

Der Dämon, der sie nicht mehr loslässt

Hungrige Herzen: Die Geschichte eine Frau, die seit ihrer Jugend mit einer Essstörung kämpft. Wie sie mit einem Weinheimer Verein etwas verändern möchte.

Von Melissa Richter

Weinheim. Anorexie, Magersucht, Essstörung – die Erkrankung hat viele Namen. Maïke Kreutz nennt sie ihren Dämon. Eine Art innere Stimme, die sie 24 Stunden am Tag begleitet. Seit ihrem 16. Lebensjahr kämpft die gebürtige Bad Nauheimerin mit der Krankheit. Heute hilft sie gemeinsam mit dem Weinheimer Verein „Hungrige Herzen“ anderen Betroffenen.

Frau Kreutz, wie kam es bei Ihnen zu der Erkrankung?

Maïke Kreutz: Es gab nicht den einen Auslöser, aber drei Hauptthemen: familiäre Probleme, Mobbing in der Schule und ein Auslandsaufenthalt. Bei allen Themen hat mein immer von mir geforderter Perfektionismus eine große Rolle gespielt. Angefangen hat es bei mir mit 16 Jahren – da kamen die ersten Anzeichen der Erkrankung. Aber ich war immer relativ schlank, daher haben die Leute nicht direkt mitbekommen, was los war. Während eines Praktikums in Paris wurde es schlimmer. Da konnte ich es dann auch nicht mehr verstecken.

Wie hat Ihr Umfeld auf die Krankheit reagiert?

Kreutz: Ganz unterschiedlich. Auf der einen Seite war meine Familie ein Grund, warum ich überhaupt in die Anorexie reingeraten bin. Auf der anderen Seite haben sich meine Eltern Sorgen gemacht. Mein Vater – der dabei eine Hauptrolle gespielt hat, warum es mir so ging – hat sich sehr bemüht. Er war sehr sorgend, hat geschaut, wo er Hilfe herholen kann. Meine Mutter war hilflos, hat das Thema an sich gemieden und durch praktische Unterstützung versucht zu helfen. Meine Geschwister haben nach einiger Zeit den Kontakt zu mir abgebrochen, weil sich aus ihrer Sicht zu viel um mich gedreht hat.

Warum hat Ihr Vater so eine große Rolle gespielt?

Kreutz: Mein Vater war ein sehr dominanter Mensch. Er hatte zwar ein riesiges Herz, jedoch sollte die Familie immer so funktionieren, wie er es für richtig hielt. Wenn ich nicht das gemacht habe, was er wollte, gab es Liebesentzug. Meine Geschwister haben sich dagegen aufgelehnt. Ich habe, so gut wie immer, versucht, es ihm recht zu machen. Und die Rolle als Wunschkind zu erfüllen, das ich laut meinen Eltern immer war. Rückblickend hat damals eine große Abhängigkeit geherrscht. Ich konnte nicht ohne meinen Vater, obwohl ich gemerkt habe, dass mir das enge Verhältnis nicht guttat.



Maïke Kreutz wohnt mittlerweile in Ravensburg und arbeitet als Assistentin des Oberbürgermeisters.

BILD: PRIVAT

Rund ums Thema

■ Magersucht wird auch Anorexie oder **Anorexie nervosa** genannt.

■ Bei der Krankheit kommt es zu einem starken Gewichtsverlust oder anhaltendem Untergewicht. Die Betroffenen können häufig die Schwere ihrer Krankheit aufgrund ihrer **verzerrten Körperwahrnehmung** nicht erkennen.

■ Der Körper wird außerdem nicht ausreichend mit Nährstoffen ver-

sorgt. Das kann zu Mangelerscheinungen und anderen Krankheiten, wie **Osteoporose** oder **Herzrhythmusstörungen** führen.

■ Laut einer Hochrechnung der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) litten im Jahr 2023 bundesweit fast **460.000 Menschen** unter einer ärztlich diagnostizierten Essstörung.

■ 7,5 Prozent davon waren **Mädchen** zwischen 12 und 17 Jahren.

merkt haben, dass es so nicht mehr weitergeht?

Kreutz: Der „Crash“ kam, als ich nach Frankfurt zur Arbeit mit dem Zug gefahren bin. Den Tag werde ich nie vergessen. Ich bin an dem Morgen zum Bahnhof gelaufen. Auf dem Weg habe ich an jedem Bäcker, an dem ich vorbeigelaufen bin, etwas Süßes (das hatte ich monatelang nicht mehr zu mir genommen) gekauft, weil ich einen Hunger hatte, der nicht mehr auszuhalten war, ich

absolut im Unterzucker und kurz vor dem Umkippen war. Ich habe alles gegessen. Bei der Arbeit bin ich dann umgekippt. Der Kreislauf hat komplett versagt. Ab da ging gar nichts mehr.

War Essen eine Sache, vor der Sie sich geekelt haben?

Kreutz: Nein. Das war nur in meinem Kopf. Ich hatte immer Hunger und habe mir so oft gewünscht, etwas zu essen.

Wie ging es nach Ihrem Zusammenbruch weiter?

Kreutz: Ich habe zum ersten Mal zu meinen Eltern und meiner besten Freundin gesagt: „Ich kann nicht mehr.“ Dann habe ich zwei Monate auf einen Klinikplatz gewartet. Ich war bis zum Klinikaufenthalt zu Hause. Ich konnte nichts anderes tun, als auf dem Sofa zu liegen – noch nicht mal fünf Stufen die Treppe hochgehen.

Wie haben Sie sich in der Klinik gefühlt?

Kreutz: Als ich dort ankam, dachte ich mir damals: Was will ich hier? Die

sehen alle schlimmer aus. Ich habe mich schlecht gefühlt und geglaubt, dass ich erst noch weiter abnehmen muss und dann in die Klinik kann. Und das, obwohl ich nur noch 37 Kilogramm bei 1,70 Metern gewogen habe. Und die Stimme im Kopf hat nicht lockergelassen.

Welche Stimme im Kopf?

Kreutz: Die Stimme der Anorexie, der Dämon. Egal, was ich in der Klinik oder zu Hause gegen diese Krankheit unternommen habe, er hat mir immer wieder eingetrichtert: „Du hast versagt.“

Gibt es diese Stimme heute noch?

Kreutz: Ja. Ich weiß, dass ich die Krankheit oder die Stimme nicht mehr loswerde. Über die vielen Jahre wurde die Anorexie chronisch. Für mich geht es darum, sie im Griff zu haben. Ich habe gelernt, damit umzugehen. So, dass ich trotz Einschränkungen meinen Alltag bewältigen kann. Dabei gibt es gute und schlechte Phasen. Und die Stimme beurteilt das sehr oft mit. Sie begleitet mich 24 Stunden am Tag. Ich wache mit ihr auf und schlafe mit ihr ein.

Wie haben Sie die neun Klinikaufenthalte geschafft?

Kreutz: Ich habe mich auf unendlich viele Tränen, Schreikrämpfe und Wutanfälle eingelassen. Ich weiß nicht, was, aber irgendetwas hat mich in meinem Inneren immer kämpfen lassen. Bis heute kann ich nicht beschreiben, was das war und ist. Aber ich bin unendlich dankbar, dass „es“ bei mir war und noch ist. Ich kenne viele, die das „Glück“ nicht hatten und leider nicht mehr unter uns sind.

Warum kam die Krankheit bei Ihnen immer wieder hoch?

Kreutz: Mal ging es ein, zwei Jahre gut. Aber dann gab es Faktoren, die zusätzlich zum täglichen Kampf dazukamen. Zum Beispiel eine lange Beziehung, die kaputtging. Oder einfach ein Rückfall, bei dem ich das Essen nicht geschafft habe. Das hat wieder zu einem Crash geführt, obwohl ich miterlebt habe, dass Mitpatienten, Menschen, mit denen ich gemeinsam gegen die Krankheit gekämpft habe, verstorben sind. Da denke ich: Mann, was muss noch passieren, dass ich den Dämon besiegen kann?

Was hilft Ihnen heute, um mit der Krankheit zu leben?

Kreutz: Heute rettet mich mein Alltag, mit allem, was dazugehört. Wichtig ist auch der Beruf, in dem ich eine gute Leistung bringe, gebraucht und auch geschätzt werde.

Ich muss mich nur hin und wieder daran erinnern, dass ich nicht zu oft über meine Kraftgrenzen gehe. Wenn ich mich auf etwas anderes konzentrieren muss, dann ist der Dämon in guten Phasen mehr im Hintergrund. Aber nur durch Disziplin und Zwang habe ich es bis hierher geschafft, nur deswegen kann ich morgens aufstehen und frühstücken. Feste Rituale und eine Tagesstruktur helfen mir dabei. Schwierig wird es, wenn ich aus dem Alltag und der Routine herauskomme. Wochenenden sind für mich immer noch schwierig.

Was machen Sie in einer schlechten Phase?

Kreutz: In den Momenten bin ich extrem enttäuscht von mir, verurteile mich oft sehr hart, dass ich es nicht hinkriege. Nur durch Zwang und mit Unterstützung meiner Therapeutin komme ich dann wieder auf einen für mich „normalen“ Zustand zurück. Ich weiß: Entweder ich sterbe jetzt, oder es heißt Augen zu und durch – egal, wie viele Tränen und unfassbar viel Kraft und auch Zeit es kostet. Das Gute: Heute weiß ich, dass danach auch wieder die guten Seiten des Lebens kommen.

Sind Sie deswegen beim Verein „Hungrige Herzen“ aktiv?

Kreutz: Ja. Ich habe schon lange den Wunsch gehabt, eine Anlaufstelle für Betroffene zu sein. In einer Fernsehsendung habe ich Petra Zimmer, die Mitgründerin der Hungrigen Herzen, gesehen.

Ich habe ihr eine E-Mail geschrieben, und seitdem arbeiten wir gemeinsam daran, Menschen zu helfen. Als Erkrankte habe ich eine andere Perspektive – so hoffe ich, dass ich mit meiner Geschichte und meinen Erfahrungen helfen kann.

Gibt es etwas, das Sie Betroffenen mitgeben möchten?

Kreutz: Je früher man einer Essstörung den Kampf ansagt, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, rechtzeitig noch einen Abstieg zu verhindern. Sich Hilfe holen, Leute ansprechen, sich jemandem anvertrauen und ganz ehrlich „die Karten auf den Tisch legen“ – das sind die ersten und wichtigsten Schritte.

Wer Hilfe benötigt, kann sich bei dem Verein „Hungrige Herzen“ in Weinheim auf der Internetseite www.hungrige-herzen.de, unter Telefon 0171/5392363 oder per E-Mail an info@hungrige-herzen.de melden. Dort finden Betroffene Gesprächspartner, die zuhören und konkrete Unterstützung bei Anorexie geben – ohne zu werten.