

## Erfahrungsbericht Recovery

Nachdem ich gut zwei Jahren mit meiner Magersucht gelebt hatte, entschied ich mich, den Kampf gegen diese Krankheit aufzunehmen. Ich wollte gesund werden, mein früheres Leben und mein früheres Ich zurückgewinnen. Diese Entscheidung erfolgte nicht von heute auf morgen. Die Einsicht, dass ich etwas ändern muss, hatte ich zwar relativ bald. Aber die Angst, etwas zu ändern, die Angst zuzunehmen, hielt mich lange Zeit zurück. Ich wusste jedoch, dass ich nicht mein ganzes Leben mit dieser Krankheit verbringen will. Auch wenn es mir subjektiv betrachtet nie wirklich schlecht ging während meiner Magersucht, wusste ich, dass dies eine Illusion war. Ich wusste, dass das Leben an mir vorbeizog. Ich wusste, dass ich ein Leben lebte, welches langweilig und eintönig war, welches sich nur um Essen und mein Gewicht drehte. Und ich wusste, dass ich meinem Körper riesigen Schaden antue. Dass ich mein Leben aufs Spiel setzte. Hinzu kam diese grosse Sorge um mich seitens meiner Familie und meiner Freunde. Schlussendlich war es wohl die Mischung aus all diesen Aspekten, die mich dazu brachte, etwas ändern zu wollen.

Doch für mich war von Anfang an klar, dass ich hierfür nicht den konventionellen Weg beschreiten will. Mit konventionellem Weg meine ich die klassische Psychotherapie, die wohl in den meisten Fällen als am erfolgversprechendsten bei der Behandlung einer Magersucht angesehen wird. Für mich persönlich war diese Methode aber alles andere als erfolgversprechend (was aber nicht bedeuten soll, dass eine Therapie in jedem Fall überflüssig ist, dazu später mehr). Wäre ich damals mit meiner Magersucht zu einem Psychotherapeuten gegangen, hätte dieser vermutlich mit mir über meine Kindheit sprechen wollen, über unheilvolle Familienkonstellationen oder über mein mangelndes Selbstwertgefühl und meinen Wunsch, keinen Raum in dieser Welt einzunehmen. Doch ich wusste genau, dass das nicht die Art von Hilfe ist, die ich brauche (da dies nicht der Grund war, weshalb ich in die Magersucht gerutscht bin). Als ich – noch während meiner Magersucht – über den Begriff «All-in-Recovery» gestolpert bin und die Community kennenlernte, die sich um dieses Konzept herum gebildet hatte, verspürte ich sehr viel Hoffnung. Endlich hörte ich nicht nur die ewig gestrigen Vorurteile und Annahme über Magersüchtige (die ich wohl früher selbst hatte), sondern sah Personen genau das aussprechen, was ich selbst fühlte. Ich lernte wissenschaftliche Erklärungen der Krankheit wie beispielsweise die «Minnesota Starvation Study» kennen. Ich verstand plötzlich, wieso meine Gedanken die ganze Zeit nur ums Essen kreisten und dass ich damit – entgegen dem geläufigen Vorurteil, dass Magersüchtige sich vor Essen ekeln – bei weitem nicht die einzige Betroffene bin. Und ich verstand auch, dass die beste Medizin für eine Essstörung das Essen selbst ist. Schnell wurde für mich klar: wenn ich meine Recovery in Angriff nehmen will, dann auf diese Art und Weise. Weder wollte ich in eine Psychotherapie gehen, in welcher ich meine nicht existierenden Kindheitstraumata oder Selbstwertprobleme aufarbeite, noch wollte ich meine Kalorienzufuhr langsam steigern, einem Essensplan folgen oder ein bestimmtes Zielgewicht erreichen, wie dies typischerweise bei der Behandlung von Anorexia Nervosa gemacht wird. Ich wollte essen, so viel und worauf ich Lust hatte und meinem Körper vertrauen, dass er mich zu dem Gewicht bringen wird, bei welchem er sich wohl fühlt. Obwohl ich diesen Entschluss gefasst hatte und obwohl ich eigentlich absolut hinter diesem Konzept stand, hatte ich natürlich trotzdem Angst. Angst davor, mein Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Meine gesamte Struktur zu verlieren. Meine Komfortzone verlassen zu müssen. Angst davor, dass es nicht funktioniert. Schliesslich ist diese Methode in dem Land, aus welchem ich komme, praktisch unbekannt und ich kannte niemanden persönlich, der diese Art von Recovery selbst gemacht hatte. Allem voran aber natürlich: die Angst zuzunehmen. Die Angst, dick zu werden. Diese Angst war riesig, sie war erdrückend und zuweilen lähmte sie mich. Aber ich habe es trotzdem getan. Für mich persönlich war es wichtig, dass ich einen klaren Startpunkt hatte. Also legte ich einen fixen Termin fest, an welchem ich mit meiner Recovery starten würde. Ich gab diesen Termin gegenüber meinem

gesamten Umfeld bekannt, um den Druck auf mich selbst zu erhöhen. Wenn jeder wüsste, dass ich an diesem bestimmten Tag mit meiner Recovery beginnen würde, würde es schwieriger, noch einen Rückzieher zu machen. Ich zelebrierte den Startschuss meiner Recovery, indem ich mit meiner Familie in ein Restaurant essen ging. Für alle war klar, dass ab diesem Abend alles anders werden wird. Und so wagte ich den Sprung ins kalte Wasser.

Die ersten paar Tage fühlte ich mich wie auf Wolke sieben. Mein Gehirn belohnte mich mit allen erdenklichen Glücksgefühlen, wenn ich ass. Es fühlte sich so unglaublich schön an, endlich jene Dinge zu essen, welche ich mir so lange verboten hatte. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind, welches zum ersten Mal die Höhepunkte der Kulinarik entdeckte. Mein Bauch war zwar unfassbar voll, ich lief während der ersten Tage die meiste Zeit vornübergebeugt und musste mich ständig hinlegen. Nicht weiter erstaunlich, schliesslich besteht der Magen aus Muskeln, welche sich nach langer Zeit, in denen nur sehr wenig Nahrung aufgenommen wurde, erst einmal wieder an diese enormen Mengen Essen gewöhnen müssen. Und die Mengen, die ich in der Anfangsphase ass, waren wirklich enorm. Aber trotz gewisser Beschwerden genoss ich die ersten Tage in vollen Zügen.

Doch die anfängliche Euphorie hielt nicht lange an. Nach einer Woche «All-in» ging es mir körperlich zunehmend schlechter. Ich fühlte mich unglaublich müde und schwach, mir war oft übel und schwindelig. Mein Herz raste, ich hatte immer wieder Schweissausbrüche. Ich konnte kaum noch aufstehen und verbrachte die meiste Zeit im Bett. Nicht nur subjektiv ging es mir schlecht, auch meine Laborwerte gerieten teilweise durcheinander. So waren meine Leberwerte zwischenzeitlich viel zu hoch und wenig später meine Chloridwerte zu tief. Während dieser Zeit war ich unfassbar froh, eine kompetente Ärztin an meiner Seite zu haben, welche mich regelmässig untersuchte. Ich empfehle daher jeder Person mit Essstörung, die wie ich die Nahrungszufuhr nicht langsam, sondern abrupt erhöhen will, eindringlich, dies nur unter professioneller ärztlicher Aufsicht zu tun. Dies insbesondere dann, wenn die betroffene Person untergewichtig ist und/oder über eine längere Zeitspanne zu wenig Kalorien zu sich genommen hat.

Insgesamt dauerte dieser Zustand der Bettlägerigkeit etwas länger als zwei Wochen. In dieser Zeit geriet ich zuweilen ins Zweifeln. Ich esse mehr, gebe meinem Körper das, was er doch so dringend braucht und anstatt mehr Energie zu haben, geht es mir noch schlechter als zuvor während der Magersucht. Es fühlte sich unglaublich frustrierend und falsch an. Doch ich versuchte, geduldig zu sein und meinem Körper zu vertrauen. Lange genug hatte ich nicht auf seine Bedürfnisse geachtet. Ich konnte nicht von ihm erwarten, dass er von heute auf morgen wieder so funktioniert, wie ich mir dies wünschte.

Also gab ich meinem Körper die Ruhe, die er brauchte. Ich gab ihm auch das Essen, das er brauchte. Obwohl es teilweise sehr schwierig war, seine Signale richtig zu deuten. Zu Beginn war mein Appetit riesig. Doch nach einer gewissen Zeit war mir oft übel. Trotzdem hatte ich ständig Hunger. Der Hunger war häufig rein körperlich, Lust auf Essen hatte ich eigentlich keine. Die Hunger- und Sättigungssignale meines Körpers waren zuweilen sehr verwirrend. Ich lebte daher nach dem Motto «im Zweifel mehr Essen». Es schien sich als richtig herausgestellt zu haben. Ich konnte förmlich spüren, wie mein Körper daran arbeitete, den während der Magersucht angerichteten Schaden zu reparieren. Meine Muskeln schmerzten, mein Bauch, meine Beine, meine Brüste wuchsen, mein Gesicht wurde voller. Bald schon sah ich wieder gesund aus. Und obwohl dies während meiner Magersucht eine meiner grössten Ängste gewesen war, freute ich mich nun darüber. Als ich krank war, wollte ich nicht gesund aussehen. Damals wollte ich, dass alle Leute sehen, wie krank ich bin. Doch mit meinem Aussehen änderte sich auch meine Einstellung zu meinem Aussehen. Ich wollte nicht mehr länger krank und abgemagert aussehen. Sprüche wie «Du siehst gut aus» nahm ich zum ersten Mal wieder als das wahr, was sie waren: ein Kompliment. Auch ich selbst gefiel mir viel besser. Ich hatte mich nie schön gefunden, so dünn und

ausgemergelt. Als sich mein Körper veränderte, als ich zunahm, fühlte ich mich, als würde ich eine zweite Pubertät durchlaufen. Ich fühlte mich das erste Mal seit langer Zeit wieder weiblich und sexy.

Es ist unglaublich faszinierend, wie schnell mein Körper seine Arbeit wieder aufnahm. Zahlreiche Funktionen, welche während der Magersucht heruntergefahren wurden, wurden jetzt wieder hochgefahren. Bereits ab Tag eins meiner Recovery war mir plötzlich unglaublich warm. Wo ich doch zuvor ständig froh, mich in zahlreiche Kleiderschichten einhüllen musste, kippte ich komplett ins andere Extrem. Ich war froh, dass mir nicht mehr ständig kalt war, aber ganz so warm wäre auch nicht nötig gewesen. Es war November und ich hatte die ganze Zeit das Fenster offen in meinem Zimmer. Meine Verdauung, welche zuvor auf Sparflamme lief, funktioniert plötzlich wieder einwandfrei. Nach nur einem Monat hatte ich wieder eine Menstruation, nachdem ich sie zuvor während fast zwei Jahren nicht mehr gehabt hatte. Lange hatte ich mich vor diesem Moment gefürchtet. Eine Menstruation zu haben ist ein Zeichen der Weiblichkeit, der Gesundheit. Beides davon wollte ich nicht sein, als ich magersüchtig war. Doch als es tatsächlich so weit war, freute ich mich darüber. Ich wusste, dass das ein sehr gutes Zeichen ist. Ein Zeichen, dass mein Körper mir genügend vertraut, um eine an sich nicht überlebensnotwendige Funktion wieder aufzunehmen.

Immer wieder hatte ich auf dem Weg meiner Genesung solche Momente wie jener mit der Menstruation oder der Tatsache, dass ich wieder gesund aussah. Momente, welche mir Angst machten, als ich noch magersüchtig war. Momente, von welchen die magersüchtige Version meiner selbst dachte, dass sie schrecklich sein würden für mich. Oft haben sich diese Befürchtungen aber als unbegründet herausgestellt. Dinge, von denen ich zu meinen Magersuchtszeiten so überzeugt war, dass ich nicht damit klarkommen würde während meiner Recovery, waren plötzlich keiner Rede mehr wert. Das Problem ist, dass man sich diese Gedanken macht, während man noch krank ist. Man stellt sich Szenarien in der Zukunft vor, ist dabei aber noch in seinen kranken Gedanken und Denkmustern gefangen. Diese Diskrepanz ist gefährlich. Denn was man dabei ausser Acht lässt: Mit der körperlichen Veränderung, mit dem Mehr an Essen und Kalorien verändert sich auch die eigenen Gedanken. Man denkt wieder vernünftiger. Wenn man magersüchtig ist, denkt man nicht rational. Einige Magersüchtige merken dies gar nicht, anderen ist dies zwar bewusst, nur ändern tut dies nichts. Ich beispielsweise wusste immer sehr genau, dass meine Gedanken krank und irrational waren. Dennoch hatte ich sie und konnte mich nicht dagegen wehren. Die gute Nachricht ist: sobald ich mehr ass, wurden meine Gedanken wieder rationaler. Wieder so, wie sie früher waren. Die unbeschreibliche Angst, dick zu werden, wurde paradoxerweise kleiner, je mehr ich wog.

Dies geschah nicht von heute auf morgen. Auch ich hatte Momente, in denen ich mich unwohl fühlte in meinem Körper. In denen ich Bilder von mir sah und mich selbst kaum wiedererkannte. Die Angst vor dem Zunehmen verlor zwar schnell an Bedrohlichkeit, völlig widerstandslos verschwand sie jedoch nicht. Ich kann mich an den Tag erinnern, als ich versehentlich mein Gewicht erfuhr (obwohl ich dieses eigentlich nicht wissen wollte und mich bei der Ärztin immer nur verkehrt herum auf die Waage stellte). Nach wenigen Wochen hatte ich bereits jenes Gewicht erreicht, welches ich vor meiner Magersucht hatte. Obwohl ich mich die Tage zuvor wohl in meinem Körper gefühlt hatte, änderte das alleinige Wissen um diese Zahl etwas. Ich hatte jetzt die Gewissheit, dass ich das Gewicht xy erreicht hatte. Die Überreste meiner Magersucht wollten mir weismachen, dass ich nun nicht mehr so viel zu essen brauche. Schliesslich hatte ich ein «gesundes Gewicht» erreicht. Ausserdem hatte ich Angst, dass ich in diesem rasanten Tempo weiter zunehmen würde.

Ich sah das Ganze als verzweifelten Versuch meiner Magersucht, ein letztes Mal Kontrolle über mich zu erlangen. Doch ich liess es nicht zu. Ich ignorierte all die Gedanken, von welchen ich genau wusste, dass sie falsch waren. Ich ass weiter. Und wer hätte es gedacht: Ich nahm nicht unendlich weiter zu. Ich weiss nicht, wie viel ich heute wiege, aber gemäss meiner Ärztin, zu welcher ich immer noch ab und zu gehe, ist mein Gewicht seit längerer Zeit stabil. Es hat sich dort eingependelt, wo sich mein

Körper wohl fühlt. Ich esse auch nicht mehr so viel wie zu Beginn meiner Recovery. Aber nicht, weil ich mir nicht erlauben würde, mehr zu essen, sondern weil ich schlicht und einfach weniger Hunger habe. Ausserdem esse ich mittlerweile ausgewogener. Während ich in den ersten Wochen oder sogar Monaten praktisch keine Früchte oder Gemüse ass, habe ich vermehrt wieder das Bedürfnis nach frischen Lebensmitteln. Nicht, weil es die «gesündere» oder kalorienärmere Variante ist, sondern einfach, weil ich mehr Lust darauf habe. Selbstverständlich esse ich immer noch Süssigkeiten und vermeintlich «ungesunde» Nahrungsmittel. Aber mittlerweile haben ich ganz natürlich das Bedürfnis nach Balance. Aber um an diesen Punkt zu gelangen, an dem ich heute bin, war es nötig, durch eine Phase zu gehen, in welcher ich praktisch nur verarbeitete und/oder hochkalorische Lebensmittel ass. Mein Körper wusste, was er will und was gut für ihn ist und er weiss es auch heute. Mein Körper benötigt aktuell einfach nicht mehr so viele Kalorien wie zu Beginn. Es ist eigentlich sehr naheliegend, dass der Körper nach einer Phase, in der er dem einen Extrem ausgesetzt war und viel zu wenig Kalorien bekommen hat, zunächst ins andere Extrem kippt und für eine gewisse Phase sehr viel mehr Kalorien braucht, als ein «normaler» Körper dies tun würde. Bei mir musste das Pendel zuerst in die andere Richtung ausschlagen, bevor es sich schlussendlich in der Mitte wieder einpendelte. Hätte ich meinem Körper nicht diese riesige Menge an Essen gegeben und hätte ich mir nicht erlaubt, genau das zu essen, worauf ich Lust habe; ich bin überzeugt, ich wäre heute nicht an diesem Ort, an dem ich bin.

Nicht nur habe ich mittlerweile weniger Hunger als in der Anfangsphase. Essen ist für mich auch etwas extrem Nebensächliches, fast schon Langweiliges geworden. Und während dies für einige Personen nicht sonderlich erstrebenswert tönen mag, ist es für mich etwas vom Schönsten überhaupt. Es ist nicht so, als ob ich mich gar nicht über Essen freuen würde. Auch ich geniesse einen Besuch im Restaurant oder eine leckere Mahlzeit zu Hause. Aber Essen hat nicht mehr diesen riesigen Stellenwert für mich, wie es während meiner Magersucht hatte. Wie bereits erwähnt, ist es ein grosses Klischee, dass Magersüchtige Essen nicht mögen. Ich liebte Essen nie so sehr wie während meiner Krankheit. Nur erlaubte ich mir nicht, so viel davon zu essen, wie ich eigentlich benötigt hätte. Die Mischung aus einem chronischen Kaloriendefizit und den vielen Verboten und Regeln, die ich rund ums Essen aufgestellt hatte, kreierte einen riesigen Reiz. Ich war regelrecht besessen von Essen. Ich dachte ständig an Essen, schaute stundenlang Bilder oder Videos von Essen an, ich träumte von Essen und bereitete regelmässig feine Mahlzeiten zu (für meine Familie, ich selber ass ja sehr restriktiv).

Ich sage nicht, dass jede Person, die sich für Essen begeistert und sich gerne damit beschäftigt, eine Essstörung hat. Aber diese Art der Begeisterung, die ich für Essen empfand, war nicht normal. Es war krank und es war zermürbend. Denn ich konnte nicht kontrollieren, ob ich an Essen denken wollte oder nicht. Meine Gedanken schweiften selbständig ständig zum Essen; jeden Tag, jede Stunde, nahezu jede Minute. Ich fühlte mich wie fremdgesteuert. Diese Besessenheit von Essen war in Wahrheit der verzweifelte Versuch meines Körpers, mich zum Essen zu animieren. Denn sobald ich anfang, genug zu essen (und genau das zu essen, was ich wollte), verlor Essen sehr schnell seinen Reiz. Bereits nach wenigen Tagen dachte ich nicht mehr die ganze Zeit daran.

Nicht mehr ständig an Essen denken zu müssen, ist etwas vom Befreidendsten an meiner Genesung. All diese mentale Kapazität, die ich nun wieder habe. All die Stunden, die ich pro Tag damit verbrachte, Bilder oder Videos von Essen oder Kochbücher anzuschauen, kann ich heute mit so viel Sinnvollerem füllen. Die Beschäftigung mit Essen gibt mir heute nicht mehr diesen Kick, den sie mir früher gab. Heute ist beispielsweise der Gedanke an Männer wesentlich interessanter für mich als jener an Essen.

Es ist wichtig, dem Körper so lange die Menge an und die Art von Essen zu geben, wie er dies verlangt. Man kann beginnen, weniger und ausgewogener zu essen, wenn der Körper einem dies signalisiert, nicht aber, wenn man meint, man *müsse* jetzt weniger oder wieder ausgewogener essen. Beispielsweise, weil man «normalgewichtig» ist. Für mich war es schwieriger, die gleichen Mengen weiterhin zu essen, nachdem ich wusste, dass ich (gemäss BMI) nicht mehr untergewichtig war. Die

Reste meiner Magersucht versuchten mir weiszumachen, dass ich nun nicht mehr weiter zuzunehmen brauche. Dass ich nicht mehr so viel essen sollte. Doch nur weil der BMI sagt, man habe ein gesundes Gewicht, heisst das nicht, dass dieses Gewicht auch gesund ist für den eigenen Körper – erst recht nicht, wenn man gerade aus einer Phase eines chronischen Kaloriendefizits kommt. Mein Körper war offensichtlich nicht zufrieden mit dem «gesunden» Minimalgewicht. Es war wichtig und richtig, weiterhin die Mengen zu essen, die mein Körper brauchte, um an den Punkt zu kommen, an dem ich heute bin: um einiges schwerer als während meiner Magersucht, aber gesund und ohne obsessive Gedanken an Essen. Heute ist es mir egal, wenn andere Personen am Tisch später als ich fertig sind mit Essen. Früher störte mich dies, weil ich eifersüchtig war auf die Person, die noch essen «durfte», während ich mein Kontingent bereits aufgebraucht hatte. Heute habe ich kein Kontingent mehr. Ich esse so lange, wie ich Lust und Hunger habe. Und wenn ich genug habe, ist es mir auch egal, wenn andere noch am Essen sind.

Nicht nur mein Körper und meine Gedanken, sondern auch mein Wesen veränderte sich. Bevor ich magersüchtig wurde, war ich eine sehr aktive, unternehmenslustige, aufgestellte und oft auch etwas verrückte und überdrehte Person. Während meiner Magersucht war ich eine langweilige, gedämpfte und ermattete Version meiner selbst. In Gesprächen war ich nie wirklich anwesend. Ich erinnere mich an Unterhaltungen, in deren Nachgang ich nicht mehr sagen konnte, um was es im Gespräch ging. Ich war scheinbar an der Konversation beteiligt, schaute die erzählende Person an, nickte an den passenden Stellen, aber meine Gedanken waren irgendwo anders, meistens bei meiner nächsten Mahlzeit. Mich auf irgendetwas anderes als Essen zu konzentrieren, fiel mir extrem schwer. Ausserdem war ich total abgestumpft und emotionslos. Die einzigen Momente, in denen ich Emotionen verspürte, waren Momente, die etwas mit Essen zu tun hatten. Ein Video oder Bild von Essen löste pure Euphorie in mir aus. Umgekehrt brachte mich aber beispielsweise die Tatsache, dass meine Mutter sich ein Cola Zero kaufte, zum Weinen. Ich war geradezu paranoid gegenüber allem, was in Richtung Diätkultur ging. Wenn jemand ein Verhalten an den Tag legte, welches ich als restriktiv oder als durch den Wunsch abzunehmen motiviert interpretierte, empfand ich dies als massive Bedrohung und reagierte sehr emotional darauf. Abgesehen von solchen Momenten war ich jedoch gefühllos und kalt wie ein Stein. Weder war ich unglücklich, noch war ich glücklich. Mir war nahezu alles egal. Die Tatsache, dass sich alle meine Freunde und Familienmitglieder grosse Sorgen um mich machten und teilweise auch massiv unter der Situation litten, war mir komplett egal. Nichts, worauf ich stolz bin. Aber es zeigt, was diese Krankheit mit einem macht.

Doch sobald ich mehr ass, sobald ich zunahm, veränderte ich mich. Ich fühlte mich plötzlich wieder viel präsenter. Als es mir körperlich besser ging, begann ich wieder mehr Dinge zu unternehmen, meine Freunde zu treffen und in den Ausgang zu gehen. All die Dinge, die ich vor meiner Magersucht gerne mochte, machten mir nun wieder Spass. Ich begann, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Und vor allem empfand ich wieder Gefühle. Ich weinte plötzlich viel häufiger. Während meiner Magersucht hatte ich praktisch nie geweint. Es fühlte sich anfangs komisch an, doch bald gewöhnte ich mich daran. Aber ich lachte auch wieder viel mehr. Ich kann mich daran erinnern, als ich irgendwann während meiner Recovery etwas Lustiges im Internet sah. Ich musste so sehr lachen und konnte einfach nicht mehr aufhören. Es fühlte sich extrem ungewohnt an. Ich wusste nicht, wann ich das letzte Mal so herzlich gelacht hatte. Gleichzeitig fühlte es sich aber auch so befreiend und schön an und ich wusste, dass ich auf dem richtigen Weg war. In diesem Moment wurde mir einmal mehr deutlich, wie sehr mich diese Krankheit verändert hatte. Ja, auch während meiner Magersucht hatte ich ab und zu gelacht. Aber es war immer ein sehr oberflächliches Lachen. So richtig herzlich zu lachen, war schlicht zu anstrengend.

So simpel es auch klingen mag: ich war wieder glücklich. Nicht immer, aber die meiste Zeit. Einige Wochen nachdem ich mit meiner Recovery begonnen hatte, schrieb ich in mein Tagebuch:

«Momentan läuft gerade alles gut. Und ich bin so glücklich wie lange Zeit nicht mehr.  
Nicht dieses fake Glück, das mir die Magersucht gab. Sondern echtes Glück.»

Seit ich wieder gesund bin, haben mir so viele Personen aus meinem Freundeskreis und meiner Familie gesagt, dass ich wieder so wie früher sei. Mein Vater meinte einmal voller Freude, er habe seine alte Tochter zurückgewonnen. Ich fühle mich heute so viel lebendiger und weiss, dass ich viel mehr zu bieten habe, als ich es während meiner Magersucht hatte.

Der Umstand, dass ich mein altes Ich zurückgewann, sobald ich wieder genug ass und zunahm, zeigt, dass meine Wesensänderung allein durch die chronische Unterernährung verursacht wurde. Es ist faszinierend und beängstigend zugleich, wie sich die Persönlichkeit und die Gedankenwelt eines Menschen komplett ändern kann, wenn dieser zu wenig isst.

Heute fühle ich mich psychisch sehr stabil. Ich bin frei von kranken Gedanken. Ich fühle mich die meiste Zeit wohl in meinem Körper und wenn ich es einmal nicht tue, dann ist dies innerhalb eines normalen Rahmens. Jede Person hat Tage, an denen sie etwas weniger zufrieden ist mit ihrem Körper. Entscheidend ist, dass ich in solchen Momenten nicht das Bedürfnis habe, abzunehmen. Dass ich meinen Körper nicht auf Kosten meiner Gesundheit verändern will. Dass ich nicht das geringste Bedürfnis habe, jemals wieder an den Punkt zu kommen, an dem ich während meiner Magersucht war. Ich vermisse meine Krankheit kein Stück. Psychisch würde ich heute voller Überzeugung von mir sagen, dass ich geheilt bin. Wieder so bin, wie ich es vor meiner Magersucht war.

Körperlich merke ich die Nachwirkungen der Magersucht noch etwas mehr. Auch hier habe ich zwar riesige Fortschritte gemacht, verglichen mit der Zeit meiner Magersucht und der Anfangsphase meiner Recovery. Ich nehme heute wieder aktiv am Alltag teil, mache mittlerweile auch wieder Sport (etwas, was während der ersten Wochen oder Monate meiner Recovery undenkbar gewesen wäre). Aber ich merke, dass vieles noch anstrengend ist. Meine Kondition ist momentan noch sehr schlecht. Ich bin schnell erschöpft, wenn ich längere Zeit auf den Beinen bin. Mein Körper reagiert sehr stark darauf, wenn ich einmal – versehentlich, nie absichtlich – zu wenig esse. Während viele Menschen ohne grössere Nebenwirkungen einmal eine Mahlzeit auslassen können, merke ich richtig, wie mein Körper rebelliert, wenn er nicht genügend Kalorien erhält. Es scheint so, als würde er mir zwar grundsätzlich wieder vertrauen, aber als würde er auch sehr schnell misstrauisch werden, wenn er nicht genügend Nahrung erhält. Fast als würde er befürchten, dass er wieder hungern muss, so wie früher. Ich habe daher gelernt, auf meinen Körper zu hören. Ich habe immer irgendetwas zum Essen dabei, denn mir wird schnell schwindlig und unwohl, wenn ich zu wenig esse. Manchmal fällt es mir schwer, zu akzeptieren, dass mein Körper noch nicht das leisten kann, was er früher konnte. Vor meiner Magersucht war ich sehr sportlich und aktiv, hatte eine ausgezeichnete Kondition und ging beim Sport auch gerne an meine Grenzen. Das ist im Moment nicht möglich. Manchmal frustriert mich das. Manchmal bin ich ungeduldig und möchte, dass mein Körper wieder das leisten kann, was er früher leisten konnte. Aber in solchen Momenten muss ich mich selbst an der Nase nehmen. Dann erinnere ich mich daran, wieso ich noch nicht so fit bin, wie ich es einmal war. Nicht die Recovery oder das Zunehmen hat meine körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, sondern die Magersucht hat es. Mein Körper musste so viel durchmachen, musste wortwörtlich ums Überleben kämpfen und hat mich dabei nie im Stich gelassen. So viele Dinge hat er bereits wieder repariert. So viel funktioniert wieder so, wie es sollte. Da sollte es doch mehr als selbstverständlich sein, dass ich in den Bereichen, in denen es noch nicht ganz so läuft wie früher, Geduld habe mit meinem Körper und ihm die Zeit lasse, die er braucht. Auch wenn ich mich heute wieder bewege und moderat Sport treibe, war es sehr wichtig, dies in der ersten Phase meiner Recovery komplett zu unterlassen. Sport kann gesund sein, keine Frage. Aber nicht, wenn der Körper voll damit beschäftigt ist, den Schaden zu reparieren, der während einer Magersucht angerichtet wurde. Während meiner Magersucht war Sport für mich negativ konnotiert. Vor meiner Magersucht machte ich Sport, weil es mir Spass machte. Während meiner

Magersucht machte ich Sport, weil es ein Zwang war. Weil ich meine Kalorien «verdienen» wollte. Auch aus diesem Grund war es sehr wichtig, in der ersten Phase meiner Recovery überhaupt keinen Sport zu machen, damit ich wieder ein gesundes Verhältnis zum Sport gewinnen konnte.

Die ganze Zeit an meiner Seite war mein Coach Amalie Lee ([letsrecover.uk](https://letsrecover.uk)). Rückblickend betrachtet habe ich das Gefühl, dass ich das Ganze auch ohne Coach geschafft hätte. Zwar war sie eine grosse Unterstützung und insbesondere in der Anfangsphase und in Zeiten der Unsicherheit war ich froh, sie jederzeit kontaktieren zu können. Entgegen mancher Erwartungen brauchte ich meinen Coach nicht unbedingt, damit sie mir sagt, was ich zu tun habe. Schliesslich wusste ich bereits fast alles zu dem Thema «All-in» und war auch sehr entschlossen und motiviert. Viel hilfreicher war es für mich, eine Person an meiner Seite zu haben, von der ich wusste, dass sie all das, was ich gerade erleben, selbst einmal durchgemacht hat. Dass sie bereits mit zahlreichen Personen zusammengearbeitet hat, bei denen diese Art von Recovery funktioniert hat. Das gab mir Mut und Hoffnung. Ich wusste, dass mein Coach mir nie sagen würde, ich müsse weniger oder gesünder essen oder dass ich nun mein Zielgewicht erreicht habe und daher nicht mehr weiter zunehmen müsse – etwas, was leider immer wieder auch von Experten gesagt wird, welche im Bereich Essstörungen arbeiten. Allein das Wissen, dass ich diese bedingungslose Unterstützung haben werde, half mir unglaublich. Oftmals stellte ich ihr Fragen, von denen ich die Antwort eigentlich bereits kannte, aber ich wollte es mir von ihr bestätigen lassen. Wer über genügend finanzielle Mittel verfügt und zumindest rudimentär Englisch beherrscht, dem würde ich daher einen Coach wie Amalie auch wärmstens empfehlen. Jedoch bin ich überzeugt, dass es auch ohne Coach absolut möglich ist, gesund zu werden. Das Wichtigste für eine erfolgreiche Recovery ist – aus meiner Sicht und Erfahrung – Motivation und Entschlossenheit. So überzeugt ich vom Konzept «All-in» auch bin, ich denke, es funktioniert nur dann so gut, wie es dies bei mir hat, wenn die magersüchtige Person auch wirklich etwas ändern will. Das heisst nicht, dass man zu dem Zeitpunkt, in dem man mit der Recovery startet, zu hundert Prozent überzeugt davon sein muss. Das war ich auch nicht. Ich war sehr hin- und hergerissen. Ein Teil von mir wollte magersüchtig bleiben. Wollte nichts ändern. Weil es bequemer war. Weil ich Angst hatte vor der Veränderung. Das ist normal und meine Erfahrung zeigt, dass das einer erfolgreichen Recovery nicht im Wege steht. Was es aber meiner Meinung nach braucht, ist die Einsicht, dass man etwas ändern muss und dass zumindest ein Teil von einem auch etwas ändern will. Wer das mitbringt, kann es meiner Meinung nach auch ohne Coach schaffen. Aber nur, weil man nicht über die finanziellen Mittel für einen Coach verfügt, heisst das nicht, dass man auf sich allein gestellt ist. Es gibt viele andere Formen der Unterstützung, welche kostenlos sind. Für mich persönlich waren meine Familie und meine Freunde eine riesengrosse Hilfe. Nicht jeder hat das Privileg, ein unterstützendes Umfeld zu haben. Ich finde es aber auch wichtig zu erwähnen, dass nur weil das Umfeld im ersten Moment vielleicht nicht so verständnisvoll reagiert, wie man sich dies wünschen würde, dies nicht heisst, dass man nicht auf die Unterstützung dieser Personen zählen kann. Viele Menschen wissen schlicht und ergreifend nicht viel über das Thema Essstörungen und erst recht nicht über den Ansatz «All-in». Auch ich musste meiner Familie und meinen Freunden viel erklären und ihnen sagen, worin die Unterstützung besteht, die ich mir wünsche. Kommunikation ist so unglaublich wichtig. Man kann nicht erwarten, dass Personen einfach intuitiv wissen, wie sie einem am besten helfen können. Selbstverständlich ist es aber leider auch möglich, dass das Umfeld trotz Aufklärung nicht bereit oder nicht fähig ist, einen zu unterstützen. Aber auch in diesem Fall bedeutet dies nicht, dass man auf sich allein gestellt ist. Auch ohne die Unterstützung von Familien und Freunden kann man sich Hilfe suchen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Personen auf Social Media, welche ihre «All-in»-Recovery dokumentieren oder dokumentiert haben. Es gibt viele hilfreiche Bücher, Websites und Podcasts. Einige Coaches (wie z.B. Amalie Lee) bieten auch Gruppenkurse an, welche günstiger sind als ein Einzelcoaching. Viele dieser aus meiner Sicht sehr hilfreichen Quellen sind auf der Website [eat-team.com](https://eat-team.com) verlinkt. Ich kenne auch Geschichten von Menschen, die ihre Recovery ohne jegliche

Unterstützung von aussen geschafft haben. Auch das ist möglich. Wie bereits erwähnt: unabdingbar ist aber in jedem Fall eine medizinische Unterstützung und Überwachung.

Wenn ich heute zurückschaue auf den Weg, den ich in den letzten Monaten gegangen bin, bin ich sehr zufrieden. Es war nicht immer einfach, nein. Aber alles in allem war es viel weniger schlimm, als ich es erwartet hatte. Meine grössten Ängste haben sich allesamt als unbegründet herausgestellt. Obwohl ich überzeugt von dieser Art von Recovery war, hatte auch ich diese an Verschwörungstheorien erinnernde Gedanken, die sehr viele Betroffene zu haben scheinen; auch ich dachte, dass das Konzept von «All-in» bei allen anderen funktioniert, nur bei mir nicht. Meine Magersucht dachte sich die abstrusesten Gründe aus, wieso das Ganze im Gegensatz zu anderen Personen bei mir nicht funktionieren werde. Wieso ich ewig zunehmen würde. Diese Ängste, welche mich so lange im Griff hatten, welche mich lähmten, erscheinen mir heute geradezu lächerlich. Ich kann es nicht genügend betonen: ich war nicht ich selbst während meiner Magersucht. Aber ich bin es heute wieder, und zwar einzig und allein, weil ich sehr viel gegessen habe und meinem Körper erlaubt habe, das Gewicht zu finden, bei welchem er sich wohl fühlt.

Ich möchte mit diesem Bericht nicht die Arbeit von Psychotherapeuten diskreditieren. Ich behaupte nicht, dass eine Psychotherapie im Zusammenhang mit einer Magersucht in jedem Fall überflüssig ist. In gewissen Fällen erachte ich es sogar als sehr sinnvoll, eine Therapie zu machen. Beispielsweise wenn die Magersucht durch ein Trauma ausgelöst wurde. Die oben von mir beschriebene Apathie und Gefühlslosigkeit, die ich während meiner Magersucht hatte, kann für Personen, die viele negative Gefühle haben, verlockend sein. Für mich war sie dies nicht, weil es mir vor meiner Magersucht psychisch gut ging. Wenn die Magersucht und der damit einhergehende Verlust an Gefühlen jedoch eingesetzt werden, um negative Gefühle und Erinnerungen zu betäuben, ist es meiner Meinung nach wichtig, an diesen negativen Gefühlen zu arbeiten. Denn wenn diese bereits vor der Magersucht da waren, verschwinden sie nicht magisch, indem man einfach mehr isst. Essen heilt keine Traumata, Depressionen oder negativen Gefühle. Aber Essen kann eine Magersucht heilen. Wenn man so wie ich vorher keine psychischen Probleme hatte, kann Essen allein meiner Meinung nach ausreichend sein für eine vollständige Heilung. Hatte man jedoch vor der Magersucht bereits psychische Probleme, ist es aus meiner Sicht sehr ratsam, eine Therapie zu machen. Aber: auch in diesem Fall erachte ich es als absolut zentral, dass die betroffene Person zuerst genügend isst und zunimmt. Mein Bericht hat hoffentlich gezeigt, dass man nicht sich selbst ist, wenn man magersüchtig ist. Man ist nicht wirklich empfänglich für eine Therapie. Und ganz abgesehen davon ist es auch einfach sehr gefährlich, mit dem Zunehmen und der Erhöhung der Nahrungszufuhr zuzuwarten. Eine Magersucht endet leider in vielen Fällen tödlich. Jeder Tag, an dem man nicht damit beginnt, mehr zu essen, könnte ein Tag zu viel sein, an dem man nur gewartet, aber nichts verändert hat. Das hört sich bedrohlich an und ist es leider auch. Doch ich will mit diesem Bericht nicht primär Angst machen, sondern Hoffnung geben. Ich kann heute voller Überzeugung sagen: eine Heilung von einer Magersucht ist möglich.

Disclaimer: Bei diesem Bericht handelt es sich um meine persönliche Erfahrung, welche in keinem Fall eine medizinische Konsultation und Überwachung zu ersetzen vermag. Wie oben erwähnt, rate ich jeder Person, die untergewichtig und/oder unterernährt ist und ihre Kalorienzufuhr erhöhen will, dringendst, dies nur unter ärztlicher Aufsicht zu tun. Sollte euer Arzt das Konzept von «All-in/Food first» nicht kennen (was leider relativ wahrscheinlich ist, denn es ist momentan noch ziemlich unbekannt), könnt ihr ihm beispielsweise die Website [eat-team.com](http://eat-team.com) und die darauf verlinkten Quellen zeigen. Aufgrund meiner Erfahrung und dem, was ich von anderen Betroffenen gehört habe, sind viele Ärzte offen und bereit, dazuzulernen.