

Kölner-Stadt-Anzeiger vom 21./22. August 2004

Meine Freundin Ana

Von Lara Fritzsche

Anorexia nervosa ist ein hässlicher Name. Wer möchte schon so heißen? Niemand. Viel zu lang, viel zu kompliziert. Da muss ein Kosename her. Etwas Einfaches und Freundliches. Ein Name, den man rufen kann, wenn man Hilfe braucht. Etwa, wenn der Weg durch den Gang im Supermarkt nicht enden will und die Hand sich schon gen Weingummi und Schokolade ausstreckt. Oder wenn außerhalb der Essenszeiten die Kühlschranktür ins Visier rückt und »öffne mich« ruft. Einfach sollte er sein und nicht zu lang: Ana. Ein hübscher Name für eine Krankheit.

Ana ist die Abkürzung für Anorexia nervosa, und Anorexia nervosa ist der Fachausdruck für Magersucht. Doch das ist Theorie. Für viele Magersüchtige ist Ana eine Freundin. Sie begreifen die Krankheit als Lifestyle. Der leichte Weg zu einem perfekten Körper: einfach nichts mehr essen. Hin und wieder erleiden sie Heißhungerattacken, dann stopfen sie wahllos alles in sich hinein, was ihnen in die Finger fällt. Aber das zwingt sie nur vorübergehend in die Knie: vor der Kloschüssel. Danach wird weiter gehungert.

Für Mediziner und Psychologen sind Magersucht und Bulimie kein Diätrezept, sondern eine Krankheit – in Deutschland gibt es laut dem Frankfurter »Zentrum für Ess-Störungen« etwa eine Millionen Opfer. Die Dunkelziffer ist groß. Für etwa 20 Prozent der Betroffenen endet sie mit dem Tod.

Die »Spiegelkinder« kann das nicht schocken. Denn sie wissen, was sie tun. In Deutschlands gleichnamigem und größtem Internetforum für Magersüchtige, Bulimiekranken und Fresssüchtige fasten sie um die Wette. Die 300 weiblichen Mitglieder sind alle zwischen zwölf und 30 Jahre alt und Teil eines geheimen Netzwerkes. Sie geben sich gegenseitig Tipps zum richtigen Kotzen, ordern per Sammelbestellung verbotene Medikamente aus den USA und ermutigen einanders sich tot zu fasten – alles hinter passwortgeschützten Pforten.

Die Gründung des Forums liegt mehr als ein Jahr zurück. Am 17. März 2003 ging Marisa (alle Namen einschließlich der Pseudonyme geändert), die sich im Netz »Seraph« nennt, online. »Seraph« ist die Chefin, fast den ganzen Tag hält sie sich im Forum der Spiegelkinder auf. Leute kontrollieren, freischalten und wieder ausschließen – ihre Regeln sind hart. »Ich möchte keine Mädchen in meinem Forum, die nur mal schnuppern wollen, wie krank wir sind«, schreibt sie. Nur in einem unabhängigen Chatroom will sie mit dem Kölner Stadt-Anzeiger kommunizieren. Ein Interview am Telefon oder gar im echten Leben lehnt sie ab. Auch den Zugang zum Forum will sie nicht gewähren.

Jede Bewerberin muss ihr zunächst eine Motivationserklärung schicken. »Es kommt nur rein, wer glaubhaft versichert, sich in den Bereich des Untergewichts hungern zu wollen.« Zudem gilt Anwesenheitspflicht: Wer sich länger als ein paar Tage nicht im Forum aufhält, fliegt raus. Es ist halt ein Exklusivclub.

Derer gibt es inzwischen mehrere in den unendlichen Weiten des World Wide Web. Fast wöchentlich entstehen neue Pro-Ana. Oft nennen sie sich in Anlehnung an ihr großes Vorbild, die Spiegelkinder, »Seelenkinder« oder »Muschelkinder «.

Die Anonymität des Internets werde hier missbraucht, um eine Scheinwelt zu erschaffen, warnt Jan Nedoschill. Er ist Oberarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Erlangen und Gründer des Internetforums »Hungrig-Online«, das virtuell Hilfestellungen aus der Magersucht bietet. »Die Medaille hat zwei Seiten: Wir von »Hungrig-Online« kommen so an Mädchen ran, die noch nicht bereit sind für eine richtige Therapie, aber sich anonym schon mal mit der Krankheit konfrontieren.« Die andere Seite seien die Pro-Ana-Foren, wo die Betroffenen sich gegenseitig hochschaukelten und jeden Kontakt zur Realität verlören.

Marisa sieht das anders. Sie ist stolz darauf, die Szene der Pro-Ana anzuführen. Ihren Job als Administratorin im Forum nimmt sie ernst – die Schule nicht. Eifrig tippen ihre Finger in die Computer-Tastatur, wenn sie auf die Fragen des Kölner Stadt-Anzeigers antwortet. Die 19-Jährige schreibt schnell und beinahe fehlerlos: »Meistens nehme ich zwei Finger, einer bringt's schon gar nicht mehr.« Sie meint nicht das Tippen. Zwar leidet sie unter Magersucht, aber die Bulimie spielt bei ihrem Bestreben, so schlank wie möglich zu sein, eine Helferrolle: Nach jeder Fressattacke zwingt sie ihren Körper dazu, sich zu übergeben – mit zwei Fingern, nicht mit einem.

Danach, schreibt sie, fühle sie sich elend: »Dann bete ich.« Dabei könne sie am besten entspannen. Marisa betet das Glaubensbekenntnis der Pro-Anas: »Ich glaube, dass ich die wertloseste, gemeinste und nutzloseste Person bin, die jemals auf diesem Planeten existiert hat.« So beginnt es, es endet mit dem Tod. Faltet sie dabei die Hände? Nein, kommt prompt die Antwort, die Hände über der Brust zu falten finde sie abartig. Die seien »Werkzeuge des Teufels«. Ihr breiter Mund mit der schmalen Unterlippe passe ins Bild, er sei »das Tor zur Hölle«. Nie tue er etwas Sinnvolles, nie sage er etwas Wahres.

Ehrlich, gibt Marisa zu, sei sie nur, wenn sie »Seraph« heißt – wenn sie im Forum ist. Nur hier traut sie sich, Aufmerksamkeit einzufordern. Nur im Internet fühlt sie sich sicher.

Die virtuelle Titelseite zu Marisas Reich ist schwarz: Hinter einem mit roten Rosen gespicktem Kranz aus Stacheldraht kauert ein Mädchen im Bikini. Sein Körper – ein mit Haut bespanntes Skelett. Jedes Mal, wenn sie sich einloggen, sehen die Teilnehmerinnen des Forums dieses Model und bewundern es. »Ich bin Pro-Ana«, schreibt »Trauerflügelchen«, »weil ich mich verabscheue, wenn ich nicht leide.« Schmerzen sind ein Indikator für Erfolg. »Hunger schmerzt, aber hungern hilft«, lautet eine Forumsregel.

Das Ziel ist ein Body Mass Index (BMI) unter 16. Eine Userin mit dem Nickname »Mondlicht« hat das erreicht. Im forumsinternen Wettbewerb um den niedrigsten BMI liegt sie seit drei Monaten ungeschlagen vorn.

Sie ist einen Meter und 78 Zentimeter groß und wiegt 42 Kilogramm. Ihr BMI: 13,26. Medizinisch gesehen ist »Mondlicht« eine Todeskandidatin. Ab einem BMI von 18 beginnt man von Untergewicht zu sprechen.

Jan Nedoschill von »Hungrig-Online« kennt Extrem-Fälle wie diesen: »Meistens ist die Todesursache bei so einem Untergewicht ein Herzstillstand, wenn dem Ganzen nicht ein Selbstmord vorausgeht.«

Die Spiegelkinder setzen andere Maßstäbe: »Wow, tolles Gewicht«, erscheint auf dem Bildschirm. Nur »Mondlicht« selbst ist noch nicht zufrieden. Wenn sie morgens nach dem Aufstehen vor den ovalen Spiegel tritt, der über Seelenheil oder Todessehnsucht entscheidet, dann zittert sie vor Anspannung. Meistens packt sie letzteres Gefühl. Sie sieht nur fett! Für den Moment hilft ein Trick: Sie stellt sich seitlich vor den Spiegel, auf die Zehenspitzen, streckt die Arme nach oben und lässt den Oberkörper leicht nach hinten abknicken.

»Ich genieße diesen Anblick ein paar Sekunden lang und begeben mich dann resigniert wieder in meine Normalposition. Mein Ziel ist es, in einer normalen Position genauso auszusehen wie in der gestreckten – mit all diesen Knochen und Rippen und dem nach innen gewölbten Bauch«, schreibt sie.

Ihr Tipp findet schnell Anhänger. Sogar die Chefin verteilt ein Lob: »Ich probiere es auch direkt aus«, tippt »Seraph« in die Tastatur. Mit den meisten Mädchen im Forum versteht sie sich blind, ein paar hat sie persönlich kennen gelernt.

»Das sind alles meine Freundinnen«, sagt »Seraph«, im echten Leben, zu Hause in München, ist sie einsam. Die 19-Jährige spricht nicht über ihr Lebensmodell, jeder nicht virtuelle Kontakt bleibt für sie oberflächlich – und kann gefährlich werden. Droht sich eine Beziehung zu vertiefen, wird sie beendet. Ihr letzter Freund merkte irgendwann, dass sie kaum etwas aß, und hielt sie an endlich zuzunehmen. Er hatte seinen Einfluss überschätzt. Marisa machte Schluss.

Ihre Eltern ahnten nichts von Ana, schreibt sie, zumindest täten sie so. Auch eine beste Freundin habe sie nicht. Oder doch? Nach einer Weile tippt Marisa drei Buchstaben in die Tasten: Ana. Ach ja.

Gegen drei Uhr nachmittags wird es ruhig im Forum der Spiegelkinder. Wer jetzt noch postet, hält sich offensichtlich nicht an »Seraphs« Regeln und wird über kurz oder lang von ihr gesperrt werden.

Es ist Essenszeit. Marisa nimmt ihre normale Ration zu sich, ihr letztes Mahl für diesen Tag; eine halbe Tomate, ein Viertel Salatgurke und ein Glas fettarme Milch. Im Forum hat sie die italienische Woche ausgerufen. Im Zeichen der italienischen Flagge dürfen die Spiegelkinder nur rote, grüne und weiße Dinge essen. »Wir machen oft Mottoessen, dann ist es nicht so eintönig.«

Zur »Nahrungsergänzung« schluckt sie täglich drei Stacker. Die ephedrinhaltigen Pillen beschleunigen die Verdauung und wirken appetithemmend. Marisa ordert Präparate wie diese in den USA. Teilweise sind sie in Deutschland gar nicht erlaubt. Eine monatliche Sammelbestellung, adressiert an die Spiegelkinder.

Medikamente sind im Forum das Topthema: »Elfe«, die Moderatorin der Rubrik »Medizinschrank«, erstellt jedem Spiegelkind seinen persönlichen Dosierungsplan. Das aktuelle Thema sind Abführmittel. »Also, wenn du noch nie AFM genommen hast, dann reichen zwei Stück. Wenn man sie allerdings jahrelang nimmt, so wie ich, dann wirkt erst 'ne ganze Dose (20 Stück).« Die ganze lange Nacht auf der Toilette kalkuliert »Elfe«

selbstverständlich mit ein. »Natürlich tut das weh«, antwortet sie auf die Frage eines Schützlings. Schmerz ist Trumpf und lenkt ab.

Rund ein Viertel der Mädchen hat einen oder mehrere Selbstmordversuche hinter sich. Blutig geritzte Unterarme und hämatomübersäte Oberschenkel scheinen beinahe Pflicht. Die Lebenswege der Mädchen ähneln sich. Scheidung der Eltern, Missbrauch und Vergewaltigung nehmen sehr viel Gesprächsraum ein. Die Essstörung, ob nun Magersucht, Bulimie oder eine Mischform, ist oft die einzige verlässliche Größe im Leben der Betroffenen.

»Wenn der soziale Halt wegbricht, dann wird die Krankheit zum Lebensinhalt«, sagt der Sozialforscher Klaus Hurrelmann. Hurrelmann ist Projektleiter der 14. Shell-Jugendstudie aus dem Jahr 2002. Die Jugendstudie erscheint regelmäßig seit 1952 und gilt als Basiswerk der Jugendforschung in Deutschland. Oft hätten die betroffenen Mädchen in ihrem Leben die Erfahrung machen müssen, einer Sache ohnmächtig gegenüberzustehen, sagt der Sozialforscher. So könnten sie beispielsweise die Trennung der Eltern nicht verhindern. »Diese passive Rolle wollen sie loswerden, sie suchen nach etwas, das sie beherrschen, eine Sache, die sie aktiv lenken können.« Und stoßen auf die Essstörung. Ihren eigenen Körper können sie kontrollieren. Sie haben die Macht, ihn zu verändern, ihn dicker oder dünner werden zu lassen, und sie können der Außenwelt ihre Willensstärke demonstrieren.

»Ana ist das Einzige, worüber nur ich bestimme«, bestätigt »Thina«. Die 25-Jährige lebt zusammen mit ihrem Freund in einer rheinischen Großstadt. Auch ihre Vita ist kein Spaziergang. Auf die Scheidung ihrer Eltern reagierte die damals 16-Jährige mit Drogen: Speed, LSD, Ecstasy »gehörten über knapp zwei Jahre zur Tagesordnung«, erzählt sie. Doch nach dem Abitur habe sie sich gefangen. Sie zog zu Hause aus und nahm eine Arbeitsstelle an. Die Ana sei mehr durch Zufall denn aus der Not geboren. Fett sei sie nie gewesen.

Es fing an mit einer Art FDH. Der Erfolg beflügelte sie weiterzumachen. »Irgendwann stand ich dreimal am Tag auf der Waage und beobachtete zimal meinen Körper im Spiegel.« Das Abnehmen wurde immer wichtiger. »Thinas« Resümee klingt so: »Die Magersucht hat mein Leben bereichert. Mag sie nicht mehr missen.« Applaus von der Ana-Clique.

»Seelenschwester«, ein Mitglied der ersten Stunde und Moderatorin der »Kuschelecke«, formuliert es ähnlich: »Ana bestimmt meinen Tag«, schreibt die 21-Jährige ergeben. Jeden Tag ist sie sechs bis sieben Stunden online. Ein Vorzeige-Spiegelkind, lobt »Seraph«. Ihr Studium der Psychologie verfolgt »Seelenschwester« eher sporadisch. Sie könne sich sowieso nur schwer auf das Lernen konzentrieren. Das »Nicht-Essen« fordere schon so viel Kraft. Später will sie Kindern zuhören und helfen.

Wie schwierig die Rolle der Therapeutin ist, weiß sie aus eigener Erfahrung nur zu gut. Dreimal haben ihre Eltern sie zur Kinderpsychologin geschleift. Nach jeder Vergewaltigung eine Sitzung. Seitdem, damals war sie 15, hasst sie sich.

Ohne Gnade knechtet sie ihren eigenen Körper. Meistens lautlos, manchmal über der Kloschüssel. »Ich bin froh, dass ich alleine wohne, so kann ich endlich frei leben.«

So braucht sie nicht mehr unentwegt die Spülung betätigen und den Wasserhahn voll aufdrehen, damit man sie nicht hört, während sie sich erbricht. Sie braucht ihre Hände nicht mehr mit Schmirgelpapier blutig reiben, weil sie anders den Geruch nach Erbrochenem nicht wegbekommt. Und es zwingt sie niemand mehr zum Essen. »Im Moment geht es mir halbwegs gut, bin nicht akut Suizid gefährdet«, schreibt sie.

Es ist 17 Uhr, das Forum füllt sich wieder. »Habt ihr es schon mal woanders als zu Hause gemacht?« fragt »Thina«. Spannendes Thema. Es ist alles dabei: im Stadtwald, bei Rock am Ring, im Dixieklo, im Kaufhaus, in der Uni. Auch die Stellungen werden ausgetauscht: Schließlich ist das herkömmliche Knien vor der Toilettenschüssel etwas für Anfänger. Die meisten legen sich auf den Boden und winkeln die Beine an. Mit beiden Händen und unter Zuhilfenahme der Knie drücken sie den Bauch nach innen. Immer fester.

Viele waren vorher Mias, Bulimiekranken, und schaffen nur langsam den Wechsel hinüber zu Ana. Aber auch Anas haben oft mit Fressanfällen (FA) zu kämpfen, berichtet Marisa. Die Übergänge sind oft fließend. Auf Tage à 300 Kalorien folgen Tage à 3.000.

Die ausgewiesene Expertin für FA's und die Maßnahmen danach ist »gefallener Engel«. Sie erklärt im Online-Seminar das selbst entwickelte Schichtungsprinzip. Erst Obst und Gemüse, damit der Magen etwas zu tun hat. Ein Ablenkungsmanöver, denn jetzt kommen die Kalorienbomben: Chips, Schokolade, Eis, Pommes, Kekse, Pizza, Weingummi. Die »bösen« Nahrungsmittel bleiben eine Weile unverdaut, und der FA kann in Ruhe genossen werden. Der Gang zur Toilette wird so ein bisschen hinausgezögert – aus bleibt er nie.

Aber aufhören soll der Kreislauf. Das Glaubensbekenntnis der Ana endet mit dem Wunsch, irgendwann nicht mehr dick, sondern perfekt zu sein. »Ich glaube, dass ich mein Seelenheil nur dadurch erlange, indem ich jeden Tag noch härter nach Perfektion strebe.« Perfektion heißt, einen BMI zu haben, mit dem sich kaum mehr leben lässt. Und auch das Forum endet mit der »Jenseitsecke«: »Ana till the end.« Der Eintrag von »Bärenkind« ist ganz frisch: »Ich will sterben und dabei unseren Ring tragen. Damit die ganze Welt erfährt, dass ich doch etwas wert war. Damit die ganze Welt erfährt, dass ich ein Spiegelkind war.«

»Leider wissen diese Mädchen nicht, dass man sie heilen könnte. Es gibt Wege aus der Krankheit, andere Wege als den Tod«, sagt Jan Nedoschill. Der erste Schritt sei nicht die Behandlung einer psychischen Störung, sondern die »ganz banale Suche nach einem Hobby«. Einer Sache, die den Raum einnehmen kann, den bis dato die Essstörung besetzt hielt. Nedoschill macht Mut: »Laut einer Studie der Universität Heidelberg kann die Hälfte der an Magersucht oder Bulimie erkrankten Personen vollständig geheilt werden.« Marisa kann ihn nicht hören, »ich will das Ganze noch zu Ende führen«, rattert sie in die Tasten. Was willst du zu Ende führen? »Na ja, die Ana – bis in den Tod.«

Kölner-Stadt-Anzeiger vom 21./22. August 2004