

Buch

Der Kommunikationsberater Christian Frommert leidet an Magersucht. Bei einer Größe von 1,84 m hungert er sich auf 39 Kilogramm herunter. Ihm wird klar: Aus eigener Kraft wird er dem Griff der Magersucht nicht entkommen. Also sucht er medizinische und therapeutische Behandlung in einer renommierten Klinik, die auf Essstörungen spezialisiert ist. Doch der Aufenthalt wirft mehr Fragen auf, als dass er Hilfestellung leistet. Wieder ist Christian Frommert auf sich alleine gestellt. Er forscht nach den Ursachen: Wie ist er in diese Magerspirale geraten?

Das ist die Geschichte eines Mannes, der den Kampf gegen die Krankheit aufnimmt, die sein Leben beherrscht. Denn Anorexia betrifft nicht nur Magermodels und weibliche Teenager, sondern auch immer mehr Männer. Eine Tatsache, die noch längst nicht im Bewusstsein unserer Gesellschaft angekommen ist und eher ein Tabu darstellt. Christian Frommert trat mit seiner Magersucht an die Öffentlichkeit und macht anderen Betroffenen damit Mut, ebenfalls offen mit ihrer Krankheit umzugehen.

Autoren

Christian Frommert war 15 Jahre lang bei der Frankfurter Rundschau tätig, darunter acht Jahre als Wirtschaftsredakteur, Chef vom Dienst und Geschäftsführer der Verlags-Tochtergesellschaft main.sign GmbH. Von 2005 bis Ende 2008 zeichnete er als Head of Corporate Sponsoring and Sponsoring Communications der Deutschen Telekom AG/T-Mobile International für das Rad-Engagement des Konzerns (T-Mobile Team) verantwortlich. Seit mehr als sechs Jahren leidet Frommert an Magersucht. Nach fünf Jahren als selbstständiger Kommunikationsberater arbeitet Frommert seit Dezember 2013 als Mediendirektor des Fußball-Bundesligisten TSG 1899 Hoffenheim. Er lebt in Bensheim, Hessen.

Jens Clasen ist seit 2006 Chefautor bei der deutschen Ausgabe von Men's Health. Als »JensHealth.de« bloggt er mehrmals wöchentlich zu den Höhen und Tiefen des Männerlebens. Er ist Autor mehrerer Bücher und lebt in Hamburg.

Christian Frommert
mit Jens Clasen

»Dann iss halt was!«

Meine Magersucht –
wie ich gekämpft habe –
wie ich überlebe

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
Vollständige Taschenbuchausgabe April 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von Eisele Grafik-Design
Umschlagfoto: Treudis Nass
Redaktion: Birthe Katt
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
AB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17497-3
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



***»One can not think well, love well, sleep well,
if one has not dined well.«***

*(Virginia Woolf,
1882–1941)*

*Für Steffi und Denni,
Ulrike und Bernd
»Weil es Euch gibt, gibt es mich noch!«*

Inhalt

<i>Vorwort von Oliver Bierhoff</i>	11
<i>Speiseplan – wie dieses Buch entstand</i>	15
Prolog	
<i>Der Tiefpunkt</i>	19
Gastgeber	
<i>Anna und ich</i>	23
Zimmerservice	
<i>Vancouver – letzte Station vor der Klinik</i>	39
Krankenhauskost, die Erste	
<i>In der Klinik – Illusionen in Weiß</i>	49
Tisch für zwei	
<i>Die erste große Liebe – das erste große Hungern</i>	71
Arbeitsessen	
<i>Abnehmen als Glücksformel</i>	99
Krankenhauskost, die Zweite	
<i>Krankenhäuser machen nicht gesund, sonst würden sie Gesundheitshäuser heißen</i>	119
Hausmannskost	
<i>Warum es zu Hause doch nicht am schönsten ist</i>	133

Erfolgshunger	
<i>Die Welt des Leistungssports und wie krank sie machen kann</i>	155
Sportlernahrung	
<i>Der Frommert-Triathlon aus Laufen, Radfahren und Hungern</i>	177
Ein letztes Mahl	
<i>Von welchem Essen ein Magersüchtiger träumt – und wovon sonst</i>	191
Familienessen	
<i>Der Sohn gerettet – der Vater stirbt</i>	213
Essen unter Freunden	
<i>Alleine essen macht nicht dick</i>	235
Futtern wie bei Müttern	
<i>Wie die Sache mit Mutter hochkocht</i>	253
Frühstück mit Känguru	
<i>Wie die Sache mit Mutter explodiert</i>	273
Menüwünsche	
<i>Wie es weitergeht und wie alles zusammenpasst</i>	295
Epilog	
<i>Warum die Magersucht in kein Buch passt</i>	313
<i>Süßholz</i>	317

Vorwort von Oliver Bierhoff

Kennengelernt habe ich Christian Frommert während seiner Zeit bei der Deutschen Telekom, beim Pokalfinale in Berlin. Denni Strich, Marketing-Direktor des Deutschen Fußball Bundes und mit Christian eng befreundet, stellte uns einander vor. Gerade hatte er die Dopingaffäre um Jan Ullrich mit viel öffentlicher Aufmerksamkeit und Anerkennung gemeistert. Wir fanden bald einen Draht zueinander. Schnell lernte ich seine außergewöhnlichen Fähigkeiten im Kommunikationsbereich schätzen: analytisch, schnell, präzise, verlässlich. Ich entschloss mich dazu, ihn als meinen Medienberater zu engagieren. Denn ich bin der Meinung, dass es gut ist, einen unabhängigen Experten zu haben, der das Mediengeschäft von allen Seiten her kennt, die Dinge von außen betrachtet und bewertet. Und meine Erwartungen wurden und werden mehr als erfüllt.

Als Christian mir dann eröffnete, er wolle ein Buch über seine Krankheit schreiben, zuckte ich zunächst zusammen. War es wirklich sinnvoll, dieses heikle Thema so schonungslos offen anzusprechen, zumal es gerade in der Leistungs(sport)-Gesellschaft noch immer als Tabu gilt? Will man sich so entblößen, statt im Stillen gegen die Krankheit anzugehen, diese für Außenstehende so schwer nachvollziehbare Magersucht, noch dazu bei einem Mann in den

so genannten besten Jahren? Dass Christian ein talentierter Schreiber und Erzähler ist und ein interessantes Buch entstehen würde, war mir klar. Aber über sich selbst und seine Krankheit zu schreiben schien mir dann doch eine besondere Herausforderung. Ich hatte meine Zweifel. Sie waren unberechtigt.

Denn herausgekommen ist ein hochinteressantes, packendes und emotionales Buch, in dem Christian offen, mutig und selbstkritisch über sich, seine Krankheit, die Folgen daraus und sein Gefühlsleben spricht. Seine Erzählungen werden von Selbstanalysen über die Entstehung und die Kraft seiner Krankheit begleitet. Es ist erstaunlich, wie klar und deutlich Christian seine Situation beschreibt und analysiert, gleichzeitig aber keine Kraft findet, dagegen anzugehen. An manchen Stellen möchte man aufschreien, ihn packen und wachrütteln, damit er den Kampf, den er unzweifelhaft kämpfen will und endlich begonnen hat zu kämpfen, gewinnen kann. Ich bin sicher, Ihnen wird es ähnlich gehen, liebe Leserinnen und Leser!

Ich musste sein Abgleiten in die Magersucht miterleben und spürte von Monat zu Monat, wie sich seine Situation verschlechterte. Einige seiner Freunde, die ich aus der Medien- oder Sportlandschaft kenne, machten sich genau wie ich große Sorgen um Christians Leben. Aber wie er es auf den folgenden Seiten auch beschreibt, war er ein Künstler darin, sich unangenehmen Fragen oder Konfrontationen zu entziehen.

Letztlich durfte ich Christian nach all den Jahren unserer Zusammenarbeit durch das Buch noch einmal neu und besser kennenlernen, habe eine Innensicht in sein Gefühls-

leben erhalten. Der Großteil war neu für mich und zeigte mir einen anderen Blickwinkel auf ihn und seine Krankheit. Vieles wurde mir nun im Nachhinein klar, ich verstand auf einmal, warum gewisse Dinge bei Christian passierten und warum nicht.

Ich bin sehr froh, dass dieses Buch entstanden ist. Das Aufschreiben, das weiß ich aus der Arbeit an meinem eigenen Buch, kann befreiend wirken, man muss sich und seine Gedanken ordnen und hat sie »abgelegt«. Sicherlich ist es auch Christians Wunsch, verstanden oder zumindest gehört zu werden. Gleichzeitig hilft es aber auch, das Thema Magersucht zu enttabuisieren. Dies kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Durch den tragischen Suizid unseres Nationaltorhüters Robert Enke im Jahr 2009 ist die Diskussion über Depression und Burn-out gesellschaftsfähig geworden. Man darf und kann darüber sprechen. Dies sollte beim Thema Magersucht nicht anders sein. Der offene Bericht von Christian kann dazu beitragen, dass wir alle mehr über die Krankheit und die betroffenen Menschen verstehen und den Mut haben, darüber zu sprechen und es nicht in die Ecke zu schieben.

Speiseplan – wie dieses Buch entstand

Begonnen hat alles damit, dass ich meinem Hirn beständig Futter geben musste, bis es sich endlich wieder mit tatsächlichem Essen beschäftigen durfte. In den Pausen dazwischen probierte ich alles, um bloß nicht daran denken zu müssen.

Die Arbeit war getan, im Übermaß gekaufte Waren verstaubt, und das Hirn verlangte nach mehr. Pausenlos fühlte ich mich körperlich über- und geistig unterfordert. Ein Buch vielleicht? Ein Tagebuch zunächst. Und so begann ich aufzuschreiben, was ich fühle, was ich mache und denke, oder vielmehr, was ich nicht mehr fühle, nicht mehr machen kann und was ich gerne wieder anders denken würde. Ich schrieb. Aus der fixen Idee wurde ein Projekt. Alles habe ich notiert. Gedanken wurden dokumentiert, sobald sie entstanden. Ich hatte täglich einen ganzen Kopf voll davon. Alles musste raus, pausenlos, überall: Ich lag mit Notizblock im Bett, saß mit Smartphone auf dem Rad und mit Diktiergerät im Auto.

Herausgekommen war ein bisweilen tief verstörendes, bis zur Unerträglichkeit offenes Bild eines dahinvegetierenden Mannes, der scheinbar willenlos all das wegwarf, was er aufgebaut hatte, und keinen Pfifferling mehr auf das gab, was ihm einst wichtig war.

Herausgekommen war vor allem die Beschreibung einer wilden Achterbahnfahrt durch meine nicht minder wilden und wirren Gefühls- und Gedankenwelten, eines Tagesablaufs, der die täglich stoisch zelebrierte Zerstörung meiner selbst offenlegte.

Herausgekommen waren viele Zeilen, die ich irgendwann einmal sortieren wollte, ausdrucken und dann der Hand voll Menschen in die Finger geben würde, die mich auf diesem qualvollen Weg begleitet haben, und auch denen, die mir irgendwann einmal nicht mehr folgen mochten, die ich verloren hatte.

Im Frühjahr 2011 erzählte ich einem befreundeten Journalisten von meinem Privatprojekt. Er schlug vor, daraus eine Geschichte zu machen. Ich lehnte ab. Es war mir unmöglich, daraus eine Art Reportage zu schreiben. Er ließ nicht locker und schickte Jens ans Telefon. Jens Clasen. So lernten wir uns kennen und schätzen.

Ich habe ihm meine Geschichte und Anekdoten aufgetischt, ihn meinen Text lesen lassen. Einige Zeit später hatte er seine Fassung wieder und erste Worte gefunden – wir begannen damit, gemeinsam zu arbeiten. Er schlüpfte in die Rolle des Zuhörers, Bewerter, Beobachters, Einordners, Entschärfers, vor allem aber in die des Filterers. Er zerlegte die schwere Kost in leichter verdauliche Häppchen, servierte Vorschläge. Ich kramte immer tiefer in Herz und Hirn und schrieb und schrieb und schrieb. Wir fügten zusammen, ergänzten, löschten und erhöhten so den Gehalt. So entstand das Buch.

Was Sie lesen werden, ist meine Geschichte. In aller Subjektivität. Eine Geschichte, die in Teilen auch typisch ist

für diese tückische Krankheit, hinter der sich ein Bedürfnis nach tieferen Verbindungen verbirgt.

Von Anfang an war klar: Es wird kein Ratgeber werden, kein »So geht's, so wird's gemacht und so nicht«. Die Mager-sucht ist ja vor allem der Versuch, Probleme zu lösen, Selbst-bestätigung zu erhalten, Trost und Anerkennung, oder um den Wunsch nach Geborgenheit, nach Liebe zu befriedigen.

Ich freue mich, wenn Sie aus dem Buch, das für mich ein therapiebegleitender Prozess und ein Bildnis meiner selbst war, etwas herausziehen können, es für manch einen auch Hilfe sein kann, ob er mit dieser Krankheit konfrontiert wurde bzw. wird oder nicht.

Christian Frommert

Prolog

Der Tiefpunkt

Noch 28 Stufen. Es könnte aber genauso gut der Weg bis zum Pluto sein. Unerreichbar meine Wohnungstür am oberen Ende der Treppe. So kommt es mir jedenfalls vor, als ich – 39 Kilo leicht und über alle Maßen entkräftet – im Erdgeschoss des Treppenhauses mehr liegend als sitzend an der Wand lehne. Im zweiten Stock ist meine Wohnung. 28 Stufen weit. Ich bin hier unten – und ich weiß, ich schaffe es nicht nach oben. Ich schaffe gar nichts mehr.

Diese Treppe hier ist die Vor-Stufe zur Hölle. Es ist der 1. Weihnachtsfeiertag 2009. Seither für mich eher bekannt als: mein absoluter Tiefpunkt.

Und das trifft es gleich doppelt, denn leichter war ich nie. Nur wenige Tage zuvor hatte ich mich wieder aus der Klinik entlassen. Mein Schwager Bernd, der Arzt, hatte mich dort einweisen lassen, weil sich die Nährwerttabelle einer Tüte Chips besser las als die Daten meines Blutbilds, das ihn am 15. Dezember seinen Augen nicht trauen ließ. Er duldete keinen Widerspruch und keinen Aufschub. 48 Stunden später kam ich in der Klinik an. Ich quälte mich aus dem Beifahrersitz des A4 meines Nachbarn Dieter und schleppte meine 41 Komma irgendwas Kilo durch den Haupteingang. Hier bin ich. Ich will's aber gar nicht sein.

Bei meinem Anblick wurden die Schwestern blass und

die Ärzte nervös. »Es ist ein Wunder«, sagt einer, »dass Sie hier noch aufrecht und auf eigenen Beinen reinkommen.«

Erstes Ziel der Eil-Einweisung war es gewesen, das akut drohende Versagen vor allem der Nieren zu verhindern. In dessen Folge hätten wahrscheinlich auch noch einige andere Körperwerkzeuge final ihren Dienst quittiert, den sie bis dahin fast 43 Jahre anstandslos verrichtet hatten. Durch mein nicht mehr vorhandenes Essverhalten hatte ich den Organen ohnehin längst das Gefühl gegeben, hier nicht weiter gebraucht zu werden. Außerdem war die Idee meines Aufenthaltes, fehlende Nährstoffe mittels hochkalorischer Ernährung mit Vitaminen und Mineralien über einen zentralen Venenkatheter zuzuführen und mich unter Beobachtung einigermaßen wieder hochzupäppeln. Als ich mich fünf Tage später selbst wieder entließ, war ich um eine Erfahrung mit deutschen Krankenhäusern reicher – und zwei weitere Kilo ärmer.

Ich weiß nicht mehr genau, wie Weihnachten verlief, all diese Tage sind verschwommen und trüb im Hintergrund meines Gedächtnisses.

Im Vordergrund steht immer dieses eine Bild: Ich auf dem Marmorboden vor der Treppe, mehr tot als lebendig, frierend, ächzend, verzweifelt. Über mir, in unerreichbarer Höhe, meine Wohnung, meine Burg, mein Verlies, mein sicheres Versteck vor der Welt. Ich habe gar nicht mehr versucht aufzustehen, weil ich bei einem nur halb gelungenen Versuch hätte abrutschen können und mir dann wieder einmal dieses längst vertraute krachende Geräusch zu Ohren gekommen wäre, wenn Rippen und andere meiner tönernen Knochen brechen. Ich wählte mit knochigen Zitterfin-

gern die Nummer meines besten Freundes Denni und sagte:
»Ich kann nicht mehr. Hilf mir. Bitte!«

Denni half. Wie immer. Er fuhr 50 Kilometer, nur um mich, nachdem ich anfänglich noch protestiert hatte, beherzt die Treppe in meine Wohnung hinaufzutragen. Ich wehrte mich. Zunächst. Wenn auch sicher nicht mit den Worten: »Ich bin doch viel zu schwer!« Mir war die Sache peinlich, unendlich peinlich. Und wieder einmal schwor ich mir, wie so viele hundert Male in den vergangenen Jahren: Sobald du oben bist, sobald das hier geschafft ist, fängst du wieder an zu essen. Das alles muss aufhören, jetzt, sofort, für immer.

Und dann war alles nicht für immer, sondern wie immer: Kaum war ich in meiner sicheren Festung, kaum war Denni mit Dank überschüttet und hinauskomplimentiert, habe ich es tatsächlich geschafft ... wieder nichts zu essen.

Denn das ist das Wesen meiner Krankheit: dass sie niemals lockerlässt. Sie gewinnt immer.

Mein Name ist Christian Frommert, ich bin 1 Meter 84 groß. Und ich habe Magersucht.

Gastgeber

Anna und ich

Sie wollen wissen, was Magersucht ist?

Die Antwort ist lang, in etwa so lang wie ein Buch. In etwa so lang wie dieses Buch hier. Wahrscheinlich sogar länger.

Es ist schon so viel geschrieben worden über die Magersucht, unglaublicher Unfug und brillante Ansätze. Allgemeinplätze, Klischeehaftes. Einiges bis zum (entschuldigen Sie die Formulierung) Erbrechen wieder- und wiedergekaut. Geschafft hat es bislang keiner, diese von den Betroffenen verachtete und doch heiß geliebte Krankheit zu beschreiben.

Auch dieses Buch wird nicht annähernd dem gerecht werden können, was ich jeden Tag erlebt und gelebt habe. Wie man in die Magersucht gerät, welche Kräfte sie freisetzt, welche Schwächen sie ausnutzt, welche Macht sie über einen gewinnt. Was und wie sie fühlen lässt, wie man sich in sie einhüllt und es einem dabei kalt wird und sie einen immer kälter werden lässt. Wie ich mit ihr vegetiere, wie sie sich entwickelt und vor allem: warum ich in ihr trotz all der Leiden gerne verharre. Warum ich sie sogar geliebt habe und mich von dieser ungnädigen Geliebten habe tyrannisieren lassen.

Geliebte? Das fragen Sie jetzt sicher.

Doch, ich meine das so.

Anorexia ist nicht die Bezeichnung für eine Krankheit, es

ist der Name einer inniglich Geliebten. Einer Verschworenen im Kampf gegen das Fett. Einer Gefährtin, die nur das Beste von mir will – und das Schlechteste einfach wegfrisst. Ich nenne sie Anna.

Lesen Sie dazu mal diesen Tagebucheintrag von mir aus der schlimmsten Zeit:

Wer hält mich nachts wach und irgendwie doch am Leben?

Wer saugt mir die Kraft aus den Knochen und dem wenigen Fleisch, das noch an mir ist – und das man eher als ledrige Rinde bezeichnen würde?

Wer ist mir verhasst und doch lieb und teuer, wen achte und verachte ich gleichermaßen, mit wem wiege ich mich im kranken Tanze federleicht übers Parkett?

Anna.

Meine gehasste Geliebte.

Sie ist gekommen, um zu bleiben.

Hat sich häuslich niedergelassen und eingerichtet. Sie hat ja selbst kein Gepäck, sie lebt nicht einmal aus dem Koffer, sondern einzig und allein aus mir.

Aber warum ist das passiert mit uns? Hatte ich sie dazu eingeladen? Ihr eindeutige Signale gegeben? Wieso ist sie mir gefolgt über all diese vielen Jahre und Kilometer? Warum hat sie mich begleitet in dieses neue Leben? Ist es das überhaupt noch, seitdem sie an meiner Seite ist – ein Leben?

Es ist nur schwer zu erklären, was ich an ihr liebte.

Platt gesagt gab sie mir das Gefühl, die Dinge unter Kon-

trolle zu haben – und vor allem, nicht mehr dick zu sein. Dabei war sie – letztlich – nur eine Urlaubsbekanntschaft.

Ich traf sie erst spät in meinem Leben. Wir begegneten uns beim Sport.

Übersetzt heißt das: Ich reiste nach Kapstadt, Südafrika, und fröhnte dem Frommert-Triathlon. Ich fuhr Rad, ich rannte, und ich hungerte, so lange bis wir uns zwangsläufig treffen mussten. Es war eine einschneidende Begegnung, die mein Leben komplett änderte. Sie wäre wohl nicht der erste Urlaubsflirt, der einem Mann zum Verhängnis würde. Zwischen uns gab es zunächst nur schleichende Akzeptanz, keine Leidenschaft. Das große Glück gab es nie, jedenfalls nicht das im klassischen Sinn. Wohl kaum jemand könnte mir folgen, wenn ich sagte, dass es besser war als jeder Orgasmus, mit ihr gemeinsam zum ersten Mal die 50-Kilo-Marke auf der Waage unterschritten zu haben. Allerdings wäre sie wohl die erste Ferienaffäre, die wirklich nur nimmt, und zwar alles, nicht nur Geld und Schmuck und Autos und teure Sonnenbrillen, und, und, und... Sondern eben auch Sehnen, Muskeln und Fleisch. Große Teile meines Körpers hat sie mir weggefressen und abgenagt.

Ich frage mich oft: Warum habe ich das Genage und Geschlinge zugelassen, diese Umklammerung in jeder Phase, gerne sogar? Warum habe ich sie in ihrem unstillbaren Hunger an mich herangelassen, ihr nachgerade Tür und Tor zum Wertvollsten geöffnet: ZU MIR? Andererseits denke ich aber auch: Ohne sie hätte ich das alles nicht geschafft. So viel abzunehmen, so hart gegen mich selbst zu sein und zu bleiben. Das ist kranker Stolz, natürlich. Ich erfreue mich

an dem Erfolg, ganz ohne Termin beim Chirurgen und ohne jegliche Filzstiftzeichnungen auf meiner Schwarte so viel abgenommen zu haben.

Sie hat mir geholfen. Sie war da, als ich sie brauchte.

Anna.

Das klingt jetzt wie die zynischste aller Umschreibungen, aber so habe ich das damals wirklich gesehen, als ich nach Kapstadt abreiste: Es sollte die Zeit einer neuen *Leichtigkeit* für mich werden, nicht weniger als der Beginn einer neuen Ära. Ich erinnere mich noch genau an die Vision meiner selbst: Nicht mehr als eine Zukunft mit neuem Bauchgefühl und dem klaren Vorsatz im Kopf: Nie wieder dick! Nie. Mehr. FETT!

Das mit der *Leichtigkeit* hat ja dann auch gut geklappt. Es war wohl kaum jemand bei 1 Meter 84 leichter als ich.

Neue Lebensentwürfe, so dachte ich damals, bedürfen eines klaren Bruches zum bisher Gelebten. Und eines ausgiebigen Luftholens. Wo könnten Altlasten besser entsorgt und rosige Zeiten schneller eingeläutet werden als unter dem blauen Himmel Südafrikas, beschienen von diesem einzigartigen Licht? So machte ich mich also auf den Weg. Im Flieger, im Auto, per Rad, zu Fuß. Nach und durch Südafrika.

Mit Sportklamotten, Laufschuhen, erstklassigen Fahrrädern.

Und immer weniger Proviant.

Mittlerweile ist unsere Liebe nicht mehr so innig. Anna ist immer noch da, aber meine Verachtung für sie wächst. Ich sehe immer mehr, was sie mir antut, und immer weniger, was ich einst glaubte: dass sie mir guttut. Sie setzt mich

Qualen aus und durchkreuzt einfachste Pläne. Sie bestimmt meinen Alltag wie eine kreischende Despotin.

Aber werden wir einmal konkret. Ich kann Ihnen gerne sagen, was Magersucht im Alltag bedeutet: Im vollen Supermarkt stehen – und verhungern.

Weil das, was man vielleicht nehmen könnte und will, nicht immer da ist. Und man das, was da ist, nicht einfach so nehmen kann, auch wenn man es manchmal will. Denn alles hier hat KALORIEN.

Im Kopf schwirrt es: 100 Gramm Magermilch-Joghurt mit 0,1% Fett von Weihenstephan haben 52 Kalorien, der Joghurt von Onken aber nur 48, dafür hat Onken 0,1 Gramm mehr Kohlenhydrate. Die Papaya hat 13 Kalorien pro 100 Gramm, ein Apfel aber 40 Kalorien. Also: Onken mit Papaya? Das wäre, alles zusammen ...

Nein, zu viel.

Und so geht das ewig, jeden Tag, jede Stunde, jede Minute.

In denselben Supermärkten, in denen ich täglich diese Kämpfe mit Zahlen und Werten austrage, sehe ich auch die andere Seite.

Zeitschriften, die versprechen, ihre Käufer »sofort schlank« zu machen, ihnen anbieten, »zehn Kilo in vier Wochen« abzunehmen, und dabei »ganz normal zu essen«. Ich stehe als Gerippe davor und frage mich, wer ist eigentlich kranker – ich oder die?

Wie viel Millionen Euro hamstern diese Diätbuchautoren, die Macher der Boulevard- und Fitness-Blätter, die, ausnahmslos jede Woche exklusiv und neu, die ultimativen Diäten anpreisen, »Abnehm-Irrtümer« geißeln und fette

Gewichtsabnahmen exorbitanten Ausmaßes versprechen? Die Bilder zeichnen davon, wie Mann und Frau auszusehen haben? Wer bremst die eigentlich mal in ihrem anmaßenden, übergriffigen Wohlfühl-Diktat? Wissen die nicht, dass so etwas auch schiefgehen kann, und zwar nicht in dem Sinn, dass die verlorenen Pfunde wiederkommen – sondern in dem, dass einer oder eine immer mehr und immer noch mehr Pfunde verliert? Wann endlich lernt unsere Gesellschaft die Magersucht als solche anzuerkennen und nicht als vorpubertäres Kleinmädchengetue abzutun? Wann wird man einsehen, dass diese Sucht eine Suche ist? Eine verzehrende Sehnsucht nach Liebe, nach Auswegen, nach Ruhe, nach Unbeschwertheit, nach Zuversicht, nach Geborgenheit, nach Zukunft, nach sich. Es ist die einzige Sucht, in der man einen Stoff nicht im Übermaß konsumiert. Was man stattdessen bis zum Zusammenbruch konsumiert, ist das Nichts.

Meine Suche hat an jenem Weihnachtstag im Treppenhaus begonnen – auch wenn ich selbst das zu diesem Zeitpunkt noch nicht wahrhaben wollte. Ich machte noch eine ganze Weile weiter mit meinem bizarren Leben als Hungerkünstler. Auch heute, da ich diese Zeilen schreibe, bin ich noch nicht annähernd geheilt. Damit das noch einmal ganz klar wird: Hier geht es nicht um jemanden, der es geschafft hat, eine bemerkenswerte Menge Gewicht zu verlieren und jetzt über ein paar Zipperlein jammert.

Magersucht entspringt in Teilen auch einem Schlankheitswahn, aber sie hat mit Schlanksein nichts zu tun. Auf Fotos, auf denen ich nach landläufiger Meinung »schlank«

bin, halte ich mich für unerträglich, unermesslich fett. Und wer mich nackt sieht, denkt unweigerlich an Gefangene im Hungerstreik. Ich aber schaue auf das gleiche Bild von einem Mann, zucke kühl mit den Schultern und frage mich: »Was haben die nur?«

Streng genommen ist es die Summe vieler hässlicher, unerträglicher Kleinigkeiten, die mir zu schaffen macht.

Darf ich also vorstellen: Ihr Gastgeber.

Bei gleichbleibender Größe bin ich nach wie vor dürr. Ich gehe dieses Wagnis, mich auf die Waage zu stellen, erst gar nicht mehr ein, denn ich weiß, ich bin seit dem Dezember 2009 schwerer geworden – ich will gar nicht genau wissen wie viel. Egal, wie viel es ist, ob 43 oder 48 Kilo – es wäre ein Schock für mich. Der könnte dafür sorgen, dass ich erst einmal drei Tage lang gar nichts esse. Oder drei Wochen. Also belassen wir es bei der Feststellung, dass ich dringend zunehmen müsste.

Um das etwas mehr zu veranschaulichen: Es gibt keine Klamotten, die mir passen, sogar Leggings schlottern an mir herum. Also trage ich oft Mädchen-Jeans. Annähernd passende Hosen konnte ich eine ganze Zeitlang nur noch in der Teenager-Abteilung der Jeans-Läden kaufen. Größe 26/27. Mir passen theoretisch die Jeans meiner 16 Jahre alten Nichte. Aber irgendetwas muss ich ja anziehen, um mich vor Blicken zu schützen.

Und nicht nur vor Blicken. Denn das Schlimmste ist die Kälte.

Seit 45 Monaten habe ich kalte Füße und Hände. Ich habe Wasser in den Füßen, das immer mehr statt weniger wird und die Beine so schwer macht, dass ich sie wegen fehlen-

der und einer zudem hinten verkürzten Oberschenkelmuskulatur kaum noch heben kann, ohne mit den Armen nachzuhelfen.

Ständig habe ich irgendwelche schmerzenden Wunden an Beinen, Händen, Armen oder anderswo, weil keinerlei Fettschicht die Haut mehr schützt und ihr damit Heilfleisch zur Verfügung stellt. Meine Hände sind übersät mit Wunden. Meine Haut ist wie Pergamentpapier. An den Fußknöcheln reißt sie auf, weil sie sich dort durch das viele Wasser dehnt. Meine Haut ist überall trocken, spröde und schuppt, die Haare werden immer dünner, heller und fallen nach dem Waschen büschelweise aus.

In Schuhen zu laufen ist schmerzhaft, eine Qual ist es, barfuß zu gehen, weil ich quasi auf den Knochen laufe. Das Treppensteigen, vor allem mit Lasten wie zum Beispiel nach dem Einkauf, ist oft kaum möglich. Dabei hat mir schon eine Nachbarin geholfen, weil sie grob geschätzt so in etwa 800 Prozent fitter war als ich – sie war 83 und ist leider kürzlich verstorben.

Ähnlich schmerzhaft ist es zu sitzen, zu knien oder einfach mal vor lauter Erschöpfung auf dem Rücken am Boden zu liegen. Überall bohren sich die Knochen von innen in das widerstandsunfähige Fleisch, das immer weniger wird.

Das alles mache ich trotzdem, weil ich es doch früher auch immer tat. Gewohnheiten, Reflexe. Ich achte nicht auf den neuen Körper, weil ich im Kopf noch den alten und damit genügend Polster habe.

Der Stift fällt zu Boden, ich beuge mich nach links über die Schreibtischstuhllehne – und krach, Rippenbruch. Es schmerzt, es ist lästig. Der Schmerz und die Last müssten

doch genügen, mich zur Umkehr zu bewegen? Aber nicht doch. Ich ertappe mich dabei, wie ich im Geist Essen abwiege und versuche, keine »Energie in mich zu lassen«. Stattdessen immer sofort dann alle Kraft zu investieren, sobald ich wieder welche verspüre. Das Hirn rotiert dann und fragt: »So, was liegt an? Los jetzt!«

Dann lege ich los, ich mache wie verrückt irgendetwas und zwar sofort – bis die Kraft weg ist. Bis zum Umfallen. Dann – in diesem Zustand matter, antriebsloser Zerstört-heit – empfinde ich Zufriedenheit.

Denn jedes Mehr an Energie wirft sofort die bange Frage auf:

»Zugenommen?«

Und auf diese schneidende Frage meiner inneren Inquisition kann es, darf es immer nur eine Antwort geben: »Nein!«.

Da fällt mir auf: Wenn ich von »machen« und »tun« rede, klingt das so energiegeladen. Völliger Quatsch. Alles dauert 20 Minuten länger als früher. Früher eben, in der Zeit, als ich stets lieber zehn Minuten zu früh dran war als nur 30 Sekunden zu spät. Ich hasse es, zu spät zu kommen, aber ich ertappe mich dabei, es in Kauf zu nehmen. Sollen die anderen doch Rücksicht nehmen. Ich muss mich schließlich erst noch wichtigen Fragen widmen. Zum Beispiel: Was ziehe ich an? Draußen hat es bitterkalte 20 Grad. Ich brauche also Unterhemd, T-Shirt, Hemd, Pullunder, mindestens. Jacke noch. Kappe. Die Schichten übereinanderzutürmen ist mir eine Last, sie zu tragen erst recht. Von meinem morgendlichen Einkauf im Laden um die Ecke komme ich nicht vor 90 Minuten zurück, weil alles – inklusive mir selbst – wie in



Christian Frommert, Jens Clasen

"Dann iss halt was!"

Meine Magersucht – wie ich gekämpft habe – wie ich überlebe

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

ISBN: 978-3-442-17497-3

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2015

„Wenn sie zurückkommt, bin ich dünn.“ Dies beschließt Christian Frommert, als seine damalige Angebetete für ein Jahr fortgeht. Daraufhin nimmt er immer mehr ab, bis er schließlich nur noch 39 Kilogramm wiegt und beinahe an Nierenversagen stirbt. Er wird wie durch ein Wunder gerettet und ihm wird klar: ich will leben! Seine Freunde und dieser neue Mut lassen ihn eine Kraft schöpfen, die er nun an Mitmenschen und Betroffene weitergeben kann.