



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Im Alter von 32 Jahren beschließt Emma Woolf, die bislang größte Herausforderung ihres Lebens anzunehmen und endlich ihre Magersucht zu besiegen. Nun, wo sie dem Mann ihrer Träume begegnet ist und sich eine Zukunft mit ihm wünscht, findet sie ganz langsam die Kraft, mit dem Hungern aufzuhören und mit dem Leben anzufangen. Ehrlich und intelligent erzählt die junge Frau ihre Geschichte über die Liebe und das Gesundwerden. Sie gibt anderen Betroffenen mit ihren lebensbejahenden Worten Mut, ebenfalls in den grünen Bereich der Waageskala zurückzufinden.

Autorin

Emma Woolf ist die Großnichte von Virginia Woolf. Sie studierte an der Universität Oxford und arbeitete in der Verlagsbranche. Sie schreibt als freischaffende Journalistin und Autorin u. a. für »The Independent«, »Harper's Bazaar«, »The Times« und »The Mail on Sunday«. Auf ihre Kolumne »An Apple a Day« in der »Times« erhielt sie eine unglaubliche Resonanz. Emma Woolf lebt in London.

Emma Woolf

Zu leicht für diese Welt

Wie die Liebe mir half,
meine Magersucht zu bekämpfen

Aus dem Englischen
von Henriette Zeltner

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 Emma Woolf

Originalverlag: Summersdale Publishers Ltd.

Originaltitel: An Apple A Day

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: © plainpicture/Lubitz + Dorner

Redaktion: Antje Steinhäuser

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17369-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Tom

Inhalt

Ein Anfang

9

Flucht nach vorn

27

Liebe auf den ersten Blick?

40

Eine Familienangelegenheit

57

Das Private ist politisch

71

Herzschmerz und
die Saat der Magersucht

89

Alles zerbricht

108

Bekenntnisse der Freundin
eines Reisejournalisten

146

Wunderheilung

164

On the Road

199

Hier und jetzt

217

Nur ein Tsunami
in deinem Inneren

234

Eine unbequeme Wahrheit

249

Danke dir

268

Ultraschall und
Umzugswagen

274

Heilung

292

Wenn eine Tür sich schließt

310

Dank

316

Ein Anfang

Alles ist weiß, stumm und kalt. Seit über zehn Jahren habe ich keine Schokolade mehr gegessen, und jetzt gehe ich die Straße hinunter und packe dabei ein KitKat aus. Ich weiß nicht, was ich befremdlicher finden soll – diesen plötzlichen Schneefall, der London unter einer weißen Decke verstummen lässt, oder die Tatsache, dass ich in der Öffentlichkeit einen Schokoriegel verzehre. Er schmeckt himmlisch.

Das mag banal klingen, aber für mich bedeutet es eine Grenzüberschreitung. Dieses Ziel hatte ich mir gesetzt, und ich habe Wochen gebraucht, um den nötigen Mut aufzubringen. Heute Morgen bin ich früh aufgewacht und wusste: Der Zeitpunkt war gekommen. Also kaufte ich mir einen großen Becher Kaffee zum Mitnehmen und den Schokoriegel und spazierte damit durch den Schnee, während ich jeden schmelzenden Bissen auskostete.

Wie lange genau es her ist, dass ich zuletzt Schokolade gegessen habe? Lassen Sie es mich so formulieren: Das letzte KitKat, das ich kaufte, war noch in Papier und Silberfolie gewickelt und nicht luftdicht in Plastik verpackt. In den mehr als zehn Jahren meiner Abstinenz hat sich die Welt der Schokolade natürlich vergrößert – es gibt inzwischen so viele Variationen im Angebot: mit Minze- oder Orangengeschmack oder Spezialsorten, die es nur für bestimmte Zeit gibt, mit Erdnüssen und Karamell oder auch ChunKy.

Haben Sie den Ausspruch von Kate Moss noch im Kopf? »Nichts

schmeckt so gut, wie sich dünn sein anfühlt.« Sie hat sich geirrt. Schokolade schmeckt besser.

Während ich im Gehen kaue und trinke, denke ich über die Herausforderung nach, der ich mich vor ein paar Monaten, im Herbst, gestellt habe, und über die Fortschritte, die ich seither verzeichnen kann. Obwohl bald Weihnachten ist und ich noch kein einziges Geschenk besorgt habe, empfinde ich einen eigenartigen Optimismus. Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und ich habe beschlossen, eine Menge Neurosen, Reue und Trauer hinter mir zu lassen. Jeder wird verletzt und macht Fehler, aber das Leben geht weiter. Ich muss mir ein paar Extrapfunde anfuttern. Denn das nächste Jahr soll das Jahr werden, in dem sich alles ändert. Ich werde damit aufhören, zurückzuschauen und mir Sorgen über die Zukunft zu machen.

Es bringt nichts, über die Vergangenheit zu grübeln, aber man kann aus ihr lernen. Hier ein paar Lektionen in puncto Ernährung und Liebe, die ich in den letzten Monaten verinnerlicht habe:

Lektion 1: Es ist aufregend, den eigenen Sicherheitsbereich zu verlassen und neue Gerichte auszuprobieren. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass Vollkorncouscous so gut schmeckt?

Lektion 2: Gesundheit und Glück sind viel wichtiger als Einkommen und Karriere.

Lektion 3: Jemand anderen zu lieben ist relativ einfach; schwer ist es dagegen zuzulassen, dass einen jemand von ganzem Herzen liebt.

Lektion 4: Fett ist kein Feind: Olivenöl, Hummus und Paranüsse machen keinen fetten Hintern, sondern sorgen für glänzende Haare.

Wenn dieses Jahr zu Ende geht, schaue ich zurück und nach vorn. Aber warum fassen wir zu Silvester gute Vorsätze fürs neue Jahr? Warum soll ausgerechnet der kälteste, dunkelste Monat des Jahres ein guter Zeitpunkt für Veränderung sein? Ich weiß nicht, warum, aber irgendetwas an dem bevorstehenden Jahr fühlt sich hoffnungsvoll an. Ich schenke mir selbst zu Weihnachten einen Neustart. Dieses Jahr werde ich meine Schranken niederreißen, mich von Tom lieben lassen und mehr Risiken eingehen.

Vielleicht ist es ja ganz einfach: Anorexia langweilt mich. Es ist erschöpfend, jede Minute jedes Tages gegen sich selbst zu kämpfen, und ich habe es satt, diesen Ein-Frauen-Krieg gegen mich selbst zu führen. Ich möchte mit meinem Leben weiterkommen; ich wünsche mir ein Baby. Diese Magersuchtfalle langweilt mich.

Oder wie Tom mir immer wieder versichert: »Wenn du nur ein bisschen loslässt, dann kann das Leben so schön sein.« Ich weiß, er hat recht. Es ist an der Zeit loszulassen.

Noch etwas zum Thema Loslassen. Heute Morgen erhielt ich den handgeschriebenen Brief einer Frau, die seit 50 Jahren an Magersucht leidet.

Jeder hat mir gesagt, ich sei zu alt für eine Behandlung, aber schließlich überwies man mich doch an einen jungen Psychologen. Ich glaubte nicht an ihn und setzte die Therapie nur fort, weil es ihm nichts auszumachen schien, dass ich seine Zeit vergeudete. Aber zu meiner Überraschung begann es nach einer Weile zu wirken ... Es dauerte lange und erforderte harte Arbeit, aber es ist uns gelungen, etwas zu erreichen, das in meinen Augen nicht weniger als ein Wunder ist. Mit 74 Jahren kann ich jetzt endlich ganz normal essen – was ich will. Ich kann gar nicht beschreiben, welches Glück es für mich

bedeutet, dass ich jetzt die Freiheit habe, die mir noch verbleibenden Jahre zu genießen.

Was wieder einmal eindrücklich beweist – für einen Neuanfang ist es nie zu spät.

Aber wie bin ich an diesen Punkt gelangt? Wie geriet ich in diese Verfassung, in der ich zehn Jahre lang keine Schokolade mehr aß? Warum bedeutete es eine derartige Tortur, in der Öffentlichkeit zu essen? Was war passiert, dass ich solche Angst vor Lebensmitteln entwickelt hatte? Wie hatte ich mir diese Krankheit zugezogen, die man Anorexia nennt? Und wie sollte ich jemals von ihr genesen?

Es gibt viele Fragen und viele verschiedene Antworten. Für mich dauert dieser Kampf schon zu lange, und die einzige Antwort, die ich jetzt sofort haben will, lautet: Ist es möglich, die Magersucht zu besiegen, und wird es mir gelingen? Nachdem ich jahrelang darüber nachgedacht und verschiedene Strategien ausprobiert habe, bin ich noch nicht auf eine Lösung gestoßen. Es wird eine ganz schön harte Sache werden, dessen bin ich mir sehr wohl bewusst.

Ich weiß gar nicht genau, wie es angefangen hat. Mit einer außer Kontrolle geratenen Diät, Liebeskummer, Perfektionismus und einem labilen Körperbild, einer chemischen Fehlfunktion im Gehirn, dem Druck von Gesellschaft, Medien oder mir selbst? Wahrscheinlich waren all diese Gründe daran beteiligt und noch einige mehr – die ich versuche herauszufinden, während ich dies hier schreibe. Es gibt nie nur einen einzigen Grund: Die Auslöser von Magersucht sind vielfältig, komplex und individuell höchst verschieden. Jetzt ist allerdings weniger wichtig, wie es begann, sondern wie es endet.

Lassen Sie mich das erklären: Ich leide unter einer Essstörung und komme mit einem einzigen Apfel prima über den Tag. Aber das geht nun schon seit zehn Jahren so, und ich beginne zu erkennen, dass das kein bisschen prima ist. Deshalb habe ich mir vor drei Monaten, zu Herbstbeginn, selbst eine Aufgabe gestellt – die größte Herausforderung meines Lebens: Ich beschloss, im Verlauf des kommenden Jahres meine Magersucht zu überwinden. Ich werde aufhören, von Obst und Joghurt zu leben, ich werde beginnen, normale Dinge zu essen, wie ein normaler Mensch, auf normale Weise. Ich werde ein gesundes Gewicht erreichen, damit ich wieder fruchtbar bin. (Ich werde nicht ausflippen, wenn meine Periode wieder einsetzt, sondern ich werde feiern.) Ich werde mich nicht mehr aushungern, sondern erwachsen werden und mich ernähren. Ich werde einkaufen und kochen und mit dem Rest der Welt essen. Ich werde etwas finden, das noch süchtiger macht und noch verlockender ist als das Hungern. Ich werde der menschlichen Spezies wieder beitreten; ich werde am Leben teilhaben.

Tatsache Nr. 1: Ich bin gerade 33 geworden.

Tatsache Nr. 2: Ich habe meine Zwanzigerjahre damit vergeudet, nicht gesund zu werden. Ich werde meine Dreißiger nicht auch noch verplempern.

Tatsache Nr. 3: Alle Therapien und Medikamente der Welt können Anorexia nicht heilen. Im Laufe der Jahre habe ich alles probiert: Beratung, Psychoanalyse, Medikamente, Homöopathie, Akupunktur. Ich habe mir und anderen zahllose Versprechen gegeben und sie alle gebrochen. Es gibt keine Wunderwaffe. Um Magersucht zu besiegen, muss man essen.

Tatsache Nr. 4: Es geht mir nicht um die äußere Erscheinung. Ich halte diesen Skelett-Look nicht im Geringsten für attraktiv.

Und worum geht es dann? Ehrlich gesagt, weiß ich das auch nicht so genau ... Es ist eine Abhängigkeit, ein zwanghaftes Verhalten, eine Fehlfunktion im Gehirn, eine Krücke, dein bester Freund und schlimmster Feind zugleich, ein Kampf zwischen Körper und Seele. Magersucht ist eine Krankheit, die ein Eigenleben entwickelt, sich aus sich selbst nährt, während man dabei verhungert. Es ist eine Stimme in deinem Kopf, die nie, aber auch wirklich nie verstummt.

Nur um das klarzustellen: Ich bin nicht mehr todkrank. Meinen Tiefpunkt hatte ich im Alter von 21 erreicht, damals wog ich etwas weniger als 35 Kilogramm (jetzt wiege ich knapp 48 Kilo). Es entsetzt mich immer noch, an mein niedrigstes Gewicht zurückzudenken: Keine Ahnung, wie dieses zerbrechliche Mädchen damals Tag für Tag am Leben bleiben konnte. Ich weiß noch, dass ich permanent fror, weil ich kein Unterhautfett mehr hatte. Dem Körper fällt es extrem schwer, ohne diese natürliche wärmende Schicht zu funktionieren, ohne die Aufnahme von kalorischer Wärme oder Energie. Wie jede Magersüchtige bestätigen kann, ist der Winter am schlimmsten. Ich erinnere mich, wie viel Schmerzen ich damals hatte: Mich abends ins Bett zu legen tat weh, weil meine Knochen ungepolstert auf die Matratze drückten; beim Sitzen stieß mein Steißbein schmerzhaft gegen die Sitzfläche jedes Stuhls; und ich war übersät von blauen Flecken, die ich mir schon bei den geringsten Anlässen zuzog.

Doch das war früher, vor über zehn Jahren ... Irgendwie schaffte ich es ohne Krankenhausaufenthalt, legte meine Prüfungen in Ox-

ford ab und manövrierte mich selbst aus der Gefahrenzone. Seit-her habe ich eine hübsche Karriere als Journalistin und im Verlagswesen gemacht. Ich habe mir in einer trendigen Gegend im Norden Londons, wo es nicht zu laut ist, eine hübsche Wohnung gekauft. Ich habe eine verrückte, aber liebevolle Familie – zwei Brüder, zwei Schwestern, zwei Eltern und eine ständig wachsende Schar von Nichten und Neffen. Vor zwei Jahren lernte ich meinen Freund Tom kennen (von ihm wird später noch ausführlich die Rede sein).

Aber jetzt zu meinem Problem. Es wurde nie wirklich besser: Ich habe zwar ein bisschen zugenommen – genug, um heute nicht mehr auf der Straße angestarrt zu werden, genug, damit es beim Liegen im Bett nicht mehr wehtut –, aber gegen die Krankheit in meinem Kopf habe ich kein Heilmittel gefunden. Anorexia ist ein so deutlich sichtbarer Krankheitszustand, und die Leute richten praktisch ihre ganze Aufmerksamkeit auf die körperlichen Symptome und speziell auf das Gewicht der Betroffenen. Das führt zu dem verbreiteten Missverständnis, bei Magersucht ginge es um gutes Aussehen – als würden die daran Erkrankten abnehmen, um die perfekte Figur zu erreichen.

Absoluter Bullshit! Es gibt wohl nichts Unattraktiveres, als so ausgezehrt auszusehen. Und keine Magersüchtige hält sich wirklich für sexy. Man vermeidet die Interaktion mit anderen und fürchtet menschlichen Kontakt. Man verspürt nicht die geringste Lust auf Sex oder auch nur aufs Flirten, und schon gar nicht darauf, mit seinem dünnen Körper anzugeben. Wenn man mit praktisch null Nahrung am Leben bleibt, hat man keine Energie für die Außenwelt, für Spaß oder Sex. Ich will nicht leugnen, dass ich selbst in meiner dünnsten Zeit auch sexuelle Beziehungen hatte – genauso

wie andere Magersüchtige auch –, aber die üblichen Wohlfühl-Hormone gab es dabei nicht. Es ist schwer genug, auch nur geradeaus zu denken, wenn man über so wenig Energie verfügt.

Für mich ist die Konzentration auf die Figur ein Irrweg. Für eine so massive körperliche Erkrankung hat Anorexia erstaunlich wenig mit der äußeren Erscheinung zu tun. Natürlich beginnt es meist damit, wie eine normale Diät. Doch dann mutiert das Ganze rasch zu einer inneren Erkrankung. Meine Erfahrung mit der Magersucht ist die einer sehr scharfen Trennung von Körper und Geist. Je mehr Gewicht ich verlor, desto tiefer zog ich mich in mich selbst zurück; ich wurde eine menschliche Hülle, kalt und isoliert. Ich fühlte mich so zerbrechlich, dass ich sogar Umarmungen vermied.

Und dann fiel mein Gewicht also unter 38 Kilo, der Tiefpunkt. Mein Körper fuhr alle Funktionen runter. In Oxford wird es im Winter extrem kalt. Und da mein Gehirn so ungefähr das Einzige an mir war, das noch funktionierte, konzentrierte ich mich auf meinen Universitätsabschluss. Ich verbrachte Stunden im Upper Reading Room der Bodleian Library und lernte Unmengen der Lektüre im Fach Altenglisch auswendig. Wenn mir alles außen herum zu viel wurde, schloss ich mich in meinem College-Zimmer ein und schrieb Aufsätze über die metaphysischen Dichter. Ich wusste, dass ich mich auf Lesen, Schreiben und das Bestehen meiner Abschlussprüfungen konzentrieren musste, bevor ich auch meine geistigen Fähigkeiten verlöre.

Freunde an der Uni machten sich Sorgen und sprachen diese auch aus; erst redeten sie mit mir, später nur noch hinter meinem Rücken. Man mag das Abwehrhaltung oder Stolz nennen, aber Mitleid war mir immer zuwider. Ich hasse die Vorstellung, dass

Leute sich Sorgen um mich machen: Wenn ich die Wahl habe, werde ich lieber angegiftet als bemitleidet. Aber was soll man schon zu jemandem sagen, der gerade dabei ist, sich in nichts aufzulösen? Ja, ich suchte auch diverse Ärzte auf. Dort musste ich nur auf die Waage steigen, damit sie ihre Diagnose stellen konnten. Als Teenager war ich in Bezug auf Größe und Gewicht immer Durchschnitt gewesen – 1,68 Meter und zwischen 57 und 60 Kilogramm schwer. Mit einem Gewicht von 38 Kilo und weniger erfüllte ich also das streng medizinische Kriterium für Anorexia: den Verlust von einem Drittel des ursprünglichen Körpergewichts.

Am Ende wollte ich nur noch von allen in Ruhe gelassen werden.

Anorexia ist ein furchterregendes Wort. Natürlich wusste ich schon lange, bevor irgendeine medizinisch geschulte Kraft es mir gegenüber aussprach, dass ich krank war. Ich hatte das Gefühl, mich in einer Abwärtsspirale zu befinden, mein Körper fühlte sich an wie im freien Fall. Was als Diät begonnen hatte, war total außer Kontrolle geraten. Sehr schnell hatte ich rausgefunden, dass ich schon darum kämpfen musste, überhaupt irgendetwas zu essen. Ich ließ gewisse Nahrungsmittel weg (alle Fette), dann spezifische Gerichte, und dann entdeckte ich immer neue Möglichkeiten, noch mehr auszuklammern. (Ich erreichte seltsamerweise nie eine Art Plateau: Selbst bei der geringsten Nahrungsaufnahme schien es immer noch möglich, weiter zu reduzieren.) Jedes Mal wenn ich meine Levi's anzog, schlabberte sie noch mehr. Ich verlor sehr schnell an Gewicht. Ich wusste natürlich, dass ich in ernstesten Schwierigkeiten steckte. Aber es ist trotzdem ein Schock; vielleicht so, wie wenn man Worte wie Krebs oder Alkoholiker zum ersten Mal hört ...

Ich würde gerne erklären, was die wiederholte Verwendung dieser Bezeichnung für mich persönlich bedeutete. Sie machte mich kränker; ich fühlte mich wie gefangen in diesem Zustand. Sie haben dich als magersüchtig diagnostiziert, also musst du auch dünn sein, nicht wahr? Von da an fühlt man sich, wann immer man isst (und wenn es nur rohe Karotten sind), wie ein Betrüger. Als echte Magersüchtige würdest du nichts essen, das sagt einem diese Stimme im eigenen Kopf.

Und selbst wenn man auf dem Weg der Besserung ist, führt dieses Etikett in die Irre: Wenn du zunimmst, dann wirst du geheilt, oder? Der Schlüssel im Kampf gegen Anorexia ist die Gewichtszunahme, nicht wahr? Falsch, falsch, falsch. Die Krankheit ist in meinem Kopf, nicht auf der Waage oder in den Maßen meines Körpers.

Wann immer ich in diesem Buch Gewicht erwähne – von mir gewonnenes oder verlorenes –, wenn ich davon spreche, wie viel wir alle wiegen sollten, von normalem oder anormalem Body Mass Index (BMI), dann sollte immer Folgendes klar sein: Anorexia ist eine psychische Erkrankung. Gewichtszunahme bedeutet natürlich Heilung in physischer Hinsicht, aber gegen die Krankheit an sich richtet sie nichts aus.

Sie glauben mir nicht? Ich kenne eine Frau, die 120 Kilo wiegt und trotzdem noch magersüchtig ist. Sie hat ihr altes Gewicht (und noch viel mehr) wieder zugenommen, und das bedeutet streng nach medizinischen Kriterien, dass sie nicht mehr anorektisch ist. Aber genau da liegt das Problem: Mental hat sie die Krankheit nie überwunden.

Über zehn Jahre nach meiner Skelettphase in Oxford bringe ich heute den Mut auf zu sagen, dass auch ich noch nicht geheilt bin.

Ich bin nach wie vor untergewichtig, befinde mich in einer Art Grauzone. Ich sehe inzwischen normal aus, aber ich habe seit über zehn Jahren nicht mehr menstruiert. (Allein das aufzuschreiben schockiert mich.)

Das Problem mit dieser Art von »funktioneller« Anorexia besteht darin, dass sie ewig dauern kann – ich rede hier nicht von Notfallmaßnahmen, Klinikaufenthalten oder Zwangsernährung. Man wirkt in Ordnung, nur dünn. Die gegenwärtige Beliebtheit von »gelenkter Anorexia« ist besorgniserregend. Diese bewusst Magersüchtigen sind normale Frauen mit Beruf, Kindern, normalem Leben, die zugeben, permanent und obsessiv darauf zu achten, was sie essen, um dünn zu bleiben. Die öffentliche Diskussion über diese sogenannte »managed Anorexia« wird oft in humorvollem, beiläufigem Ton geführt, dabei hat das absolut nichts Lustiges an sich, wenn Menschen sich halb zu Tode hungern. Ich glaube, dass viele Frauen so leben und andauernd hungrig sind.

Und auf diesem Niveau, irgendwo im Bereich Untergewicht gemäß der BMI-Tabelle, sind die gesundheitlichen Risiken größtenteils unsichtbar: Amenorrhoe (Ausbleiben der Periode), Unfruchtbarkeit, Depression, Schlaflosigkeit und Osteopenie (die Vorstufe zur Osteoporose, dem schweren Rückgang der Knochendichte). Diese Dinge kann man von außen nicht sehen. Keine große Sache, keine Krise.

Aber natürlich ist es eine Krise. Ich weiß das. Und jeder Tag, der damit vergeht, ist ein weiterer verlorener Tag.

Letztlich geht es um Veränderung bzw. um die lähmende Angst vor Veränderung. Die Magersucht hält einen in ihrem eisigen Griff wie erstarrt gefangen. Die Vorstellung, dass das Leben anders – besser – aussehen könnte, wird undenkbar. Man vergisst,

wie schön es war, normal zu sein. Und das Schlimmste daran: Man gelangt zu der Überzeugung, es lieber so zu haben. Ich sitze schon zu lange in dieser Falle. Es ist an der Zeit, den Wahnsinn zu stoppen.

Und warum gerade jetzt? Alles begann im Herbst, nach einer Unterhaltung mit meinem Freund Tom, der sagte: »Ich möchte, dass du mir eines versprichst.« Er sah dabei ernster aus, als ich ihn je erlebt hatte. »Du musst mit dem Laufen aufhören. Und wenn wir das mit einem Baby ernsthaft vorhaben, dann musst du mehr essen.« Aufhören zu laufen *und* anfangen zu essen – machte er Witze? Für wen hielt er mich eigentlich, für Wonder Woman? Das Laufen ist mein Lebensretter, mein natürliches Prozac; mit dieser Sucht habe ich vor fünf Jahren das Rauchen ersetzt.

Wir saßen damals bei Starbucks an den St. Katharine Docks (dem besten Starbucks in ganz London, mit der klassizistischen Kuppel und dem versteckten Obergeschoss). Der Laden war voll mit Managementassistentinnen und Geschäftsmännern in Anzügen, die dort Besprechungen abhielten oder sich auch nur den neuesten Büroklatsch erzählten. Wir hatten uns an unseren Lieblingstisch in der Ecke zurückgezogen. Mit dem Laufen aufhören? Ich schaute meinen Freund skeptisch über den Rand meines Grande Decaf Black Americano an.

»Ich meine es ernst, Em, du musst das Laufen aufgeben. Das hättest du schon längst tun sollen.« Er sah mich an, und ich sah zurück, und keiner von uns sagte mehr ein Wort. Dass das eine Art Ultimatum war, wussten wir beide.

Und Tom erzählte mir ja nichts Neues: Ich wusste seit Jahren, dass mein Lebensstil eigentlich untragbar war. Um sechs Uhr mor-

gens aufstehen und mit nichts als einem doppelten Espresso im Magen sieben oder acht Kilometer laufen, um dabei Energie (und Fett und Muskelmasse) zu verbrennen, die ich einfach nicht übrig hatte. Jeden Morgen trabte ich so übers Pflaster, bei jedem Wetter; und ich ruinierte mich dabei. Zwar konnte ich für immer so weitermachen, aber dann gäbe es nie auch nur die Chance auf ein Baby. Ja, das war mir klar.

Tom streckte über den Tisch die Hand nach meiner Hand aus und milderte so die Spannung, die in der Luft lag. »Ich weiß, du kannst das, Em, dein Körper braucht eine Pause. Und genauso, wie du mit dem Laufen aufhören sollst, musst du anfangen, richtig zu essen. Essen hat nichts mit Fresssucht zu tun – es bedeutet Energie, und die hat mit unseren Plänen und Träumen zu tun, damit, all das zu ermöglichen. So entscheidest du, dir deine Gesundheit zurückzuholen; nicht mehr und nicht weniger.«

Diese Unterhaltung hatten wir schon oft geführt – manchmal im Zorn, manchmal traurig oder verzweifelt –, aber diesmal war es irgendwie anders. An jenem Tag sprachen wir mit einer neuen Ernsthaftigkeit von der Zukunft, von all dem Glück, das uns erwarten mochte (darunter auch ein Baby), wenn es mir nur gelänge, mich zu befreien. Nach Ansicht meiner Ärzte war eine Gewichtszunahme von fünf bis zehn Kilogramm nötig. So wenig und doch so viel.

Bei Essstörungen geht es um Kontrolle, Essen, Körperwahrnehmung und all die anderen Themen, aber ein wichtiger Aspekt ist auch der Selbstbetrug. Man muss kein Wissenschaftler sein, um das zu begreifen, und ich wusste es auch: Bislang war ich nicht gesund geworden, weil ich es nicht genug gewollt hatte.

Dabei steht eines fest: Die Zeit läuft. Wer erinnert sich nicht an

seine Zwanziger? Fühlt man sich da nicht unbesiegbar? Ich hatte damals ernsthafte Beziehungen, aber ich wollte noch nicht ernsthaft Kinder. Ich war viel zu beschäftigt damit, an meiner Karriere zu basteln, mir meine erste Wohnung zu kaufen und überhaupt erst einmal herauszufinden, wer ich eigentlich war ... und es war nie der richtige Ort und der richtige Zeitpunkt.

An jenem Herbsttag bei Starbucks fühlte es sich allerdings anders an. Als ich Tom so ansah, über unsere Zukunft, unser Baby, unser Zuhause, eine gemeinsame Familie nachdachte, da wurde mir klar, dass ich all das viel eher wollte als dünn sein. Wenn ich an die vergeudeten Jahre, die allein verbrachten Abende, die zerbrochenen Freundschaften, die verlorene Geselligkeit und Freude am gemeinsamen Essen, an all die Mahlzeiten denke, die ich vermieden habe ... dann überwältigt mich fast eine unsägliche Trauer. Diese Jahre werde ich niemals zurückbekommen. Anorexia ist ein Spiel für junge Leute, und mir fehlt es sowohl an der Zeit als auch an der Energie, es weiterzuspielen.

Ich wusste, dass Tom recht hatte. Ich wusste, dass sich etwas ändern musste. Mir haben Leute schon oft einen eisernen Willen attestiert, weil ich Nahrung verweigert, mich fast besinnungslos gehungert habe und all das ... trotzdem war ich mir nicht sicher, ob ich die nötige Willenskraft für das hier aufbringen konnte.

Es war das härteste und aufrichtigste Gespräch, das Tom und ich je geführt haben. Ich willigte ein, mit dem Laufen aufzuhören und mit Essen anzufangen. Wir tranken unseren Kaffee aus, spazierten über die Docks und verabschiedeten uns mit einem Kuss. Tom kehrte in sein Büro zurück, und ich ging mein Fahrrad holen.

Als ich mit dem Rad zurück in die City fuhr, rund um das Barbican Center und bis zur U-Bahn-Station Angel, fühlte ich mich

hoffnungsvoll und ängstlich zugleich. Der Wind in meinen Haaren, die erste Herbstkälte in der Luft, das Versprechen auf einen Neubeginn. Ich stoppte bei Sainsbury und kaufte mir einen großen Becher probiotischen Biojoghurt *mit Fett drin*. Nicht viel Fett zwar (und ich gebe zu, dass ich mich eine halbe Stunde lang vor dem Kühlregal herumdrückte), aber für eine notorische Betrügerin in Bezug auf Essen und in Anbetracht meiner Fettphobie bedeutete das schon einen Riesenschritt.

Als ich später am Abend einen Blick auf meine Laufschuhe warf, wurde mir noch mal bewusst, wie verdammt hart es werden würde, das umzusetzen. Aufwachen und nicht laufen gehen? Aufwachen und stattdessen essen? Wie schaffen andere Leute das bloß?

Seit meiner Unterhaltung mit Tom bei Starbucks sind jetzt elf Wochen vergangen – genau elf Wochen, seit ich das letzte Mal gelaufen bin. Natürlich schiebe ich es immer noch vor mir her: Ich sitze hier und schreibe vom Gesundwerden, nur Worte, keine Taten. Ja, ich habe mit dem Laufen aufgehört. Das Versprechen habe ich schließlich gegeben, aber ich vermisse es jeden Morgen. Ich bin davon überzeugt, Muskeltonus eingebüßt zu haben, aber ich rede mir ein, das sei ein geringer Preis, wenn ich dafür ein normales Leben zurückbekomme. Nicht zu laufen ist seit Jahren die einschneidendste Maßnahme, zu der ich mich durchgerungen habe. Aber was ist mit dem Essen?

Nun ja, mein Erfolg hält sich in Grenzen. Essen ist etwas, das ich unerklärlicherweise für kompliziert halte. Es fühlt sich so triebhaft an. Ich fürchte, wenn ich einmal damit anfangen, nie mehr aufhören zu können. Und außerdem denke ich, dass ich es nicht verdiene zu essen.

Die Magersucht zu überwinden ist deshalb so schwer, weil es ein ganz neues Denken erfordert. Tom vergleicht es damit, wenn man sich das Rauchen abgewöhnt oder seinen Alkoholkonsum einschränkt, aber das stimmt nicht. Ich bin Nichtraucherin geworden und komme wochenlang ohne einen Drink aus, aber mit dem Essen zu beginnen, das stellt eine ganz andere Herausforderung dar. Mit dem Nikotinentzug klarzukommen war zweifellos hart, aber einfach eine Frage des Willens. Und es gab einen sofortigen Nutzen, nachdem ich diese Gewohnheit aufgegeben hatte: Ich konnte schneller und länger laufen; ich konnte besser atmen; meine Haut sah klarer und frischer aus. Beim Essen scheint es dagegen für eine genesende Magersüchtige keinerlei Vorzüge zu geben: Alles, was passiert, ist eine Gewichtszunahme. Und das ist ja genau das, was man mehr fürchtet als alles andere.

Trotzdem, ich habe mein Versprechen gegeben: Ich werde anfangen zu essen.

Als Erstes will ich etwas klarstellen. Wie auch sonst in meinem Leben wird es Regeln geben. Einige Dinge werde ich versuchen zu ändern, andere sind unverrückbar. Das Auffälligste zuerst, Vegetarismus. Ich werde nicht anfangen, Fleisch oder Fisch oder irgendwas anderes zu essen, das mal gelebt hat. Ich werde meinem Essen nicht gezielt Fett hinzufügen – ich mag keine Butter auf meinem Brot –, und ich werde keine üppigen Sahnesoßen essen. Ich werde Fett in manchen Gerichten akzeptieren – zum Beispiel Balsamico-Essig und Olivenöl auf dem Salat; ein paar Handvoll Nüsse zu essen kann ich mir dagegen nicht vorstellen. Ich werde fettarme Milch trinken, aber keine Magermilch. Ich werde mich nicht schuldig fühlen, weil ich Brot, Pasta oder andere Kohlenhydrate esse. Ich

werde in der Öffentlichkeit essen, wenn es sein muss; ich werde versuchen, hin und wieder ungeplant zu essen (einen im Büro angebotenen Keks, ein Stück Geburtstagskuchen). Ich werde essen, weil mein Körper mir signalisiert, dass er hungrig ist, weil er Energie braucht, um zu funktionieren. Ich werde endlich all meine Klammotten in Größe XXXS wegwerfen – das habe ich mir schon seit Monaten vorgenommen. Ich werde aus meinem Kleiderschrank alles aussortieren, was sich eng anfühlen könnte, sobald ich znehme. (Das mag sich trivial anhören, ist für das Gesundwerden aber ungemein wichtig.)

Ich werde mich daran erinnern, dass man üblicherweise drei Mahlzeiten pro Tag isst, dass Leute Nahrung zu sich nehmen und sie verwerten und dann wieder essen: Das ist OKAY, ganz normal. Ich werde mir nicht einreden, dass Obst eine Mahlzeit ist oder dass ein paar Trauben als Mittagessen ausreichen. Ich werde die fünf oder zehn Kilo zunehmen, die ich brauche, und mich von diesem Prozess nicht deprimieren lassen. Ich werde nicht in Panik geraten, wenn jemand mir sagt, ich sähe »gut« aus; ich werde daraus nicht folgern, dass derjenige eigentlich »fett« gemeint hat.

Natürlich ist die Tatsache, dass ich mir solche Regeln vorgebe, schon ein Teil des Problems, oder? Ich sollte lernen, mich vom Kontrollzwang zu befreien, und stattdessen klammere ich mich daran. Aber ich kann nun mal nicht aus meiner Haut. Wenn ich mir Grenzen in puncto Nahrungsmittel und Essen setze, dann weiß ich zumindest, was ich anstrebe.

Hier also endgültig und unausweichlich: *Ich werde mehr essen.* Gesundheitsexperten haben errechnet, dass es 3500 zusätzliche Kalorien pro Woche braucht, um ein knappes halbes Kilo zuzunehmen. Das bedeutet für mich 500 Extra-Kalorien täglich, in

welcher Form auch immer, außerdem darf ich nicht mehr Sport machen oder mogeln. Meine Schwester nennt mich einen Essensverweigerer. Sie behauptet, ich würde einen Bagel aus einer Meile Entfernung auf mich zukommen sehen und ihm gekonnt ausweichen ...

Jetzt ist es 16 Uhr, und ich habe heute schon eine Banane gegessen. Was ist daran so schwer? Warum kann ich selbst nach dieser umfassenden Absichtserklärung nicht einfach aufstehen und zum Kühlschrank hinübergehen?

Flucht nach vorn

»Das habe ich noch nie zuvor irgendjemandem erzählt. Ich bin magersüchtig. Das gebe ich hier zum ersten Mal in meinem Leben zu.«

Das schrieb mir ein junger, mir völlig fremder Mann. Er reagierte damit auf meinen ersten Artikel in der *Times* – er wusste allerdings nicht, dass ich es auf diese Weise ebenfalls zum ersten Mal öffentlich zugegeben hatte.

Die Kolumne, die ich inzwischen wöchentlich verfasse, hatte als in sich abgeschlossenes Feature begonnen – ich hatte damals den Redakteur der Wochenendseiten der *Times* kontaktiert, um ihm die Idee vorzuschlagen, und er hatte eingewilligt. Erst nach Erscheinen dieses Artikels und nachdem Leser sich meldeten und meinten, sie wollten mehr darüber erfahren, erkannten wir das Potenzial einer regelmäßigen Kolumne, die meinen Kampf gegen die Anorexia dokumentieren sollte.

So eine Erklärung in die Zeitung zu setzen war das eine, die Geschichte weiterzuverfolgen, das war schon etwas anderes. Kurz nachdem der erste Artikel erschienen war, erlitt ich einen kleinen Nervenzusammenbruch. Depressionen sind mir nicht fremd – wenn man massiv unterernährt ist, dann ist es nur logisch, sich niedergeschlagen zu fühlen –, doch das hier war anders. Ich hatte mich entschieden, der Welt mein größtes Geheim-

nis preiszugeben. Natürlich schämte ich mich, aber ich empfand auch Furcht.

Indem ich mich auf diese Weise exponierte, gestand ich, dass etwas in meinem Leben sehr falsch lief. Ich hatte Farbe bekannt, aber jetzt musste ich auch irgendwas tun. »Mein Name ist X, und ich bin Alkoholiker«, das sagt man doch bei den Treffen der Anonymen Alkoholiker, nicht wahr? Mein Leben lang, seit ich erwachsen bin, habe ich behauptet, mir ginge es gut (danke, ich habe schon gegessen, ich bin nicht hungrig ...), aber jetzt gab ich zu, dass es mir überhaupt nicht gut ging. Und ich machte etwas, das ich eigentlich nie und nimmer mache: Ich bat um Hilfe.

Was mir jetzt Angst macht, ist die Vorstellung, die Essstörung hinter mir zu lassen. Ich bin seit über zehn Jahren magersüchtig. Die Krankheit ist ein Teil meines Wesens.



Es passierte an dem Wochenende, als mein erster Artikel in der *Times* erschien. Wir waren gerade im Ausland. Tom arbeitete an seinem jüngsten Buch über Reisen im Hochgeschwindigkeitstempo und darüber, wie Europa sich Großbritannien gegenüber öffnet. Wir hatten den größten Teil des Herbsts und Winters damit zugebracht, faszinierende europäische Städte zu erkunden: Antwerpen, Rotterdam, Girona, Brügge, und an jenem Wochenende, Mitte November, waren wir in Lausanne. Ich hatte außer meiner Familie niemandem erzählt, dass ich an einem Artikel über Anorexia schrieb, und daher war mir die Gelegenheit wegzukommen sehr willkommen,

Diese Reise werde ich nie vergessen. Wir trafen am Freitagabend im Hotel Beau-Rivage in Lausanne ein, erschöpft, weil wir früh aufgestanden und lange mit dem Zug unterwegs gewesen waren. Wie wir

es auch oft bei anderen Wochenendtrips machten, zündeten wir uns ein paar Kerzen an und nahmen gemeinsam ein Schaumbad, um langsam runterzukommen. Wir bestellten über den Zimmerservice etwas zu essen und schauten dann ein paar Folgen von *The Wire*. Wegen unserer unablässigen Reiserei waren wir echte Fans von DVD-Sammelboxen geworden – von *Downtown Abbey* über *Mad Men* bis hin zu *Shameless* – immer hatten wir eine davon im Gepäck. Für dieses Wochenende hatte Tom *The Wire* gekauft, eine Serie, die schon in der fünften Staffel lief, deren Anfang wir jedoch beide versäumt hatten. Und noch während wir uns eine komplizierte Folge nach der anderen ansahen, fragten wir uns beständig gegenseitig, warum *The Wire* eigentlich diesen Kultstatus eines Klassikers bekommen hatte. Wir fanden die Drehbücher beide hoffnungslos, die schauspielerischen Leistungen sehr durchwachsen (der pseudoamerikanische Akzent von Dominic West tat regelrecht weh) und die Handlung unverständlich – trotzdem entwickelten wir eine Art Sucht danach.

Wir wohnten in der Penthouse Suite mit Panoramablick über den Genfer See. Es gab ein elegantes Schlafzimmer mit hoher Decke, ein separates Wohnzimmer sowie ein geräumiges Marmorbad. Nach dem Abendessen gingen wir noch zum See hinunter und spazierten in der Dunkelheit am Ufer entlang. Es war ein kühler, sternklarer Abend, und die Luft fühlte sich herrlich frisch an. Auf dem Rückweg legten wir noch einen Stopp an der Hotelbar ein und nahmen einen Schlummertrunk – einen Baileys für mich, Amaretto für Tom –, gegen Mitternacht gingen wir zu Bett.

Dann lag ich wach und machte mir Sorgen darüber, was ich getan hatte. Ich erinnere mich noch, dass ich dachte: *Jetzt wird die Zeitung gerade gedruckt – Jetzt verlädt man sie auf die LKWs – Was um Himmels willen hab ich gemacht? – Wie kann ich das noch stop-*

pen? Ich kam mir vor, als hätte ich eine Bombe gelegt und wäre dann fortgelaufen. *Vielleicht könnte ich in Lausanne bleiben*, überlegte ich – schließlich hat Graham Greene seine letzten Jahre hier verbracht, da kann es doch wohl kein so schlechter Ort sein –, um mich vor dem beschämenden Bekenntnis zu verstecken, das ich abgelegt hatte. Essstörungen sind was für Teenies, nichts für Erwachsene – was würde als Nächstes passieren, würde man von mir erwarten, dass ich anfang zu essen? Ich malte mir aus, wie ich zu essen begann und nie mehr damit aufhören könnte. Gegen vier Uhr morgens fiel ich in einen unruhigen Schlaf.

Am nächsten Morgen standen wir früh auf. Tom war ausgeschlafen und erfrischt; ich fühlte mich mies, ließ mir aber nichts anmerken. Wir gingen nach unten an den Pool und ins Spa, einen imposanten Glasbau mit Blick auf den See. Der Pool war um diese Zeit an einem Freitagmorgen menschenleer, nur im Fitnessraum betätigten sich ein paar Schweizer Banker an den diversen Geräten. Wir schwammen ein paar Bahnen und schauten dabei auf den See hinaus. Ich fühlte mich vom Wasser neu belebt und gestärkt. Wieder oben, bestellte Tom das Frühstück, während ich duschte, dann setzten wir uns in Bademänteln auf den Balkon und nippeten an unserem Kaffee.

Die Zeitung kam mit dem Frühstückstablett. Wir suchten sofort die Wochenendbeilage heraus – und da war ich, in einer blassrosa Strickjacke und einer engen dunkelblauen Jeans auf einer ganzen Doppelseite. Ein Fotograf von der *Times* war in der Vorwoche bei mir zu Hause gewesen. Ein netter Typ, der mit mir über ein Shooting bei George Bush geplaudert hatte, während er fröhlich vor sich hin knipste. Ich hatte das Foto, das sie verwenden wollten, nicht vorab gesehen, ebenso wenig wie die finale Version meines Arti-

kels. Die Überschrift schockierte mich: *Tagebuch einer 32-jährigen Magersüchtigen*. Meine Wangen brannten vor Scham über das M-Wort. War da wirklich von mir die Rede? Mein Name war fettgedruckt – da blieb wenig Platz für Zweifel.

Wir breiteten die Zeitung auf dem Tisch zwischen uns aus und lasen schweigend. Da stand es, Anorexia, schwarz auf weiß, für jeden zu lesen. Ja, mein Ziel war gewesen, einen ehrlichen Artikel zu schreiben, aber ich hatte nicht erwartet, mich danach so zu fühlen. War ich naiv? Bekenntnisjournalismus war ein spezielles Genre, aber das hier war anders, als hätte jemand mein Tagebuch in die Finger bekommen und es abgedruckt.

Ich las bis zum Ende und fühlte mich ... okay. Ein bisschen angeschlagen, aber okay. Das Foto hätte schlechter sein können. Die Überschrift war furchtbar (dieser Stempel »magersüchtig«), aber an meiner Vorlage war nicht viel verändert worden. Ich schaute auf und sah Tom an, dem Tränen übers Gesicht liefen. »Ich bin so stolz auf dich, Liebes.« Er kam um den Frühstückstisch herum und umarmte mich.



Als ich nach dem Wochenende in Lausanne nach London zurückkam, waren die Reaktionen auf meinen ersten Artikel überwältigend. Ich erhielt Hunderte von E-Mails – von Fremden, Freunden und Verflorenen. Nach meiner anfänglichen Scham begann mir klarzuwerden, dass ich bei Weitem nicht die Einzige war. Ich hatte schon vorher gewusst, dass viele Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind. Aber erst jetzt erfuhr ich, was für ein schlechtes Gewissen wegen ihres Appetits sie hatten, weil sie hungrig waren, Essen brauchten und sich einfach nur ernährten.



Emma Woolf

Zu leicht für diese Welt

Wie die Liebe mir half, meine Magersucht zu bekämpfen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17369-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Die berührende Geschichte einer mutigen jungen Frau

Im Alter von 32 Jahren beschließt Emma Woolf, die bislang größte Herausforderung ihres Lebens anzunehmen und endlich ihre Magersucht zu besiegen. Nun, wo sie dem Mann ihrer Träume begegnet ist und sich eine Zukunft mit ihm wünscht, findet sie ganz langsam die Kraft, mit dem Hungern aufzuhören und mit dem Leben anzufangen. Ehrlich und intelligent erzählt die junge Frau ihre Geschichte über die Liebe und das Gesundwerden. Sie gibt anderen Betroffenen mit ihren lebensbejahenden Worten Mut, ebenfalls in den grünen Bereich der Waageskala zurückzufinden.

 [Der Titel im Katalog](#)