

Das große Hungern

Zuerst wollte sie nur ein paar Kilo weniger wiegen. Dann entdeckte eine Chemnitzer Studentin Internetforen für Essgestörte. Dort ist das Ziel: abnehmen um jeden Preis.

Von Eva Marie Stegmann

erschienen am 4. August 2016 in der „Freien Presse“

Chemnitz. Im Spätsommer 2009 beschloss Tina, 19 Jahre alt, magersüchtig zu werden. Ihre neuen Freundinnen halfen ihr dabei. Es sind Freundinnen, denen sie nie persönlich begegnet ist. Und doch waren sie für Tina drei Jahre lang "alles": Zufluchtsort, Halt, Ersatzfamilie. Die Chemnitzerin traf sie im Juli 2009 auf Traumfeen.de. Traumfeen.de ist eines von Hunderten sogenannter Pro-Ana-Foren im deutschsprachigen Internet. Ana steht für Anorexia nervosa, Magersucht. Wer "Pro Ana" ist, möchte nicht geheilt werden. Im Gegenteil. Pro-Anas wollen tiefer in die Magersucht, wollen weiterhungern, mehr an Gewicht verlieren. Tina war von 2009 bis 2012 eine davon. Sie wog bei einer Größe von 1,66 Metern nur noch 43 Kilogramm. Heute, sechs Jahre später, sieht sich die 25-jährige Studentin als geheilt.

Für das Interview hat sie Milchkaffee gemacht und ihren Laptop nach Resten aus ihrer "Ana-Zeit" durchsucht: E-Mails mit "Anas", Kopien foreninterner Unterhaltungen, Bilder. Tina deutet auf den Milchkaffee vor ihr. "156 Kalorien. Das war damals ein Tabu für mich. Kaffee nur schwarz mit Süßstoff, ohne Milch und Zucker." Dann klickt sie ein Foto auf ihrem Laptop an. Es zeigt eine 19-Jährige mit roten Strähnen in den schulterlangen braunen Haaren, kohlschwarzem Kajalstift und mürrischem Blick. "Das bin ich im ersten Studiensemester. Ich wollte ein paar Kilo abnehmen - so wie alle", sagt Tina, zuckt mit den Schultern und lächelt beinahe entschuldigend. "Irgendwann stieß ich auf den Zeitungsartikel, mit dem alles losging." Darin wurde eine 22-Jährige, die in einem Pro-Ana-Forum aktiv war, porträtiert. Statt abgestoßen zu sein, faszinierte Tina der Artikel. "Die hatte so eine Willenskraft ..."

Noch am gleichen Abend fasste sie einen Plan: Sie wollte in eines der Foren. Sobald sie von 60 Kilo auf 55 gekommen wäre, nahm sie sich vor, würde sie es wieder verlassen. Im Internet musste sie nicht lange suchen. "Es gab zig Foren, in manchen waren richtige Hardcore-Anas, die sich bis in den Tod hungern wollten." Auf der Webseite Traumfeen.de blieb sie schließlich hängen. Die Seite war dunkellila, am Rand kauerte eine dürre Fee. Darunter stand in verschnörkelter Schrift: "Wir kümmern uns umeinander." Das Forum war für Nichtmitglieder gesperrt. Wer Mitglied werden wollte, musste ein zweistufiges Bewerbungsverfahren durchlaufen und überzeugen, dass er wirklich Pro-Ana ist. "Ich sollte einen Fragebogen ausfüllen", sagt Tina. Anschließend stellten die "Traumfeen" Fragen. Die Studentin kam mit ihrer Lüge, essgestört zu sein, durch und wurde zwei Tage später aufgenommen. Unter dem Pseudonym "Starving Fairy" (deutsch: verhungernde Fee) wurde Tina so Teil einer Gemeinschaft von etwa 50 Mädchen und jungen Frauen zwischen 14 und 25 Jahren, die ein gemeinsames Ziel einte: Abnehmen. Sie veranstalteten Online-Diät-Contests. Posteten Bilder magersüchtiger Models. Sie dokumentierten jeden Bissen, den sie aßen, zählten Kalorien und tauschten Adressen von Webseiten aus, über die man an verbotene, weil gefährliche Diätpillen rankommt, wie andere Kosmetiktipp. Zudem führte Tina wie alle "Traumfeen" ein persönliches Onlinetagebuch. Mehrfach täglich

teilte sie Ärger über Kommilitonen, Angst vor Uni-Klausuren oder die unheimliche Leere, die sie manchmal erfüllte, mit den neuen Freundinnen. Schon nach drei Wochen hatte die Studentin ihr Zielgewicht erreicht: 55 Kilo. Entgegen ihres Plans verließ sie das Forum nicht. "Ich kannte das nicht, dass sich jemand so für mich interessierte wie die Traumfeen. Für mein Leben, meine Sorgen und Gedanken", sagt Tina. Ihr Blick sucht Verständnis. Weil sie es gewohnt ist, für Ana kein Verständnis zu bekommen, seufzt sie präventiv.

Ana ist kein Dasein, es ist ein Wegsein. Wer verstehen will, warum Tina lieber weg als da sein will, muss gut zuhören, denn über das, was die junge Frau aus Chemnitz erlebt hat, spricht sie nur sehr schnell und abgehakt. Schmerz, komprimiert in zwei bis fünf Worten. "Ich war immer einsam. Meinen Eltern war ich egal. Häusliche Gewalt. Mobbing in der Schule. Anerkennung von Männern. Aber die wollten nicht mich. Nur meinen Körper. Irgendwann hasste ich Sex. Hasste es, eine Frau zu sein. Ich wollte doch nur Geborgenheit. Meine Familie schenkte mir Verachtung und Selbsthass. Meine Schwester rief 'fette Sau'. Ich hörte darauf." Die Traumfeen nannten Tina "Süße", "Kleine" oder "Schatz". Sie sagt: "Ana und das Forum waren mein Halt. Sie ließen mich nie allein."

Die Wiener Psychologin Christiane Eichenberg hat eine Umfrage unter 200 Mitgliedern von 64 verschiedenen Pro-Ana-Foren gemacht. Sie wollte unter anderem wissen, warum sie beigetreten sind. Eichenberg identifizierte zwei Hauptgründe: emotionale Unterstützung und sozialer Kontakt. Die Traumfeen verstanden auch Tinas psychische Probleme. Schon mit 13 hatte ihr ein Psychiater Depressionen attestiert. "Psychische Krankheiten" lautete der Name einer Forenrubrik. 325-mal wurde das Thema "Warum habt ihr Ana?" kommentiert. Die Wurzeln der Essstörung suchten die Traumfeen im Elternhaus, sexuellen Missbrauchserlebnissen und Mobbing Erfahrungen. Im Forum reichte die Palette an Störungsbildern von selbstverletzendem Verhalten über ADHS bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen. "Alle von uns hatten diese Probleme. Alle. Das war das Schöne. Wir verstanden uns auf einer sehr, sehr tiefen emotionalen Ebene", so Tina. Sie wirft zwei Stück Zucker in den Porzellanbecher mit Milchkaffee und rührt ihn mit einem Silberlöffel um. "Jetzt sind es 156 Kalorien", informiert sie. Sie hat noch keinen Schluck getrunken.

Tina fühlte sich weniger einsam als zuvor. Auch die Teilnehmer der Pro-Ana-Umfrage von Psychologin Eichenberg gaben an, sich weniger einsam zu fühlen, seitdem sie sich in den Foren angemeldet hatten. Das ist die eine Seite. Gleichzeitig hatten die Umfrage-Teilnehmerinnen in der Zeit deutlich abgenommen. Wie Tina. Drei Monate nachdem aus Tina "Starving Fairy" geworden war, hatte sie zwölf Kilo verloren. Dreimal täglich wiegen, Kalorienzählen und Sport bis zum Exzess nach dem Vorbild ihrer neuen Freundinnen füllten ihr bis dato nur aus Lernen und gelegentlichen Partys am Wochenende bestehendes Leben. "Mit jedem Kilo weniger fühlte ich mich stärker", sagt sie. Der Gesellschaft, in der sie wenig Anerkennung erfahren hatte, wähnte sich die Chemnitzerin nun überlegen. Sie hatte Kontrolle über sich. "Tina verhält sich hier ganz typisch", schätzt die Münchner Ärztin Nina Buschek, die sich seit Jahren mit dem Thema beschäftigt, das Erzählte ein: "In der Magersucht erleben viele Mädchen, endlich etwas im Griff zu haben - nämlich den eigenen Körper. Tina kennt es schon, mit dem Körper Aufmerksamkeit zu erregen, positiv bei Jungs, negativ bei der Schwester, die sie beschimpft. Mit der Essstörung nimmt sie das Heft

in die Hand." Damit ging es Tina gut - zumindest solange die Waage täglich weniger anzeigte. Gramm und Kalorien waren zu Maßeinheiten für Selbstwertgefühl geworden. 100 Gramm entschieden zwischen Hochgefühl oder Selbsthass. Manchmal auch ein Milchkaffee mit zwei Stück Würfelzucker. Die Flüssigkeit in Tinas voller Tasse muss mittlerweile kalt sein.

War es das Pro-Ana-Forum, das Tina in die Magersucht trieb? Sind ihre virtuellen Freundinnen schuld? Stefan Ehrlich, Leitender Oberarzt des Zentrums für Essstörungen am Uniklinikum Dresden: "Um auf einen Trigger wie Pro-Ana-Foren zu reagieren, muss bereits eine Verletzlichkeit oder eine besondere Lebenssituation bestehen. Eine vollkommen gesunde Person wird dadurch nicht magersüchtig gemacht." Tina war und ist nicht gesund. Noch heute schluckt sie täglich Antidepressiva. An Depression sterben, relativ gesehen, weniger Menschen als an Anorexia nervosa. Tina nickt: "Aber Ana half mir, zu leben." Ein Leben, in dem die Essstörung diktierte, was sie tat, wann und mit wem. "Oft sagte ich bestimmten Bekannten, die mich im Verdacht hatten, magersüchtig zu sein, ab, weil ich nicht essen wollte." Sie bemühte sich, Ausflüchte zu finden, wenn sie jemand auf die Lücke zwischen ihren Oberschenkeln oder die sich abzeichnenden Rippen ansprach. Ebenso bemühte sich Tina, wahrgenommen zu werden. Dabei half die Essstörung. Ein Widerspruch. Tina möchte es erklären: "Ana war wie ein Wutanfall, der sich an die Gesellschaft richtete, die mich ausgegrenzt und zurückgelassen hatte." Ihre Essstörung, ihr ausgemergelter Körper, sagt sie, sollte "ihnen allen" entgegenschreien: "Ihr seid schuld, schaut, was ihr mit mir gemacht habt, ihr seid schuld, verdammt." An den Tag, an dem sie wieder normal zu essen begann, erinnert sie sich genau: "Ich schaute in den Spiegel. Ich hatte eine furchtbar enge Jeans an. Meine Beine waren dürr. Ich war hässlich und dürr. Ich war geschockt. Als sähe ich mich zum ersten Mal ..." Sie kaufte sich im Supermarkt zwei Überraschungseier. Die standen auf der "Verbotsliste" der Traumfeen. Der Bann war gebrochen.

"Niemand hat mir geholfen. Ich bin ganz alleine raus aus dieser Hölle", ist Tina überzeugt. Dass sie an jenem Tag vor drei Jahren bereits sechs Monate lang in Psychotherapie war, weil ihr neuer Freund sie dazu gedrängt hatte, und dort lernte, ihre verzerrte Wahrnehmung aufzugeben, erwähnt die 25-Jährige wie nebenbei. Von diesem Tag an schrieb "Starving Fairy" keine Forenbeiträge mehr. Das ist kein Grund aufzuatmen. Für ein Happy End müsste die Geschichte auserzählt sein. Das ist sie aber nicht. "Ich bin wie eine trockene Alkoholikerin. Wenn es mir schlecht geht, esse ich wenig und sehne mich nach dem Verständnis der Traumfeen. Ich muss da rational gegensteuern, wie ich es in der Psychotherapie gelernt habe." Ärztin Nina Buschek hält den Alkoholiker-Vergleich für sehr treffend: "Denn auch Magersucht ist eine Sucht und Menschen mit Essstörungen sind immer gefährdet, wieder in ihr Suchtverhalten zurückzufallen, wenn sie unter Druck sind, Belastungen oder Enttäuschungen erleben. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Essstörung noch immer in Tina steckt."

Vor zwei Monaten trennte sich Tinas Freund von ihr. Riesenstreit, Tränen, Verzweiflung. Am gleichen Abend schrieb sie an die Administratorin der Traumfeen. "Ich will wieder Teil eurer Gemeinschaft sein. Niemand versteht mich so gut wie ihr." Zwei Wochen später schickte sie eine zweite E-Mail. Beide sind bis heute unbeantwortet. Tina, die sich mit ihrem Freund inzwischen wieder versöhnt hat, zuckt mit den Schultern: "Es ist wohl das Beste so." Sie seufzt. Dann, endlich, greift

sie nach ihrem Milchkaffee und trinkt. 156 Kalorien ohne Selbsthass.

Das Portal Traumfeen.de ist mittlerweile vom Betreiber abgeschaltet worden.