



LUXUSLÄRM-MANAGERIN JANA CRÄMER WOG MAL 170 KILO

# „Ab dem kleinsten Bissen Zucker drehe ich durch“

*Essen. Für die einen die normalste Sache der Welt. Für Jana eine Horrorvorstellung. Denn entweder hungerte die heute 35-jährige, die bis 2016 die Band Luxuslärm managte, oder sie fraß. Binge Eating nennt sich das. Ihr Roman „Das Mädchen aus der 1. Reihe“ war ihr erster Schritt, sich selbst zu helfen und helfen zu lassen. Mit ihren Aktfotos, die zeigen, welche Spuren die Essstörung an ihrem Körper hinterlassen hat, und ihrem Blog möchte sie Betroffene aufrütteln, sich nicht zu verstecken und ebenfalls Hilfe zu suchen.*

Interview: Mariana Friedrich

## Jana, was ist Binge Eating, was passiert da mit dir?

Essstörungen in eine Schublade zu packen und zu sagen „Das ist Binge Eating, das ist Anorexie, das ist Bulimie“, ist in meinen Augen völliger Scheiß. Man kann das nicht so abstecken. Es ist das Gefühl, dass man mit dem Essen überfordert ist. Essen ist nicht die normalste Sache der Welt, wenn man an einer Essstörung leidet. Ich habe Phasen, in denen ich fresse und kotze, ich habe Phasen, in denen ich hungere, und ich habe Phasen, in denen ich fresse und es drin bleibt. Diese Essstörungen gehen einfach fließend ineinander über. Das Essen bestimmt dein Leben.

## Kontrollverlust?

Genau. Wenn ich so einen Fressflash habe, könntest du mich hinterher fragen: Hey, was hast du alles gegessen? Ich kann es dir nicht sagen. Es kommt dann nur noch darauf an, möglichst viele Kalorien in möglichst kurzer Zeit zu essen.

## Wann kam der Punkt, an dem dir klar war: Ich brauche Hilfe.

Das war 2014. Wenn ich Fressphasen habe, bin ich unausstehlich. Ich werde ungerecht mir gegenüber, weil ich mich mit Essen wirklich quäle. Ich bin aber auch ungerecht meinem Umfeld gegenüber. Ich war damals Managerin einer deutschen Popband. Gerade auf Tour beim Catering, das ist

die Hölle. Du hast die tollsten Speisen in irren Portionen vor dir; das ist das Schlaraffenland. Aber du darfst nicht essen, denn ab dem kleinsten Bissen Zucker – das ist mein Trigger – drehe ich durch. Mein bester Freund war der Bassist, und er hat alles abbekommen. Er war immer der liebste und netteste Mensch, der sich immer um mich gesorgt und bemüht hat. Er war aber auch mein Ventil, denn gerade bei besten Freunden hat man weniger Angst, dass man sie verlieren könnte.

## Bis zu einem bestimmten Punkt ...

Ja. Irgendwann war ich einfach so scheiße zu ihm, dass ich Angst bekommen habe, dass er weg ist. Zu Recht! Da war mir klar: Ich kann das nicht mehr mit mir allein ausmachen, sonst verliere ich den wichtigsten Menschen in meinem Leben. Und dann habe ich mir alles von der Seele geschrieben und ihm den Text geschickt. Als ich die Mail gesendet hatte, wollte ich sie am liebsten zurücknehmen. Ich hatte Angst, dass er mich eklig findet. Stell dir mal vor, du erzählst jemandem: Ich fresse mich bis zur Bewusstlosigkeit und halte mir dann den Bauch vor Schmerzen. Ich hätte jedes Verständnis dafür, wenn das jemand eklig findet.





### Wie hat er reagiert?

Er hat mir mit Musik geantwortet und den Song „Unvergleichlich“ geschrieben. Ich liebe Musik und finde, das ist die schönste Sprache der Welt. Der Song beantwortet eigentlich alle Fragen aus meinem Buch. Es geht darum, sich ständig nicht gut genug zu fühlen. Immer sind die anderen besser, schlanker, schöner, schlauer, konsequenter, disziplinierter. Man vergleicht sich ständig; seit Facebook, Instagram und Co. sogar noch mehr. Das ist der pure Wahnsinn. Da ich mir „Unvergleichlich“ echt zu Herzen genommen habe, bin ich da zum Glück nicht mehr ganz so anfällig. Aber vorher war ich genau wie die Mädels, die mir jetzt über den Blog schreiben.

„Es hinterlässt Narben auf der Seele und dem Körper“  
.....

### Welches Feedback bekommst du?

Sie erzählen zum Beispiel, in welchem Gefängnis sie sich befinden. Das Gedankenkarussell dreht sich nur um Kalorien. Und das wird durch den Challenge-Wahn, der derzeit herrscht, noch angestachelt. Du glaubst nicht, wie viele Nachrichten ich täglich bekomme, die etwa den gleichen Wortlaut haben: „Hey, ich bin über dein Profil gestoßen. Darf ich dir was über Gesundheit erzählen? Wir machen eine Fitnesschallenge ...“ Wenn ich das schon lese, kriege ich den

blanken Hass. In diesen Gruppen gibt es immer jemanden, der gefakte Zahlen reinsetzt, um die anderen anzutreiben. Zwischendrin bekommst du Links zu Diätpillen. Die Mädels drehen durch. Und es geht nicht nur um Schlankheit, der Hype, Curvy-Models einzusetzen, löst einen ganz anderen Trend aus.

### Welchen?

Mädchen, die versuchen, so schnell wie möglich so viel wie möglich zuzunehmen, weil Curvy-Models mehr verdienen. Da wird sich in Foren darüber unterhalten, wie junge Mädchen sich Olivenöl und Zucker reinhauen, um schnell zuzunehmen. Die sind auf dem besten Weg in eine Essstörung, um einem beschissenen neuen Ideal zu entsprechen. Und sie glauben, wenn sie das Ziel erreicht haben, sei alles gut. Wie bei Diäten. Dass das ein Teufelskreis ist, aus dem du so schnell nicht rauskommst, sehen sie nicht. Ich habe neulich ein Bild von mir in einem neuen Kleid gepostet und richtig viele nette Nachrichten bekommen. Und natürlich ist man dann stolz und freut sich. Aber einige Mädels haben mir auch geschrieben: „Toll, jetzt ist die Welt doch wieder in Ordnung, oder?“ Nein, ist sie halt nicht. Es geht doch nicht um das Kleid, ich bin weiterhin essgestört und meine Haut, mein Körper verzeihen das nicht.

### Deshalb hast du die Aktfotos gemacht?

Genau. Ich wollte zeigen, dass nichts in Ordnung ist. Ich habe nach wie vor noch nie jemanden geküsst, noch nie jemanden gestreichelt. Ich konnte noch nie zulassen, dass irgendjemand sagt: Ich mag dich. Wenn Essen das Leben bestimmt, ist für anderes kein Platz mehr. Ich hoffe, dass es auch eine Warnung ist: Es hinterlässt Narben auf der Seele und dem Körper. Fangt nicht mit der ersten Crashdiät an oder dem ersten Crashmästen, weil ihr irgendwas sein wollt. Ich bin sehr happy für jedes Mädchen, das wir von so einer Idee abhalten. ▶



Ein Bild, das viele schockiert. Dass Jana sich auf 170 Kilogramm hochgefuttert hatte, sieht man, obwohl sie heute weniger als die Hälfte wiegt. „Meine Haut, mein Körper verzeihen das nicht“, sagt sie. Sie hat lange gebraucht, bis sie Hilfe annahm.



**Du hast in deinem Vlog erzählt, dass du ständig mit deinen Ängsten kämpfst. Was gibt dir Kraft?**

Ganz ehrlich? Mein bester Freund. Freundschaften sind das wundervollste der Welt. Einem Freund willst du nicht gefallen, zu einem Freund oder einer Freundin kannst du bedingungslos ehrlich sein. Du kannst sein, wie du bist.

**Aber das ist trotzdem Überwindung.**

Stimmt. Manchmal denke ich, das sehen die Jugendlichen heute kaum noch. Es ist immer alles „Du bist so süß!“, „Du bist viel süßer!“, aber Freundschaft und Vertrauen ist mehr als Komplimente auszutauschen. Das sehe ich, wenn wir an Schulen unterwegs sind. Da sitzen beste Freundinnen vor uns; im Gespräch merkt man aber, die wissen nichts voneinander. Wenn wir dann mit ihnen sprechen, fällt ihnen das oft auch auf. Wir sind dann so eine Art Brücke, um die tiefsten Ängste anzusprechen. Plötzlich schauen sie nicht mehr uns an, sondern sich gegenseitig und fragen: „Wieso hast du mir das nie erzählt?“ Auf einmal ist alles klar. Sie merken: Ich habe das die ganzen Jahre mit mir ausgemacht, obwohl ich jemanden neben mir habe, der mir dankbar ist, wenn ich mich anvertraue. Und für diese Momente machen wir das.

**Aber kann man in einer Lesung in der Schule vor den Klassenkameraden wirklich so offen sein?**

Auf jeden Fall. Und gerade die ganz Harten, Abgebrühten, sind oft die, die sich richtig öffnen. Wir hatten mal eine ganz tolle Lesung an einem Berufskolleg. Eine Lehrerin kam im Vorfeld zu uns und sagte, dass es hier viel Gewalt gibt, viel mit Waffen hantiert wird. Wir haben die Lesung trotzdem durchgezogen, wenn auch mit mulmigem Gefühl. Aber wir wollten unvoreingenommen auf die Schüler zugehen. Nach der Lesung waren Feuerzeuge in der Luft, die Hälfte der Schüler hat geheult, die andere hat getröstet, die Lehrer waren fix und fertig. Der Schulleiter sagte: „Wow. Hier hat sich echt einiges angestaut.“ Von der Schule erreichen mich noch heute Nachrichten von den Schülern und den Lehrern.



Gemeinsam mit ihrem besten Freund David Müller alias „Batomae“ hat Jana den Schritt in die Öffentlichkeit gewagt und erzählt in Form einer musikalischen Lesereise ihre Geschichte.

**Hast du auf deinem Weg eine therapeutische Begleitung?**

Noch nicht. Aber ich habe ein erstes Gespräch geführt, und wir schauen jetzt, welche Form der Therapie bei mir infrage kommt. Ich möchte auf jeden Fall Verhaltensmuster lernen, um in meinem Leben klarzukommen. Der Impuls, dass ich das angehe, kam übrigens von einer der Lesungen.

**Wie das?**

Wir waren in einem Therapiezentrum für verhaltensgestörte Mädchen. Das war unglaublich, da waren um die 40 Mädels, die nicht mehr als 35 Kilogramm gewogen haben. Die kämpfen wirklich mit dem Tod. In der Pause sprachen mich einige Mädchen an, eine sagte: „Du bist voll das Vorbild für uns. Aber warum bist du so feige? Wieso gestehst du dir nicht ein, dass du Hilfe verdient hast? Machen wir hier doch auch.“ Da dachte ich mir: Fuck, die kleine Maus mit ihren 15 Jahren erzählt mir gerade was vom Leben, und sie hat scheißenochmal Recht! Mein bester Freund ist meine Stütze, aber er ist nicht mein Therapeut. Und jetzt wird er ein wenig entlastet. Ich hole mir die Hilfe, die ich – ich sage es jetzt einfach – verdient habe.

**Was würdest du deinem früheren Ich heute sagen?**

Ich würde sagen: Geh zu deinem besten Freund. Schweigen ändert nichts. Mach den Mund auf. Vertraue darauf, dass ihr gemeinsam sehr viel mehr schaffen könnt als du allein. Hab keine Angst davor, ehrlich zu sein.

**Mehr zu Jana**

Jana Crämer und David Müller alias „Batomae“ sind mit der Crossover-Lesung „Musik trifft auf Roman“ ab 16. November quer durch Deutschland unterwegs. Die Termine findest du auf Janas Blog endlich-ich.com, der auch darüber hinaus einen Blick wert ist.

Wie so eine Lesung abläuft, kannst du dir hier anschauen: [on.move36.de/5760](https://on.move36.de/5760). Den Song „Unvergleichlich“ kannst du dir hier anhören: [on.move36.de/4482](https://on.move36.de/4482)

Janas Buch „Das Mädchen aus der 1. Reihe“ gibt es hier: [on.move36.de/a9a4](https://on.move36.de/a9a4).

**Mehr zum Thema**

In unserer move36-Reportage stellen wir zwei junge Frauen aus Fulda vor, die gegen die Magersucht kämpfen: [on.move36.de/4d11](https://on.move36.de/4d11)