

# Kämpfen um jedes Gramm

Muss das schön sein, einfach den Berg raufzukraxeln! Doch nichts ist schwieriger als eine Bergtour, wenn man mit 13 schon mehr als hundert Kilo wiegt. In einem Internat wollen dicke Jugendliche ihre Gier bezwingen und vor allem eines: abnehmen, um leichter durchs Leben zu kommen  
Text Nina Poelchau Fotos Cira Moro

Poelchau, Nina

Manchmal liegen Angst und Hoffnung sehr nah beieinander. Annika erinnert sich genau an jenen Samstag im Sommer 2003: Zusammen mit ihrem Vater und ihrer Mutter hat sie, die damals 15-jährige, den hässlichen grauen Zweckbau besichtigt, in dem sie die kommenden sechs Monate leben sollte; am Rand eines bayerischen Kuhdorfs, 600 Kilometer von zu Hause entfernt. Abschiedsküsse, Umarmungen – dann fuhren die Eltern im silbernen Audi davon. Kaum war der Wagen um die Ecke, fühlte sich Annika, als hätte ihr jemand einen Magenschwinger verpasst. Sie schlich sich in ihr Zimmer, warf sich aufs Bett, heulte. Immer wieder hämmerten die Gedanken in ihrem Kopf: "Ich will nicht hier bleiben, ich werde wieder die Außenseiterin sein, ich schaffe das nie." Dabei hatte sie sich mehr als ein Jahr lang nichts dringender gewünscht, als in der "Insula" aufgenommen zu werden. Um endlich abzunehmen.

Annika war ein einsames Mädchen, bevor sie nach Strub kam. Sie wog 109 Kilo. Im Gymnasium wollte keiner neben ihr sitzen, manche riefen ihr "Fettkloß" nach. Im Supermarkt grinsten die Leute, wenn sie ihre Süßigkeiten aufs Förderband stapelte. Fast immer sah man sie mit stoischer Miene herumlaufen – mit dieser Schutzmaske, die viele übergewichtige Menschen vor sich hertragen wie ein Rüstschild: "Denkt, was ihr wollt, ist mir doch egal."

Kaum war sie zu Hause, brach das ganze Elend über Annika herein. Die Eltern arbeiteten, die jüngere Schwester war meist mit ihren vielen Freunden auf Achse. Für Annika gab es nur einen Trost: Stullen, dick mit Butter und Leberwurst bestrichen, Pommes aus der Friteuse, Bratwürste, Tiefkühlpizza, Familienpackungen Schokoriegel, Cola, süße Limonade. So sicher, wie der letzte Bissen irgendwann verschlungen und Annika fast zum Erbrechen satt war, stahl sich das Hochgefühl wieder davon, das sich wie Morphinum in ihrem Körper ausgebreitet hatte. Schuldgefühle folgten, Selbsthass. "Ich habe mich geekelt, wenn ich mein fettes Gesicht im Spiegel sah", sagt sie. Die beste Voraussetzung für die nächste Fressattacke. Essen, Schuldgefühle, Essen, Selbsthass, Essen. Ein Teufelskreis.

Sechs Monate später, es ist Februar. Annika erzählt so ungerührt von früher, als spräche sie über eine andere Person: "Ich habe zehn Jahre lang eigentlich nicht gelebt." Annika lacht und streicht ein bisschen kokett die langen, blonden Haare zurück. Sie trägt Jeans und dazu ein

enges, rosa T-Shirt, ihre Lippen sind geschminkt, die Augen blau mit Kajal umrahmt, sie strahlen. Glücklich sieht sie aus. Sie hat zwanzig Kilo abgenommen, jetzt wiegt sie 89 Kilo, zehn weitere sollen folgen. "Noch nie in meinem Leben ging es mir so gut. Ich bin ein neuer Mensch geworden." Immer wieder sagt Annika solche Sätze, die kaum zu glauben sind nach einem halben Jahr Leben im Internat mit allem, was dazugehört. Mehrbettzimmer, Duschen auf dem Flur, strenge Regeln: Küchendienst, Zimmer aufräumen, kein Alkohol, keine Zigaretten, kein Fernsehen, maximal 1700 Kalorien pro Tag. Abnehmen ist Pflicht, mindestens ein Kilo die Woche, samstags müssen alle 55 Insula-Patienten auf die Waage. Wer nicht dünner wird, weil er heimlich isst, wird nach wenigen Vorwarnungen nach Hause geschickt.

Annika ist selber verwundert, wie wenig sie ihr Zuhause mit seinen Freiheiten vermisst. Sie teilt sich jetzt das Zimmer mit Jessica aus Münster. Die beiden sind Freundinnen geworden "manchmal fühlen wir uns wie Zwillingsschwestern", sagt Jessica. Sie dreht sich in der neuen, weißen Folklore-Bluse vor dem Spiegel. Von Postern an den Wänden schmachten Filmstars wie Johnny Depp und Orlando Bloom, Fotos von Familienangehörigen sind zu sehen, Zettel, auf denen in Schönschrift mit buntem Filzstift geschrieben steht: "Big is beautiful" oder: "Achtung, hier wohnen Fresssüchtige, bitte nicht füttern!"

Wenn Jessica und Annika aus dem Fenster schauen, sehen sie den Watzmann. So nah, als wäre das Bergmassiv an die Scheibe geklebt. Für beide Mädchen ist klar: Der größte Fels ist der Vater, der zweitgrößte die Mutter, dazwischen reihen sich vier Kinder. "Eine Traumfamilie", kichert Jessica. "So eine Familie hättest du auch gerne gehabt, stimmt's?", sagt Annika. Jessica nickt. Ihr Vater zog aus, als sie drei war. Stundenlang saß das Mädchen am Fenster und wartete. Er kam fast nie. Die Mutter begann nach der Trennung zu arbeiten, hatte bald wieder einen Freund und noch mal drei Kinder. Sie war überfordert. Jessica erst recht. Wenn die dunklen Gefühle sie überrollten, dann konnte sie "essen wie bekloppt".

Die Geschichten ähneln einander. Annika erzählt: Sie war ein "ganz normales" Kleinkind. Als ihre Eltern sich mit einer Fleischerei selbständig machten, hatten sie keine Zeit mehr für ihre beiden Töchter. Die Schwester war vier, Annika fünf sie musste plötzlich groß und selbständig sein. "Das viele Essen hat für mich die Streicheleinheiten ersetzt." Erst wurde sie pummelig, doch das störte erst mal niemanden. Als sie mit 13 Jahren neunzig Kilo wog, war es zu spät. Weder halfen die Ratschläge der Mutter, noch wirkte die vierwöchige Kur an der Ostsee. Dort nahm Annika sechs Kilo ab und anschließend 15 Kilo zu. Sie war verzweifelt. Wusste selbst nicht, warum sie ihre Gier nicht stoppen konnte. Erst als sie in einem Fernsehbericht von der "Insula" erfuhr, dem einzigen Internat für "extrem adipöse Jugendliche" im deutschsprachigen Raum, schöpfte sie wieder Hoffnung. Und setzte alles daran, aufgenommen zu werden. Mehr als ein Jahr lang musste sie um ihren Platz kämpfen, da die Kassen "Adipositas" nicht als Krankheit anerkennen. Annika pilgerte von einem Arzt zum nächsten. Schließlich wurde sie wegen ihrer Blutzuckerwerte und der Diagnose "Fettleber" für die "Insula" akzeptiert.

Es sind mehrere Faktoren, die zusammenkommen müssen, damit Kinder extrem übergewichtig werden. Die Genetik spielt eine Rolle schließlich wird nicht jedes Kind, das Probleme hat, fettüchtig. Ungünstige Rahmenbedingungen tun ihr Übriges. "1000 Stunden Zuwendung fehlen unseren Patienten in der Regel", sagt Wolfgang Siegfried, der leitende Arzt der Einrichtung. Siegfried hat beobachtet, dass seine Patienten nicht gelernt haben, Probleme zu lösen. Viele waren zu viel allein. Sie wurden vielleicht materiell verwöhnt, aber in wichtigen Zeiten stand ihnen niemand zur Seite. Wenn die Jugendlichen in der "Insula" ankommen, kennt keiner von ihnen Strategien, um Krisen ohne maßloses Essen zu überstehen. Zu früh ist der Gesprächsfaden zwischen Eltern und Kindern gerissen.

Adipositas ist eine Sucht und genauso ernst zu nehmen wie Alkoholismus. Das vertrackte an dem Suchtstoff Essen: Von dieser Droge gibt es keine Abstinenz. Die Adipositas-Patienten müssen lernen, die Nahrung zu dosieren. Wie schwierig das ist, zeigt die "Insula"-Statistik. Nur ein Drittel der Patienten wiegt zwei Jahre nach der Therapie immer noch weniger als bei der Ankunft. Um dieses Ergebnis richtig einordnen zu können, stellt Doktor Siegfried einen Vergleich an: Kaum fünf Prozent aller vier- bis sechswöchigen Kuren haben langfristig Erfolg.

Annika übersteht ihre Panikattacke am ersten Abend schnell. Sie kommt gar nicht dazu, die Schokolade, die sie für alle Fälle in die Reisetasche geschmuggelt hat, auszupacken. Was sie erlebt, grenzt für die tief verunsicherte Einzelgängerin an ein Wunder. Andere Mädchen aus dem Stockwerk setzen sich auf ihre Bettkante, trösten sie, erzählen, dass sie sich anfangs genauso mies gefühlt haben. Lauter Übergewichtige. Manche viel, viel dicker als sie selbst. Anteilnahme, Interesse, kein einziger abwertender Blick. Als Annika einschläft, überwiegt die Zuversicht. Am nächsten Morgen wird sie vom Lachen im Flur geweckt. Sie schämt sich ein bisschen, als sie im Duschaum ihr Nachthemd auszieht. So wie früher in der Umkleidekabine der Schule. Die anderen bewunderten gegenseitig ihre schlanken Körper in bunten Tops und schmalen Hosen, Annika verbarg ihre Fettwülste in riesigen Jogginganzügen. Sie fühlte sich wie eine hässliche Außerirdische, spürte überall Verachtung. In der "Insula" ist es anders. Eines der Mädchen bleibt stehen und sagt: "Wow, Annika, du hast eine tolle Haut und so schöne Haare."

Es ist, als würde Annika Tag für Tag ein Stückchen mehr aus ihrer Versteinerung erwachen. Weil sie das Gymnasium für ein Jahr unterbricht, macht sie ein Praktikum in der "Insula"-Küche. Zu Hause hat sie am liebsten Fertigprodukte in die Mikrowelle geschoben, es musste schnell gehen. Hier wird alles frisch im Team zubereitet und das macht Spaß. Annika bindet sich eine Schürze um den Bauch, schnipselt Gemüse für die tägliche Frischkostplatte, schrotet Grünkern für Bratlinge, kocht Grießpudding und dekoriert ihn mit Erdbeeren. "Die Zubereitung kann genauso viel Spaß machen wie das Essen", verkündet sie und schiebt sich genussvoll eine Erdbeere in den Mund.

Annika lernt. Etwa dass man sich bei Frust jemanden zum Reden sucht, statt Kummer in sich hineinzufressen. Oder langsamer isst und darauf hört, wenn der Körper signalisiert: "Ich bin satt." Das Sportprogramm im Internat hilft dabei. Die Patienten erleben, wie schön es ist, an die eigenen Grenzen zu gehen. Die Muskeln zu spüren. Den Schweiß auf der Stirn. Die Erschöpfung. Sich selbst.

Mühsam war das anfangs. Heute lacht Annika, wenn sie an ihre ersten Wanderungen zurückdenkt. "Die Wanderung am Anfang? Ein lächerlicher Spaziergang war das einen knappen Kilometer immer geradeaus durchs Dorf." Eine Tortur für Annika, die zu Hause höchstens bis zur Bushaltestelle ging. Ihr T-Shirt war nass geschwitzt, die Oberschenkel scheuerten aneinander, bis sie blutig waren. Die Füße in den Wanderstiefeln taten ihr weh, nach wenigen Metern wollte sie sich an den Straßenrand setzen und nicht mehr weitergehen. Der Sporttherapeut trieb sie geduldig an wie einen störrischen Esel. "Ich hatte einen Hass auf den Mann, das kann sich keiner vorstellen", berichtet Annika. Missvergnügt sah sie, dass eine Hand voll junger Leute an ihr flott vorbeizog: die "Gruppe A".

Zu dieser Gruppe gehört Annika inzwischen selbst. Kaum hat die Frühlingssonne das Eis abgetaut, rückt der Kraftraum, in dem im Winter täglich trainiert wird, in den Hintergrund. Der Berg ruft. Annika und ihre Gruppe versammeln sich vor dem Hauptgebäude, alle schnattem durcheinander. Annika ist aufgedreht. Gerade hat sie eine SMS von einem Verehrer aus dem Jungs-Stockwerk gekriegt. Sie zeigt das Handydisplay herum, alle grinsen. Jeder hat im Rucksack einen Liter Wasser und einen Regenmantel. Eine halbe Stunde Busfahrt. Dann steigt die Gruppe

aus, marschiert los, immer bergauf, eineinhalb Stunden lang. Alle Bänke, die zum Rasten einladen, bleiben rechts und links liegen. Die Gruppe steigt mit einem Tempo zum Gipfel, das sogar den trainierten Sportlehrer ins Schwitzen bringt. Annika überholt ihn, flachst: "Mal sehen, wer zuerst oben ist!" Dort schmeißt sich die Gruppe ins Gras. Wer noch Wasser in seiner Flasche hat, spritzt damit die anderen nass. Dann färbt die Sonne den Himmel orange. "Wie schön", ruft Annika. Alle nicken. Es ist ihnen anzusehen, wie sie es genießen, leichter zu leben.

Nach sechs Monaten Aufenthalt verlängert Annika um drei Monate. Maximal neun Monate genehmigen die Kassen. Sie will die Zeit ausschöpfen, um stabil zu sein und um ihr Traumgewicht zu erreichen: 85 Kilo. Wie schwer das ist, hat sie in der Weihnachtszeit gemerkt. Da war sie für fünf Tage zum Realitätstraining zu Haus. Annikas Eltern gaben sich Mühe, kochten mit wenig Fett, es gab Gemüse, keine Süßigkeiten. Annika nahm trotzdem 500 Gramm zu. Nicht viel, aber Warnung genug. Ihre Erfahrung beschreibt Annika so: Im normalen Leben lauern überall Fallen. Um nicht hineinzustolpern, muss man gut auf sich aufpassen. Das kann schwierig werden, vor allem, wenn alte Wunden aufreißen. á

Auch in der "Insula" gab es heikle Situationen für Annika. Als ihre erste Zimmergenossin nach zwei gemeinsamen Monaten abreiste, fiel Annika in ein tiefes Loch. Die alte Verlassenheitsangst kroch in ihr hoch. Annika schlich in der Dämmerung zur Tankstelle, kaufte Schokolade und schlang eine ganze Tafel hinunter. Sie schämte sich sofort. Aber sie sprach in ihrer Therapie darüber und stellte fest: "Die Schokolade hat nur sehr kurz geholfen. Viel besser war es, mit den anderen über meine Gefühle zu reden." Außerdem lernte sie, dass ihre schlimmsten Befürchtungen nicht immer wahr werden, auch wenn sie vor etwas Angst hat. Bald darauf zog Jessica zu Annika ins Zimmer. Jessica ist heute Annikas beste Freundin.

Noch einmal vier Monate später, es ist Juni: Annika ist seit vier Wochen wieder zu Hause, zurück in Paderborn. Ihr Gewicht hat sich bei 85 Kilo eingependelt und sie wiederholt die zehnte Klasse. Sie erzählt überschwänglich: "Ich habe gelernt, auf andere zuzugehen. Diese Erfahrung ist wunderschön. Ich merke, dass ich gar nicht zurückgewiesen werde, sondern dass unheimlich viel Freundlichkeit von den anderen zurückkommt."

Wenn sie nach der Schule erschöpft oder unzufrieden mit sich selbst ist, nutzt Annika eine der Strategien, die sie im Internat gelernt hat. Statt auf ihre alte Esssucht zurückzugreifen, geht sie spazieren, räumt ihr Zimmer auf. Oder telefoniert mit einer Freundin aus der "Insula". Es ist wie beim Tauziehen, findet Annika: auf der einen Seite die Lust zu leben, auf der anderen Seite der Drang, vor dem Leben mit seinen Schwierigkeiten in Deckung zu gehen. Wer siegt, entscheidet sie selbst.

Adipositas-Rehazentrum "Insula" in Strub Träger: Evangelisch-Lutherisches Diakoniewerk Hohenbrunn, Leitung: Dr. Wolfgang Siegfried. Telefon: 08652/59522, Internet [www.insula.de](http://www.insula.de)

Kontrolle hilft: Stempelheft, in das alle Therapiestunden eingetragen werden (links); gesund und lecker: Annika lernt kochen in der Internatsküche

Pause muss sein: Annika (vorne links und auf der vorausgehenden Doppelseite) und Christine

Bin ich schön? Die Freundinnen Jessica (links) und Annika vor dem Spiegel

Annika in der "Watzmann- Thermo" von Berchtesgaden; aufwärmen mit Aerobic vor dem Krafttraining (rechts)

Annika bei der Gewichtskontrolle. Auf die Waage muss sie in der "Insula" jeden Samstag

**ARTIKEL IM DRUCK-LAYOUT**