

Leonie

*federleicht*

Wenn Nichts  
glücklich macht

WÖRTERSEH  
WÖRTERSEH

*Gewidmet Mama, Papa, Manon, Coco –  
und dem lieben Gott. Ich liebe euch.*

*Die Zeit ist unmessbar, sie kann schnell wie ein Fluss vorbeiströmen. Sie kann leicht und langsam wie ein schwebendes Blatt dahingleiten. Sie sollte wie Eisblumen an einer Fensterscheibe betrachtet werden. Wertvoll und wunderbar. Und vergänglich. Man hat unendlich viel davon und darf sie doch nicht verschwenden. Vergisst man sie, ist sie schnell verloren. Man soll sie lieben und pflegen, schützen und schätzen, denn Zeit ist Leben. Und das Leben braucht Zeit.*

Leonie

## Inhalt

Vorwort 11

Einst 15

Kindheit 17

Essstörung 21

Isolation 25

Bulimie 29

Anorexie 39

Ich und krank? 53

Ich bin krank 63

Zwangsernährt 71

Therapie 81

Weihnachten 89

Wieder im Krankenhaus 95

Wieder zwangsernährt 109

Endlich daheim 115

Papa 125

Ewige Odyssee 129

Neubeginn 137

Die Macht der Gedanken 143

Träume erfüllen 149

Über den Wolken 157  
Irgendwann bin ich frei 163  
Jetzt 167

Gedanken meiner Mutter 171  
Gedanken meines Vaters 175

Dank 179  
Glossar 181  
Hilfe für Betroffene 183

## Vorwort

*Federleicht – Leonie.* »Ich fürchtete mich vor dem Essen mehr als vor dem Tod.« Leonie erzählt uns ihre Geschichte, und wir sind tief betroffen und fassungslos. Wir versuchen zu verstehen, es gelingt uns nur ansatzweise. Leonie schreibt, sie hätte sich selbst oft auch nicht verstanden.

Fachleute und Laien rätseln seit Jahrzehnten über die Gründe der Magersucht. Als sicher gilt, sie ist keine Mode-Erscheinung und auch kein reiner Willensakt. Die spindeldürren Models auf den Laufstegen in Mailand und Paris haben nicht den Einfluss, der ihnen zugeschrieben wird. Wenn dem so wäre, müsste es Legionen von magersüchtigen Mädchen geben. Als ein, wenn auch nicht alleiniger, Auslöser wird ein instabiler Gewichtsregulator im Gehirn vermutet. Als Folge davon kommt es zu einem gestörten Appetit- und Sättigungsgefühl, Veränderungen im Stoffwechsel und einer verzerrten Körperwahrnehmung. Mädchen mit einer Disposition zur Magersucht sind zudem auf Stress besonders anfällig – und davon haben sie reichlich. »Ich hatte keine Freunde, keine Leidenschaft, keine Ausbildung, keine Glücksgefühle, keine Perspektiven, bloß einen Platz im Spital, den ich mit meiner Anorexie teilte.« Leonie stellen sich drei Herausforderungen, die – wie sie richtig schreibt – nur sie selbst meistern kann. Geborgenheit außerhalb der Familie finden, in einer vertrau-

ensvollen Beziehung, sich unter Gleichaltrigen wohlfühlen und angenommen werden sowie sich selber klar werden, was aus ihr einst werden soll. Die größte Unterstützung, die Leonie bekam, um diese Herausforderungen zu bestehen, war die Zuwendung, die sie von Mutter und Vater, ihrer Schwester und ihrem besten Freund – dem kleinen Hündchen Coco – erhalten hat.

*Bleischwer – die Eltern.* »Ich fühlte mich so traurig und verlassen. Von wem verlassen, wusste ich aber nicht.« Eltern einer magersüchtigen Tochter zu sein, löst extreme Scham- und Schuldgefühle aus. Verzweifelt versuchen sie zu verstehen, was falsch gelaufen ist, was sie hätten besser machen können. Sie fühlen sich schuldig, auch wenn sie sich nicht eigentlich erklären können, was sie denn falsch gemacht haben.

Doch das ist längst nicht alles. Die Tochter verweigert sich den Eltern nicht nur, sie belügt sie auch. Die Eltern erleiden einen tief greifenden Kontroll- und Vertrauensverlust. Ihre Hilfslosigkeit ist so groß, dass ihre Bemühungen immer wieder in Wut und Aggression umschlagen, was Leonie wiederum als Ablehnung erlebt. Leonies Nahrungsverweigerung löst bei den Eltern übermächtige Ängste aus. Alle Eltern haben einen angeborenen Drang, dafür zu sorgen, dass ihr Kind isst. Hinter jeder nicht gegessenen Suppe, jeder abgelehnten Mahlzeit und jeder Abmagerungskur lauert das Schreckgespenst Magersucht und selbst der Tod.

Was können Eltern tun? Drei Einsichten sind hilfreich. Erstens, Magersucht ist keine Grippe. Sie dauert nicht nur Wochen oder Monate, sondern zumeist Jahre. Die Eltern soll-

ten sich nicht vertrösten und auf Zeit spielen, sondern die Essstörung ernst nehmen und handeln. Zweitens, Eltern helfen ihrer magersüchtigen Tochter nicht, wenn sie ihr Essverhalten und ihr Körpergewicht zu korrigieren versuchen. Je mehr sie die Tochter zum Essen zwingen, desto mehr entzieht sich das Mädchen der elterlichen Kontrolle und flüchtet sich in seine Einsamkeit. Drittens: Es geht nicht ohne Hilfe. Die Eltern müssen frühzeitig Hilfe bei Fachleuten holen. Für ihr Kind, aber auch für sich selbst. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, ihrem Kind Geborgenheit und Zuwendung zu geben, dies bedeutet insbesondere: sich Zeit zu nehmen, da zu sein.

Leonies Buch ist ein sehr ehrliches Buch. Es verspricht dem Leser und der Leserin keine rationale Erklärung für die Magersucht. Aber Leonie lässt uns nachempfinden, was junge magersüchtige Menschen und ihre Familien durchmachen müssen, und das ist nicht nur hilfreich, sondern auch klärend. Ein aufklärendes Buch von einer mutigen jungen Frau.

*Remo H. Largo  
August 2012*

Remo H. Largo, Professor für Kinderheilkunde, leitete von 1974 bis 2005 die Abteilung «Wachstum und Entwicklung» an der Universitäts-Kinderklinik Zürich. Er publizierte zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten sowie populärwissenschaftliche Fachbücher wie »Babyjahre«, »Kinderjahre« und »Jugendjahre«.



*All eure Stunden sind Flügel,  
die durch den Raum schweben – von Ich zu Ich.*  
Khalil Gibran

## **Einst**

Es ist 4 Uhr 15 in der Früh, zusammengekauert liege ich wach in einem großen Spitalbett. Den Blick über den Zürichsee gerichtet, sehe ich dem friedlichen Spiel der Lichter auf der anderen Seeseite zu. In der tiefen Dunkelheit funkeln sie wie Sterne am Himmel. Einmal mehr bin ich von den Schmerzen aufgewacht. Die Druckstellen an den Hüften und am Rücken rauben mir Nacht für Nacht den Schlaf. Mein Traum? – Mich aufzulösen wie der Herbstnebel im Morgengrauen. Tränen rinnen mir über die Wangen. So kann es nicht mehr weitergehen. Soll das wirklich mein Leben sein?

Ich möchte helfen, wenn nicht mir selbst, dann zumindest anderen. In Gedanken versunken, beginne ich zu schreiben ...

Hallo,  
ich bin Leonie, ich bin siebzehn Jahre alt und ich kämpfe. Für meine Gesundheit, meine Familie und um mein Leben ...

Hallo,  
ich bin Leonie, siebzehn Jahre alt und magersüchtig...

Ich habe vor einigen Jahren den falschen Weg eingeschlagen. Eigentlich bewusst, auch wenn es schleichend geschah. Dass er mich in ein riesiges Chaos führen würde, hatte ich damals nicht geahnt. Noch weniger, welches Leid er für meine Mitmenschen bedeuten würde.

Von diesem falschen Weg musste ich letztlich allein zurück auf den richtigen finden, wenn es auch sehr viel Unterstützung von außen brauchte. Dabei geholfen hat mir auch dieses Buch. Es zu schreiben, gab mir einen Sinn weiterzuleben. Ich wollte dazu beitragen, dass Familien, Angehörige und Freunde von Menschen mit Essstörungen die Krankheit des Hungerns wenigstens etwas verstehen können.

Wenn mir das gelingt, würde mich das glücklich machen.

*Sucht ist ein Zeichen von Suche.  
Sich selbst suchen, den Inhalt, den Weg des Lebens.  
Die Suche nach Glück, Liebe und Zufriedenheit.*

Leonie

## **Kindheit**

Geboren bin ich am 23. März 1992 in Zürich. Das schönste Geschenk meines Lebens wurde mir gleich am ersten Tag gemacht. Ich erblickte das Licht der Welt nicht allein, sondern zusammen mit meiner eineiigen Zwillingsschwester Manon, die eine Minute nach mir geboren wurde. Sie war, ist und wird es bestimmt immer bleiben – meine Rose unter den Blumen. Mit unseren Eltern Flavia und Frank wuchsen wir die ersten drei Jahre in einer Zürcher Stadtwohnung auf. Später zogen wir in eine kleinere Gemeinde um, gleich neben der Stadt. Meine Mutter arbeitete als Moderatorin einer Kochsendung. Schon damals überzeugte sie mit ihrem Sinn für Humor. Dass sie nicht wirklich kochen konnte, fiel bei ihrer charmanten Art und neben den Kochprofis nie besonders auf. Heute arbeitet sie als Gesellschaftsjournalistin bei einer Zeitung. Sie gehört zu jenen Menschen, die alle zum Lachen bringen können und auf die immer Verlass ist. Eine richtige Powerfrau. Wie die

meisten Kinder sage auch ich mit voller Überzeugung, dass ich die beste Mutter der Welt habe. Unsere Beziehung war schon immer harmonisch und innig. Mama gab meiner Schwester und mir immer viel Liebe, viel Wärme und einen Grund, zufrieden zu sein. Mein Vater arbeitete damals schon in der Werbebranche und hat sich im Laufe der Zeit nach ganz oben gearbeitet. Er zeigte uns die Welt der klassischen Musik, er selber ist seit Kindheit ein talentierter Pianist und Komponist. Mein Vater ist ein großartiger Mensch mit einem großen Herzen.

Rückblickend sehe ich eine harmonische und liebevolle Familie. Unsere Großmutter mütterlicherseits, Esther, kam damals regelmäßig zu uns, um auf Manon und mich aufzupassen. Sie hatte starken Einfluss auf uns und wird uns wohl immer als gute Seele in Erinnerung bleiben. Meine Familie und ich wurden früh vom Schicksal geprägt: Ich weinte als Kleinkind viel, weil ich mit starken Schmerzen verbundene Koliken hatte. Als ich drei war, entdeckten die Ärzte endlich die Ursache dafür: Ich hatte Nierensteine. Ja, das ist ungewöhnlich bei einem so kleinen Mädchen, weshalb gerade ich daran erkrankte, weiß ich bis heute nicht. Drei Operationen waren nötig, bis ich beschwerdefrei war, und so lernte ich schon früh meinen Überlebenswillen und meinen Schutzengel kennen, hatte danach aber für die nächsten Jahre Ruhe. Mit vierzehn brauchte es dann noch einmal eine Operation, und auch jetzt habe ich wieder Nierensteine, aber sie verursachen keine Koliken, und ich kann gut mit ihnen leben.

In meinem sechsten Lebensjahr trennten sich meine Mutter und mein Vater. Mama, Manon und ich zogen in dersel-

ben Ortschaft in eine kleinere Wohnung, wo wir heute noch leben. An die Trennung meiner Eltern kann ich mich nicht mehr besonders gut erinnern. Es ist zu viel Zeit vergangen, doch ich weiß, dass Manon und ich in dieser Phase viel zu kämpfen hatten. Der plötzliche Abstand zwischen meinem Vater und uns war fremd. Unsere Eltern hatten sich immer gut verstanden, doch die Trennung schuf eine Mauer zwischen meinem Vater und uns Mädchen. Er hatte in den folgenden Jahren neue Partnerschaften und wurde im Jahr 2002 wieder Vater. Der kleine Jan, mein Halbbruder, ist ein total süßer und kluger Junge, den wir tief in unsere Herzen geschlossen haben. Auch Mama hatte wieder Partner – meine Schwester und ich konnten uns aber mit keinem wirklich anfreunden.

1998 kamen Manon und ich gemeinsam in die erste Klasse. Während unserer ganzen Schulzeit wurden wir nie getrennt, was wir unendlich schätzten. Wir fanden immer Halt bei einander, entdeckten zusammen die Welt, lachten über dieselben Witze und gingen zeitgleich schlafen. Sie war für mich die Traumschwester. Doch in den ersten Schuljahren fand ich nicht denselben Kameradenanschluss wie sie. Sie wurde eines der begehrtesten Mädchen der Klasse, ich hingegen war stets unbeliebt. Man lachte mich wegen meiner Größe aus oder stieß mich zu Boden. Ich war klein und somit ein gutes Opfer. Dass Manon gleich klein war wie ich, war nicht von Bedeutung. In den ersten Schuljahren litt ich sehr unter diesem Mobbing der Mitschüler.

Als Manon und ich nach der fünften Klasse die Schule wechselten, hatte dann zum Glück auch ich einen sehr guten Draht zu den anderen und fand Freunde. Wir waren zwei fröh-

liche Mädchen, galten als die hübschen Zwillinge, waren aufgeweckt, hatten in der Schule durchschnittliche Noten und immer etwas zu lachen. Ich spielte Klavier, Manon ging in einen Chor, und sonst verbrachten wir wie seit je fast unsere gesamte Freizeit zusammen. Wir gingen miteinander zum Reiten, hatten dieselben Freunde, dieselben Gedanken. Zwei zufriedene junge Mädchen – die aber ohne einander kaum sein konnten.