

Vily Bergen

Soulful Healing

Wie die Heilung einer Essstörung
zu tiefem Glück führen kann

Mit Insidertipps der Bestsellerautorin
zum Mut- und Mitmachen

VILY BERGEN

SOULFUL HEALING

Wie die Heilung einer Essstörung
zu tiefem Glück führen kann

Mit Insidertipps der Bestsellerautorin zum Mut- und Mitmachen

Ein besonders großer Dank geht an meine Eltern! Sie respektierten, dass es für mich sehr wichtig war, dieses zweite Buch zu schreiben. Ein Buch, das nicht nur tiefe Einblicke in meine Bulimie, sondern auch in unser Familienleben gewährt. Zudem bedanke ich mich bei all meinen Freunden und Freundinnen und all den lieben Menschen, die genau wissen, dass ich sie hiermit einbinde. Danke! Eure Freundschaft und Liebe tragen mich.



© 2024 Vily Bergen
Originalausgabe
Edition Vily Bergen
www.vilybergen.com
Coverfoto: Ernst Kainerstorfer

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschieme.at - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN: ISBN 978-3-99165-585-5

Haftungsausschluss: Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ersetzt nicht die fachgerechte Behandlung einer akuten Essstörung durch einen Arzt oder Therapeuten. Es will und kann auch nicht das Modell für „die“ Heilungsgeschichte sein, die es so nicht gibt. Aufgrund von Datenschutzbestimmungen wurden alle Personennamen sowie Teile der Handlungen, Orte und Zeitspannen geändert.



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALT

Vorwort.....	6
1. Stella und die Büchse der Pandora.....	13
2. Meine hungernde Seele oder Vily 1.0	28
3. Anfang – Meine Kindheit.....	37
4. New York, New York – in der Stadt, die niemals schläft, meinen ersten Anker gesetzt.....	48
5. Aufbruch – Sauber, aber noch nicht ganz klar	71
6. Zwischen Panik und Bliss.....	84
7. Das Mädchen in der Wüste	126
8. Wiener Kuddelmuddel.....	141
9. Die Reise des gefallenen Helden.....	147
10. Gesunde versus toxische Resilienz.....	152
11. Auf der Spur der Liebe	163
12. Stella und das digitale Goldfischglas	183
13. Im Flow meines Lebens.....	206
14. Weil klein oft sehr groß sein kann – My Little Meditation.....	217
Nachwort	225
Insidertipps von Vily. Was ich Menschen rate, die an einer Essstörung leiden.....	234
Ansätze zur Prävention – <i>Von Mag. Birgit Hayn</i>	244
Die Explosion an Essstörungen – <i>Von Axel Dinse</i>	247
Prävention bei Kindern – <i>Von Dagmar Ritter</i>	250
Mental fit – Beim Körper beginnt's – <i>Von Dr. Silvia Zeilinger</i>	252
Anlaufstellen – Websites – Hörempfehlungen	255
Quellennachweis	258

VORWORT

Mein erstes Buch „Meine hungernde Seele“, erschien 1997 bei Bastei Lübbe, beschrieb den Weg meiner Heilung von meiner Magersucht und Bulimie. Mit für damalige Verhältnisse ungewöhnlicher Ehrlichkeit schilderte ich die brutale Hölle, in der ein Mensch mit einer Essstörung hin- und hergerissen wird – zwischen seinem „inneren Fressmonster“ und der untragbaren Zwangsneurose, im Außen ständig perfekt sein zu müssen.

Meine Intention, betroffenen Frauen Mut zu machen, ihren persönlichen Weg der Heilung zu gehen, teilte auch mein Verlag. Das Buch wurde über vierzigtausend Mal verkauft. Ich selbst traf zufällig auf der Straße oder in der Bahn Menschen, die mein Buch gelesen hatten. Wir hatten einen Markt für dieses Thema gefunden, man möchte fast sagen: leider.

Dreiundzwanzig Jahre nach Veröffentlichung meines Buchs bittet mich Stella, meine 37-jährige Freundin, ihr zu helfen. Sie habe seit mehr als 18 Jahren Bulimie. Da ich in ihrem Umfeld die einzige Frau bin, die eine langfristige Heilung erfahren hat dürfen, will sie, dass ich ihr helfe, heil zu werden.

In mir baut sich ein massiver Widerstand auf, diese Büchse der Pandora wieder zu öffnen. Wie ein ehemaliger Alkoholiker ungemene Angst vor nur einem Tropfen Alkohol hat, habe auch ich immensen Respekt davor, in dieses dunkle Kapitel meines Lebens wieder einzutauchen.

Nur wenige Wochen später, es war zu Beginn des weltweiten Corona-Lockdowns, kommt auch Caroline, eine liebe Freundin, auf mich zu und erzählt mir von der Magersucht ihrer 15-jährigen Tochter Claudia. Auch sie bittet mich um Rat und Hilfe, wie sie ihrem Kind am besten zur Seite stehen könnte.

Durch ihre Erzählungen tauche ich in den Alltag einer „modernen“ Bulimie ein. Ich erfahre, dass die Zahl von betroffenen Jugendlichen (auch immer mehr junge Männer sind darunter) schon vor dem Lockdown 2020 explodiert ist.

Was sich aber dann in den ersten zwei Jahren der Pandemie abzeichnete, schockierte mich. Der Stress durch die digitalen Medien, die überhitzte Bilderflut auf digitalen Foren und Social-Media-Plattformen mit einem völlig unrealistischen Wertesystem und die dystopischen Zukunftsaussichten in dieser schweren Zeit hatten die Zahl der Menschen mit Essstörungen nochmals drastisch erhöht. Mehr noch, Teenager-Depressionen und -Suizide sind zur Epidemie geworden. „Mental Health Issues“ wurden die psychischen Probleme von Medien und Politik genannt – und damit die persönlichen Einzelschicksale und die furchtbare Alltagsrealität von Millionen Menschen anonymisiert.

Von Carolinas Todesangst um ihre auf 32 Kilogramm abgemagerte Tochter wachgerüttelt, stellte ich mir immer wieder die Frage: Wie kann ich diesen vielen jungen und auch älteren Menschen helfen? Ich wollte wenigstens den Jugendlichen den qualvollen Alptraum einer Bulimie ersparen und habe mich schlussendlich durchgerungen, ein neues Buch zu schreiben.

Insbesondere, um auf die mittlerweile evidenzbasierten Gefahren des viel gehypten Diätenwahns aufmerksam zu machen. Die biochemischen Prozesse, die sich durch wiederholte Diäten im Gehirn entwickeln, lösen in den meisten Fällen lebenslange Mental Health Issues aus. Die Wissenschaft kann uns dies heute beweisen.

Auch, um mit den teilweise längst überholten Therapieansätzen zu brechen. Mental Health Issues haben unmittelbare Zusammenhänge mit unserer Ernährung. Die einfache Zufuhr von individuell abgestimmten Mikronährstoffen und eine Begleitung durch komplementärmedizinische Maßnahmen, die zuerst die Stärkung

des Körpers in den Vordergrund stellt, kann den Therapieverlauf drastisch beschleunigen.

Mit anderen Worten: Bei einer akuten Essstörung hat es meiner Erfahrung nach null Sinn, mit Gesprächstherapie die fehlende Liebe in der Familie zu thematisieren oder die Ursachen in unserer Gesellschaft zu suchen. „You are dealing with a brain, that has been hijacked.“ So nennt es ein Experte in einem Youtube-Video und trifft damit meiner Meinung nach den Nagel auf den Kopf. Nicht der Betroffene selbst ist „abnormal“, wie es immer noch den verzweifelten Frauen und Männern in langatmigen Therapiesitzungen von sogenannten Experten eingeredet wird. Nein, dieses abstruse Essverhalten, dieses „innere Monster“, das einen zu irren Fressattacken zwingt, ist vielmehr das Resultat wiederholter Diäten. Nicht das Ergebnis einer fehlgesteuerten Persönlichkeit.

Da mein erstes Buch nicht mehr im Handel erhältlich ist, gehe ich im ersten Drittel des vorliegenden Buchs auf die frühen Jahre meiner Bulimie ein und füge auch mehrere, teils stark redigierte Seiten meines Bestsellers ein.

Des Weiteren beleuchte ich jene Erkenntnisprozesse, die sich nach der klinischen Heilung meiner Essstörung – also erst nach der Veröffentlichung des ersten Buchs – auftraten. Zu dieser Zeit war ich „sauber“, aber noch nicht wirklich stabil. Ich hatte erfolgreich die Symptome einer Bulimie überwunden und pendelte als (Drehbuch-) Autorin zwischen Wien, Los Angeles und New York. Nach außen hin hatte ich alles, wie es manche meiner Freunde empfanden. Niemand wusste vom dunklen Käfig meiner destruktiven Gedanken, die nun mein Leben bestimmten. Regelmäßige Panikattacken und Phasen tiefster Apathie, Antriebs- und Mutlosigkeit, ständige Schuldgefühle und eine immense Scham überschatteten meine innere Landschaft. Auch meinem Lebenspartner konnte ich mich nicht wirklich anvertrauen. Denn mein Leben war von Erfolgsdruck geprägt.

Unterdrücken, Ignorieren und Weitermachen gehörten nicht nur in meinem Leben, sondern in dem vieler meiner damaligen Freunde zum täglichen Training.

Ich wollte mit dem Kopf durch die Wand und verschüttete meine innere Verzweiflung mit positiven Affirmationen. Toxische Resilienz wird dieser brutale Versuch, auf Kosten der inneren Ressourcen Erfolg abzuliefern, heute genannt. Anstatt Hilfe aufzusuchen, verfiel ich immer mehr in Depressionen. Eine weitere dunkle Zeit begann.

Nach mehreren Reisen nach Afrika, zum Ursprung des modernen Menschen, nahm mein Abenteuer Leben schließlich erneut Fahrt auf. Von einer Freundin gecoacht und aufbauend auf meine erste wirksame Therapie in New York, die mir gezeigt hatte, wie wichtig es ist, alte Glaubenssätze und Gedanken umzuprogrammieren, setzte ich in diesem Lebensabschnitt einen dringend nötigen Schritt: Es galt, die Erkenntnisse von Ursachen und Auslöser der Krankheit auch in meinem Herzen zu erlösen. Denn, so die empirische Grundlagenforschung, erst durch die Integration und Erlösung dieser rationalen Erkenntnisse in einem geöffneten Herzen ist eine nachhaltige Heilung möglich.

Dabei erfuhr ich etwas von der allumfassenden Kraft einer Liebe, die ich bis dahin nie so berührend und wahrhaft heilend erfahren hatte. Ich entdeckte auch, wie tief liegende Ghost Files, also tief sitzende Angstprogramme, mit Heartfulness Meditation, die sich auf das Herz ausrichtet, gelöscht werden können.

Ja, auch wenn dieses Thema oft zu großen Missverständnissen führt: Ich durfte erfahren, dass es in der Tat nur die Liebe ist, die uns nährt und trägt. Es ist jedoch nicht die kitschig-romantisch verklärte Liebe, sondern eine allumfassende Liebe, die manche göttlich oder auch universell nennen.

Heute bin ich dankbar für die Fähigkeit, von diesen Dingen sprechen zu können – in der Hoffnung, diese Qualität des Seins nicht mit Worten zu limitieren. Sie, diese Kraft, ist vielleicht Spirit oder Universum. Manche nennen sie auch „Universal Consciousness“, weil dieser englische Begriff mehr die von Liebe getränkte Intelligenz umfasst, die die moderne Quantenphysik bereits messen kann. Ich persönlich suche immer noch nach einem Ausdruck, womöglich ist es letztlich unaussprechlich.

Am Ende des letzten Drittels dieses Buchs möchte ich mit Stellas Erkenntnisprozess die mir so wichtige Botschaft unterstreichen: Heilung einer psychischen Krankheit ist nie linear, sondern von Irrwegen, Rückschlägen und persönlichen Niederlagen geprägt. Auch umfasst sie stets mehrere Ebenen, Heilung von Body, Mind und Soul – Körper, Geist und Seele – wird dies heute genannt. Diese drei Ebenen sind zwingend ineinander verwoben. Ändere ich zum Beispiel meine Ernährung, hat dies Auswirkung auf meinen Metabolismus (Stoffwechsel). Dieser wiederum beeinflusst biochemische Prozesse im Gehirn, was sich wiederum auf mein Gemüt auswirkt.

Aufklärung mit diesem Buch ist mir ebenso wichtig, wie auf die zahlreichen Präventionsmaßnahmen hinzuweisen, die uns moderne Therapieansätze und die heutige Medizin bieten können. Hätte ich vor zwanzig Jahren auf die evidenzbasierte Grundlagenforschung heute weltweit anerkannter Ärzte und Harvard-Professoren wie Dr. Chris Palmer zurückgreifen können, ich hätte mir die langen Jahre meiner Depression wohl erspart. Davon bin ich überzeugt.

Da Stella bis heute noch nicht bereit ist, öffentlich über ihre Bulimie zu sprechen, appelliere ich stellvertretend für sie, den global gehypten Verzicht auf tierische Proteine tiefgreifend zu hinterfra-

gen. Sie musste erfahren, dass ein veganer Lebensstil unsere geistige Gesundheit unterhöhlen kann. Weltweit rufen Ärzte und Experten, darunter Dave Asprey, auch als Begründer des Biohacking (Selbstoptimierung der Gesundheit) bekannt, zur Rückkehr zu einer omnivoren Ernährung auf, die die Zufuhr von tierischem Eiweiß und essenziellen Fettsäuren umfasst.

Heute sind Stella und Carolinas Tochter Claudia stabil. Stella, weil sie in Dave Aspreys globaler Community brauchbare Tipps absaugen konnte (um in ihrem Jargon zu bleiben). Claudia, da ihr Caroline nicht als Therapeutin oder Freundin mit guten Ratschlägen zur Seite gestanden ist. Sondern als Mutter, die die perfide Krankheit ihrer Tochter als Chance gesehen hat, sich selbst einige wichtige Fragen zu stellen: Was sind meine Glaubenssätze von einem glücklichen Leben? Was ist für mich Erfolg? Welche Werte möchte ich meinem Kind mitgeben?

Von solchen stillen, jedoch kraftvollen Momenten erzählt dieses Buch. Ich selbst habe Momente panischer Angst durchlebt, die ich verdrängen wollte, damit nie ein Mensch davon erfährt. Ich erlebte sowohl körperliche als auch mentale Zusammenbrüche. Nun mache ich Abschnitte aus meinem Leben sichtbar. Nicht als Expertin oder ausgebildete Meditationstrainerin, die in diesem Buch an einigen Stellen auf die eigens dafür gegründete kostenfreie Meditationsplattform www.mylittlemeditation.com verlinkt und damit vermitteln möchte, dass sich eine so perfide Krankheit wie die Bulimie etwa „wegmeditieren“ lässt. Nein!

Dies möchte ich an dieser Stelle mit aller Vehemenz betonen: Meditation war mir eine wichtige Stütze, aber Mind-Hacks, wie die auf meiner Website angebotenen Achtsamkeitsübungen, waren nur Bausteine auf meinem Heilungsweg. Sie ersetzen auf keinen Fall die Begleitung durch erfahrene Ärzte und Experten.

Der Grund, warum ich mich schlussendlich dafür entschieden habe, dieses Buch zu schreiben, war, mit dem mir vertrauten Mittel der geschriebenen Erzählform den täglichen Alptraum einer psychischen Erkrankung schärfer ins Licht der Öffentlichkeit zu rücken. Millionen von Menschen erdulden still und verkannt tagtäglich diesen Alptraum. Möge dieses Buch uns allen helfen, die anonymen Einzelschicksale hinter dem so inflationär verwendeten Begriff „Mental Health Issues“ als das zu sehen, was sie sind: unfassbar brutale, traumatisierende Erfahrungen mit hohem Leidensdruck. Doch es gibt Hilfe – unter anderem mit evidenzbasierten Tools, wie neurowissenschaftlich fundierten Mind- und Biohacks.

Die mir wohl wichtigste Botschaft aber lautet: Es gibt nicht DIE Bulimie und damit auch nicht DIE Heilungsmethode. Es gibt immer nur ganz individuelle Erkenntnisprozesse. Allen gemein ist die Erfahrung, dass hinter der Angst, uns zu blamieren oder unsere Schwächen nach außen zu stülpen, der Mut zum Leben zu finden ist! Und diesen Mut möchte ich meinen Lesern mitgeben. Nur wer den Mut zum Träumen hat, findet auch die Kraft zum Kämpfen und damit zum Erreichen der eigenen Träume.

Möge dieses Buch Betroffene inspirieren, Eltern ermutigen durchzuhalten und uns alle daran erinnern, dass die große Kraft der Liebe alles, wirklich alles heilen kann.

Von Herzen, Vily Bergen

1. STELLA UND DIE BÜCHSE DER PANDORA

“It was like hell. No one quite understands what causes it... it had something to do with living a lie. Not being authentic. Faking it... And the problem – which you don't realize in the beginning – is that it's just as addictive as a drug.” Jane Fonda

Ich fühlte, dass es Herbst wurde, und hüllte mich in das flauschige Hotelbadetuch, in das ich die letzten Minuten wohlighing eingewickelt gewesen war. Die Wellen des Attersees schlugen sanft gegen die Pfähle des Badestegs jenes Hotels, in dem Stella, eine meiner besten Freundinnen, und ich das letzte warme Sommerwochenende verbrachten.

Für lange Zeit sah ich wortlos in ihr schmales Gesicht. Ihre dunklen, lockigen Haare wehten in der Spätsommerbrise. Anstatt eine Antwort auf ihren letzten Satz zu geben, mit dem sie mich vollkommen aus dem Gleichgewicht gebracht hatte, schwieg ich sie einfach nur an. So still hatte sie mich noch nie erlebt, in all den Jahren, die wir uns kannten.

Für Stella, die ich bei einer Filmpromotion während der Berliner Filmfestspiele im Jahr 2011 kennengelernt hatte, war ich stets eine kaum greifbare Mischung aus Autorin, Meditationstrainerin und Filmschaffende.

Da ich einige Jahre an der kalifornischen Westküste gelebt habe, seit Jahrzehnten Yoga und Meditation praktizierte und einen oft schwer verständlichen Jargon der neuen Spiritualität an den Tag legte, war ich für viele meiner Freundinnen in Wien ein West-Coast-Girl, das manchmal eben anders war.

Aber dass ich jetzt gar nichts sagte?! Das ertrug die 37-jährige Krypto-affine Topjuristin, die erfolgreich ihr eigenes FinTech-Startup in Hamburg aufgebaut hatte, nicht. Sie, die immer alles im Griff hatte und wusste, wie man ein gefragter TED-Speaker wird,

und auf namhaften Online-Plattformen als Testimonial für ebenso hippe Start-up-Unternehmen bloggt, war jetzt sichtbar verwirrt. Stella nahm einen Schluck von ihrem Aperol Spritz und wiederholte ihren letzten Satz: „Vily, ich bin bulimisch, und das, seitdem ich 16 Jahre alt bin.“ Sie wisse um meine eigene Geschichte und den Bestseller, den ich geschrieben habe. „Vom Verstand her weiß ich, dass du die Einzige bist, die mich verstehen kann. Weil du diesen Irrsinn kennst. Und weil du es geschafft hast!“

Stella fuhr fort: „Vily, du musst ein neues Buch darüber schreiben. Über den Wahnsinn, den so viele Frauen und auch Männer tagtäglich durchleben mit einer Bulimie. In diesem Buch wirst du genau auflisten, was dir geholfen hat, und dann eine Online-Plattform aufbauen, auf der du Webinare anbietest. Dann wirst du eine Art „Digital Eating Disorder Recovery University“ gründen – mit Abschlusszertifikat natürlich. Das zieht. Marketingmäßig, meine ich. Darüber wirst du dann bloggen und mich dabei als Testimonial anführen und berichten, wie genau du mich geheilt hast. Damit baust du dir ein millionenfaches Following auf und der Verkauf der Nutzerdaten macht dich zum Millionär.“

Sie selbst könne darüber einfach nicht öffentlich sprechen, bekundete sie. Ich saß immer noch stoisch da und sagte nichts.

Die große Scham, die Angst, als „Mental Case“ oder Versagerin entlarvt zu werden, meinte Stella, schlimmer noch, womöglich irgendwo im weltweiten Netz auch noch deswegen gemobbt zu werden – was ihre Position in ihrer international tätigen Finanzplattform vollkommen untergraben würde –, diese Angst, die Scham, das wäre einfach immer zu groß.

Sie erhob sich und begann in ihrer Hotelbadetasche nach einer Haarbürste zu suchen. „Ich muss anfangen, darüber zu reden, denn ich will und kann mich nicht mehr jeden Tag, und dies mehrfach, übergeben. Ich kann nicht mehr jeden Abend heimkommen, bereits mit mindestens einer Familienpackung Billigeiscreme im

Magen, die ich schon auf dem Weg nach Hause runtergeschlungen habe, dann den Asiaten anrufen, der mir die herrlich öligen Udon-Nudeln ins Haus liefert, sie dann neben den NTV-News gierig reinstopfen, während ich Konsolidierungsstudien über den bevorstehenden Merger kalkuliere, dann alles wieder auskotzen, nur damit ich mich dann endlich wieder einmal spüren kann. Einen kurzen Moment über der Klospülung mich selbst ein klein wenig fühlen können im Mindfog meines oh so tollen Lebens.“

Stella fand endlich die Bürste und begann ihr Haar glatt zu kämmen. Auf ihrer Stirn runzelten sich Falten, und ein wirres Flimmern war in ihrem „Feld“ wahrnehmbar, wie ich die Aura oder das Energiefeld einer Person nenne, das ich über die Jahre zu „lesen“ gelernt habe.

Sie drehte sich wieder zu mir und sah mir direkt in die Augen. „Vily, weißt du überhaupt, wie viel Glück du hattest. Du hast es geschafft. Du bist heil, gesund. Du kotzt nicht mehr!“

Stellas Stimme klang bedrohlich. Ihre sonst so vollen Lippen wurden schmal. Die Topjuristin in ihr begann mit drohendem Unterton ihr Gegenüber, in dem Fall mich, aus der Defensive zu locken.

„Noch einmal, Vily: Du musst ein Buch darüber schreiben. Du kannst damit echt Kohle machen! Der Markt ist enorm. Jedes vierte Mädchel auf den Schulen hat eine Essstörung. Aber auch wir erwachsenen Frauen! Wir kotzen um die Wette. Die Zahlen an Essstörungen, ob Erbrechen, Hungern oder Binge Eating, die Zahlen sind gigantisch in die Höhe geschossen in all den Jahren, seit du das Buch geschrieben hast.“

Stellas Ton war gefährlich knapp geworden, weil ich immer noch nichts sagte.

„Schmetterling!“ fauchte Stella und nannte mich sogar noch bei meinem Kosenamen, mit dem sie mich immer dann ansprach,

wenn ich in ihren Augen ein nicht greifbares West-Coast Girl wurde. „Du hast eine verdammte Verantwortung!“

Doch die unerwartete Datenflut meiner Freundin, gekoppelt mit der Wucht an Wut und Verzweiflung, mit der sie mich anschnauzte, verstopfte immer noch meine Gedankengänge. Du?, schoss es mir durch den Kopf. Du bist bulimisch? Das kann nicht sein. Du hast keine Ringe unter den Augen. Keine Würgekratzer auf den Handrücken, die entstehen, wenn sich Bulimiker die Faust in den Rachen stecken, um künstlich den Brechreiz auszulösen. Du fliegst in Privatjets und organisierst den Auftritt deines Bosses auf dem Davoser Weltwirtschaftsforum. Und trotz deines fordernden Jobs bist du immer für uns Weichspültanten da, wenn wir in dieser überhitzten digitalen Welt einfach nicht mehr mitkommen und schlappmachen. Du kannst nicht bulimisch sein! Das hätte ich, die ehemalige Buli-Maus, bemerken müssen.

Endlich. Meine mentale Inbox wurde entstört und ich hörte, wie ich vage stammelte: „Stella, das gibt es nicht. Du? Du bist bulimisch?“ „Seitdem ich 16 bin, geh ich kotzen“, schoss es aus ihr heraus, offenbar erleichtert, dass ich sie mütterlich lieb am Arm berührte. „Ich bin die Bilderbuch-Vollblut-Buli-Maus, ganze Wochenenden im Fressmodus eingesperrt in der Wohnung. Euch allen irgendwas vorlügend, dass ich auf Geschäftsreise bin, während ich allein in der Wohnung sitze und die irrsten Fressanfälle zelebriere. Im Gegensatz zu dir aber gibt es bei mir auch Abführtabletten, Medikamentenmissbrauch, Alkohol, und ja, ab und an popp ich eine Pille.“ „Ecstasy?“, fragte ich und war stolz, zumindest mit einsilbigen Sätzen reagieren zu können. „Was weiß ich, wie die Dinger heißen. Ein Arbeitskollege ... Na ja. Nur so kann ich am Montagmorgen wieder mein funktionierendes Stella-Programm auffahren.“

„Das macht Sinn“, hörte ich mich sagen, „nicht die Pillen, sondern die teils wochenlangen Ausfälle, wo ich nichts von dir höre.“ „Ja, da bin ich im süchtigen Untergrund. Da sperre ich mich ein. Tagsüber in der Arbeit und in der Freizeit dann im Fressen und Kotzen.“

Stella nahm erneut einen Schluck vom Aperol Spritz und griff in die Schale mit den Erdnüssen, die vor uns auf dem Beistelltischchen unserer schicken Strandliegen stand. Das Hotel, in dem wir übernachteten, lag am westlichen Ufer des Sees und die Sonne stand schon hinter den Hügeln. Da es schon ein wenig kalt geworden war, begannen die letzten Badegäste neben uns ihre Sachen einzupacken, um zurück zum Hotel zu gehen. Ich war froh darüber. Somit konnten wir dieses vollkommen unerwartete Gespräch ungestört fortführen.

„Jetzt weißt du es“, resümierte Stella, als die Gäste den Steg verlassen hatten. Sie leerte die Erdnüsse, die sie eben noch in ihre Hand geschaufelt hatte, zurück in die Schale und wischte sich die salzigen Krümel von ihren Händen. „Und den gestrigen Abend, als ich dir kurzfristig abgesagt habe ...“

„Da hattest du bereits zu viel von den Erdnüssen an der Hotelbar reingeschoben“, unterbrach ich sie unhöflich, aber nicht besserwisserisch. „Und da hast du bereits gewusst, dass dein inneres Fressmonster beim anschließenden Abendessen nicht mehr zu bremsen gewesen wäre. Du hattest Angst, ich könnte dich entlarven, denn obwohl ich seit Jahren über meine Bulimie hinweg bin, weißt du, dass ich dein Feld lesen kann. Um von mir also nicht enttarnt zu werden, hast du mich vorsätzlich und kurzfristig wie immer versetzt.“

Ich drückte meine Hand noch tiefer in ihren Arm, um ihr zu versichern, dass ich ganz für sie da war. Eine Geste, die sie sichtbar brauchte, jetzt, in diesem Moment allergrößter Fragilität.

Stella nickte.

„Dann bist du ins Zimmer rauf und hast die Minibar gecrasht. Was immer grauslich ist, denn die kleinen Schokoriegel und

die sperrigen Kartoffelchips in solchen Minibars lassen sich nur schwer heraufwürgen. Dann hast du alles mit Weißwein oder den kleinen Spirituosen eingebreit, bist kurz darauf aufs Klo und hast alles hochgewürgt. Anschließend hast du vielleicht einige Aspirin genommen, um das Blut zu verdünnen. Denn du wolltest verhindern, dass die Augenringe anschwellen“, sagte ich.

Und ich fuhr fort: „Du hast ziemlich sicher heute Morgen beim Frühstücksbuffet nur Magerjoghurt, vielleicht auch ein ganzes Ei gegessen. Weil du smart genug bist und weißt, dass dein Körper mit tierischem Eiweiß und ungesättigten Fetten Energie abliefern. Den Rest des Tages hast du nichts gegessen, warst aber stundenlang in der Sonne. Du bist jetzt total ausgehungert und stehst seit mindestens deinem ersten Griff in diese Schüssel Erdnüsse mit deinem inneren Ich in einem brutalen Dialog über Sinn und Unsinn eines Fressanfalls. Das Monster in dir sagt: ‚Scheiß drauf, Stella, friss dich an. Du bist auf dem wohlverdienten Weekend-Kurzurlaub mit deiner Freundin Vily. Gib dich cool! Fällt sowieso niemandem auf, dass du pervers bist.‘ Der Kontrollfreak in dir aber muss dich zügeln, denn nach dem dritten Griff in die Erdnusschale wirst du mit absoluter Sicherheit alles, was heute darauf folgt, erbrechen.“

Stella nickte erneut. Diesmal aber ließ sie lange ihren Blick über den See schweifen, auf dem sich das erste Gold-Rosa der untergehenden Sonne spiegelte. Sie war einer inneren Wahrheit auf der Spur – und daher gab ich ihr bewusst Zeit.

Nach einigen Momenten senkte sie den Kopf. Sichtbar berührt, beschämt und voller Vertrauen zugleich. „Du weißt, wie irre so eine Bulimie im Alltag ist.“ Auch ihre Stimme war nun ein wenig sanfter, weniger fordernd. „Du weißt, wie sich der Alptraum Bulimie anfühlt und wie fassungslos diese Krankheit ist. Deswegen musst du mir helfen, Vily, bitte!“

Über uns lag das Zirpen der Grillen, die sich in den Geranientöpfen im Garten unseres Landhotels versteckten. Eine Windbrise strich sanft über meinen Arm. Mich fröstelte, Stella nicht, denn sie war von innen her befeuert von der Idee, sich von mir heilen zu lassen. „Übrigens“, murmelte Stella nun doch ein wenig verlegen, „ich habe zum Frühstück weder ein Ei noch sonst was Tierisches zu mir genommen. Ich lebe seit zwei Jahren vegan. Weißt du das nicht?“ Nein, das wusste ich nicht. Plötzlich kam es mir, dass ich Stella eigentlich noch nie beim Essen gesehen hatte. All die Jahre, die wir uns kannten, hatten wir uns entweder auf einen Kaffee oder Drinks getroffen. Smart und kalkulierend wie eine Bulimikerin eben sein muss, um ihre Sucht so gut es geht im sozialen Kontext zügeln zu können, hatte Stella dies offenbar all die Jahre geschickt so gesteuert, ohne dass es mir aufgefallen war.

„Vegan und bulimisch?! Kein Wunder, dass du ausgelaugt bist“, stammelte ich vorsichtig, da ich mich erinnern mochte, dass man als Bulimikerin extrem fahrig auf ungefragte Ratschläge reagiert. Aber zu meinem Erstaunen konnte Stella meine Information gut annehmen. „Du meinst, ein Ei am Morgen hilft mir gegen den Heißhunger? Prima! Was sonst, Vily? Was kann ich sonst noch tun oder nicht tun, um diesen Irrsinn endlich zu stoppen?“

Meine mentale Inbox war von einer neuerlichen Gedankenlawine gejammt, also verstopft. Meine Gedanken rasten auf ein Leben zurück, das so weit weg war und nur noch über eine Art Rückführung erreichbar schien.

Um Stella zu helfen, sollte ich also zurück in eine Zeit, als ich mit meinem damaligen Lebenspartner, einem Schweizer Investmentbanker, in New York lebte. Die Phasen der abgrundtiefen Abstürze in tage-, ja oft wochenlange Fressattacken hatte ich mithilfe einer Unzahl von Therapien längst hinter mich gebracht. Ich hatte sogar einen Bestseller darüber geschrieben.

Jedoch, selbst wenn ich mich an die Jahre nach meiner sogenannten Heilung erinnern könnte, wie sollte ich meiner Freundin je vermitteln, dass beinahe alle diese Therapieansätze am Schluss nicht gegriffen haben, sie aber dennoch wichtige Bausteine meines Wegs waren, der nie, nämlich wirklich nie zu Ende geht.

Denn Heilung von meiner Bulimie, von der niemand wusste außer meiner Familie und den unzähligen Therapeuten, die meine verzweifelten Eltern in den späten Achtzigerjahren aufgesucht hatten, ist relativ einfach.

Aber die wahre Heilung der Seele, die sich über mehrere Daseinsformen ausdehnt und sich weit hinter dieser Raum-Zeit-Krümmung zur wahren Quelle unseres Seins ausstreckt: eben diese Anbindung an unsere wahre Quelle wiederherzustellen, dies ist eine Lebensaufgabe.

Dazu kommt, dass es nicht nur bei der Heilung meiner Bulimie blieb, sondern dass ich wenige Zeit nach Veröffentlichung meines Buchs ernst zu nehmende Panikattacken bekam, die später in eine Depression übergingen. Aus der Angst heraus, immer noch nicht zu „funktionieren“, habe ich diese aber vor meiner Umwelt und auch vor meinem Partner streng geheim gehalten.

Erst mithilfe einer neuen Therapie konnte ich nachhaltige Heilung erfahren, um schließlich zur genialsten und zugleich schwierigsten Erkenntnis aller Erkenntnisse zu gelangen: „... *dass unser Ich tatsächlich nichts mehr ist als Sternenstaub, der von innen her beschleunigt durch die Nischen dieses multidimensionalen Universums fliezt, die wir so beiläufig Leben nennen.*“ So beschreibe ich es in meinem Roman „Das Mädchen in der Wüste“. Mit anderen Worten, und um es irgendwie kurzzufassen: Ich hätte Stella etwas beibringen sollen, was ich schon längst vergessen hatte.