Raum, bevor es zu spät ist! Sie würde ja gerne fliehen, doch die Türen sind zugefroren und die Fenster vereist. Holt mich raus! Holt mich raus!