

Schwerste Zeit im Leben

Melanie Höfler berichtet über die schwerste Zeit ihres Lebens und wie sie es geschafft hat, Halt zu finden.

KLEINZELL. „Ja, Höfler. Sie haben ja zugenommen – Ich war 15, als mir mein damaliger Lehrer das vor allen anderen im Unterricht sagte. An diesem Punkt war meine erste Diät geboren. Und es war bei weitem nicht die letzte“, berichtet Melanie Höfler aus Kleinzell über den Beginn der schwersten Zeit ihres Lebens. Da sie mit Sport nicht viel am Hut hatte, machte die heute 30-Jährige das für sie einzig logische: weniger Essen. Aber nicht nur ein paar Tage – über Wochen und Monate, sogar Jahre zog sich das gestörte Essverhalten, das Melanie entwickelte. „Ich verlor immer mehr den Bezug zu Hunger und Sättigung, aß immer zu gleichen Zeit und je langsamer die Zahl auf der Waage sank, desto mehr Verbote baute ich in mein Leben ein“, erinnert sich die Kleinzellerin zurück. Nach außen hin wirkte sie weiterhin als glückliches Mädchen, das stets gut gelaunt ist und sorglos durchs Leben tanzt. „Ich wurde gesehen, bekam Anerkennung und Zuspruch. Daheim gab es gleichzeitig fettfreie Nahrung und Kohlsuppendiät.“

„Ich verlor immer mehr den Bezug zu Hunger und Sättigung.“

MELANIE HÖFLER

Mit 20 Jahren nahm sie einen Saisonjob als Kinderanimatourin in der Türkei an. Doch auch hier hatte sie nur Essen, Bewegung, Kalorien und die sinkende Zahl auf der Waage im Kopf, anstatt die Zeit zu genießen. Sechs Tage kontrolliertes Essen und viel Sport, der siebte Tag wurde der Völlerei gewidmet – so sah Melanies Woche

aus. „Neun Monate später kam ich heim und bemerkte, dass ich tatsächlich ein paar Kilos verloren habe. Ich fühlte mich echt super, als ich viele Komplimente bekam, wie toll ich denn jetzt aussah und wie gut es mir steht. Meine Arbeit hat sich also gelohnt und ich bekomme endlich Anerkennung. Ein paar Wochen später hatte ich jedoch wieder das gleiche Gewicht wie zuvor. In dieser Zeit habe ich alles, was ich in die Finger bekam, verschlungen. Dann folgte die nächste Diät“, erklärt die Kleinzellerin. „Das Ganze beginnt schon in der Kindheit. Mit vielen Werbespots wird man gebrainwashed und man denkt, dass der eigene Körper sowieso zu dick ist und etwas mit einem nicht stimmt.“ Nun begann Melanie auch, exzessiv Sport zu betreiben, um nicht wieder „zu dick“ zu werden. Doch egal, wie viel sie sich nun bewegte und wie wenig sie aß, die Zahl auf der Waage blieb gleich: „Ich hatte immer wieder Fressanfälle. Doch dann hatte ich einen Lichtblick – ich fing an, zu erbrechen.“ Der ganze Tag drehte sich nun um Essen, Bewegung und die Zahl auf der Waage, gefolgt von Fressattacken und anschließendem Erbrechen.

Herzschlag hatte sich halbiert

Nach einiger Zeit unterzog Melanie sich doch einer stationären Behandlung. Ihr Zustand verbesserte sich aber nicht: „Ständig verglich ich mich mit meinen Mitpatienten. Wir tauschten Diättipps aus und es herrschte ein stationsinterner Wettkampf. Jeder wollte dünner sein als der andere. Im Nachhinein gesehen war ich einfach noch nicht bereit für die Heilung. Denn was würde dann noch übrig bleiben, wenn die Essstörung wegfällt? Wenn man sonst nichts kann, kann man abnehmen und das wird gesellschaftlich angesehen.“ Nach drei Monaten war es dann so schlimm wie noch nie. Die Kleinzellerin erbrach drei Mal



Nun hat Meli Frieden mit ihrem Körper geschlossen.

Foto: tobireiter

täglich, kippte ständig um und ihr Herzschlag hatte sich mehr als halbiert. „Erst, als ich über Nacht keine Luft mehr bekam und morgens im Krankenhaus aufwachte, machte es Klick und ich wusste: Ich will leben und nicht sterben.“ Es war der Zeitpunkt gekommen, wo der 30-Jährigen klar wurde, dass es nicht so weitergehen konnte. „Ich kaufte mir viele Selbsthilfe-Bücher und sah mir Coachings zu den Themen Selbstliebe und Selbstwert an. In dieser Zeit fehlte es mir jedoch, mit jemandem persönlich zu reden. Jemandem, der weiß, was in meinem kranken Kopf wirklich vorging und meine Situation versteht“, erklärt Höfler und ergänzt: „Ich schwor mir zu dieser Zeit, wenn ich es jemals aus diesem Höllental rausschaffe, dann will ich diese Person werden und anderen mit meiner Erfahrung helfen.“

Viel Wut und Trauer

„Ich denke, dass der Großteil meines Freundeskreises die

letzten Jahre geglaubt hat, dass ich vollkommen gesund bin, denn mein Gewicht war schon lange Zeit im Normalbereich. Doch so war es nicht. In meinem Kopf fand all die Jahre ein brutaler Kampf zwischen schlechtem Gewissen, Schuld und Scham statt. Ich hatte weiterhin Wutausbrüche, stundenlange Weinkrämpfe und depressive Episoden.“ Trotz der Freiheit, die sie sich schon erkämpft hatte, konnte sie nicht mit dem Kalorien-Zählen aufhören und blieb weiterhin in Bewegung. Es dauerte lange, bis sie alle Regeln und Rituale, die sie sich gesetzt hatte, auflösen konnte. „Heute fühle ich mich frei und habe mit meinem Körper Frieden geschlossen. Der Heilungsweg war eine turbulente Achterbahnfahrt mit Höhen und Tiefen, Loopings und Ausfällen. An dieser Stelle möchte ich mich bei meinem Freund Thomas, meinen Eltern und meinen Mädels bedanken, die immer hinter mir standen, auch wenn ich noch so schwierig war. An all die Leute, die sich von mir abgewendet haben: Euch danke ich auch. Dadurch habe ich gelernt, dass eine Handvoll Freunde reicht, um glücklich zu sein.“

„Meldet euch bei mir!“

Melanie Höfler hat es sich nun zur Aufgabe gemacht, diejenigen zu unterstützen, die mit den selben oder ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Aktuell macht sie die Ausbildung zur psychosozialen Beraterin. Im Zuge dessen führt sie bereits Beratungen durch. „Wenn du Hilfe brauchst oder jemanden zum Reden suchst, darfst du dich jederzeit bei mir unter 0676/329 58 74 melden. Du musst nicht erst alle Kriterien einer 'typischen Essstörung' erfüllen. Nicht jede Diät endet in einer Essstörung, aber jede Essstörung beginnt mit einer Diät.“

Vollständiger Beitrag unter MeinBezirk.at/Rohrbach