

TALITA KUM – MÄDCHEN STEH AUF! ICH BIN BEI DIR! DU HAST DOCH NUR GESCHLAFEN!

„Osteoporose: Ihre Knochen sind wie Glas. Heilungschancen gleich Null. Jegliche Art von Sport ab sofort für Sie ein absolutes Tabu. Sie können jetzt gehen und weinen. Tut mir leid, aber das ist die Realität.“ Diese vernichtende Diagnose habe ich vor ca. 1,5 Jahren in einer Straubinger Spezialklinik erhalten. Und genau das habe ich damals gemacht: ich bin nach Hause gegangen und habe bitterlich geweint. Tage. Wochen. Diese Diagnose war der finale Todesstoß nach zahlreichen Verletzungen und zig Anläufen, einen Arzt zu finden, der mir helfen kann. Ich wollte meinen Traum, einen dünnen Körper zu haben, welchem ich sportliche Höchstleistung abfordern kann und welcher dabei auch noch gesund ist, nicht aufgeben. Die Reaktionen in meinem Umfeld waren weit gefächert. Von echtem Mitleid bis zu Kommentaren wie „Das haben wir dir doch schon lange gesagt“ oder „Ist doch logisch, dass ein Körper so etwas nicht aushält“ war alles dabei. Sport war schon immer Teil meines Lebens und ich habe ihn früher aus Spaß an der Bewegung betrieben. Bis ich als etwas pummeliger Teenie rausgefunden habe, dass ich meine Figur mit Essen und Sport verändern kann. Der Beginn einer jahrelangen Essstörung (Bulimie und Magersucht in Kombination mit exzessivem Sport), deren Preis ich jetzt mit Anfang 30 zahlen musste. Ich habe mich in meiner Haut nie wohl gefühlt. Das schreckliche Gefühl, nicht richtig zu sein, habe ich von klein auf mit meinem „hässlichen“ Körper verknüpft. Dass dies eine absolute Fehlverbindung war, konnte ich damals nicht sehen. Mein persönliches Idealbild - dünn/schlank, gesund und glücklich - gilt auch heute noch; auch wenn sich die Parameter mittlerweile in positiver Hinsicht verschoben haben. Ehrgeizig und dickköpfig war ich ebenfalls schon immer, sodass ich mich dazu entschlossen habe, der Humanmedizin und all meinen Gegnern den Kampf anzusagen. Ich wollte beweisen, dass es durchaus möglich ist, gesund zu werden, einen Weg aus der Essstörung zu finden und trotzdem weiterhin Sport zu betreiben. Wie ich das bewerkstelligen sollte, wusste ich zwar nicht, aber klein begeben kam nicht in Frage. Hugo Klein, mein Physiotherapeut und Yoga-Lehrer (www.yoga-und-mehr.me), hat mich auf diesem langen Weg über mehrere Jahre begleitet und mir immer wieder Hoffnung gegeben. Gemeinsam haben wir mein persönliches Ziel, einmal einen Marathon zu laufen, in diesem Jahr in Angriff genommen. Der Termin war schnell gefunden: der 10.10.2021 beim München Marathon sollte der Tag der Tage sein. Nach der Diagnose habe ich immer wieder versucht, mit eisernem Willen und Veränderungen in meinem Leben, aus der Essstörung herauszufinden. Doch so wirklich klappen wollte es nicht. Immer wieder hatte ich Rückfälle. Das Gewicht hat sich nun etwas erhöht; die Waage habe ich aus meinem Bad verbannt. Natürlich ist es nach wie vor nicht einfach, meinen neuen Körper anzunehmen, aber meine Sichtweise hat sich komplett verändert und ich weiß, dass wir wieder zueinander finden werden. Der innere Frieden ist das Bindeglied zwischen Seele, Körper und Geist. In meiner Not habe ich oft gebetet und habe dabei mehr und mehr den Zugang zum christlichen Glauben gefunden. Ich hätte nie gedacht, dass Beten mir wirklich helfen kann. Über eine gute Freundin habe ich die E-Mails von Deborah Rosenkranz „Ein Wunder für jeden Tag“ erhalten. Eine tägliche Botschaft, verknüpft mit Bibelversen. Auch Deborah hat den Weg aus der Essstörung über den Glauben geschafft und ist mittlerweile eine international bekannte Sängerin. Die vielen Parallelen haben mir gezeigt, dass es definitiv möglich ist. Viele intensive Gespräche mit gläubigen Bekannten folgten. Die Kombination aus Yoga (welches auch viele mentale Veränderungen bewirkt) und Bibel ist mein Schlüssel zum Glück. Die wirkliche Wahrheit ist erst mit dem richtigen Geist zu erkennen. Sicherlich ist das körperliche Training ein entscheidender Faktor, sportlich erfolgreich zu sein, aber viel wichtiger ist die Veränderung auf geistiger Ebene in Verbindung mit den entsprechenden Erholungsphasen. Ich empfinde endlich wieder Freude, mein Freundeskreis wächst enorm und ich bin wieder fähig, echte Gefühle zu leben. Hinzu kommt eine unbezahlbare Freiheit, von deren Existenz ich nicht einmal zu träumen gewagt hätte. Natürlich hatte ich auch Bedenken, dass ein erneuter Trainingsplan mich eher in mein altes Muster zurückwirft. Aber ich habe die Erfahrungen aus all den gescheiterten Versuchen genutzt und wir haben den Plan von Anfang an anders aufgestellt. Unterschiedlichstes Lauftraining, Yoga, viel Stretching / Dehnen und zur Abwechslung ab und zu aufs Rad. Dieser 10-Wochen-Plan war mein nächster großer Meilenstein auf dem Weg in die Freiheit: 10 Wochen keinerlei Tabletten (auch keine Nahrungsergänzung), kein

TALITA KUM – MÄDCHEN STEH AUF! ICH BIN BEI DIR! DU HAST DOCH NUR GESCHLAFEN!

Alkohol, nicht Erbrechen und Training nur so wie es im Plan steht. Mein Kopf und mein inneres Teufelchen haben lauthals rebelliert: „Das schaffst Du nie! Vergiss es gleich! Dein Körper wird nicht so funktionieren, wie du es willst! Du wirst kläglich scheitern!“ Immer wieder kamen Zweifel hoch. In diesen Momenten habe ich zur Bibel gegriffen, gelesen, gebetet, gesungen. Ein Absatz der Bibel hat sich dabei in meinem Herzen verankert: **„Talita kum! Mädchen steh auf! Ich bin bei Dir! Du hast doch nur geschlafen!“** In dieser Geschichte erweckt Jesus ein Mädchen, das nach schwerer Krankheit gestorben war, wieder zum Leben. Genauso fühlte ich mich. Alle dachten, ich bin zum Tode verurteilt, doch ich habe immer gewusst, dass nach dieser Leidenszeit etwas noch viel Besseres auf mich wartet. Meinen tiefen Herzenswunsch, einen Partner zu finden und meine eigene Familie gründen zu können, sehe ich immer klarer und greifbarer. Durch den Fokus auf den Marathon und auf meine geistige Weiterentwicklung habe ich es geschafft, in meinem Kopf neue Bahnen entstehen zu lassen. Jeder noch so kleine Zweifel wurde postwendend durch einen positiven Glaubenssatz aus der Bibel oder aus dem Yoga ersetzt. Nie hätte ich gedacht, dass sich durch die Rückkehr zum Glauben mein gesamtes Leben verändern würde. Das mentale Training war und ist fordernder als jedes körperliche Training. Mein bisheriger Glaube, mit weniger Gewicht noch schneller sein zu können, hat sich in meinem Training als nichtig erwiesen. Auch die Anerkennung, welche ich im Sport gesucht habe, ist komplett nichtig geworden. Über den Sport anderen zu helfen und mit meiner Lebensgeschichte anderen neuen Mut zu geben – das ist das wahre Ziel! Bereits in der Vorbereitung konnte ich noch nie dagewesene Laufzeiten vorweisen und zu meiner (und auch zu Hugos) Überraschung hat mein Körper trotz der Mehrbelastung keinerlei Wehwehchen gezeigt. Jeden Morgen und Abend Dehnen, 2x die Woche bereits um 6:30 Yoga und dazu noch ca. 5 Laufeinheiten pro Woche – viel Zeit zum Zweifeln ist nicht geblieben. Vor allem die morgendlichen Sprinteinheiten auf nüchternen Magen haben mich an meine Grenzen gebracht; sowohl physisch als auch psychisch. Dennoch habe ich den Versuch gewagt und mich komplett auf Hugo verlassen, habe vertraut, dass dieser Plan funktionieren wird. Und die Rechnung ist am Sonntag, den 10.10.2021, tatsächlich aufgegangen. Mit einer geplanten Zielzeit von 3:30 Stunden hatte ich die Messlatte für den ersten Marathon nicht gerade niedrig gehängt. Doch viel wichtiger als die Zeit war für mich der Fakt, allen beweisen zu können, dass es zu schaffen ist. Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass mich die Zeit überhaupt nicht interessiert hat. In Anbetracht der vielen Unbekannten allerdings, welche mich kurzfristig im wahrsten Sinne des Wortes hätten ausbremsen können, war sie zu vernachlässigen. Der Abend vor dem Marathon war schrecklich. Alle Zweifel kamen geballt wieder hoch; ich spürte plötzlich überall Schmerzen, welche ich vorher nicht hatte. Um nicht komplett durchzudrehen, habe ich mich auch an diesem Tag strikt an meinen Plan gehalten. Die Startnummer habe ich mit einer guten Freundin per Rennrad bereits am Vortag in München abgeholt, sodass ich am Sonntag direkt loslegen konnte. Meine Familie und treue Freunde, welche mich zum Teil auch in der Trainingsphase begleitet haben, warteten im Olympiastadion auf meine Rückkehr. An der Strecke überließ ich nichts dem Zufall. Ich wusste, dass ich 20km ohne Verpflegung laufen kann. Bei KM22 hatte ich mir eine Trinkflasche mit meinem persönlichen Zaubermittel (ECAIA SANUS LIFE gemischt mit Vispure Coffein Water) platziert; bei KM35 gabs ein Cola-Gel von Named Sports. Es hat einfach alles perfekt geklappt. Ich wusste genau, dass ich eine 5er Pace laufen muss, um die Zeit zu schaffen. Jeden KM hat meine Uhr die entsprechende Zeit angezeigt. Mental habe ich mich immer wieder fokussiert und mir gesagt: „Ich vertraue auf mein Können und Gottes Kraft! TALITA KUM!“ Trotz der tausenden Mitläufer, welche durch die unterschiedlichen Streckenlängen zum Teil viel schneller unterwegs waren, habe ich es dadurch geschafft, meine Geschwindigkeit konstant zu halten. Talita kum – ich bin bei dir! Dieses Bewusstsein hat mein Leben verändert. Überglücklich und komplett schmerzfrei bin ich zu „One Moment in Time“ ins Olympiastadion eingelaufen. Mit 3:33:22 knapp an der geplanten Zielzeit vorbei, aber immerhin in meiner Altersklasse noch auf Platz 3. Damit hatte ich nicht gerechnet. Ein Erfolg auf ganzer Linie! Mit diesem sensationellen Ergebnis möchte ich ein Exempel statuieren. Jeder soll sehen, zu welchen unglaublichen Wundern der menschliche Geist und Körper in der Lage ist – auch ohne Medizin oder

TALITA KUM – MÄDCHEN STEH AUF! ICH BIN BEI DIR! DU HAST DOCH NUR GESCHLAFEN!

sonstige Drogen. Fast and CLEAN heißt nach wie vor mein Motto. Am liebsten würde ich es in die ganze Welt hinausschreien: **ES GIBT EINEN WEG AUS DER ESSSTÖRUNG!** Wir brauchen viel mehr Menschen, die an ihre Ziele glauben und dabei Verbündete finden, die ihnen helfen, diesen Weg zu gehen. Egal wie lang, weit oder steinig er ist. Erst kürzlich habe ich ein tolles Interview mit Jane Goodall (Primatenforscherin) gelesen, in welchem sie gefragt wurde, was sie trotz ihres hohen Alters zu ihrer Arbeit motiviert: **„Der unbeugsame Geist derjenigen Menschen, die scheinbar Unmögliches angehen, erfolgreich sind und damit wiederum andere inspirieren.“** So ähnlich waren meine Worte vor vielen Jahren zu meinem Vater, als er mich in meiner ersten Klinik besucht hat. Total verzweifelt und unter Tränen hatte ich gesagt: „Ich glaube, ich muss diesen Scheiß durchmachen, um beweisen zu können, dass es doch einen Ausweg gibt.“ Und genau das ist passiert. Der Weg geht Schritt für Schritt weiter und es werden noch viele Meilensteine folgen. Anfang November gibt es eine Sondersendung im BR Gesundheitsmagazin zum Thema „Essstörung“, bei welcher ich von meinen Erfahrungen berichten werde. Ich hoffe inständig, damit Hoffnung und Kraft spenden zu können. Kraft, um Aufzustehen und dabei die Essstörung wieder gegen Freiheit einzutauschen.

Wenn ich etwas aus dieser ganzen Zeit gelernt habe, dann ist es DANKBARKEIT. Wir wurden geschaffen, um mit unseren Körpern (durch Worte und Taten) Gutes zu tun. Nur wer sich und seinen Körper liebt, diesen dankbar annimmt und entsprechend pflegt, wird den inneren Frieden finden. Mein großes Vorbild ist und bleibt meine Oma: Sie ist mittlerweile 91, nimmt nur 1 kleine Herztablette in der Früh und marschiert tapfer mit mir jeden Dienstag um den Block. Sie war schon immer dankbar und mit dem zufrieden, was sie hat. Sich mit Menschen zu umgeben, welche ihren inneren Frieden gefunden haben, hilft ungemein, selbst den richtigen Weg zu finden.



Danke an alle meine Unterstützer und all diejenigen, welche den weiteren Weg mit mir gehen!

Eure Felicitas