

Unterstützung durch die BKK MTU

Konzertlesung zum Thema Essstörungen

mit Jana Crämer

Essstörungen gelten in Deutschland als weit verbreitete Erkrankungen. Dazu zählen u. a. Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Disorder und Fettsucht. Besonders betroffen sind Mädchen im Alter von 12 bis 18 Jahren und junge Frauen; in den letzten Jahren vermehrt auch junge Männer.

Seit 2016 führt Jana Crämer, gemeinsam mit ihrem besten Freund Batomae, Konzertlesungen zum Thema Essstörungen durch. Sie ist Autorin und Bloggerin, die selbst an der Binge-Eating-Störung leidet. In Konzertatmosphäre erzählt sie aus ihrem Leben und gibt bewegende Einblicke in ihren Alltag. Ziel es ist es, Essstörungen zu enttabuisieren und insbesondere junge Menschen für den Wert von Freundschaft zu sensibilisieren.

Wir als BKK MTU fördern diese Initiative zur Prävention von Essstörungen. Am 19. September 2019 veranstalteten wir gemeinsam mit Jana Crämer und dem Musiker Batomae in Friedrichshafen eine Konzertlesung unter dem Namen „Musik trifft Roman: Batomae & das Mädchen aus der 1. Reihe“ (siehe Abb.)



Jana Crämer: Das Mädchen aus der 1. Reihe – unzensuriert (Roman)

Für ihren Mut in der Kommunikation wurde Jana Crämer mit dem SignsAward18 ausgezeichnet. Ihr Roman „Das Mädchen aus der 1. Reihe“ über Psychofuck, Konzerte, Mobbing, Freundschaft und Tabuthemen ist seit März 2019 als Buch und E-Book erhältlich.



Jana Crämer live erleben

Konzert-Lesung

- » 19. September 2019
- » Competence Park Friedrichshafen, Otto-Lilienthal-Straße 2, 88046 Friedrichshafen
- » Beginn: 18:30 Uhr
- » Die Lesung ist **kostenfrei**
- » **Anmeldung** unter: sanja.savic@bkk-mtu.de

... bislang bereits
35.000 Besucher

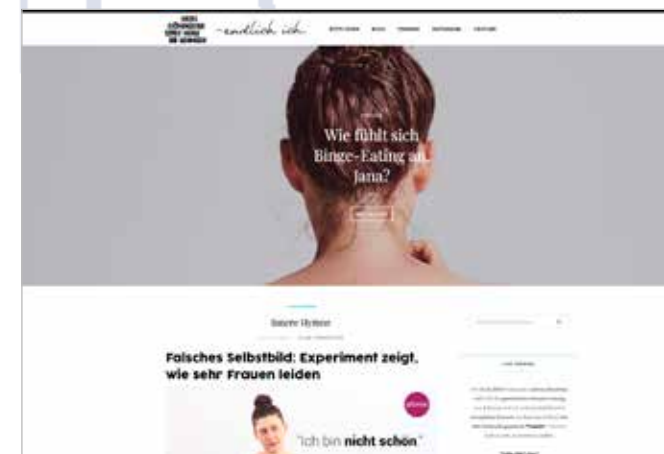
Die Geschichte, die Jana Crämer (36) erzählt, punktet durch Authentizität und unverblümte Sprache. Mitunter schlägt die Wortwahl der Autorin einem den Atem, mit voller Wucht legt sie die Finger in die Wunden. Jana Crämer, erst Fan, dann Managerin einer ECHO nominierten Popband, erzählt die Geschichte von einem Leben abseits der medial diktierten Schönheitsideale.

Unser Interview mit Jana Crämer



Welches Feedback erhältst du z. B. von Schülern und Lehrern nach der Konzertlesung?

Jana Crämer (J. C.): Vorher weiß niemand so wirklich, was passiert. Alle fragen sich: Ist das jetzt ein Theaterstück oder eine ausgedachte Geschichte oder so eine langweilige Info-Veranstaltung? Und wenn die Schüler dann merken, dass wir unsere Geschichte erzählen, dass wir beschreiben, wie wir mit dem ganzen Thema umgehen, dass da eben nichts geschauspielt ist, sondern zwei beste Freunde auf der Bühne sitzen, die aus ihrem Leben erzählen, erreicht sie das dann wirklich. Wir bekommen Standing Ovationen und auch Lehrer kommen mit Tränen in den Augen zu uns. Ich habe neulich eine E-Mail erhalten, mit der uns eine Klasse ein Jahr nach der Konzertlesung ein Gruppenfoto geschickt hat. Es zeigt eine starke Gemeinschaft, die aufeinander aufpasst und füreinander da ist. Wir dürfen mit unseren Auftritten Klassen, ja, ganze Schulen verändern. Das ist wundervoll.



Jana Crämers Webseite: www.endlich-ich.com

Was rätst du Jugendlichen, die Hilfe benötigen und ihre Essstörung bekämpfen möchten?

J. C.: Jedem, der sich mit seinem Körpergewicht nicht wohlfühlt, der unter seinem Essverhalten leidet und daran verzweifelt, weil er es nicht in den Griff bekommt, rate ich, bitte nicht zu googeln. Bitte nicht im Internet nach der nächsten Crash-Diät zu schauen und irgendwelche überbeurteilten Abnehmprodukte herauszusuchen, das ist absolut gefährlich. Wendet euch an eure Krankenkasse. Das klingt unsexy, langweilig und spießig. Aber die Krankenkassen sind wirklich diejenigen, die daran interessiert sind, dass ihr gesund werdet. Das klingt so einfach und so einfach ist es auch. Jede Krankenkasse hat das Ziel, viel Geld zu sparen, und das tun sie, wenn ihr gesund seid. Deshalb sucht bei euren Krankenkassen nach Ansprechpartnern, nach Ernährungs-Tipps und Info-Broschüren, die man direkt downloaden kann.

Kannst du deiner Essstörung vielleicht auch positive Seiten abgewinnen?

J. C.: Inzwischen bin ich dankbar, dass ich seit meiner Jugend essgestört bin. Mein Elternhaus war Himmel oder Hölle. Wenn ich die Haustür aufgeschlossen habe, wusste ich nicht, was mich dahinter erwartet, weil mein Vater schwerer Alkoholiker war. Meine Essstörung war mein Katalysator. Eine Therapeutin hat gesagt: „Jana, eine Essstörung ist besser als ein Strick.“ Ja, die Essstörung hatte ihre Zeit und es war gut, dass sie da war, weil ich sonst wer weiß was getan hätte, aber inzwischen ist es einfach nervig, dass ich viel zu leicht in die alten Muster ver falle und es als Trost/Schutz ansehe. Ich möchte gesund werden und ich möchte mich nicht von einer Sucht bestimmen lassen.

Angenommen wir hätten das Jahr 2050: Glaubst du, du würdest dich immer noch sehr mit dem Thema Essen beschäftigen?

J. C.: Ich werde mich immer mit dem Thema Essen beschäftigen. Ich sehe das nicht so wie bei einem trockenen Alkoholiker. Es gibt beim Essen so viele interessante und verschiedene Aspekte (neue Rezepte, was es mit dem Körper macht, was es für einzelne Bausteine wie Fette, Kohlenhydrate gibt) und durch die Arbeit mit dem Thema bin ich neugierig geworden. Ich möchte sehr viel mehr über das Thema erfahren. Man lernt ja nie aus.

Jana, möchtest du noch etwas (Persönliches) von dir „loswerden“?

J. C.: Ich bin dankbar, Leben verändern zu dürfen, denn ich weiß, wie es ist, wenn man glaubt, mit einem Problem allein zu sein. Mir schreiben Eltern, dass das Thema Essen Zuhause nicht mehr für Krieg am Mittagstisch sorgt. Und genau diese Reaktion, dass mein Buch und die Auftritte mit Batomae Leben verändern, Familien wieder zusammenführen und Hoffnung schenken, ist echt unbezahlbar. Das macht mich glücklich, stolz und lässt mich nie aufgeben.