

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

LARISSA SARAND

FRISS *oder* STIRB

WIE MIR DIE MAGERSUCHT AUF DEN MAGEN SCHLUG
UND ICH IHR INS GESICHT

LARISSA SARAND

FRISS *oder* STIRB

WIE MIR DIE MAGERSUCHT AUF DEN MAGEN SCHLUG
UND ICH IHR INS GESICHT

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

WIDMUNG?

NE. WER IST SCHON SCHARF DARAUF,
DASS IHM EINE SOLCHE GESCHICHTE GEWIDMET WIRD?

... ODER DOCH:

DAS HIER IST FÜR ALL DIE GRENZDEBILLEN ANHÄNGER/INNEN VON
KRANKEN »BEWEGUNGEN« WIE PRO-ANA, DER SIZE ZERO ARMY
UND ALL DEN ÜBRIGEN DRECKIGEN VEREINEN, DIE MAGERSUCHT
NICHT NUR ALS ERSTREBENSWERTEN LEBENSENTWURF BEGREIFEN,
SONDERN AUCH NOCH ANDERE ARME SEELEN DAZU ANSTIFTEN,
ES IHNEN GLEICHZUTUN.

FRESST ODER STERBT!

INHALT

PROLOG	9
1. WAS BISHER GESCHAH	10
2. ROM – DIE EWIGE STADT DER KOHLENHYDRATE	13
3. MATHE FÜR MAGERSÜCHTIGE	17
4. DAS NICHTSCHWIMMER-WASSERBALLETT	21
5. ANOREXIA MEETS ADIPOSITAS	26
6. HIGH DURCHS HUNGERN	31
7. ALLES KÄSE	34
8. GEMÜSE MIT SEEPFERDCHEN	39
9. PORNOS FÜR ESSGESTÖRTE	45
10. GEWICHTIGE ÄHNLICHKEITEN	51
11. »LAUF, LALA, LAUF!«	56
12. KEKSE IM KOLLEGIUM	60
13. FLIEGENDE FISCHÉ	64
14. INQUISITION ZWISCHEN KATZENFUTTER UND DAMENBINDEN	68
15. ALL INCLUSIVE FÜR ANOREKTIKER	72

16. VOM LAUFBAND IM HAMSTERRAD	86
17. SAUBERE ARBEIT MIT SCHMUTZIGEN HINTERGEDANKEN	89
18. SCHLOTTERN FÜR DEN SCHLANKHEITSWAHN	95
19. HERZRASEN UND HERZENSANGELEGENHEITEN	100
20. SCHWERMUT BEI EINEM LEICHTGEWICHT	105
21. KURZSCHLUSS IM KOPF UND IN DER KNEIPE	110
22. ICH BIN DANN MAL WEG	117
23. EIN HITZKOPF VOR DER KÜHLTRUHE	121
24. OFFENE KARTEN UND VERSCHLOSSENE GESICHTER	127
25. PSYCHISCH GESTÖRTE PSYCHIATER	131
26. GUTER RAT IST TEUER, ABER AUF DEM FLOHMARKT BILLIG ZU HABEN . .	136
27. GEHIRNWÄSCHE IM ERSTEN GANG	140
28. AUF ODYSSEUS' SPUREN	144
29. BÄSSE AM BALATON	151
30. SCHLUSSSTRICH UND AUFSTRICH	155
31. ROBOTER IN RUMÄNIEN	159
32. MAGERSUCHT MAL ZWEI	165
33. IST DAS NOCH NORMAL?	169

34. GANZ UND GAR NICHT EINGEPENDELTE PENDEL	173
35. BESUCH VON MIR SELBST	176
36. EIN RÖHRENDER HIRSCH IM ZUCKERSCHOCK	181
37. »DIE VON IHNEN GEWÄHLTE RUFNUMMER IST NICHT VERGEBEN!«	188
38. BERATUNGSRESISTENZ AT ITS BEST	195
39. NICHT BEI TROST UND UNTRÖSTLICH	199
40. HYPERVENTILIERENDE HORMONE	206
41. HOL DEN VORSCHLAGHAMMER!	210
42. KEIN ENDE MIT SCHRECKEN – ABER AUCH NICHT OHNE...	214
EPILOG	216

*»Was ich nicht wahrhaben will,
hülle ich in einen Scherz.«*

EMILY ELIZABETH DICKINSON

PROLOG

Dies ist kein Vorwort, sondern eine Vorwarnung. Ich bin Zyniker. Schon immer und wohl auch für immer. Nicht jedem Leser wird gefallen, *wie* ich das beschreibe, *was* ich hier beschreibe. Aber es handelt sich dabei eben um die Scheiße, die an *meinen* Schuhen klebt, und ein jeder hat seine eigene Methode, sich dieser zu entledigen.

Bitte treffen Sie also eine Entscheidung: Lesen Sie weiter und begeben sich mit mir auf eine wahrlich aberwitzige Reise oder klappen Sie das Buch schnell wieder zu und verbleiben somit in der moralischen Unbedenklichkeitszone.

Magersucht ist eine gefährliche, heimtückische und hartnäckige Krankheit. Das habe ich buchstäblich am eigenen Leibe erfahren. Und dennoch (oder gerade deswegen) hat sie mich in Situationen gebracht, auf die ich heute mit einem weinenden *und* einem lachenden Auge zurückschauen. Diese tragische Erkrankung entbehrt in ihren Auswüchsen nicht einer gewissen Komik – und diese werde ich ebenso wenig aus falscher Zurückhaltung heraus verschweigen wie die Abgründe, an die die Anorexie mich trieb. Ich habe eine lange Zeit hinter mir, in der ich zwischen Nacht und Dunkel schwebte – entsprechend gefärbt ist mein Humor.

Ich werde Witze darüber machen, weil ich Witze darüber machen *kann*. Ich habe überlebt.

Larissa Sarand

WAS BISHER GESCHAH

Eine Zeit lang dachte ich tatsächlich, der Sturm sei vorüber. Ich hatte die Beerdigung meines Vaters hinter mich gebracht und auch die meiner Mutter, die sich sechs Wochen nach seinem elendigen Krebstod das Leben genommen hat. Die Wohnung war aufgelöst, den Großteils ihrer Habseligkeiten hatte ich über einen Hausflohmarkt verkauft, und ein Makler war mit der Weitervermietung beauftragt worden. Die Flut an Formalitäten, die es zu erledigen galt, ebte langsam ab, und es ging alles, wie mein Vater es ausgedrückt hätte, seinen sozialistischen Gang.

Ich kam peu à peu wieder zu Atem und war erleichtert, dass ich die ganze Scheiße unbeschadet überstanden hatte. Nachts schlief ich wie ein Baby, erfüllte meine Aufgaben in Uni und Nebenjob, ging mit meinen Freunden aus und lebte einfach weiter. Ich wurde weder von Weinkrämpfen geschüttelt noch von tiefer Trauer übermannt. Nicht einmal auf den Beisetzungen meiner Eltern hatte ich eine Träne vergießen müssen. Wurde ich von engen Freunden auf meine Gefasstheit angesprochen, antwortete ich stets, ich hätte wohl bereits zu ihren Lebzeiten von Vater und Mutter Abschied genommen – es war seit Langem klar gewesen, dass sein Krebsleiden ebenso unweigerlich zum Tod führen würde wie die schweren, tiefen Depressionen meiner Mutter, die sich standhaft und aggressiv gegen jedwede Behandlung ihrer Krankheit verwehrt hatte. »Wären die beiden bei einem plötzlichen Autounfall ums Leben gekommen, hätte ich das sicherlich nicht so gut verkraftet«, schloss ich auswendig meine Ausführungen, die Rechtfertigung für meine offenkundig

als inadäquat empfundene Reaktion auf den elterlichen Tod. Die Freunde schauten betreten, nickten und gaben sich – was blieb ihnen anderes übrig? – mit der Antwort zufrieden. Hin und wieder spürte ich ihre prüfenden, nachdenklichen Blicke auf mir, wenn wir in geselliger Runde beisammensaßen. Und wenn ich mit meinem Freund Daniel gemeinsam auf dem Sofa lag und wir uns vom Fernsehprogramm berieseln ließen, ertappte ich ihn des Öfteren dabei, wie er mich ernst und mit einem befremdeten Gesichtsausdruck von der Seite aus betrachtete.

»Hast du mal darüber nachgedacht, zu einem Psychotherapeuten zu gehen?«, fragte er mich einmal, als wir am Grab meiner Eltern neue Blumen einpflanzten. Auch ein paar andere Freunde hatten mich bereits darauf angesprochen. Ich erhob mich aus der Hocke und klopfte mir die Erde von den Händen. »Und was bitte soll ich dort? Zu einem Therapeuten gehen Leute, die eine psychische Erkrankung haben. Hast du den Eindruck, dass bei mir im Oberstübchen irgendetwas nicht in Ordnung ist? Warum wollt ihr mir alle ein Problem andichten, das ich überhaupt nicht habe?!« Ich war laut geworden, denn ich ärgerte mich darüber, dass meine engsten Bezugspersonen mir offenbar nicht zutrauten, schlimmer noch: nicht *glaubten*, dass ich mit dem erlittenen Verlust allein zurechtkam. Ich klaubte die Pflanzenabfälle zusammen und stapfte wütend zum Komposthaufen hinüber. Das Thema war erledigt.

Okay, zugegeben: Ich war mir ja selbst ab und an unheimlich. Schmerz und Trauer empfand ich in keiner Weise. Mein Gefühlsleben war narkotisiert. Mir war bewusst, dass sich die meisten Menschen anders verhalten hätten, wenn ihnen innerhalb von einigen Wochen beide Elternteile weggestorben wären. Es gäbe Tränen, Verzweiflung, Appetitlosigkeit, Lethargie ... Das ganze Trauer-Programm eben. Aber hey – Shit happens, oder?

Sollten sie doch alle froh sein, dass ich nicht vorübergehend zum Pflegefall geworden war! In der Vergangenheit hatte ich ihnen mit den Geschichten über meine kranken Eltern schon genug ein Ohr abgekaut. Von ihrer unermüdlichen Hilfsbereitschaft ganz zu schweigen, mit der sie mich tatkräftig bei der Räumung der Wohnung meiner Eltern unterstützten. Es sollte endlich Schluss sein mit den Trauermienen und Mitleidsbekundungen allenthalben. Ich fühlte mich oft regelrecht desavouiert mit meinem Schicksal. Ich war die Spaßbremse, in deren Gegenwart man nicht laut lachen darf, weil sie es ja so schwer hat. Ich war diejenige, der etwas Unaussprechliches widerfahren war. Dann *lasst* uns bitte auch nicht weiter darüber sprechen! Zurück zum Tagesgeschäft! Weitermachen und bloß nicht mehr unangenehm auffallen!

Achtung, Spoiler: Ich würde bald wieder unangenehm auffallen. Und ich würde wieder diejenige sein, die bis zum Hals in der Scheiße steckt. Denn die Trauer, die ich zwar nicht zulassen konnte geschweige denn zu zeigen vermochte, rumorte dennoch in mir. Sie suchte nach einem Weg, sich Ausdruck zu verleihen. Ich stelle die Trauer hier nicht als selbstständig handelnde Figur vor, weil ich eine besondere Schwäche für das Stilmittel der Personifikation habe. Ich empfand sie in der Tat als etwas Non-Existentes, nicht zu mir Gehörendes. Ich strafte sie mit Nichtachtung. Doch die Trauer ist eine Grand Dame der Gefühle, die sich nicht gern ignorieren lässt. Und sie revanchierte sich, indem sie mich in die Magersucht schickte.

ROM – DIE EWIGE STADT DER KOHLENHYDRATE

Ich sitze hier und grübele wie tausendfach zuvor, wann und in welcher Form mir die Magersucht zum ersten Mal vorstellig geworden ist. Leider vermag ich es wirklich nicht zu sagen. Aufgefallen ist mir mein zunehmend verkrampfter Umgang mit Essen etwa ein halbes Jahr nach dem Tod meiner Eltern. Daniel und ich hatten ein Reiseschnäppchen ergattert und waren für einen Wochenendtrip nach Rom aufgebrochen. Bereits kurz nach unserer Ankunft vor Ort ging das Theater los: Wir hatten an diesem Tag früh aufstehen müssen, eine lange Anfahrt zum Flughafen in Berlin und dann in Italien einen noch längeren Transfer zu unserem Hotel hinter uns. Endlich dort angekommen, machte sich naturgemäß der Hunger bemerkbar. Und ebenfalls naturgemäß werden in italienischen Lokalen *vorwiegend* zweierlei Speisen feilgeboten: Pizza und Pasta. Ich war partout nicht dazu zu bewegen, irgendwo einzukehren, weil mir die Speisekarte hier wie dort nicht gefiel. Unsere Bleibe befand sich in einer Ecke Roms, die ausschließlich über sehr einfache Trattorien, ähnlich unseren Schnellimbissen, verfügte – Salate suchte ich in den Angeboten vergebens, es waren wirklich nur simpelste Pizza- und Nudelgerichte zu haben.

Ich weiß noch, dass ich mir selbst albern vorkam und mich über mein Gemecker ärgerte, während ich den armen Daniel von einer Straße in die nächste schleifte und panisch Speisekarten nach kalorienarmer Kost durchforstete wie angsterfüllte Angehörige die Passagierlisten eines abgestürzten Flugzeugs nach den Namen ihrer Liebsten. Ich konnte mir mein Verhalten

nicht erklären und beschloss schließlich mit Rücksicht auf meinen Freund, es gut sein zu lassen. Wir setzten uns in die nächste Pizzeria, und ich bestellte eine Pizza Margherita, von der ich trotz knurrendem Magen nur zwei Stückchen aß und den Rest mit der Behauptung, sie schmecke mir nicht, stehen ließ. Zur Ehrenrettung der italienischen Pizzamanufaktur: Die Margherita war hervorragend! Ich entschuldige mich ausdrücklich für diese Lüge (die erste von vielen, vielen noch folgenden) und verspreche, bei meinem nächsten Rom-Besuch aufzuessen und das verdiente Lob auszusprechen. Gott sei Dank bin ich Atheist; müsste ich all die Lügen, die ich mir und meiner Umwelt in den kommenden Jahren auftischte, um meine Magersucht zu verbergen beziehungsweise meine verrückten Ernährungspläne einzuhalten, im Beichtstuhl offenlegen – der Priester und ich wären über Wochen hinweg beschäftigt.

Es war erst früher Nachmittag, als wir das Lokal verließen und beschlossen, unser Touri-Programm am Kolosseum zu starten. Ich überredete Daniel zu einem einstündigen Fußmarsch dorthin mit der (gelogenen) Begründung, ich wolle mir das Geld für eine Fahrkarte sparen. Wir beide haben einen zügigen Schritt, und ich freute mich über die verbrannten Kalorien mehr als über die Schönheit der Stadt. Nach der Besichtigung des monumentalen Baus spazierten wir durch den anliegenden Park, wanderten weiter zum Circus Maximus und schließlich noch durch eine der Einkaufsstraßen. Daniel kaufte sich ein Eis, und ich kaufte keines, denn ich hatte spontan meine frei erfundene Furcht vor einer Salmonelleninfektion entdeckt und meinen Freund nun von dieser in Kenntnis gesetzt. Meine Laune schwand. Mich plagte der Hunger, was ich aber vor Daniel geheim hielt, da er mich ansonsten sicherlich auf eine Zwischenmahlzeit hätte einladen wollen.

Als wir uns am Abend, selbstverständlich erneut zu Fuß, auf den Rückweg zum Hotel machten, kamen wir an einem Supermarkt vorbei. Das grelle Licht der Leuchtbuchstaben drang durch meine Augen direkt in mein erleichtertes Herz: Obst! Gemüse! Nährwertangaben! Ich tischte Daniel das Märchen auf, dass ich lieber gemütlich im Hotelzimmer zu Abend essen würde als in einem Restaurant, und so kauften wir Brötchen, Belag, Obst und Gemüse im Discounter. Wir breiteten unseren Einkauf auf dem Bett aus, schalteten den Fernseher an, und ich naschte ein paar Tomaten und Babykarotten. Mein Freund war in die Sendung vertieft und bemerkte nicht, wie spartanisch meine Mahlzeit ausgefallen war.

Nachts lag ich wach. Mir war schlecht vor Hunger, und ich trank fast einen Liter Cola Light auf einmal, um meinem Magen zumindest für einen kurzen Moment vorzugaukeln, er bekäme, wonach er verlangt. Ich weiß noch, dass ich mich ernsthaft fragte, warum ich mich heute so merkwürdig aufgeführt hatte, was das Essen betraf. In letzter Zeit hatte ich verschiedene Lebensmittel auf eine imaginäre »Verbotsliste« gesetzt, ja nahezu eine *Angst* vor diesen entwickelt. Alles, was Fett und Zucker enthielt, mied ich wie der Teufel das Weihwasser und konnte es mir beim besten Willen nicht erklären. Eine Diät war jedenfalls nicht der Grund, ich trug seit jeher Kleidergröße 34/36 und hatte von Natur aus einen guten Stoffwechsel, der mich schlank hielt, obwohl ich schon immer eine Vorliebe für Süßes hegte. Ich schüttelte die Gedanken ab, wickelte mich in die Bettdecke ein, da ich trotz milder Temperaturen froh, und fand schließlich in den Schlaf.

Am nächsten Morgen enterten Daniel und ich den Frühstücksraum, und sofort ging das Theater von Neuem los. Kredenz wurden neben einigen Wurstsorten, die für mich als

Vegetarierin ohnehin nicht infrage kamen, Weißbrot, Croissants, ölig glänzendes Rührei, Käse und Marmelade. Ich schimpfte wie ein Rohrspatz darüber, dass sich an dem kleinen Buffet weder Obst noch Gemüse fanden, trank lediglich einen Kaffee und beobachtete meinen Freund dabei, wie er sichtlich angespannt Salami-Toasts und Rührei verspeiste. Als wir schließlich zu unserer nächsten Erkundungstour aufbrachen, steuerte ich umgehend wieder den Supermarkt an, um mich mit Mini-Karotten, Snacktomaten und einem trockenen Brötchen für den Tag einzudecken. Wir absolvierten einen Gewaltmarsch zum Vatikan und besichtigten die dortigen Museen. Doch irgendwie hatte ich kein Auge für die Ausstellungsstücke; es kostete mich Überwindung, auch nur einen kurzen Augenblick innezuhalten. Ich verspürte den Drang, mich stets und ständig auf Trab zu halten. *Insidious activity* wird dieses Phänomen genannt, wie ich heute weiß. Diese »heimtückische Aktivität« hat zum Ziel, durch fortwährende Bewegung möglichst viel Energie zu verbrauchen. »Keep on going« – im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir wetzten den ganzen Tag weiter durch die Stadt und nahmen das Abendbrot auf mein Drängen hin wieder in Form von Rohkost im Hotelzimmer ein. Um ein bisschen Normalität vorzuspielen, hatte ich noch eine Schokolade in den Einkaufskorb gelegt, von der ich einige Stücke abbrach und ganz unten im Mülleimer verschwinden ließ, während Daniel unter der Dusche war. Als er zurück ins Zimmer kam, sang ich eine wahre Lobeshymne auf die Süßigkeit und reichte ihm die angebrochene Tafel herüber. Daniel lächelte mich an, gab mir einen Kuss und aß.