



SARA SCHÄTZLE

HUNGRIGES HERZ

MEIN LEBEN
MIT DER BULIMIE

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Sara Schätzl

HUNGRIGES HERZ

Mein Leben
mit der Bulimie

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

Vorwort	6
---------------	---

Teil 1

Erinnerung	11
Fassade	18
Schmetterling	25
Enthüllung	39
Wolke 9	48
München	59
Zwang	69
Zerstörung	78
Schwanger	86
Glückswandel	95
Sehnsucht	103
Auszeit	112
Tag 0	123

Teil 2

Veränderung	126
Wagnis	136
Freundschaft	145
Michael erzählt	157
Gleichgesinnte	164
Offenbarung	174
Aufbruch	183
Natascha	192
Natascha erzählt	201
Familienzeit	209
Hypnose	217
Gefühlskram	227
Mama (1)	237
Saras Mama erzählt	247
Mama (2)	251
Murmeln	261
Hoffnung	268

Vorwort

Bulimia nervosa, auch Ess-Brech-Sucht genannt, ist eine Essstörung, bei der die Betroffenen ein unkontrolliertes Verlangen nach Essen entwickeln und anschließend gewichtsreduzierende Handlungen herbeiführen – dazu gehören Erbrechen oder das Schlucken abführender Präparate. Überwiegend wird diese Erkrankung bei Frauen diagnostiziert. Ein Ausweg aus dieser heimlichen Sucht ist in der Regel nur mithilfe einer Psychotherapie in Form von Einzel-, Gruppen- und Familientherapie möglich; je nach Schwere der Störung wird diese in psychosomatischen Kliniken, intensivtherapeutischen Wohngruppen wie ANAD oder aber ambulant durchgeführt. Der Therapieverlauf gestaltet sich oft langwierig und aufgrund der zahlreichen körperlichen Folgen immer unter Einbeziehung medizinischer Behandlung ist er nicht selten eine Kombination aller genannten Maßnahmen. Die Betroffenen müssen meist ganz neu lernen, sich ausgewogen zu ernähren und symptomatische Verhaltensweisen der Bulimie zu überwinden. Schon der Titel dieses Buches verdeutlicht jedoch, dass Essstörungen in aller Regel weitaus mehr mit sich bringen, als ein schwieriges Verhältnis zu Lebensmitteln und zur Nahrungsaufnahme.

Vielmehr geht es dabei auch um die Aufarbeitung psychischer Hintergründe dieser Erkrankung, denn hinter den seelischen Problemen steht häufig ein »hungriges Herz«, welches dem Gefühl des Betroffenen zufolge nach nur mit viel Essen beruhigt und gesättigt werden kann. Dies ist natürlich ein Trugschluss, nichts weiter als

ein leeres Versprechen, das sich die Erkrankten wieder und wieder selber geben, um Leere, Angst und Unsicherheit mit Ruhe, Kontrolle und Sicherheit zu füllen und ihrem verzerrten Selbstbild für einen Moment zu entfliehen. Für den Großteil der Betroffenen ist es erfahrungsgemäß ein schwieriger Schritt, sich das vollständige Ausmaß der Störung einzugestehen. Es bedarf deshalb oft mehrerer Anläufe, sich professionelle Hilfe zu holen und sich von einem lieb gewordenen, aber natürlich destruktiven Begleiter zu verabschieden. Wie in so vielen anderen Bereichen des Lebens erscheint auch bei dieser Essstörung ein neuer Weg zunächst oft unheimlich und die Destruktivität der Bulimie kurzfristig einfacher und vor allem gewohnt. Darüber hinaus werden auch körperliche Folgen zumeist lange vor sich selbst verharmlost, Begleiterscheinungen heruntergespielt. Allzu häufig braucht es aus diesem Grunde leider mehrere Jahre, bis Betroffene den ersten Schritt wagen. Auch Sara benötigte einen dramatischen Einschnitt in ihrem Leben, einen Wendepunkt, um sich des Ausmaßes und der Gefährlichkeit der Bulimie bewusst zu werden. Obwohl sie schon vor vielen Jahren vor der Tür unserer ANAD-Beratungsstelle stand und damit den ersten wichtigen Schritt gegen die Essstörung schon getan hatte, so hatte sie damals noch nicht die Kraft, diesen Weg an der Seite eines Therapeuten zu Ende zu gehen. Und so dauerte es eine lange Zeit, bis auch sie schließlich bereit war, sich professionelle Hilfe zu suchen und anzunehmen und endgültig aus der Heimlichkeit auszusteigen, die für die Bulimie so typisch ist.

Saras Geschichte zeigt, dass es nie zu spät ist, der Essstörung entgegenzutreten und sich schließlich von ihr zu verabschieden. Die Heilungschancen liegen bei 50 bis 70 Prozent, allerdings kann auch nach einer Therapie ein angespanntes Verhältnis zu Essen, Figur und Gewicht bestehen bleiben – oft ein Leben lang. In einer guten Psychotherapie lernen die Betroffenen deshalb, ein Frühwarnsystem zu entwickeln, um nicht mehr den »Verlockungen der Bulimie« zu verfallen. Neben therapeutischer Hilfe bedarf es zudem

eines starken Willens und Durchhaltevermögens, um in ein Leben zurückzufinden, in dem Essen, Figur und Gewicht nicht länger im Mittelpunkt stehen – dieses Buch zeigt, dass sich die Mühen, die Zweifel und die Anstrengungen einer Therapie lohnen.

Offen und ehrlich beschreibt Sara, wie sie in die Sucht abrutschte, wie sie jahrelang mit ihr lebte und in ihr vermeintlichen Halt fand, aber auch, wie und warum sie der Essstörung schließlich den Kampf ansagte und Schritt für Schritt ein gesundes Leben zurückerlangte. Trotz vieler anfänglicher Zweifel, es niemals schaffen zu können und trotz so mancher Rückschläge, die Sara auf ihrem Weg zur Heilung durchlebte, gelang es ihr letztendlich, den Teufelskreis der Bulimie zu durchbrechen.

Ich wünsche mir, dass Saras Geschichte für andere Betroffene ein Ansporn ist, den Weg aus der Essstörung anzutreten, sich Hilfe zu holen und (sich) nicht aufzugeben.

*Andreas Schnebel, Therapeutischer Leiter ANAD
Versorgungszentrum für Essstörungen*

TEIL I



ERINNERUNG

Man sollte meinen, es wäre schwierig, sich an einen bestimmten Tag, der zwölf Jahre zurückliegt, glasklar zu erinnern. Zwölf Jahre sind, gemessen an meinem Alter von 26, immerhin fast die Hälfte meines Lebens. Aber ich erinnere mich nicht nur, ich kann diesen Moment, in dem ich mich das erste Mal absichtlich übergeben habe, geradezu greifen. Ich kann in die Szene hineinlaufen, so präsent ist sie für mich. Die Frage, warum ich mich so detailliert erinnern kann, lässt mich bis heute nicht los, denn ich bilde mir ein, dass ich schon damals, ganz tief in mir, wusste, was für ein weichenstellender Tag es werden würde. Heute weiß ich, dass fast alle Geschichten von Bulimikern ähnlich anfangen. Und zwar vor dem Tag 1. Vor dem ersten Übergeben.

Es war eines Nachmittags irgendwann im Januar. In Regensburg wirbelten dicke Schneeflocken durch die Luft und ich starrte aus

dem Fenster unseres fast rundum verglasten Hauses am Ortsrand. Ein modernes Wunderwerk der Architektur. Aber die vielen Fenster und die abgelegene Lage ohne direkte Nachbarn hätte es auch zu einer perfekten Kulisse für einen Horrorfilm gemacht. Wir hatten einen Teich mit einem kleinen Steg, der zur Eingangstür führte. Das war nicht nur sehr cool, sondern gab dieser übergroßen *Scream*-Kulisse wenigstens den Rosamunde-Pilcher-Touch, den man sich in Bayern wünscht. Hier lebte ich nun seit gut einem Jahr mit meiner Mutter, ihrem heutigen Ehemann sowie meinem Bruder. Ich verbrachte stets viel Zeit in meinem Zimmer. Wahrscheinlich mehr, als gut für mich war. Rausgehen und Freunde treffen wollte ich nie – aus gutem Grund, denn das erste Jahr kämpfte ich schwer mit den Umstellungen in meinem Leben. Meine Eltern hatten sich getrennt, meine Mutter war neu verliebt und ich war eben 14 – das ist für fast jeden ein Problem.

Zweifellos steckte ich mitten in der Pubertät. Mit all ihren hässlichen Aspekten wie Selbstzweifel, unglücklichem Anschmachten von Jungs, die meine Existenz nicht mal erahnten, und jeder Menge Weltschmerz für wechselnde Themen. Das Ende meiner Lieblingsendung machte mir genauso viele Sorgen wie die armen Wale in SeaWorld oder sterbende Kinder in Afrika. Ganz offensichtlich fehlte mir damals etwas der Sinn für eine gewisse Wertigkeit. Aber zumindest war ich andauernd ergriffen und tief berührt – von was auch immer. Vielleicht, weil es mich davon abhielt, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Denn auf diesem Schlachtfeld gab es meiner Meinung nach noch weniger Hoffnung als für die Wale in SeaWorld. Ohne es groß zu beschönigen, kann man sagen, ich hasste alles an mir. Vor allem meinen Körperumfang. Ich war eine stabile Kleidergröße 42 – mit 14! Und mir war durchaus bewusst, dass 42 die letzte Größe im Bekleidungsgeschäft für normale Leute war. Ich fühlte mich schrecklich, und obwohl die Scham allgegenwärtig war, so trug ich doch nichts davon nach außen. Niemals. Ich behielt diese Gedanken, so wie fast jeden Gedanken damals, für mich. Ich mag

wohl fett und hässlich gewesen sein, aber ich war schon immer eine gute Schauspielerin. Wenn nicht auf der großen Leinwand, dann doch sicher im Leben.

Bis ich mit zwölf Jahren auf ein Internat geschickt wurde, war ich eigentlich nicht sonderlich dick, sondern nur ein wenig moppelig. Das Großküchenessen, die Anwesenheitspflicht und die Langeweile hatten mich aber aufgehen lassen wie ein Hefeteig. Ich war also neu im Fett-Game. Und ich mochte es nicht. Schon als kleines Kind war ich sehr unbeliebt und ängstlich gewesen, aber wenigstens nicht fett und hässlich. In meinem Jahr in Internat hatte ich »ängstlich« und »unbeliebt« abgelegt – ich hatte mich neu erfunden. Allerdings hatte ich »übergewichtig« zum Resümee hinzugefügt. Tatsächlich nahm ich in dieser Zeit so schnell zu, dass mein Bindegewebe riss und ich Schwangerschaftsstreifen an den Oberschenkeln bekam.

Dass dies keine Phase war, zeigte sich, als ich zwei Jahre später in den Glaskasten zog und meine Schenkel noch immer aneinanderrieben.

Eines Tages wurde mir das zu blöd. Ich beschloss, etwas zu ändern. Und da ich, damals wie heute, kein Freund von Grauzonen bin, fasste ich einen extremen, aber effektiven Plan. Mich motivieren Ergebnisse. Natürlich wusste ich damals, dass jeder Arzt eine Umstellung des Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und Sport empfehlen würde. Und heute weiß ich außerdem: Er hätte recht. Aber damals war mir das egal. Ich wollte dünn sein und zwar am besten gestern. Also setzte ich mich den ganzen Tag und die ganze Nacht vor den Computer, um die besten und extremsten Tricks zum Abnehmen zu finden. Um der Wahrheit Genüge zu tun, muss ich an dieser Stelle anmerken, dass ich Sport hasste – jede Art von Bewegung war mir zuwider und in die Welt hinaus wollte ich auch nicht häufiger als unbedingt nötig. Es blieb also nur die Ernährung als Mittel zum Zweck. Am ähnlichsten hätte mir eine Nulldiät gesehen, aber meine Recherche ergab, dass dann mein Stoffwechsel

herunterfahren würde, und die paar kaum zu erahnenden Muskeln, die ich hatte, würde ich auch verlieren.

Schließlich fiel meine Wahl auf eine Diät, in der Mahlzeiten durch Shakes ersetzt werden. Hierbei handelte es sich jedoch nicht um irgendwelche Diätshakes, sondern medizinische Produkte, die speziell hergestellt wurden, um extrem Übergewichtigen bei schnellem Gewichtsverlust vor einer OP zu helfen. Erhältlich waren sie nur in der Apotheke.

Auf dem Weg in die Schule am nächsten Morgen bestellte ich sofort drei Packungen und pünktlich zum Schulschluss waren diese auch da. Ich war besessen von der Idee, ganz schnell schön zu sein. Ich war euphorisch und mit genau diesem Gefühl reichte ich das Geld für die Shakes der Apothekerin. Es galt zwar keine Verschreibungspflicht, aber sie fragte mich trotzdem, für wen denn diese große Menge an Shakes sei. Wie aus Reflex log ich. »Für meinen Opa, er hat starkes Übergewicht und bald eine OP«, schoss es aus mir heraus. Warum ich damals log? Bis heute habe ich keine Ahnung.

Zu Hause packte ich die Shakes aus, als wären sie der heilige Gral. Sofort hatte ich einen Flashback. Diese Packung kannte ich – meine Mama hatte das Zeug damals benutzt, um ihr Abendessen zu ersetzen, als ich noch jünger war! Das war ein gutes Zeichen, denn wenn eine Frau wusste, wie man sich in Schuss hält, dann war es meine Mama. Seit ich mich erinnern kann, war meine Mutter eine sehr schöne und zierliche Frau gewesen und außerdem höchst penibel, wenn es um ihr Aussehen ging. Jeder Schuh musste zur Tasche passen, jeder Nagellack zum Lippenstift und jeder Ring zur Kette. Keinen Tag ging sie ohne High Heels zur Arbeit und ihr Gewicht war ein ständiges Thema für sie. Heute wünschte ich, dass ich schon damals den Mut aufgebracht hätte, ihr zu sagen, dass sie das alles gar nicht nötig hatte. Dass sie gut genug und schön genug war. Dass die Welt sie liebte und sie nicht jedem etwas beweisen musste. Aber was wusste ich damals denn schon.

Man kann über das leicht schwabbelige, ziemlich verlorene 14-jährige Ich sagen, was man will, aber wenn ich etwas erst einmal wollte und anpackte, dann richtig. Am nächsten Tag schon begann ich, auf richtige Mahlzeiten zu verzichten, und stieg stattdessen auf Shakes um, verweigerte von da an jede feste Nahrung. Ich verlor drei Kilo in der ersten Woche. Das war gut, aber natürlich nicht gut genug. Statt vier Shakes täglich reduzierte ich auf drei, die ich mit Wasser statt Milch zubereitete. Genau 27 Tage hielt ich durch und wog am Ende ganze zwölf Kilo weniger. Es war nicht leicht, wurde von Tag zu Tag schwieriger, aber die Komplimente meiner Klassenkameraden und meiner Familie bedeuteten mir so viel mehr als das bisschen Hunger oder die Lust auf Essen. Zu diesem Zeitpunkt war Essen kaum mehr als eine Lüge für mich – nicht mehr als ein leeres Versprechen. In der Werbung und auf der Verpackung versprachen sie mir Freude und Genuss, Spaß und Sonne. Aber am Schluss bekam ich Einsamkeit, Selbsthass und aneinanderreibende Schenkel. Essen konnte mir nichts mehr vormachen. Und mit dieser neuen Wahrheit sollte ich sehr lange leben.

An Tag 27 kamen uns meine Großeltern aus Regensburg besuchen. Das war schön, ich freute mich, denn von meiner frühen Kindheit war nach der Scheidung meiner Eltern nicht viel übrig geblieben. Die einzige Konstante, die überlebt hatte, waren die Besuche von Oma und Opa. Die liefen immer gleich ab und das war auch gut so. Meine Oma rauschte in unser Glashaus, sprach sehr laut und viel und bereitete Essen für 20 imaginäre Familienmitglieder in der Küche zu. Kochen und viel reden sind die größten Liebesbeweise, die meine Oma auf Lager hat. So sollen Omis ja auch sein. Und niemand auf der Welt kocht wie meine Oma Rosa. Ihr Essen schmeckt nach Zuhause und Kindheit und einfach perfekt. Mein Opa hingegen war sehr ruhig und rauchte Pfeife. Zusammen war es die perfekte Mischung. Essen und Pfeife, Oma und Opa, Ente und Knödel.

Zum Mittagessen setzten sich alle zusammen und ich saß da mit meinem Tee. Das war 27 Tage lang zwar kein Spaß, aber mein Wille

war stets viel größer gewesen. Doch plötzlich war es ein Problem. So sehr ich versuchte, mich zurückzuhalten, stark zu sein – ich wollte dieses Essen. Diese einzigartige Kochkunst aus meiner Kindheit. Und meine Oma kam doch so selten vorbei. Vom größten Hunger geschüttelt, den ich bis dahin kannte, ging ich in die Küche und holte mir nun doch einen Teller. Meine Oma und meine Mutter waren erleichtert, mich schließlich essen zu sehen. Oma sagte »Ja endlich, Kind, man muss doch was essen, sonst ist das Leben doch nix«, und gab mir eine große Portion von allem, was auf dem Tisch stand. Und ich aß. Mein Magen war durch den Mangel an fester Nahrung im letzten Monat jedoch so klein und inaktiv geworden, dass er bald wehtat. Ich aber aß weiter – mit einem Affenzahn und wie von Sinnen. In meinem Kopf stritten sich Schuldgefühl, Ekel und eine kleine Stimme der Rechtfertigung, die leise immer wieder sagte: »Nur dieses eine Essen. Das ist total okay. Morgen wieder Shakes.«

Nach dem Essen ging ich sofort in mein Zimmer. Ich verließ den Tisch fluchtartig unter dem Vorwand, sehr viele Hausaufgaben machen zu müssen. Rückblickend eine wirklich lächerliche Lüge, denn jeder wusste, ich machte nur das Nötigste für die Schule, und Hausaufgaben fielen sicher nicht in diese Kategorie.

In meinem Zimmer lief ich im Kreis, neben einem wirklich schmerzhaften Völlegefühl spürte ich aber vor allem Ekel. Ekel vor mir selbst. Was hatte ich nur getan? Das ruinierte die Kalorienbilanz der ganzen Woche! Panisch kreiste ich in meinem Zimmer und die Gedanken schnell in meinem Kopf. Bis ich einen zu fassen bekam: Mach es ungeschehen! Diese Kalorien müssen raus aus mir! So schnell wie möglich.

Im Keller unseres Hauses war eine zweite Toilette, in der mich keiner hören würde. Ich schlich also hinunter, machte kein Licht an und fühlte mich wie ein Verbrecher, als ich endlich in der Toilette war. Sofort beugte ich mich über die Kloschüssel und – na ja, es passierte nichts. Hektisch versuchte ich mit meinem Zeigefinger den Würgerereflex auszulösen. Das funktionierte zwar, aber es tat

unheimlich weh, und alles, was zu Tage kam, war eine Handvoll Essen. Was war das Problem? Ich war damals noch kein Profi und viel zu unerfahren, aber mir wurde klar, dass die Konsistenz nicht flüssig genug war. Ich hatte so viel und so schnell gegessen, dass ich völlig vergessen hatte, etwas zu trinken. Zwei Sekunden später fand ich mich über das Waschbecken gebeugt und trank aus dem Wasserhahn. Ich empfand es als logisch, für einen Moment auf und ab zu hüpfen, um alles im Magen zu mischen. Neuer Versuch über der Toilette, und siehe da, es wurde zwar wirklich einfacher – aber leider nicht weniger schmerzhaft.

So verging sicherlich eine halbe Stunde, bis ich das Essen größtenteils draußen hatte, und ich fühlte mich schrecklich. Mir war schwindelig, mein Magen tat unglaublich weh, mein Hals war geschwollen und mein Gesicht rot und aufgeschwemmt. Es dauerte einige weitere Minuten, bis ich überhaupt aufstehen konnte. Das hatte ich mir einfacher vorgestellt. Mit der Sicherheit, mir diesen Quatsch nie mehr anzutun, quälte ich mich hoch in mein Zimmer und schlief sofort ein.

Als ich ungefähr zwei Stunden später aufwachte, war es schon beinahe dunkel und meine Großeltern sicher weg, denn meine Oma fährt nur bei Tag. Vorsichtig stand ich auf und zu meiner Überraschung fühlte ich mich ganz okay. Zwar noch recht schwindelig, aber ansonsten gut. Und vor allem leicht. Das Gefühl von Leere in meinem Magen beruhigte mich und außer großem Durst spürte ich nichts. Erleichtert ging ich in die Küche und trank drei große Gläser Wasser. Die Reste des Essens standen noch in der Küche, aber ich spürte nichts außer Ekel für die fettige Hausmannskost. Beinahe hätte dieses Zeug die gesamte Woche, ja vielleicht die ganze Diät, kaputt gemacht! Essen ist nichts als eine Lüge, dachte ich still bei mir. An diesem Tag aber hatte ich das System besiegt. Ich hatte mir alles genommen, was ich wollte. Alles gegessen, worauf ich so lange verzichten musste, ohne den Preis zu bezahlen. Ich hatte die Regeln geändert. Und mir die Kontrolle geholt.