

Ich habe Anorexie, doch du siehst es kaum,
kein Schild auf der Stirn, ein zerbrochener Traum.
Ich lächle dich an, doch dahinter ist Streit,
mein Kopf ist ein Ort voller Dunkelheit.

„Du bist doch nicht dünn genug, um krank zu sein“

als gäb es ein Maßband für inneres Schrein.

„Warum isst du nicht einfach was?“

so leicht gesagt,
als wär's ein Schalter, der einfach versagt.
keiner sieht, wie sehr es in mir ringt.
Ein Bissen ist kein Bissen für mich,
Ein Bissen ist Schuld, ist Last, ist Pflicht,

„Iss für mich, das ist doch so einfach“

als wär Willen genug.
Doch mein Kopf zählt Kalorien wie andere einen Atemzug,
und jeder Bissen ist ein Krieg, manchmal auch nur Betrug.

„Du siehst doch gesund aus, du isst doch normal“

aber mein Leben gleicht einem endlosen Zahlenstrahl.

Was leicht aussieht, ist schwer gemacht,
und jede Mahlzeit wird tausendfach durchdacht.
Was sie nicht sehen: Die Attacken in der Nacht,
wenn der Hunger mich überrennt, mich schwach macht.
Fressanfälle, hemmungslos, voller Scham
danach die Reue, der innere Gram.
Ich zähle, ich plane, ich hasse, ich lüge

*„Das ist doch ke
ine richtige Krankheit,
nur ein bisschen dünn, das geht schon vorbei.“*

Doch Anorexie flüstert still, schreit laut,
baut Mauern aus Angst, aus Hass, aus Haut.
Ich bin sie leid
sie nimmt, was du liebst, und lässt dir keine Zeit.
Diese Krankheit ist leise, doch tödlich genau,
sie wirkt harmlos, doch ist sie brutal und rau.
Sie wird unterschätzt, belächelt, verdrängt,
während sie Leben und Seele langsam beengt.
Ja, ich hab Gewicht verloren doch auch
mein Lachen und mein Funkeln
Meine Erinnerungen für immer verfliegen
Nie sagte jemand: „Jetzt bist du genug“,

- ich kämpfe für mich – auch wenn du's verweigst.

Ich bin nicht die Zahl auf der Waage, nicht mein Gewicht,
ich bin ein Mensch, mit Herz und Gesicht.