

# Ein Apfel für Mia

Was tust du, wenn deine beste Freundin nur noch einen Apfel am Tag isst und vor deinen Augen zusehends verschwindet? Wie hilfst du ihr?

**K**rachend beißt Lea in ihren Apfel. Der Saft läuft ihr aus dem Mund. Mia kann den Anblick kaum ertragen. Sie wendet sich ab und kramt nach ihrem eigenen Apfel. Den hat sie in unzählige Würfel geschnitten. Sie nimmt einen und lutscht ihn wie ein Bonbon. Nur mit halbem Ohr hört sie, was Lea sagt. Sie konzentriert sich voll und ganz auf das saftige Apfelstückchen. Viel zu schnell ist es gegessen. Sie gönnt sich noch ein zweites, ein drittes. Dann ist Schluss. Mia trinkt Wasser, um ihren Magen zu füllen. Als sie sich aufmacht, um zurück in die Klasse zu gehen, stellt sich ihr Lea in den Weg: „Mia, wir müssen reden. Ich weiß, was du da tust.“ Mia will davon laufen. Doch Lea ist ihre beste Freundin. „Lea, nicht, bitte.“ Lea rührt sich nicht. „Gut“, seufzt Mia, „reden wir. Nach der Schule.“ Lea nickt und gibt den Weg frei.

\*\*\*

„Mia, du isst nicht. Du bist so blass und so dünn! ... Ich mache mir Sorgen um dich“, sagt Lea, als die Mädchen auf einer Bank in der Schulhofecke sitzen. Mia wagt nicht, Lea anzuschauen. Doch die bleibt hartnäckig. Sie lässt Mia nicht aus den Augen. Als

Mia endlich aufschaut, steht Lea ihre Sorge ins Gesicht geschrieben. Sorge und ... Liebe?

Mia schluckt. Dann stürzt es aus ihr heraus. Sie erzählt Lea, dass sie zu dick sei, zu dick, um sich noch gerne anzuschauen. Dass nichts helfe, die plötzlich aufgetauchten Rundungen wieder loszuwerden. Nichts. Außer weniger zu essen. Doch obwohl sie nur noch einen Apfel am Tag esse, sehe sie im Spiegel nur eine dicke Mia. Eine hässliche Mia. Flüsternd beichtet sie Lea, dass sie sich sogar schon den Finger in den Hals gesteckt habe, weil sie sich manchmal nicht mehr beherrschen könne und viel zu viel in sich hineinstopfen musste ... und wie eklig das war. Sie gesteht ihrer Freundin, dass sie nicht mehr weiter wisse ... Angst habe ... und wohl Hilfe brauche.

Lea hört zu. Sie umarmt Mia. Das hatte Mia lange nicht mehr zugelassen. Lea fühlt unter den vielen Kleiderschichten eine sehr magere Mia. Sie erschrickt. Und macht sich Vorwürfe, Mia nicht früher zur Rede gestellt zu haben. Dann erzählt sie Mia von Juliet, einer Freundin ihrer Mutter, die sich



um essgestörte Jugendliche kümmert. Juliet arbeitet in einem Ambulatorium, in das viele Mädchen und Burschen regelmäßig zu Gesprächen kämen.

\*\*\*

Einige Wochen später erzählt Mia ihrer Freundin, dass sie im Ambulatorium angerufen hat und jetzt öfter dort hingehen möchte. Und Lea ist beruhigt, weil sie spürt, dass Mia sich dort verstanden fühlt. ■

Doreen Brumme

FOTO: ISTOCKFOTO/VALENTINA

**Sowhat: hier findest du Unterstützung und Hilfe bei Essstörungen**

  
**sowhat**  
institut für menschen  
mit essstörungen

Hast du eine Frage oder ein Anliegen? Ruf uns an – gerne auch anonym!  
**Tel.: 01/406 57 17** - Wir sind täglich für dich da.  
[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

**Sowhat in Wien:**  
Gerstnerstraße 3  
1150 Wien  
(gleich hinter dem Westbahnhof)

**Sowhat St. Pölten:**  
Grenzgasse 12/3. Stock  
3100 St. Pölten

**Sowhat in Mödling:**  
Bahnstraße 4/301  
2340 Mödling

**Die Kosten sind meistens über die Krankenkassa abrechenbar. Details erzählen wir dir persönlich.**



Foto: Stock/Kelebek/Andreas Witz