

BONITA NORRIS

MISS EVEREST



»Meine Ängste werde
ich nie ganz besiegen,
aber sie auch nicht mich.«



Wie ich am höchsten Berg der Welt
zurück zu mir selbst fand

46 Sekunden, die alles veränderten

Bring's einfach hinter dich, sagte ich mir und schob mir zwei Finger in den Hals. Ich kniete auf den kalten, harten Fliesen des elterlichen Badezimmers, den Kopf über der Toilettenschüssel. Schließlich würgte ich, und die Anstrengung trieb mir das Blut in den Kopf. Ich spürte den Druck hinter meinen Augen.

Dann betätigte ich die Spülung und zog mich hoch. Ich spritzte mir etwas Wasser ins Gesicht und betrachtete mein Spiegelbild: Meine Haut war rot und geschwollen, ein paar Äderchen in den Augen waren geplatzt. Ein Dämon starrte mich an und enthüllte meine schwächste und schlimmste Seite. Ich blickte der unleugbaren Wahrheit ins Gesicht: Ich besaß kein Selbstwertgefühl mehr und hatte die Selbstkontrolle verloren. *Was ist bloß aus mir geworden?*

Ich drückte mir ein Handtuch aufs Gesicht und atmete tief ein und aus. *Es ist vorbei*, sagte ich mir. Der Rausch, den man beim hemmungslosen Schlingen mit anschließendem Übergeben erlebt, ist überwältigend und gleicht einem gnadenlosen, verzweifelten Kampf. Dies war die Ruhe nach dem Sturm, der Augenblick, in dem ich wagte, neue Hoffnung zu schöpfen, neu anzufangen, stark zu bleiben und mir selbst sagen zu können, dass das niemals wieder passieren würde. Zumindest nicht heute.

Erstaunlicherweise sollte dieser Tag zu einem der wichtigsten meines Lebens werden. Das wusste ich natürlich noch nicht, als ich mich über der Kloschüssel krümmte und mich vor mir selbst ekelte.

Ich war 17 Jahre alt. Und ich war dabei, zugrunde zu gehen.

Laufen war in meiner Kindheit ein wichtiger Teil meines Lebens und das ist es auch in meinem Erwachsenenleben. Aber es gab eine Zeit in meiner Jugend, da bin ich nicht einen Meter gelaufen. In dieser Zeit, zwischen meinem 13. und 17. Lebensjahr, kämpfte ich wie viele junge Frauen mit meinem Körperbild und litt unter Essstörungen.

Als die Pubertät bei mir einsetzte, beobachtete ich, wie sich mein durchtrainierter Kinderkörper veränderte. Aber ich konnte mich in der kurvigen jungen Frau, die ich im Spiegel sah, nicht wiedererkennen. Ich fühlte mich unwohl und war verwirrt.

Gleichzeitig nahm ich die Welt um mich herum immer bewusster wahr. Ich war jung, beeinflussbar und zu unreif, um die Botschaften, die Werbung und Medien unaufhörlich propagierten, zu hinterfragen. Jeden Tag sah ich im Fernsehen und auf Plakaten an der Bushaltestelle Bilder und Clips von wunderschönen, schlanken und offensichtlich glücklichen jungen Frauen. Die Medien waren besessen von der »Size-Zero-Mode«. Ich war erschüttert, wie unvollkommen ich im Vergleich zu den perfekten Schönheiten war, die mich umgaben. Erfolg im Leben schien mir nur möglich zu sein, wenn ich aussah wie die schlanken Frauen, die mir von den Seiten der Zeitschriften, aus Fernsehspots und von Plakaten entgegenlächelten.

Die Diät-Industrie verbreitete unterdessen die schlichte Botschaft: Wenn du das Leben

genießen willst, darfst du nicht fett sein. Übergewicht macht hässlich und unglücklich. Ihre Werbung suggerierte mir, dass ich einen Traumkörper »verdient« hätte. Weight Watchers, Atkins, Special K, SlimFast und die Fitness-DVDs der Stars zeigten glückliche Menschen, die berichteten, wie viel besser ihr Leben sei, seit sie ein paar Kilo abgenommen hätten. Die Botschaft war eindeutig: Dünn sein hatte unschlagbare Vorteile und würde mein Leben verändern. Fett sein hieß mich selbst aufzugeben.

Die Sorge zuzunehmen wurde zu meiner größten Angst. Sie beherrschte all meine Gedanken, und in kürzester Zeit wurde es für mich das Wichtigste im Leben, so dünn zu sein wie die Mädchen in den Hochglanzmagazinen. Nicht das Laufen oder der Sport, nicht der Spaß mit den Freunden waren mir mehr wichtig, sondern dünn zu sein. Es war, als wäre ich eines Abends als sportliches, energiegeladenes Mädchen zu Bett gegangen, dessen Messlatte bis dahin der Spaß im Leben gewesen war, und am nächsten Morgen als Teenager aufgewacht, dessen einziger Lebenssinn darin bestand, so schlank wie möglich zu sein, und der sein Leben nur noch nach der Anzeige auf der Waage bewertete. Als sich diese Veränderung in mir vollzog, verlor ich unendlich viel, und sie lastete in den nächsten Jahren auf mir wie ein Fluch.

Ich frühstückte nicht mehr. Dann aß ich nicht mehr in der Mensa zu Mittag, wo Muffins und Kekse genau neben der Kasse aufgebaut waren und jeden Schüler dazu verführten, noch mehr Geld auszugeben. Ich wollte herausfinden, wie gut ich ohne Essen durch den Schultag kam. Ich schaffte den gesamten Unterricht und den Heimweg um vier Uhr nachmittags ohne einen Bissen. Auf dem Weg nach Hause kam es mir dann manchmal so vor, als würde der Boden unter mir schwanken. Ich war so unterzuckert, dass ich kurz davor war, in Ohnmacht zu fallen.

Ich mutierte zum Zombie-Teenager. Ständig war ich erschöpft, müde und gereizt. Rund um die Uhr hatte ich Hunger und dachte nur ans Essen. In der Schule konnte ich mich kaum noch konzentrieren. Aber ich hielt das für meine Persönlichkeit. Ich dachte, es wäre normal, so gleichgültig zu sein. Meine Mitschüler lernten leichter als ich, alle um mich herum hatten mehr Energie, lachten mehr, hatten mehr Spaß. Warum das so war, begriff ich nicht. Ich dachte, dass ich eben anders sei.

Ein Jahr lang sah ich Stunde um Stunde nur auf die Uhr, wann der Unterricht endlich vorbei wäre. Ich war so hungrig und so von meinem leeren Magen abgelenkt, dass ich nur nach Hause und endlich eine große Schüssel Cornflakes essen wollte – aber nur Special K mit roten Beeren und einem Berg Süßstoff obendrauf. Diät-Essen. Essen, das mir als »zulässig« verkauft worden war.

Mum verzweifelte an mir. Ich war unausstehlich. Einmal, als wir uns wegen ihres Abendbrots, das ich nicht essen wollte, gestritten hatten, fragte sie mich: »Bist du auf Diät? Sag mir einfach nur die Wahrheit!«

Ich log und sagte Nein. Hinterher grübelte ich, warum ich das gesagt hatte: Warum schämte ich mich dafür, Diät zu halten? Warum habe ich nicht einfach Ja gesagt und offen mit Mum darüber geredet? Ich habe meine Gefühle nie mit jemandem geteilt, nicht mal mit meinen Schulfreundinnen. Ich fühlte mich isoliert und in den Fängen meiner Besessenheit, Diät zu halten und zu fressen. Aber ich war fünfzehn: Und sollte das Leben nicht genau so

sein, wenn man 15 Jahre alt ist?

Als ich eines Abends zu viel gegessen hatte, stieg das allzu bekannte Bedürfnis in mir auf, das Fett und die Kalorien am liebsten sofort wieder loswerden zu wollen. Ich fürchtete mich vor der Anzeige der Waage am nächsten Morgen. Verzweifelt suchte ich nach einem Weg, meinen Kontrollverlust wieder gutzumachen. Da kam mir eine Idee: Warum übergibst du dich nicht einfach?

Ich ging hoch ins Badezimmer und zwang mich, mir die Finger in den Hals zu stecken. Als ich mich tatsächlich übergab, war ich überrascht und schockiert zugleich. Dann folgte ein Moment der Euphorie: Ich hatte das System überlistet! Ich hatte das Abendbrot ausgiebig genossen, aber ich würde keine Konsequenzen zu spüren bekommen oder mich schuldig fühlen müssen, weil ich so viel gegessen hatte.

Plötzlich war ich davon überzeugt, die Lösung gefunden zu haben, die alle Welt gerne gewusst hätte: Ich konnte alles essen und musste mir keine Sorgen machen zuzunehmen. Es war wie Magie. Eine Weile warf ich meine strengen Essensregeln über den Haufen und genoss die leckeren Sachen. Hinterher verschwand ich schnurstracks im Bad und kotzte alles wieder aus. Zum ersten Mal seit Jahren ging ich locker mit dem Essen um und hatte doch alles unter Kontrolle. Aber mit der Zeit drehte sich das Verhältnis um: Nicht mehr ich kontrollierte, vielmehr wurde ich kontrolliert.

Als ich merkte, was da abging, war es schon zu spät. Nach zwei Jahren Hungern schlug das Pendel in die andere Richtung aus, und ich bekam unkontrollierbare Fressattacken. Es war, als hätte ich einen Parasiten in meinem Hirn, der mich nicht mehr klar denken ließ. Ich konnte keine Entscheidungen mehr treffen, sondern gab mich nur noch dem Verlangen nach Binge Eating mit anschließendem Übergeben hin.

Dieses Verlangen nach Schlingen und Brechen setzte immer mit einem »Klick« in meinem Kopf ein: Sobald es klickte, fehlte mir die Kraft, noch vernünftig zu denken und dagegen anzukämpfen. Dabei gab es nie einen besonderen Auslöser für diesen Klick, wie etwa Stress oder Angst. Es war eher wie die Störung in einem Computerprogramm: Mein Hirn verlangte immer wieder nach diesem zerstörerischen Verhalten, ganz egal, wie sehr ich es hasste. Sooft ich den Kreislauf dieser Ess-Brech-Sucht auch durchbrechen wollte, ich konnte nichts dagegen tun. Ich war gefangen.

Die Bulimie beherrschte mein komplettes Leben, auf eine stressige und gefährliche Art, wie es die Diät nie geschafft hatte. Im Unterricht schaute ich nicht mehr auf die Uhr, sondern hatte stattdessen schreckliche Angst vor der Zeit nach der Schule, wenn das Verlangen wieder die Stimme erheben würde. Ich war zur Insassin meines mentalen Gefängnisses geworden.

Im Jahr 2005 wurde ich siebzehn und litt bereits seit zwei Jahren an Bulimie. Ich hatte die Kontrolle über mein Essverhalten endgültig verloren, fast zehn Kilo zugenommen, und alles im Leben war eine Qual, angefangen bei den Abschlussprüfungen bis hin zu meinen Freunden.

Verzweifelt versuchte ich aufzuhören, aber ich schämte mich so für mein Verhalten, dass ich mich niemandem anvertrauen konnte. Dabei wollte ich unbedingt etwas dagegen tun. Ich wollte *normal* sein. Mir kam das kleine Mädchen in den Sinn, das ich einmal gewesen

war, so voller Energie und Leben und Selbstsicherheit. *Was war aus ihm geworden?*

Immer wieder sagte ich mir, dass ich stark genug sein könnte, das Verlangen zu bekämpfen, *beim nächsten Mal*. Dass es mir dann besser ginge. Aber ich schaffte es nie. Ich war eine Versagerin und kämpfte einen Kampf, von dem niemand etwas ahnte.

Und dann, mitten in den Osterferien, an dem Tag, der mein Leben veränderte, fand ich mich mal wieder auf dem Boden des Badezimmers wieder.

Das kommt nicht wieder vor, versuchte ich mir zu versprechen, als ich meine blutunterlaufenen Augen im Spiegel anstarrte.

An diesem Tag hatte ich mich zum dritten Mal übergeben, ein neuer Rekord. Mehr konnte ich einfach nicht ertragen. Aber in wenigen Stunden würde mich das Verlangen nach Fressen und Kotzen womöglich wieder überkommen. Vielleicht wäre das Verlangen dann sogar noch größer. Ich war schockiert über diese unbezähmbare Sucht. Zum ersten Mal akzeptierte ich, dass sie stärker war als ich. Sie beherrschte mich. Ich hatte keine andere Wahl als mich ihr hinzugeben. Denn ich hatte keine Kraft mehr, sie zu bekämpfen. Noch nie hatte ich mich so hilflos gefühlt.

Das wirst du nie wieder los.

Still verließ ich das Badezimmer und ging wieder runter ins Arbeitszimmer. Ich setzte mich vor den Familiencomputer und starrte auf den Monitor. Wie sollte ich den restlichen Tag überstehen, ohne diesem Verlangen nachzugeben? Ich wünschte mir nur, dass die Stunden rasch vergehen würden, damit der Tag bald vorbei wäre. Die vielen Stunden bis zur Schlafenszeit ließen mein ängstliches Herz rasen.

Ich loggte mich in meinen E-Mail-Account ein. Eigentlich erhielt ich nie Mails, aber vor ein paar Tagen hatte ich in meiner Verzweiflung einem Experten für Essstörungen eine Mail geschrieben, nachdem ich in einer Zeitschrift einen Artikel über ihn gelesen hatte. Als ich ihn abgeschickt hatte, war mir für eine Sekunde zumute, als gäbe es einen Ausweg. Ein Fünkchen Hoffnung flammte auf. *Vielleicht kann er mich retten*. Aber das Gefühl war verflogen. Nachdem ich die Mail verschickt hatte, machte ich mit meinem gewohnten Leben weiter.

Zu meiner Verwunderung fand ich an diesem Tag eine E-Mail des Doktors vor. Ich hielt die Luft an. *Was, wenn Mum das sieht?*, dachte ich. Und dann: *Das ist es. Dieser Mann wird mir helfen*.

Ich öffnete die Mail. Sein Assistent hatte sie geschrieben:

»Danke für Ihre E-Mail. Sie können einen Termin mit dem Herrn Doktor in Bristol im nächsten Monat vereinbaren. Sein Honorar beträgt 200 Pfund pro Stunde ...«

Ich war am Boden zerstört. Diesen Arzt konnte ich nicht aufsuchen. Ich hatte keine 200 Pfund und konnte auch nicht allein nach Bristol fahren. In diesem Moment verließ mich die letzte Kraft, die noch in mir war. Und ich übertreibe nicht. Meine letzte Hoffnung war dahin. Zum ersten Mal, seit es mit meinen Essproblemen angefangen hatte, kamen mir die Tränen. Ich schmeckte das Salz auf den Lippen. Verzweifelt schlug ich die Hände vors Gesicht und schluchzte laut.

Während ich weinte, schoss mir durch den Kopf, dass ich vermutlich nie ein normales

Leben führen würde. Es kam mir vor, als säße ich am Grund eines schwarzen Lochs. Ich konnte nach oben sehen und die lichtdurchflutete Welt erkennen, eine Welt, in der »normale« Leute – wie meine Freunde und alle anderen Menschen – lebten. Nur ich nicht. Ich steckte zusammen mit meinem Dämon in der Dunkelheit fest und fand keinen Weg hinaus. Dabei wollte ich einfach nur *normal* sein. Etwas, das für jeden anderen selbstverständlich ist, war für mich unerreichbar.

Hätten der Doktor und sein Assistent nur gewusst, wie sehr ich feststeckte und wie verzweifelt ich war, hätten sie sich bestimmt für meinen Kampf interessiert. Dachte ich. Sie mussten doch ahnen, wie verzweifelt ich war und dass ich einfach nur normal sein wollte.

Es ist nicht ihre Aufgabe, dich »normal« zu machen. Sondern deine.

Da war er. Bei diesem Gedanken versiegten meine Tränen.

Kein Arzt, kein Psychotherapeut, kein anderer Mensch auf diesem Planeten konnte einen Zauberstab schwingen und mir das geben, was ich brauchte. Wenn ich normal sein wollte, dann lag es einzig und allein an mir.

Ich muss die Opferrolle ablegen und selbst die Verantwortung für mich übernehmen.

Das hört sich wie der naheliegendste Gedanke der Welt an, aber ich musste erst ganz unten ankommen, um das zu begreifen. Auf einmal ergab alles einen Sinn. Es war nicht meine Schuld, dass ich eine Essstörung entwickelt hatte, trotzdem war ich allein für mein Leben verantwortlich. Niemand sonst konnte es für mich zurückerobern.

Im Unterschied zu den Millionen Malen zuvor, bei denen ich mir geschworen hatte, dass ich mich ändern würde, war es diesmal ein anderes Gefühl. Es war, als spürte ich zwei verschiedene Personen in mir. Da war mein wahres Ich, die Person, die ich in diesem Moment war und die verzweifelt versuchte, sich zu bessern, die sich schämte, die verwirrt und erschreckt war. Und dann war da dieser animalische Dämon, vor dem ich mich fürchtete. Er bemächtigte sich mit einem Klick meines Verstandes und brachte mich immer wieder dazu, alles stehen und liegen zu lassen und sofort dem Verlangen nach Fressen und Kotzen nachzugeben. Mein wahres Ich war gegen die Überzeugungskraft meines inneren Dämons machtlos.

Schlagartig wurde mir bewusst, dass ich so gut wie keine Chance hätte, gegen diesen Dämon aufzubegehren, wenn mein wahres Ich am Ende war. Jedes Mal, wenn ich mich schämte oder schuldig fühlte oder sauer war, befeuerte ich das Verlangen in meinem Hirn. Doch wenn ich mich als Opfer darstellte, würde ich auch weiterhin als solches behandelt werden. Ich sollte also die Opferrolle ablegen und lieber die Seite in mir stärken, die gegen diesen Dämon kämpfen musste. Ich musste etwas tun, irgendetwas, das mein wahres Ich stärkte, damit ich mir selbst helfen konnte. Und damit durfte ich nicht warten. Denn bald würde der Dämon wieder sein hässliches Haupt erheben, und mein wahres Ich wäre ein weiteres Mal verloren.

Es war ein glücklicher Zufall, dass ich mich auf meinem Stuhl herumdrehte und mein Blick auf das alte Laufband in einer Ecke des Arbeitszimmers fiel. Es war staubbedeckt und mit Büchern und Ordnern vollgestellt. Schon seit Jahren stand es da, und ich hatte es nie beachtet. Aber jetzt sah ich es und aus irgendeinem Grund schien es genau das Richtige zu sein, um gegen den Dämon in meinem Kopf zu kämpfen.