Zeitschrift: RosaRot : Zeitschrift für feministische Anliegen und Geschlechterfragen
Herausgeber: Redaktionskollektiv RosaRot
Band: - (2024)
Heft: 64

Artikel: Bananen-Angst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1075642

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bananen-Angst

von gin.

CN: Essstörungen, Anorexie, Depression, Suizidale Gedanken

Die Doppeltüre zu unserem Balkon raus ist halb geöffnet. Menschenstimmen hallen im Innenhof. Zigarettenrauch qualmt zu uns empor. Der Geruch schlingert geräuschlos über das Geländer und drängt sich gewaltvoll in unsere Küche. Es ist Sommer, und es ist warm. Die Morgensonne malt ein Muster aus hellen Streifen in die schattigen Ecken unserer Küche. Meine nackten Füsse gleiten glatt über den Küchenboden. Bis sie quietschend gebremst werden. Irgendein Überbleibsel eines Znacht-, Zmittag- oder Zmorgenessens. Ein Fuss nach dem anderen schleppt sich zum Kühlschrank. Eine Hand öffnet die Welt des gekühlten Essens. Drittes Tablar von oben. Mein Kaffee, in ein Glas gezwängt, Coop Bio oder Stoll-Kaffee, ich kann mich nicht mehr erinnern. Kaffee raus, Türe zu. Das Bialetti-Kännchen steht noch immer auf dem Herd, wo ich es gestern Morgen stehen gelassen habe, das Kaffeepulver, zusammengepresst, wieder trocken, noch immer im Kännchen. Ich füttere den Zürisack mit dem Dünger, der nun nichts düngen wird, weil unsere Verwaltung nicht mehr für die Kompostentsorgung zahlen will. Meine Hände drehen am Kännchen, der warme Wasserstrahl wäscht die drei Teile, aus denen das Kännchen besteht. Das Küchentuch schmiegt sich um die Kännchenteile, meine Hände setzen sie zusammen. Wasser, neuer Coop Bio oder Stoll-Kaffe rein, auf den Herd stellen. Meine Fingerspitzen wandern zu den Tasten auf dem Herd. Ein Piepsen. Ein zweites Piepsen.

Hitze steigt nun nicht mehr nur durch die Balkontür in mein Gesicht, sondern auch von der Herdplatte aus, auf der der Kaffee gebrüht wird. Ich fülle einen Topf mit Haferflocken, Wasser und Zimt. Schon gestern Abend freute ich mich auf meinen Porridge und meinen Kaffee. Als ich im Bett lag. Und mein Magen knurrte. Er knurrt in letzter Zeit häufig, wenn ich abends im Bett liege. Ich ignoriere das Knurren. Jetzt am Morgen knurrt nichts mehr. Mein Magen ist mucksmäuschenstill. Schläft er noch? Wie kann er am Vorabend knurren, und jetzt, obwohl er noch keine Nahrung bekommen hat, nicht mehr? Ich habe keinen Hunger. Wie schon gestern. Und vorgestern. Und die Tage zuvor. Meine Arbeit raubt mir den Appetit. Meine Selbstwertprobleme rauben mir den Willen zu essen. Es brodelt. Mein Kaffee ist fertig. Die eine Hand verdrängt das Bialetti-Kännchen auf die hintere Herdplatte, die andere Hand schiebt die im Wasser schwimmenden Haferflocken auf die heisse Herdplatte. Deckel drauf.

Wenn ich als Teenagerin von Magersucht las, stellte ich mir Mädchen vor, die einfach mega dünn waren, und noch dünner sein wollten, weil *Germany's Next Topmodel*, *H&M*, *Bravo Girl* und *Mädchen* den dünnen Mädchenkörper als den idealen Mädchenkörper propagierten. Ich verstand Magersucht nicht. Essen war meine Liebe. Ich ass viel und gerne. Doch jetzt nicht mehr. Meine Hand öffnet die Kühlschranktür und nimmt die Sojamilch heraus. Türe wieder zu. Sojamilch ist die einzige Milch, die ich noch trinke. Der Deckel auf dem Topf klappert. Meine Fingerspitzen wandern erneut zur Herdplatte und auch meine Gedanken wandern. „Iss deinen Teller leer", bringen Erziehungspersonen ihren Kindern schon früh bei. Scheiss Regel. Ich kann meinen Teller nicht aufessen. Auch das Porridge, das jetzt auf der Herdplatte vor sich hin blubbert, wird zum Teil, bedeckt mit einem Bienenwachstuch, im Kühlschrank auf dem dritten Tablar von oben enden. Wenn ich esse, klammern sich zwei unsichtbare Hände um meinen Hals, sie

schnüren ihn zu. Mein Magen schmerzt, sobald er Nahrung bekommt. Mein Körper will das Essen nicht. Mein Kopf auch nicht. **Anorexia nervosa ist der medizinische Name der Magersucht. Anorexie bedeutet auf Griechisch Appetitlosigkeit.** Meinen Kopf freuts, dass der Körper nicht möchte, nicht kann. Denn Nicht-Essen, Wenig-Essen füttert mein Selbstwertgefühl. Davon, und davon allein, nährt es sich. DÜNNSEIN kann ich. Darin bin ich gut. Immerhin etwas. Hier werde ich gesehen. Gleichzeitig schreit mein abgemagerter Körper: Seht mich! Hört mich! Merkt ihr denn nicht, dass es mir schlecht geht? Ich sterbe langsam. In mir drin schreit es. Es ist ein langer Schrei, der meinem Körper entfliehen will, einfach raus, einfach raus! Sobald ich morgens die Augen aufschlage, schreit es, und verstummt erst wieder, wenn meine Augenlider nachts wieder zufallen. Doch aus meinem Mund kommt nichts. Ich schreie lautlos.

Meine Haare sind nicht mehr meine Haare. Ihr Glanz glänzt in stumpfer Abwesenheit. **Eine Folge von Magersucht ist, dass die Haare dünn werden. Spröde, brüchig. Teilweise sogar ausfallen. Oder wachsen. Am ganzen Körper kann sich ein Flaum bilden, die sogenannte Lanugobehaarung. So will der Körper verhindern, dass die Körpertemperatur sinkt, weil er das nicht mehr über das Fettgewebe tun kann.** In Mathe war ich immer scheisse. 2-3er bei der Gymiprüfung, 3er bei der mündlichen Maturaprüfung. Doch jetzt rechne ich den ganzen Tag. Meine Mathelehrerin wäre stolz auf mich. Oder auch nicht. Ein Duftfaden aus Verbranntem schwebt zu meiner Nase. Ist es überhaupt ein Porridge, wenn die Hälfte des Hafers nicht auf dem Topfboden festklebt? Eine Hand stösst den Topf zur Seite. Die andere Hand führt ein Messerchen an eine Banane. Nur die halbe Banane. Die ganze Banane löst Angst in mir aus. **Menschen mit Anorexia nervosa ernähren sich restriktiv und haben oft sogenannte "Fear Foods". Lebensmittel, die ihnen Angst bereiten, und die sie vermeiden, zu essen. "Fear Foods" sind sehr individuell und es muss keinen Sinn ergeben, dass eine Person sie meidet.** Ich war schon als Kind ängstlich. Konnte nicht einschlafen. Der Tod, das Nichts, das schwarze Loch machten mir Angst. Fliegen, Höhe, Spinnen, öffentliche WCs, Aufzüge. Aber Angst vor einer ganzen Banane? Wie absurd. Angst vor Essen. Wenn ich mich vor dem fürchte, das mich am Leben erhält, fürchte ich mich dann vor dem Leben? Ersehne ich den Tod? Diese Krankheit ist absurd. Es ist nicht einfach ein Süchtig-Sein nach dem Mager-Sein. Es ist nicht einfach der Wunsch, so auszusehen wie die Topmodels. Es ist nicht nur der Körper. Der Körper ist der Ausdruck. **Anorexia nervosa ist eine psychosomatische Krankheit, geprägt von geringem Selbstwertgefühl, Perfektionismus und Kontrollzwang.**

Anorexia nervosa ist eine extrem tdliche Krankheit. Sie weist die grösste Sterblichkeitsrate unter den psychischen Krankheiten auf. Etwa zehn bis 15 Prozent sterben – durch Unterernährung oder Suizid. Und es ist eine Krankheit, die sich in und nach der Covid-Pandemie stark ausbreitete. Ein Bericht aus dem Jahr 2022 zeigt, dass Essstörungen in der Schweiz in den Covid-Jahren 2020 und 2021 um etwa 30 Prozent angestiegen sind. Empirische Daten fehlen. Frauen und Mädchen (Studien sind binär) sind häufiger betroffen als Männer und Buben (1,2 vs. 0,2 %, Daten aus dem Jahr 2010[1]). Der Löffel schabt über den Topfboden. Auch die angebranntesten Haferflocken sollen den Weg in meinen Brei finden. Die Bananenstücke matschen sich unter das Porridge. Erdnussbutter. Etwas Leinsamen, Hanfsamen. Zimt. Ich schaue meiner Hand zu, wie sie das Bialetti-Kännchen über meine Tasse hebt. Joy schnörkelt sich über das Porzellan. Freude. Lebensfreude. Wann habe ich sie zum letzten Mal gespürt? Wann habe ich überhaupt das letzte Mal gespürt? Als ich noch menstruierte? Bevor die Depression und die Magersucht mir den Appetit wegnahmen oder die Appetitlosigkeit mir die Depression und die Magersucht schenkte? **Magersucht und Depression treten oft als Paar auf. Sie bauen sich gegenseitig auf, werden zusammen stärker. Oder sie kommen nacheinander. Eine Depression kann zu Appetitlosigkeit führen und Mangelernährung zu einer Depression. Der Verlust der Menstruation ist eine weitere Folge bei in gesundem Zu-**

1 Quelle: Bundesamt für Gesundheit BaG

stand menstruierenden Menschen. Joy. Freude. Der braune Strahl stürzt sich in die Freudentasse. Der Kaffeduft beruhigt mich. Einen Gutsch Sojamilch. Mein Morgen. Mein Kaffee. Mein Porridge. Kaffee und Porridge machen mir keine Angst. Kaffee und Porridge sind mein sicherer Hafen, auf dieser stürmischen Seeüberfahrt, die mein derzeitiges Leben ist. **Menschen mit Anorexia nervosa können "Safe Foods" haben. Lebensmittel, die ihnen Sicherheit geben. Auch das rituelle Zubereiten einer Mahlzeit ist ein Symptom der Magersucht.**

weiterführende Literatur:

- Franziska Schutzbach, 2021, die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit: Kapitel 4 "Körperscham", besonders das Unterkapitel "Rebellion und Verweigerung: Wider die körperliche Verfügbarkeit"
- Roxana Gay, 2021, Hunger. Die Geschichte meines Körpers