

Nur noch eine Hülle

Jonas* war mager-süchtig. Heute fällt er nur noch in Prüfungsphasen in alte Muster zurück und verliert zwei, drei Kilo.

Jonas, Leroy und Markus
über ihren jahrelangen Kampf
gegen die Magersucht



»Wenn ich mich weigerte zu essen, bekam ich Aufmerksamkeit von meinen Eltern. Vielleicht habe ich mich danach geseht«

»Essen war für mich immer ein Problem: Als Kleinkind habe ich mich geweigert, grüne Bohnen zu essen, in der Grundschule habe ich mich vor allem von Sesambrötchen ohne Belag und Milchschnitten ernährt. Wenn ich mich weigerte zu essen, bekam ich Aufmerksamkeit von meinen Eltern. Vielleicht habe ich mich danach geseht.

In der Schule hatte ich gute Noten, bei mir hieß es: ›Um den Jonas muss man sich keine Sorgen machen.‹ Irgendwann habe ich mein Selbstwertgefühl über Leistung definiert. Hausaufgaben, Referate oder Noten waren mir wichtiger als Essen. Wie das alles zusammenhängt, habe ich erst nach meinem Zusammenbruch während des Zivildienstes 2012 gelernt. Meine Hausärztin hat mich danach in ein Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen überwiesen.

Noch heute, acht Jahre später, treffe ich die Therapeutin alle drei Monate. Inzwischen geht es mir wieder gut. In Prüfungsphasen falle ich manchmal noch in alte Muster zurück, verliere zwei, drei Kilo. Die habe ich danach aber schnell wieder drauf. Meinen Freunden habe ich erst vor Kurzem erzählt, dass ich mal magersüchtig war. Ich hatte Angst, als schwach und verletzlich zu gelten. Die meisten reagierten erstaunt, einer wollte es mir erst nicht glauben. Andere sagten, sie hätten was geahnt, wussten aber nicht, wie sie mich darauf ansprechen sollten. Die Magersucht hat mir Lebenszeit gestohlen. Trotzdem versuche ich die Krankheit positiv zu sehen: Ich habe gelernt, über meine Gefühle zu sprechen und Hilfe anzunehmen. Wenn mich jetzt etwas belastet, rede ich mit meiner Familie darüber oder mache einen Termin bei meiner Therapeutin.«

Jonas*, 28, studiert Physik. Er spielt Schlagzeug in einer Indierock-Band.

Er erinnert sich gern an das Gefühl, als er zum ersten Mal seinen Bauch wieder auf den Beinen spürte (Foto links). Früher lebte er in einem Therapiezentrum, heute wohnt er allein (Foto rechts).







»Essen, kotzen, essen, kotzen, irgendwann habe ich Blut gespuckt. Vor Schmerzen habe ich mir in die Hand gebissen«

»Die Narben auf meinem Handrücken erinnern mich jeden Tag an die schlimmste Phase meiner Essstörung. Viermal pro Tag: essen, kotzen, essen, kotzen, irgendwann habe ich Blut gespuckt. Vor Schmerzen habe ich mir in die Hand gebissen. Das ist jetzt fast fünf Jahre her.

Körperlich wurde ich als Mädchen geboren. Aber schon im Kindergarten wollte ich lieber ein Junge sein. Ich habe mit Autos statt mit Puppen gespielt. In der Pubertät bekam ich meine Periode, meine Brüste wuchsen. Rückblickend denke ich, dass mir die Essstörung das Gefühl gab, meinen Körper und meine Emotionen kontrollieren zu können. Ich ging jeden Tag zehn Kilometer laufen, dann kamen Fressanfälle dazu. In sechs Monaten verlor ich zehn Kilo. Am Ende wog ich 44 Kilo bei 1,72 Meter. Meine Zähne waren durch die Magensäure verätzt, dann hat meine Leber angefangen zu versagen. Im Krankenhaus musste ich mich entscheiden: leben oder sterben. In einer Essklinik habe ich neuen Mut gefasst und mich zum ersten Mal gefragt, warum ich mich in meinem Körper so unwohl fühle.

Inzwischen lebe ich in einer WG für psychisch Kranke. Hier habe ich schnell zugenommen und Freunde gefunden, die mich als Transmann akzeptieren. Ich bekomme Testosteron gespritzt, mein Bewegungszwang und die Stimmungsschwankungen nehmen ab. Ich hoffe, dass meine Transition mir hilft, auch die Essstörung hinter mir zu lassen. Wenn ich heute in den Spiegel schaue, sehe ich das kantige Gesicht eines zufriedenen Mannes.«

Leroy, 22, beginnt bald eine Ausbildung zum Tierärzthelfer und will reisen.

Er hat sein Gesicht bemalt, um zu zeigen, wie er sich selbst sieht: Mit einer niedlichen und einer dunklen Seite (Foto links). Das Korsett symbolisiert für ihn die Krankheit (Foto oben).

Vor einem Spiegel in einem Fitnessstudio in Bochum stemmt Markus Zehnkilohanteln und schaut auf den Boden. Er ist 1,91 Meter groß, ein schlaksiger Typ mit graublauen Augen und schmalen Wangen. Seine Schulterknochen treten an diesem Tag Ende Mai unter dem T-Shirt hervor, Adern zeichnen den Bizeps. Viermal in der Woche trainiert Markus, morgens vor dem Frühstück, zweieinhalb Stunden. Er ist nicht mehr hier, um abzunehmen. Er weiß heute, dass er dünn ist. Er will endlich das Gefühl für seinen Körper zurückgewinnen. Trotzdem sagt er später: »Manchmal sehe ich im Spiegel noch immer einen Bauch.«

Markus, 33, war magersüchtig. Wie er leiden in Deutschland etwa eine Viertelmillion Menschen an der Krankheit, schätzt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Magersucht gilt als Frauenkrankheit, verursacht durch falsche Schönheitsideale, die im Fernsehen oder auf Instagram gezeigt werden. Dabei ist etwa jeder fünfte Betroffene ein Mann. Zu den wenigen, die offen über die Krankheit reden, gehören der Autor Benjamin von Stuckrad-Barre, der ehemalige Radprofi Dominik Nerz und der Schauspieler Sam Claflin.

Auch Markus, der seinen Nachnamen für sich behalten möchte, hat sich entschieden, seine Geschichte zu erzählen. Sieben Jahre lang lebte er in einer Welt aus Zahlen: weniger Kalorien, weniger Gewicht. Irgendwann wog er nur noch 38 Kilo, ein Mann, so groß wie ein Basketballspieler, so leicht wie ein Viertklässler. Markus will zeigen, wie schnell auch Männer in die Magersucht rutschen können – und wie schwer es ist, sich ins Leben zurückzukämpfen.

Vom Fitnessstudio fährt Markus in seine Wohnung in Herne bei Bochum: zwei Zimmer, zwei künstliche Blumen auf der Fensterbank, eine Box mit Eiweißriegeln im Regal, Erdbeerjoghurt mit extra Protein im Kühlschrank. An der Tür haftet ein Magnet: »Nicht vergessen: Essen!« Es ist der einzige Gegenstand, der an seine Magersucht erinnert. Seit zwei Jahren lebt Markus in dieser sogenannten Trainingswohnung, die zu einer pädagogisch-therapeutischen Wohngemeinschaft für junge Frauen mit Essstörungen gehört. Markus ist der erste Mann. »Ich war schon in der Schule eher mit Mädchen befreundet«, sagt er. Hier soll er seinen Alltag trainieren: richtig einkaufen, kochen, zur Therapie und zum Training gehen, einen Alltag, den er mit Mitte zwanzig verloren hatte.

Markus sitzt auf einem Schreibtischstuhl und erzählt von seinem Studentenleben: tagsüber Englisch- und Spanischseminare, abends Kochen mit seiner WG, nachts Tanzen in Clubs. An den Wochenenden schlief er oft bei seinen Eltern, traf seine Cousine oder Freunde. Allerdings haderte er damit, dass er Männer liebt: »Ich habe mir lange gewünscht, hetero zu sein«, sagt er. Und damit, dass sein Studium nicht zu ihm passte. Er habe eigentlich nur aus Verlegenheit auf Gymnasial-Lehramt studiert, die Grundschule interessiere ihn viel mehr. »Ich habe das Studium trotzdem ernst genommen«, sagt Markus heute. Die mündliche Abschlussprüfung bestand er mit 1,3. Für sein Referendariat fehlten nur noch ein Seminar und die Masterarbeit. So kurz ▶

»Die einzige Kontrolle, die ich noch hatte, war die über meinen Körper«

Markus, 33, hat auf Lehramt studiert. Heute möchte er an Schulen über Essstörungen aufklären.







vor dem Abschluss wollte er nicht abbrechen, seine Eltern hatten ihn ja über all die Jahre finanziell unterstützt.

In dieser Zeit der Zweifel meldet sich Markus im Fitnessstudio an. Erst ging er einmal pro Woche, dann zweimal, schließlich viermal. An den anderen Tagen rannte er, bei 30 Grad, mit Bänderriss und am Heiligabend. Wenn es schneite, lief er um den Esszimmertisch seiner Eltern. »Mit Sport wollte ich mich ablenken«, sagt er heute, »und mich vor der Entscheidung drücken, was ich beruflich wirklich machen will.« Irgendwann verzichtete er auf Schokolade, Chips und Erdnüsse. Dann ließ er die Butter auf dem Käsebrod weg, später den Käse, schließlich das Brot. »Die einzige Kontrolle, die ich noch hatte, war die über meinen Körper«, sagt er.

Elf Monate nachdem er sich im Fitnessstudio angemeldet hatte, im April 2013, wog Markus 48 Kilo. Er erinnert sich, dass er damals ständig müde war und sich kaum noch konzentrieren konnte. Eisenmangel, redete er sich ein. Als er zu seiner Hausärztin ging, diagnostizierte sie Anorexia nervosa, Magersucht. Markus sagt, er habe das damals nicht glauben wollen: »Wie kann ich krank sein, ich mache doch viel Sport?«

Ein paar Wochen später überwies die Hausärztin ihn ins städtische Krankenhaus. Sie könne die Verantwortung nicht mehr tragen. Es war der erste von insgesamt 15 Klinikaufenthalten. Er blieb vier Tage.

In der nächsten Klinik sagte Markus zu allem Ja, was ihm die Ärzte vorschlugen: künstliche Ernährung über eine Sonde, Zunahme von 500 Gramm pro Woche, kein Sport. »Aber hinterrücks habe ich alles sabotiert«, sagt er. War das Personal aus dem Zimmer, entleerte er die Beutel mit Flüssignahrung im Klo. Heimlich rannte er im Garten, vor dem Wiegen am Morgen trank er einen Liter Wasser. »Das Gefühl von Kontrolle und Macht hat mich erfüllt.«

Als die Ärzte bemerkten, dass Markus nicht zunahm, verwiesen sie ihn in eine geschlossene Psychiatrie, Selbstgefährdung. Am Telefon erzählte er seinen Eltern, dass er nicht einmal im Garten spazieren durfte und seine Mitpatienten nachts schrien.

Nach sechs Tagen holten sie ihn nach Hause. Markus zog zurück in sein Kinderzimmer, war tagsüber alleine, weil seine Eltern arbeiteten. »Ich konnte meine Krankheit besser ausleben als in der Klinik«, sagt er. Seine Stimme klingt schrill, wie so oft, wenn ihm etwas unangenehm ist.

Markus zog sich immer mehr zurück. Er ertrug keine mitleidigen Blicke seiner Freunde. Viele Freunde waren es sowieso nicht mehr. Er hatte Treffen oft abgesagt. Keine Zeit, log er. »Ich wurde zum asozialen Freak«, sagt er heute. Er lächelt dabei, das tut er oft, wenn er solche Urteile über sich fällt.

Am Tag nach dem Training im Fitnessstudio ist er zum ersten Mal seit den Kontaktbeschränkungen wieder bei seinen Eltern in Borken, der Stadt mit rund 40.000 Einwohnern im westlichen Münsterland, in der er aufgewachsen ist. Normalerweise ist er jeden

Donnerstag hier. Diesmal hat seine Mutter Pfannkuchen gebacken, sein Lieblingessen. Früher hätte er sie dafür angeschrien. Er glaubte, sie wolle, dass er fett werde. Heute isst er zwei, wie seine Eltern. Sie reden über ►

**Mit Mitte 20 fing Markus an, wie be-
sessen zu trainieren
und immer weniger
zu essen. Bis er nur
noch 38 Kilo wog.**

den Umzug seines Therapeuten und das neue Autokino am Rande des Stadtparks.

Nach dem Essen sitzen alle am Wohnzimmertisch. Mechtild und Ewald, beide Mitte sechzig, sie mit rosa Bluse und den gleichen graublauen Augen wie ihr Sohn, er mit zur Seite gekämmten weißen Haaren, Jeans und kariertem Hemd. Mechtild hält fünf Notizzettel in der Hand. Darauf hat sie alle Klinikaufenthalte und Gewichtsveränderungen geschrieben.

Die vergangenen Jahre verliefen nach einem ähnlichen Muster: Aufpäppeln im Krankenhaus, Zunehmen in der Klinik, Abnehmen zu Hause. Beim Erzählen kommt sie manchmal mit den Daten durcheinander. »Wie oft wir die Tasche fürs Krankenhaus gepackt haben«, sagt sie. Mit ihren Erinnerungen könne sie ein Buch füllen. Der Vater spricht wenig.

»Was habe ich in der Erziehung falsch gemacht?«, fragt sie.

»Wann hätte ich etwas merken müssen?«

Sie erzählt weiter, von seiner schlimmsten Zeit, in der sie fast täglich in die Klinik fuhren.

»Das war unser Jahresurlaub.«

Markus schweigt.

»Ich weiß nicht, ob ich das jemals wiedergutmachen kann«, sagt er später.

Seine Eltern lasen Ratgeber, besuchten Wochenendseminare für Angehörige von Essgestörten, fuhren einmal zu einer Selbsthilfegruppe nach Emsdetten, knapp 90 Kilometer entfernt. Dort seien aber nur Eltern junger Mädchen gewesen. »Wir fühlten uns nicht richtig aufgehoben.« Markus sei viel tiefer in der Magersucht drin gewesen als die anderen.

»Das Schlimmste an der Krankheit war für mich, dass ich nicht helfen konnte«, sagt die Mutter. Irgendwann habe auch sie Markus angeschrien: »Iss doch einfach mal was!« Im Gespräch fängt sie sich immer wieder, bevor ihre Stimme versagt. Sie sucht die Schuld bei sich. Markus sagt, er sei »alleine reingeschlittert«.

Juli 2015: Markus wog 38 Kilo. »Von mir war nur noch eine Hülle übrig«, sagt er heute.

Im Krankenhaus hatte er eine schwere Lungeninfektion, weil sein Immunsystem so geschwächt war. Er kam an ein Beatmungsgerät. Fotos von damals zeigen ein ausgezehrt Gesicht mit hervorstechenden Wangenknochen und eingefallenen Augen.

»Ich habe meinen erwachsenen Sohn im Bett hochgezogen, weil er es nicht mehr konnte«, sagt der Vater, »nur Knochen.« Ab und zu seufzt er, schaut seinen Sohn an und schüttelt den Kopf. »Irgendwann war nur noch Leere in mir«, sagt er leise. Ein Arzt habe ihm gesagt, man könne nichts mehr für Markus tun. Markus verabschiedete sich mit einer WhatsApp-Nachricht von seinen Freunden. »Ich konnte einfach nicht mehr«, sagt er.

Magersucht gilt als eine der tödlichsten psychischen Krankheiten. Sieben bis zehn Prozent

Markus in seiner Wohnung. Am Kühlschrank haftet ein Magnet: »Nicht vergessen: Essen!«

»Ich bereue, dass ich die Krankheit nicht vorher durchschaut habe«



aller Erkrankten sterben an den Folgen, wie Organschäden oder einer Lungenentzündung. Mit jedem Jahr Magersucht steigt das Risiko zu sterben um ein Prozent.

Markus überlebte. »Aber eigentlich wollte ich mich nur wieder bewegen können, um Kalorien zu verbrennen«, sagt er. Die Ärzte gaben ihm langsam mehr zu essen. Sein Körper musste wieder lernen, Nahrung zu verdauen. »Sie hatten Angst vor dem Refeeding-Syndrom. Daran kann man sterben«, sagt Markus, solche Fachwörter verwendet er häufig. Danach verbrachte er ein halbes Jahr in einem Zentrum für Essstörungen in Bochum, freundete sich mit anderen Patienten an und nahm zwanzig Kilo zu. In den Notizen der Mutter steht: 57 Kilo. »Wir haben gedacht, er schafft es«, sagt sie. Auch Markus glaubte daran. »Hätte ich mir damals mehr Zeit gelassen, hätte es wahrscheinlich keinen zweiten Tiefpunkt gegeben.«

Markus wurde mit einem Gewicht entlassen, mit dem andere eingeliefert werden. Er wollte neu anfangen, die Krankheit hinter sich lassen. 2016 zog er nach Berlin und arbeitete als Sachbearbeiter beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. »Ich wollte einfach irgendeinen Job«, sagt er. Die Behörde war mit der Zahl der Anträge überlastet, Markus mit der Verantwortung. Er musste entscheiden, wer nach Syrien oder nach Afghanistan abgeschoben werden sollte. Während seine Kollegen ihre Mittagspause bei Köttbullar im Ikea nebenan verbrachten, matschte Markus im Büro Haferflocken mit Wasser. Drei Monate hielt er durch, dann ließ er sich krankschreiben und fiel in alte Muster. Statt ins Fitnessstudio zu gehen, packte er Gewichte oder Reisekataloge in seinen Rucksack. So zog er stundenlang durch Supermärkte auf der Suche nach einem zuckerfreien Magerjoghurt – und um Kalorien zu verbrennen. Dabei lief er an Imbissbuden vorbei, um Pommes zu riechen, statt sie zu essen.

Ein knappes Jahr nach dem Umzug lag er mit einer Blutvergiftung und einer Lungenentzündung auf der Intensivstation. Sein Gewicht? Er weiß es nicht mehr. »Da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass ich die Kontrolle über die Kontrolle verloren habe«, sagt er, zieht die Beine an und umschlingt sie mit den Händen.

Warum er auf einmal unbedingt gesund werden wollte? »Ich weiß es nicht genau«, sagt er, »vielleicht weil ich gemerkt habe, wie schön das Leben sein kann.«

Nach seinem letzten Aufenthalt im Zentrum für Essstörungen in Bochum zog Markus am 16. November 2018 in die Trainingswohnung in Herne, in der er bis heute lebt. Es ist das letzte Datum in den Notizen seiner Mutter. In Markus' Wohnung zeigen Fotos an der Wand Momente des vergangenen Jahres, in denen er anfang, nachzuholen, was er verpasst hatte: Eis essen, Fahrrad fahren, tanzen in Clubs. Für ihn war es ein Jahr mit vielen ersten Malen. Das erste Date, der erste Sex, das erste Mal seit Jahren keine Kalorien zählen. Inzwischen sucht er nach einem neuen Job, am liebsten würde er an Schulen oder Unis über Essstörungen aufklären. »Ich bereue, dass ich die Krankheit nicht früher durchschaut habe«, sagt er. »Sie hat mir viel genommen.«



HINTER DER GESCHICHTE

Die österreichische Fotografin und Anthropologin Mafalda Rakoš, 26, hat selbst an einer Essstörung gelitten und beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit dem Thema. Für ihre erste Fotoserie »I want to disappear« porträtierte sie magersüchtige Frauen. Zwei Jahre lang begleitete sie Jonas, Leroy, Markus und acht weitere Männer. Im September erscheint ihr Buch »A story to tell«.