

Balance

Psychologie, Fitness
& Gesundheit



Raus aus der Heimlichkeit ...

...rein in die digitale Öffentlichkeit. Denn nichts ist so stressig, wie eine Essstörung zu vertuschen. In **Recovery-Blogs** schreiben Frauen über ihre Genesung - und erhalten viel Zuspruch. Ein Online-Trend, der Mut macht

TEXT MONIKA DITTOMBÉE

Sich mit einem Gewicht von 180 Kilo verstecken zu wollen, das war einfach nur dämlich.“ Dennoch hat sie es getan. Als Band-Managerin auf Konzerten oder Galas versteckte sich Jana Crämer häufig auf der Toilette, um nicht gesehen zu werden. Vor beruflichen Terminen in Restaurants sorgte sie sich, ob die Stühle Armlehnen haben, zwischen die sie passen könnte. Selbst das Laufen im normalen Schrittempo fiel ihr irgendwann schwer. Jana Crämer war Binge Eaterin – bei akuten Essattacken stopfte sie so viel in ihren Körper hinein, bis es wehtat.

„Während du isst, überlegst du dir schon, was du danach essen kannst“, sagt sie. „Es ist immer zu viel und trotzdem nie genug, das ist das Fatale.“ Jana Crämer hat ihre Essstörung jahrelang verheimlicht, aß tagsüber nur Salat und nachts dann so viel, dass sie sich vor Schmerzen krümmte. „Weil ich das Denken vergessen wollte. Essen war meine Kompensation, um mit dem Leben klarzukommen.“ Ein Kreislauf aus Entsagung, Kontrollverlust, Fressanfall, Kotzen, Erschöpfung.

Heute klingt die 38-Jährige gelöst und munter, was nicht allein daran liegt, dass sie 100 Kilo leichter ist, sondern nun das Gegenteil eines heimlichen Lebens führt: Sie ist Buchautorin, Bloggerin und Influencerin, sie besucht Schulen, um zur Prävention über ihre Erkrankung zu sprechen. Auf verschiedenen Social-Media-Plattformen agiert sie wie eine beste Freundin, hat einen Youtube-Kanal und einen Podcast, auf TikTok 460 000 Follower und 39 000 auf Instagram.

Nicht nur Jana Crämers, auch diverse andere Blogs und Kanäle widmen sich neuerdings dem

Thema „Recovery“, der Genesung von Magersucht, Bulimie oder eben Binge Eating. Jeder Schritt in Richtung Wohlfühlgewicht wird dokumentiert, beschrieben und von den Usern begleitet. Das Internet als eine Art öffentliche Therapie, kann das funktionieren?

„Die soziale Unterstützung, die Patienten mit Essstörungen online finden, bleibt ihnen im Alltag oft versagt“, sagt Dr. Silja Vocks, Psychologieprofessorin an der Uni Osnabrück. „Viele fühlen sich von Familie und Freunden verstanden. In den Foren werden sie akzeptiert.“ Ein wichtiger Gegentrend zu den Internet-Bewegungen „Pro Ana“ und „Pro Mia“, die richtiggehende Anleitungen zum Leben mit Magersucht oder Bulimie geben und Betroffene durch Leistungsdruck noch tiefer in die Essstörung

Das Internet als öffentliche Therapie: funktioniert das?

hineintreiben. Doch Silja Vocks weist auch darauf hin, dass allein die Nutzung der sozialen Medien mit den vielen gefilterten Fotos noch lange keine Körperbild- oder Essstörung auslöst: „Wir wissen heute, dass die Entstehung einer Essstörung sehr komplex ist. Ein niedriges Selbstwertgefühl und ein negatives Körperbild spielen dabei definitiv eine Rolle.“

Umso wichtiger, dass die Recovery-Blogs gängige Schönheitsideale infrage stellen und die Persönlichkeit in den Mittelpunkt rücken. Doch wie anstrengend ist so ein Social-Media-Leben mit öffentlicher Gesundheit eigentlich? „Nicht ►



STOP TALKING. START PLANTING.

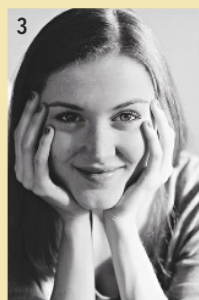
Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Tobias Krell (Checker Tob)** gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf **plant-for-the-planet.org** oder unserer **App**.



1 Franziska Krusche, 31, war schon mit elf magersüchtig. Heute hilft sie anderen, die Krankheit zu überwinden

2 Jana Crämer, 38, verheimlichte viele Jahre, dass sie unter Binge Eating litt. Seit sie offen darüber spricht und schreibt, geht es ihr besser

3 Sophie Maria Rudolph, 22, wäre an ihrer Essstörung fast gestorben. Durch den offenen Austausch holte sie sich ins Leben zurück



im Ansatz so stressig, wie eine Essstörung zu verheimlichen. Da drehen sich die Gedanken 24 Stunden lang nur ums Essen“, sagt Jana Crämer und lacht befreit los. „Jetzt muss ich ja einfach nur ich sein.“ So heißt auch ihr Blog (endlich.com), in dem sie seit 2017 authentisch und sehr nahbar ihre Genesung beschreibt, mit allen Rückschlägen und Zwischenschritten.

In einer Fotostrecke sieht man sie nackt, weil sie zeigen wollte, dass auch nach einem Gewichtsverlust von 100 Kilo die Welt nicht auf einmal

100 Kilo abnehmen bedeutet auch: viel Haut, wo früher Fett saß

rosafarben glitzert, sondern viel Haut übrig bleibt, wo früher Fettpolster saßen. Eine Leserin beschimpfte sie und wünschte ihr eine Vergewaltigung, doch die überwältigende Mehrheit des Feedbacks war positiv. Inzwischen fragen Firmen bei ihr an, bieten sechsstellige Beträge, wenn sie einen Shake oder eine Abnehmpille präsentieren würde: „Da ist mir schlecht geworden. Natürlich ist das verlockend viel Geld, aber ich sehe die Lüge. Ich habe mit diesen Shakes nicht abgenommen.“ Bei Jana Crämer findet man keine Werbung, ihr Blog bleibt kostenfrei.

Auf meinem Heilungsweg hätte ich mir mehr Menschen gewünscht, die offen über Essstörungen sprechen und schreiben. Es bleibt so viel im stillen Kämmerlein, weil die Scham so groß ist“, sagt die 31-jährige Franziska Krusche. Ihre Geschichte: Magersucht ab elf, dann Bulimie, Night Eating, Binge Eating, Panikattacken, Krankenhaus. Psychotherapie und Yoga halfen ihr – und die Entscheidung, fortan halb in Indien, halb in Deutschland zu leben.

Auf ihrem Blog theheartofbalance.com schreibt die Psychologin über das intuitive Idealgewicht, sie ist auf Instagram und Facebook aktiv, außerdem bietet sie Workshops zum Thema „Yoga und Emotionaler Hunger“ an. Damit schafft sie Raum, offen mit dem Thema umzugehen, statt es allein mit sich auszumachen. „Erschreckenderweise gibt es eine große Dunkelziffer von jenen, die unter ihrem Essverhalten leiden. Das Thema ist stark tabuisiert, und jeder Austausch hilft“, sagt sie.

Ihr früheres Ich bezeichnet sie als „funktional“. Sie tat Dinge, für die sie Anerkennung bekam: abnehmen, studieren, in drei Jobs gleichzeitig arbeiten, reisen, in einer schönen Wohnung leben. „Die Essstörung war eine

Möglichkeit, meine innere Zerrissenheit auszuhalten. Eigentlich wollte ich nichts leisten. Es war nie mein tiefstes Bedürfnis, drei Jobs zu haben. Ich habe nur nach außen hin getan, was in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert hat.“ Erst durch den Entschluss, ihre Jobs zu kündigen, die Wohnung aufzulösen und Deutschland zu verlassen, spürte sie, was gefehlt hatte: Sinnhaftigkeit, Tiefgang, Innenschau.

An ihrem Tiefpunkt wog sie 44 Kilo. Anorexia nervosa, Magersucht, weist eine hohe Sterblichkeitsrate auf: zwischen zehn und 16 Prozent. Heute hat Franziska Krusche ihr Wohlfühlgewicht gefunden und wiegt sich nur noch selten. Genau wie die 22-jährige Sophie Maria Rudolph, die fast an Magersucht gestorben wäre, weil ihr Körper nicht mehr ausreichend Blutkörperchen produzierte, und sich Flüssigkeit in den Organen gesammelt hatte. In ihrem Blog sophies-soulfood.de verarbeitete sie ihre Recovery-Geschichte. Hier findet man Rezepte, Restauranttipps

sowie Einblicke in die tückische Krankheit Magersucht: „Als ich so krank war, war der Blog wie ein Ventil, um meine Gedanken zu teilen“, sagt sie. „Durch den Austausch mit Frauen, die ihre Essstörung überwunden haben oder gerade ähnliche Zustände und Ängste erlebten, fühlte ich mich verstanden und nicht mehr allein.“

Das durchweg positive Feedback half ihr durch Höhen und Tiefen. Besonders gut hat sie den Tag in Erinnerung, an dem sie ihre zu klein gewordenen Hosen aussortierte und mit ihrer Community auf Instagram teilte, wie gut es sich anfühlte, nun größere zu kaufen. „Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn Betroffene schreiben, dass sie durch meine Offenheit Kraft schöpfen konnten, diese Schritte ebenfalls zu wagen.“ Heute denkt Sophie Maria Rudolph nicht mehr über Gewicht und Kalorien nach, sondern konzentriert sich auf ihr Leben, ihre Familie, das Studium.

Was diese drei Frauen neben der öffentlichen Genesung verbindet, sind ihre Tipps, um Essstörungen vorzubeugen: niemals Vergleiche ziehen, das Selbstwertgefühl von vermeintlichen Körperidealen entkoppeln, sich durch die Augen derer sehen, die einen lieben. Und, falls man in der Krankheit steckt: Vertraute und Verbündete finden.

Jana Crämer hat für ihren besten Freund ein Tagebuch geschrieben und darin ihre Not geschildert: „Ohne ihn gäbe es mich vermutlich nicht mehr.“ Sophie Maria Rudolph wandte sich an ihren Vater: „Sich jemandem öffnen zu können, ohne verurteilt zu werden, hat in mir sehr viel Druck gelöst.“ Und: sich bewusst machen, dass es nicht den einen Weg der Genesung gibt und Rückschläge dazugehören. Genau dabei können die Recovery-Blogs unterstützen, bis hin zu einem gesunden Selbstwertgefühl, wie Jana Crämer es treffend formuliert: „Ich bin mehr als eine Essstörung.“

**An deiner Seite,
wenn du nur noch Liebe spürst.**

#andeinerseite

helios-gesundheit.de

 **Helios**

