

SANDRA SELBACH  
MIT ANNE MILLER-WOLFF

DURCH  
DICK

UND  
DÜNN

MEIN WEG AUS  
DER FETTSUCHT

**Sandra Selbach  
Mit Antje Diller-Wolff**

# **Durch dick und dünn**

**Mein Weg aus der Fettsucht**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

# Inhalt



Meine zwei Leben – Vorwort . . . . .	7
1. Fett . . . . .	13
2. Essen . . . . .	29
3. Mächtig . . . . .	49
4. Dünn sein . . . . .	67
5. Abhängig . . . . .	75
6. Ausgeliefert . . . . .	87
7. Kontrolle . . . . .	97
8. Schön oder nicht schön . . . . .	109
9. Übergewicht . . . . .	117
10. Hilfe . . . . .	131
11. Wiegen . . . . .	137
12. Wiedergeboren . . . . .	145
13. Scham . . . . .	157
14. Unvollkommen . . . . .	171
15. Sich selbst lieben . . . . .	179
16. Disziplin . . . . .	189
17. Träume . . . . .	197
18. Perfektion . . . . .	207
19. Zielgerade . . . . .	217
20. Frei . . . . .	231

# Meine zwei Leben

## VORWORT

Ich war fettsüchtig. Zu Spitzenzeiten wog ich 158 Kilogramm. Ich war abhängig von Lebensmitteln. Mein Leben steuerte auf sein Ende zu, körperlich und psychisch, da war ich keine 30 Jahre alt.

Man sieht mir meine Geschichte heute nicht an, deshalb erzähle ich sie jetzt. Vielleicht können manche der Leser davon profitieren, indem sie sich früh um Hilfe bemühen, Rat bei Fachleuten suchen und sich nicht in dieser Sucht verlieren. Dann bleibt ihnen vielleicht vieles erspart. Vielleicht können diejenigen, die sich bereits in den Klauen der Esssucht befinden, in mir einen Anker finden, einen Hoffnungsschimmer, etwas, woraus eine Wende entstehen kann. Es gibt immer einen Ausweg, man muss nur wollen.

Seit meiner Jugend wollte ich mein Leben niederschreiben. Ich musste mich jedoch erst viel weiter entwickeln, zu der Frau, die ich heute bin, um es auch tun zu können. Zu reflektieren, ein Stück Distanz zu schaffen, um sich selbst ganz dicht zu beschreiben, ist etwas, wofür man auf dem richtigen Weg sein muss.

Außerdem braucht es Menschen, die an einen glauben, die einen unterstützen. Wenn ich früher den Wunsch äußerte oder auch nur laut darüber nachdachte, ein Buch über mein noch nicht langes, aber bewegtes Leben zu schreiben, wurde ich meist ausgelacht. Ich solle mich doch selbst nicht so wichtig nehmen. Wie ich auf die Idee

käme, dass sich jemand dafür interessieren würde, was ich erlebt hätte. Da könne ja jeder kommen.

Sicher gibt es noch extremere Lebensgeschichten als meine, sicher gibt es noch schlimmere Schicksale. Vor jedem Menschen, der Schreckliches durchlebt und überlebt hat und aus seinem persönlichen Elend durch eigene Kraft herausgefunden hat, ziehe ich meinen Hut.

Nicht jeder ist bereit, mit seiner persönlichen traumatischen Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen. Privates mit der Allgemeinheit zu teilen, sich transparent zu machen, birgt das Risiko in sich, harter Kritik ausgesetzt zu sein.

Es gibt immer Mutlose, Neider, Verständnislose, es gibt Menschen, die Augen und Ohren verschließen. Wir alle haben unsere Fehler und Schwächen. Doch eine gewisse Empathie ist wichtig, bevor man beginnt, andere zu kritisieren und zu verurteilen. Wichtig ist vor allem Toleranz. Nicht alle werden mein Verhalten verstehen und richtig interpretieren. Vielleicht werden sie sagen, sie wären nie so weit abgerutscht, hätten alles anders und besser gemacht.

Vielleicht verstehen sie nach der Lektüre dieses Buches aber auch besser, was einen Menschen dazu bringen kann, sich in wenigen Jahren zu verdoppeln.

Ich habe nie ganz aufgegeben. Hätte ich nicht an einem bestimmten Punkt meines Lebens die Bremse gezogen, wäre ich heute vielleicht tot. Mein Lebenswille hat mich gerettet. Heute möchte ich, wenn möglich, mit meiner Geschichte für viele Betroffene und ihr Umfeld von Nutzen sein. Ich möchte deutlich machen, dass Esssucht kein banales, leicht zu lösendes Problem ist. Ich möchte zeigen, wie schlecht es Betroffenen geht und wie machtlos sie sind. Ich möchte, dass Menschen verstehen, dass Adipositas für die Süchtigen ebenso schwer wiegt wie Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit.

Extreme Fettleibigkeit ist eine ernst zu nehmende Krankheit!

Jeder zweite Deutsche ist zu dick. Das hat das Statistische Bundesamt herausgefunden. Gemäß der DEGS-Studie des Robert-

Koch-Instituts (2008–2011) sind 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 Kilogramm pro Quadrat der Körpergröße. Adipös mit einem BMI über 30 sind 23,3 Prozent der Männer und 23,9 Prozent der Frauen in unserem Land. Den größten Anstieg der Krankheit zeigte die Altersgruppe der 25-bis-34-Jährigen, junge Leute, die bereits mit Computern und Unterhaltungsmedien aufgewachsen sind und von denen womöglich ein Großteil viel Zeit mit Rechner und Fernseher verbringt, statt sich zu bewegen. Auch immer mehr Kinder sind zu dick. Und nicht bei allen kann man verharmlosend von »Naschkatzen« oder »Sportmuffeln« sprechen.

Es sind auch dramatische Auslöser, Traumata und psychische Störungen, die Menschen dazu bringen, dem Essen zu verfallen, Lebensmittel in sich hineinzustopfen, bis sie weitestgehend bewegungsunfähig und krank werden und einen lebensbedrohlichen Zustand erreichen.



*Bei mir zu Hause im Sommer 2005:  
Erster Versuch vor der Kamera*



*Sommer 2012 in Frankfurt:  
Shooting mit Oliver Misof*

Es ist schon viel geschrieben worden über Magersucht, über junge Mädchen, die sich bis in den Tod hungern. Durch Adipositas *fressen* sich Menschen in den Tod.

Mittlerweile wache ich jeden Morgen glücklich und zufrieden auf. Mein neues Leben ist ein Geschenk. Das Sahnehäubchen für mich ist nun, dass ich die Chance bekommen habe, mein Leben in einem Buch zu verarbeiten. Für mich ist das eine unschätzbare Therapie. Die intensiven Gespräche, das Vorarbeiten Satz für Satz ermöglichten mir eine wertvolle Reflexion meiner selbst und die entsprechende Perspektive auf mich selbst – niedergeschrieben von der Journalistin Antje Diller-Wolff, die mich jahrelang mit der Kamera für *Spiegel TV* begleitet hatte und mich fast von meinem Höchstgewicht an kennt. Sie hat mich im schwergewichtigen Alltag und in den Jahren danach etappenweise – auch nach weiteren Operationen – intensiv interviewt und beobachtet.

In unseren ausführlichen Gesprächen im Vorfeld des Buches stellte Antje Diller-Wolff mir viele Fragen. Immer wieder dachte ich dabei neu über meine Vergangenheit und mein heutiges Leben nach. Ich musste dann selbst vieles immer wieder hinterfragen: Warum habe ich in welcher Situation wie reagiert?

Die Arbeit an der eigenen Lebensgeschichte, wenn es um eine unglückliche Kindheit und viele Demütigungen geht ist hart. Man erlebt diese traumatische Zeit und das aufwühlende Erwachsenenleben noch einmal. Es ist ein Wechselbad der Gefühle.

Mir sind durch das Buch viele Dinge besonders klar geworden, zum Beispiel, warum ich dermaßen die Kontrolle verloren habe. Mir ist klar, dass ich ein Ventil gebraucht habe, um den seelischen Druck abzulassen, zumindest für eine gewisse Zeit. Dass ich mit Nahrung versucht habe, alle Dinge zu verdrängen, die mich überforderten, die mich kränkten, verletzten und mir Angst machten.

Vor allem wollte ich die Leere in mir füllen.

Mir ist auch deutlich geworden, wie sehr Menschen in meinem Umfeld durch mein Verhalten gelitten haben. Wie sie ständig mit

meiner Unzufriedenheit, meinem Frust, der Trauer über mein verlorenes Ich, meinem gesundheitlich stark beeinträchtigten Zustand konfrontiert waren. Seien es meine Mutter, mein Lebensgefährte Frank, Paul, der langjährige Partner meiner Mutter, manche lieb gewonnenen Kollegen, die alle meinen schwermütigen Zustand miterlebt haben. Die zusehen mussten, wie ich mein altes Leben abgegeben habe, von einer hübschen jungen Frau zu einem adipösen Trumm wurde. Für das Buchprojekt habe ich alles noch einmal erlebt. Es war eine Berg-und-Tal-Fahrt der Gefühle.

Mir wurde dabei aber auch bewusst, wie anders und wie positiv mein Leben nun ist und was ich alles hinter mir gelassen habe. Heute kann ich ein neues, glückliches Leben führen. Ich bin frei.

*Sandra Selbach*

## KAPITEL 1



# Fett

**F**ett zu sein, das bedeutet ein Leben am Abgrund. Fett zu sein ist das Ende von Anerkennung. Fett zu sein bietet ein allumfassendes Urteil. Es erstickt jeden Ansatz von Charakter, Intelligenz und Talent. Fett sein. Hässlich sein. Wertlos sein.

Fett zu sein bedeutet, ein anderes Leben zu haben. Man ist eigentlich nicht mehr man selbst, man verlässt das bisherige Ich. Paradoxerweise eint einen das mit Magersüchtigen: Man hat eine verzerrte Wahrnehmung von sich selbst. Ich habe mich selbst mit fast 160 Kilogramm auf der Waage zwar als übergewichtig, aber nicht als derart uferlos fett empfunden.

Nur wenn ich mich auf Fotos gesehen habe, war ich geschockt und fragte mich, wer diese unförmige Person wohl sei. Ich selbst konnte es ja nicht sein.

Wenn mich Passanten auf der Straße anstarrten, diese fette Masse Mensch, dann bezog ich das nie auf meine Körperfülle, sondern

auf mein Gesicht. Ich dachte, ich würde ihre Aufmerksamkeit erregen, weil sie mich attraktiv fanden. Auf die Idee, dass andere Menschen mich anstarrten, weil ich fett war, kam ich nicht. Den Gedanken ließ ich erst gar nicht zu.

Mir war schon klar, dass ich übergewichtig war. Aber ich war mir sicher, den Leuten schoss »hübsche dicke Frau« durch den Kopf, wenn sie mich sahen. Die Leute starrten aber nur, weil ich so extrem fett war. Attraktiv fanden mich nur ganz wenige Menschen. Diese kleine Anzahl Leute betonte immer, dass ich doch ein sehr hübsches Gesicht habe. Meine Körperfülle sprach niemand an. Da war nichts zu loben.

Lange wollte ich nicht wahrhaben, dass ich eine negative Ausnahmeerscheinung war. Ich gehörte zu einer Randgruppe.

Natürlich hatte ich schwabbelige, massige Arme und Beine, und mein Hals war vom Doppelkinn verdeckt. Aber ich suchte mir einfach vergleichbare Vorbilder und Idole, um mich selbst nicht endgültig für eine Aussätzige zu halten. Ich versuchte, die Dramatik meines Zustandes abzuschwächen, indem ich Prominente suchte, die deutlich übergewichtig, aber dennoch erfolgreich waren.

Ich sammelte Ausreden, wurde Meisterin im Verdrängen. Wenn ich von mir selbst träumte, war ich immer schlank. Die neue, fette Sandra trat nicht in Erscheinung. Beim Aufwachen war ich stets aufs Neue geschockt, wenn ich erkannte, dass ich in Wahrheit ein Koloss war.

»Fettes Schwein«, »hässliche Kuh«, die Hemmungen Fremder, andere Menschen zu beleidigen, sinken mit steigendem Körpergewicht.

Wann beginnt Fettsein?

Ein Zitat eines sehr dicken, hübschen Models, einer sogenannten BBW (Big Beautiful Woman), lautet: »Ich bin nicht ›fett‹. Ich habe Fett!« Sie muss sich, so wie ich heute noch, anhören, nicht den Standards zu entsprechen.

Diese Normen gibt die Gesellschaft vor. Sie propagiert das Idealbild eines schlanken Körpers. Selbst das kleinste Fettpölsterchen wird kritisiert. Als ich den Bereich des Normalen verließ, war mir das durchaus klar. Für mich begann das fette Leben mit der Dreistelligkeit: Die Waage zeigte 100 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,78 Meter an.

Dennoch kam fast zeitgleich der beruhigende Gedanke, ich könne schließlich jederzeit abnehmen. Ich redete mir ein, ich hätte die Situation im Griff, sei Herrin der Lage. Ein Trugschluss.

Ich aß weiter. Verdrängte weiter. Aß weiter. Verdrängte weiter. Mein Gewicht stieg und stieg. Ich nahm das wahr, ohne diese Entwicklung an meiner Person festzumachen. Absurd, aber ich beobachtete mein Fettwerden, als würde ich einer Fremden dabei zusehen, wie sie ihre Gesundheit und ihre Attraktivität aufgibt.

Die Gelegenheiten kann ich an einer Hand abzählen, an denen es mich durchzuckte und ich dachte: Mein Gott, bist du hässlich. Schnell kam die Beruhigung: Keine Aufregung, das kriegst du alles wieder hin.

Aber so war es nicht. Es eskalierte immer mehr.

Ich wurde immer unbeweglicher, ein watschelähnlicher Gang war die Höchstgeschwindigkeit, mit der ich mich durch mein Leben wuchtete. Weil mein Gewicht sich so schnell steigerte, waren binnen kürzester Zeit meine vernachlässigten, untrainierten Muskeln komplett überfordert und ich konnte mich nur sehr umständlich bewegen. Meine Füße ließen sich zum Beispiel gar nicht mehr ohne Schmerzen abrollen.

Das brachte mich doch zumindest zur Einsicht, dass ich wenigstens an meiner Haltung zu arbeiten hatte und versuchen musste, mir einen eleganteren Gang anzueignen. Dennoch war ich kreuzunglücklich in den Momenten, in denen ich realisierte, was aus mir geworden war. Ich versuchte, mich mit dem ganzen Essen von allen schlimmen Gedanken abzulenken, die meine Seele belasteten. Ein Teufelskreis.

Wie wäre mein Leben wohl verlaufen, wären meine Talente früh entdeckt worden, hätte ich eine stabile Familie hinter mir gewusst, wäre ich stets gefördert und unterstützt worden?

\*

Schon meine Zeugung stand unter keinem guten Stern. Mein Leben begann als Unfall. Ich war ein Unfall. Meine Mutter brachte mich trotzdem zur Welt. Da war sie 20 Jahre alt, nicht wirklich reif genug, ein Kind großzuziehen. An ihrer Seite ein Partner, der lieber die Nächte durchfeierte, als daheim die Windeln seines Babys zu wechseln.

Mein Vater Stefan war die erste große Liebe meiner Mutter. Sie wurden aufeinander aufmerksam, als meine Mutter Federball auf dem Hof ihrer Großmutter spielte. Mein Vater fiel meiner Mutter sofort auf in seiner modischen Kleidung und mit seinem längeren Haar. Seine Eltern hatten im Dorf ein Wochenendhaus gemietet und waren häufiger in Kirchheim bei Bad Euskirchen zu Gast.

Um seine Aufmerksamkeit zu erregen, bückte sich meine Mutter in ihrem Miniröckchen, die damals so angesagt waren, beim Aufheben des Felderballs extra so, dass Stefan auch sicher einen kurzen Blick auf das weiße Baumwollunterhöschen erhaschen konnte. Oft saß meine Mutter danach auf der Mauer vor dem Haus ihrer Großeltern und tat so, als hätte sie diesen Platz zufällig gewählt. Sie hatte sich für ihn jedoch in Pose gebracht.

Der Plan meiner Mutter ging auf: Die beiden kamen ins Gespräch und verbrachten im Anschluss viel Zeit miteinander. Sie waren beide 17 Jahre alt, mein Vater sechs Monate jünger als meine Mutter. Lange Zeit blieb es eine platonische Beziehung, bis meine Mutter eines Tages auf der Suche nach ihm von Freundinnen hörte, er sei mit einem Mädchen knutschend und fummelnd am Kriegerdenkmal im Dorf gesehen worden.

Meine Mutter sah sich herausgefordert. Was passieren musste, passierte. Eines Tages fuhren die beiden hinaus in die Felder, wo sie

etwas ungestörter waren, und wurden intim. Und es sollten weitere solcher Treffen folgen, was meinen Vater jedoch nicht daran hinderte, mit anderen Frauen zu flirten. In ihrer Enttäuschung ging meine Mutter eines Tages zu Stefans Vater und behauptete, sie sei schwanger. Was sie zu dieser Zeit nicht wusste: Das entsprach den Tatsachen.

Meine Mutter war gerade 19 Jahre alt. Mein Großvater väterlicherseits reagierte ziemlich cool. Er versuchte, seinem Sohn den Kopf geradenzurücken. Und tatsächlich fragte mein Vater meine Mutter, ob sie mit ihm nach Köln gehen würde. Sie hoffte, mit diesem Schritt ein Happy End sicherzustellen.

Doch schon in der Zeit der Schwangerschaft wollte es nicht so recht etwas damit werden. Das Einzige, wobei mein Vater sich in der Schwangerschaft engagiert zeigte, war das Vorschriftenmachen. Ansonsten ließ er meine Mutter häufig alleine, wahrscheinlich hatte er einiges damit zu tun, seine Freundinnen zu treffen.

Bei meiner Geburt freute er sich wohl. Das Entzücken über seine Tochter hielt jedoch nicht lange an. Er war einfach ein Playboy, liebte das Leben ohne Verpflichtungen und Kompromisse. Diese Rolle wollte er nicht aufgeben.

Ich habe schon früh gelernt, wie es ist, wenn Gefühle nicht erwidert werden, wenn Sehnsucht mit Füßen getreten wird, wenn aus Zuneigung Abhängigkeit wird. In meinen ersten Lebensmonaten war ich schon ein lästiges Übel.

Ein ungewolltes Baby, ein Paar, das keines sein wollte – die jeweiligen Großeltern beugten sich gesellschaftlichen Regeln: Sie forderten die Hochzeit, alles sollte seine Ordnung haben.

Auf dem Papier war nun alles ordnungsgemäß. In der Realität lenkte sich mein Vater mit wechselnden Affären ab. Meine Mutter hatte dem wenig entgegenzusetzen, außer zu funktionieren, wie es von ihr erwartet wurde. Ihr Tag kreiste um die hohen Ansprüche meines Vaters und seiner Eltern. Sie bemühte sich stets, wie aus dem Ei gepellt auszusehen. Dafür stand sie extra früh auf, um bereits geschminkt und gut gekleidet zu sein, bevor er aufstand. Aussichts-

los, jede Bemühung war nicht genug, nie erreichte sie das, was er forderte.

Meine Mutter war sehr hübsch und jung und sollte stets das vorzeigbare Modepüppchen meines Vaters sein. Er liebte die Haarfarbe Blond. Meine Mutter war brünett. Sie sollte sich die Haare blond färben, mal eine Dauerwelle machen, mal Strähnchen und stets die neuesten Klamotten tragen. Auch wenn der Geldbeutel das eigentlich nicht hergab. Hauptsache vielseitig und chic.

Eines Abends kam er von einer seiner Abenteuerreisen durch das Nachtleben nach Hause und fand meine Mutter in lässigen Hausklamotten vor. Sie saß weniger zurechtgemacht, leger, aber gepflegt auf der Couch. Er schaute sie nur abfällig an und sagte: »Wie siehst *du* denn aus?«

Nicht nur einmal verpasste er ihr eine saftige Ohrfeige oder ein blaues Auge, wenn sie nicht so war, wie er es wollte. Für solche Vorfälle suchte sie vor anderen dann nach Ausreden. Irgendwann fragte niemand mehr nach.

Ich habe an meinen Vater kaum Erinnerungen. Vom Gefühl her mutet es an, als sei ich ihm lästig gewesen. Daran kann ich mich eher erinnern als an irgendein Gefühl von Nähe oder Zuneigung, an Berührungen oder Zärtlichkeiten.

Er war gar nicht wirklich präsent. Weder physisch – er war häufig außer Haus – noch emotional. Im Gegensatz zu ihm erfuhr ich von meiner Mutter zwar Zuwendung und merkte, dass sie mich liebte. Aber sie war mit der Situation überfordert. Es zehrte an ihr. All ihre Emotionen kreisten um den Vater ihres Kindes.

Ich erinnere mich am intensivsten an stets perfekt geputzte und aufgeräumte Wohnungen, an eine Mutter, die immer mit dem Lappen unterwegs war, um die Zimmer in tadellosem Zustand zu halten. Ich weiß, dass sie mich in den Arm nahm, mir Zuneigung entgegenbrachte, aber auch gleichzeitig intensiv daran arbeitete, ihr Aussehen und den Haushalt jederzeit in optimalem Zustand zu halten, um meinem Vater zu gefallen. Das hat sie offenbar viel Kraft gekostet.

Obwohl meine Mutter so schwach war, habe auch ich bei ihr Trost und Halt gesucht. Irgendwie haben wir uns beide aneinander festgehalten, haben versucht, uns gegenseitig zu stärken. Ich habe immer sehr an ihr gehangen. Sie war mein einziger Halt, mein Ein und Alles. Ohne sie wäre ich verloren gewesen, dessen war ich mir sicher. Ich wollte sie nicht teilen müssen, nicht auf sie verzichten, nicht ohne sie leben.

Allerdings war sie mit mir als Kind überfordert, vielleicht weil sie selbst nie wirklich erwachsen geworden ist. Sie war zu früh selbst Mutter geworden.

Wenn ich eine intakte Familie gehabt hätte, wenn mein Vater nicht immer weg und meine Mutter nicht so häufig arbeiten gewesen wäre, hätte ich nicht so klammern müssen.

Meine Mutter bekam immer wieder von Bekannten zugetragen, dass mein Vater hier und da eine Frau kennengelernt hatte, die er regelmäßig traf. Einmal bekam sie sogar einen Telefonanruf von einer seiner Liebschaften, bei dem die Frau nach »dem Stefan« fragte und sich erkundigte, ob sie seine Mutter am Apparat habe. Er erzählte nämlich gerne, dass er Single sei und noch bei seiner Mutter lebe. Meine Mutter antwortete daraufhin, dass sie seine Frau sei und das Kind, das im Hintergrund weinte, die gemeinsame Tochter.

Es war schon alles kompliziert genug, als meine Mutter dann zum zweiten Mal schwanger war. Sie war 21, und ich lernte gerade laufen. Mein Vater war immer der Meinung gewesen, dass die Antibabypille schädlich sei und Krebs verursache. Entweder versteckte er die Tabletten oder nahm sie meiner Mutter gleich ganz weg. Deshalb verhütete sie nicht. Wohlgermerkt: *Sie* verhütete nicht. Frauensache eben. Hätte er sich gekümmert, hätte er Verantwortung gezeigt. Aber das scherte ihn nicht.

Zu den Ansprüchen meiner Großeltern passte es nicht, dass meine Mutter erneut schwanger geworden war. Ihre Schwiegereltern nötigten sie dazu, das Kind abtreiben zu lassen. Eines Tages sagte mein Vater nur: »Wir machen eine Spritztour! Wir fahren nach

Holland!« Mit seinen Eltern und meiner Mutter zusammen fuhr er dann zu einer Klinik in den Niederlanden, in der sich meine Mutter einem Schwangerschaftsabbruch unterziehen sollte. Sie war völlig überrumpelt, konnte nicht Nein sagen, setzte sich nicht zur Wehr. Der Schock tat wohl sein Übriges. Sie war wie gelähmt. Widersetzen passte nicht zu Funktionieren.

Die Konsequenzen waren verheerend: Meine Mutter hat den Schwangerschaftsabbruch bis heute nicht verwunden. Erst viele Jahre später, als ich 14 war, erzählte sie mir davon. Sie litt all die Jahre unter massiven Schuldgefühlen, die sie nie ganz loswerden konnte. Wie ein Gespenst schlich sie umher, hohläugig, verweint, blass. Sie war ein Wrack. In mir fand sie keinen Trost.

Noch heute kann meine Mutter nur mit Tränen in den Augen über die Zeit mit meinem Vater sprechen. Denn es sollte noch schlimmer kommen. Eines Tages kam er auf die Idee, dass sie in Nachtclubs arbeiten könnte. Das würde gutes Geld bringen. Er brachte sie sogar dorthin. Außerdem hatte er die in seinen Augen charmante Idee, sie für eine Begleitagentur arbeiten zu lassen. Er fuhr sie hin und erklärte ihr, es würden dort Damen gesucht, die lediglich Zeit mit Männern beispielsweise bei Geschäftsessen oder Theaterbesuchen verbringen sollten.

Meine Mutter war wohl zu dieser Zeit sehr arglos und dachte sich nicht viel dabei. Sie fügte sich, wie so oft, und ließ sich erst einmal für die Kartei fotografieren. Da kam zufällig ein Kunde herein, und der Agenturinhaber schlug spontan vor, dass sie ihn gleich begleiten könnte.

Als der Kunde meiner Mutter 100 Mark in die Hand drückte und einen Schlüssel vom Inhaber ausgehändigt bekam, fragte sie nach. Ihr wurde erklärt, dass der Kunde nun wirklich mehr erwartete als ein nettes Gespräch.

Meine Mutter war entsetzt. Sie verließ fluchtartig die Agentur und rannte zum Auto, in dem mein Vater sie mit heftigen Vorwürfen überhäufte. Ihr wurde klar, dass er die ganze Zeit gewusst

hatte, auf was sie sich einlassen sollte, und zu Hause sogar ganz besonders auf ihr Äußeres geachtet hatte. Dass er wollte, dass sie sich verkauft, war ein erneuter Schlag. Sie fühlte sich noch wertloser, als ihr bewusst wurde, dass er in Kauf genommen hätte, dass sie mit anderen Männern schläft.

Ich habe als Kind von all dem nichts mitbekommen. Meine Mutter wollte meinen Vater vor mir nicht schlechtmachen und erzählte mir nichts. Ich hatte allerdings eine leise Ahnung davon, dass es bei uns zu Hause ganz anders zugeht als in anderen »normalen« Familien, in denen der Vater einem anständigen Beruf nachging und die Mutter eine tüchtige Hausfrau, liebevolle Mutter und hingebungsvolle Ehefrau war.

Vielleicht ahnte ich es deshalb, weil ich meine Mutter nur selten glücklich sah. Aber wirklich genau festmachen konnte ich dieses Gefühl als Kind nicht. Es war ein Unbehagen, das mich noch enger an meine Mutter schweißte.

Meine Mutter verdrängte die Erlebnisse viele Jahre, bevor sie auch mir gegenüber offen darüber sprechen konnte. Erst als ich im Teeniealter war, erzählte sie mir von Schlägen und Demütigungen, und ich fiel aus allen Wolken. Ich hatte meinen Vater zwar als sehr distanziert kennengelernt, aber niemals als gewalttätig.

Die unglückliche Beziehung meiner Eltern fand schließlich ein Ende, als ich drei Jahre alt war. Ich blieb bei meiner Mutter, und wir gingen wieder zurück ins beschauliche Kirchheim mit seinen 300 Einwohnern. Ich konzentrierte mich nun vollkommen auf meine Mutter, hängte mich mit Haut und Haaren an sie.

In dieser Zeit lernte ich, Frust und Trauer mit Essen zu kompensieren. Meine Mutter schenkte mir häufig Süßigkeiten, um mir eine Freude zu machen. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie sie ab und zu Quark mit Erdbeeren und einem guten Schuss Sahne für uns zubereitete. Den liebten wir beide sehr. Ich vergesse nie den fruchtig-sahnigen Geschmack, den dieses Dessert hatte. Noch heute verbinde ich damit Harmonie pur, dieses unbeschwertere Zu-

sammensein und Genießen unserer Lieblingsspeise. Auch das süße und warme Gefühl im Bauch von selbst angerührtem Pudding war sehr beruhigend. Außerdem mochte ich gerne Eis am Stiel, das ich ab und zu als Zeichen von Anerkennung und Zuneigung bekam.

Erstaunlich, wie gut das funktionierte. Ich gewöhnte mich daran, suchte und fand Trost in häufigen Naschereien. Frühmorgens gab es in meiner Kindheit süßen Pfefferminztee und ein üppiges Frühstück. Das reichte für den Vormittag. Am meisten naschte ich nachmittags, nach der Schule ging ich an den Schrank mit Süßigkeiten und Knabbereien. Oft heimlich und mit einem schlechten Gewissen. Ich war als Kleinkind bereits aufs Essen fokussiert. Damals begann die Gier nach süßen Leckereien zu wachsen. Im Moment des Kauens wurde die Gier befriedigt. Für einen kurzen Moment fühlte es sich schön an, den wunderbaren Geschmack auf der Zunge zu spüren.

Um irgendeinen Halt in ihrer schwer beladenen Situation zu haben, war meine Mutter wieder bei ihren Eltern eingezogen, in eine Hälfte eines Zweifamilienhauses. Meine Tante Barbara, Mutters Schwester, ihr Mann Wolfgang und meine Cousine Jennifer, die vier Jahre jünger war als ich, wohnten in der oberen Wohnung. Wir kamen vom Regen in die Traufe. Auch verstand sich meine Mutter nicht gerade blendend mit ihrer Schwester und ihrem Mann. Das Verhältnis war distanziert.

Aber viel schlimmer war: Meine Oma war Alkoholikerin. Sie wirkte immer gereizt, war nie eine Person, die Wärme ausstrahlte. Morgens stand sie immer sehr früh auf und bereitete meinem Opa das Frühstück. Dann weckte sie auch mich und kochte mir meinen geliebten Pfefferminztee. Er stand schon dampfend auf dem Küchentisch, wenn ich erschien. Wenn ich dann mittags von der Grundschule nach Hause kam, stand sie am Herd. Sie bemühte sich immer, etwas auf den Tisch zu bringen. Später ging ich dann raus zum Spielen, trieb mich im Dorf herum, traf meine Freundinnen oder war mit Jennifer unterwegs.