

Johanna Gaulke
Almuth Koller
Nele Wagener

Illustriert von
Clara Reisewitz

Verhext nochmal, ich will nix essen!

Eine Geschichte über Anorexie und den
Mut, sich seinem Spiegelbild zu stellen



DOWNLOAD

Psychologische Kinderbücher

 hogrefe





Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Johanna Gaulke
Almuth Koller
Nele Wagener

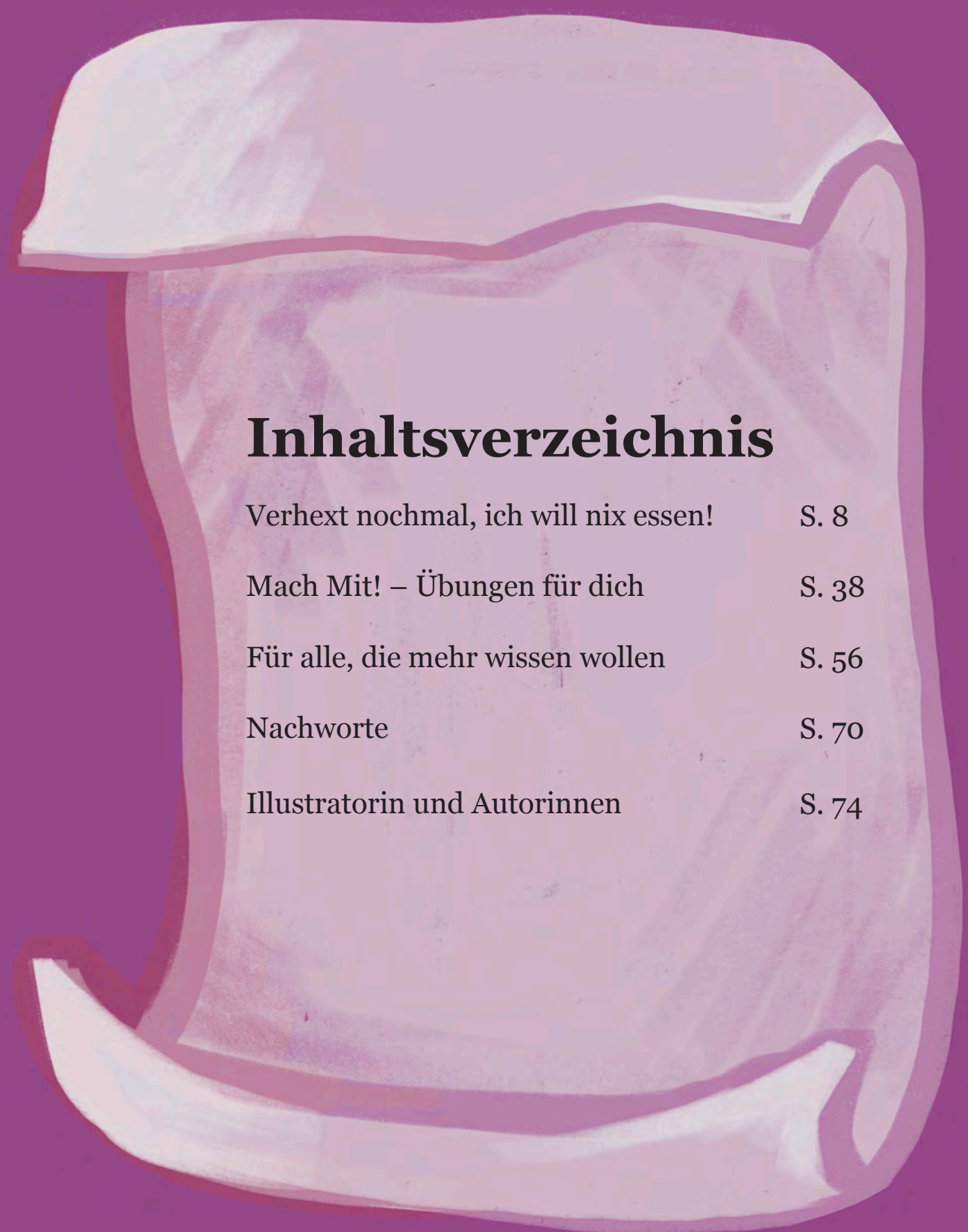
Illustriert von
Clara Reisewitz

Verhext nochmal, ich will nix essen!

Eine Geschichte über Anorexie
und den Mut, sich seinem
Spiegelbild zu stellen







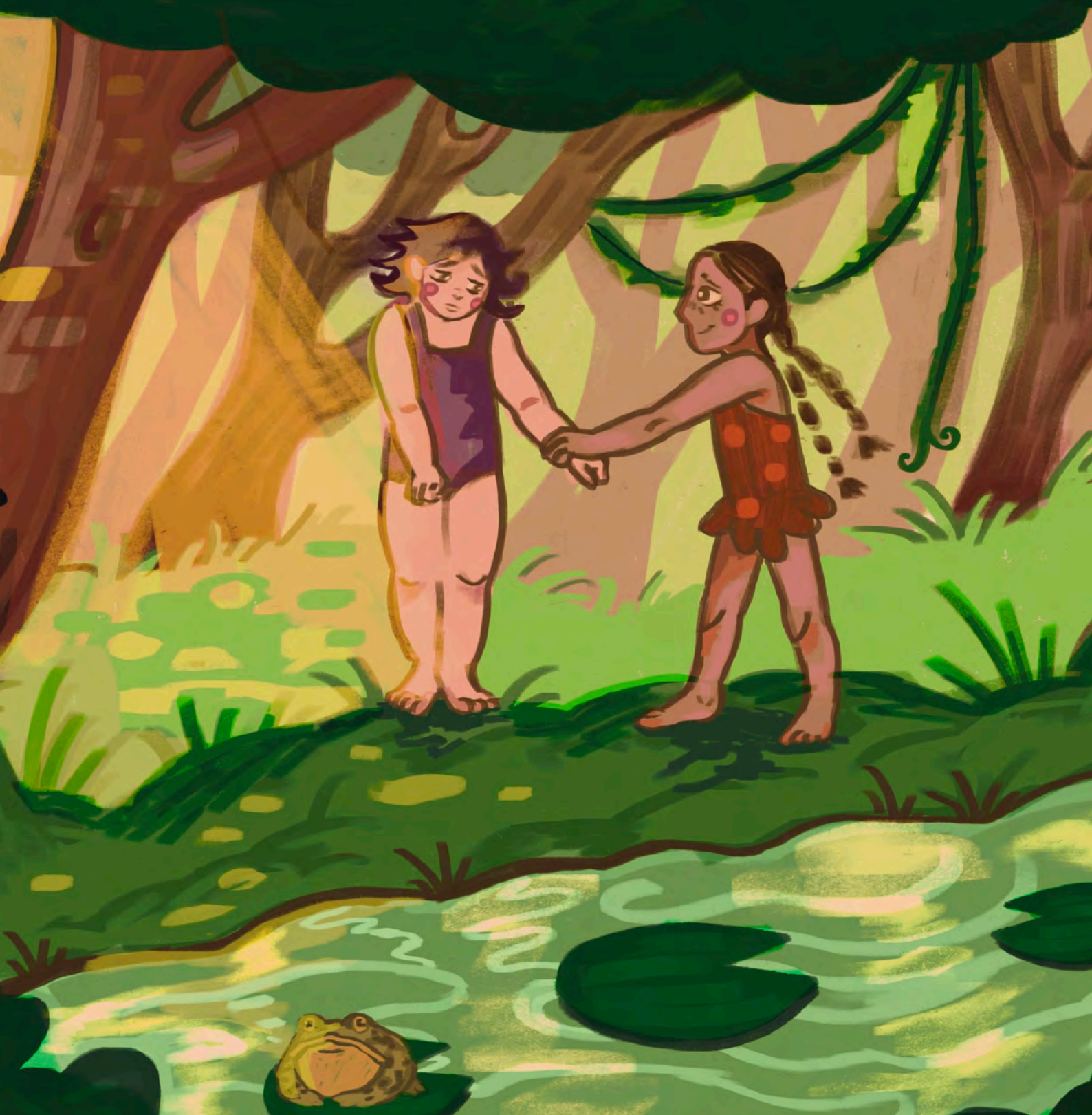
Inhaltsverzeichnis

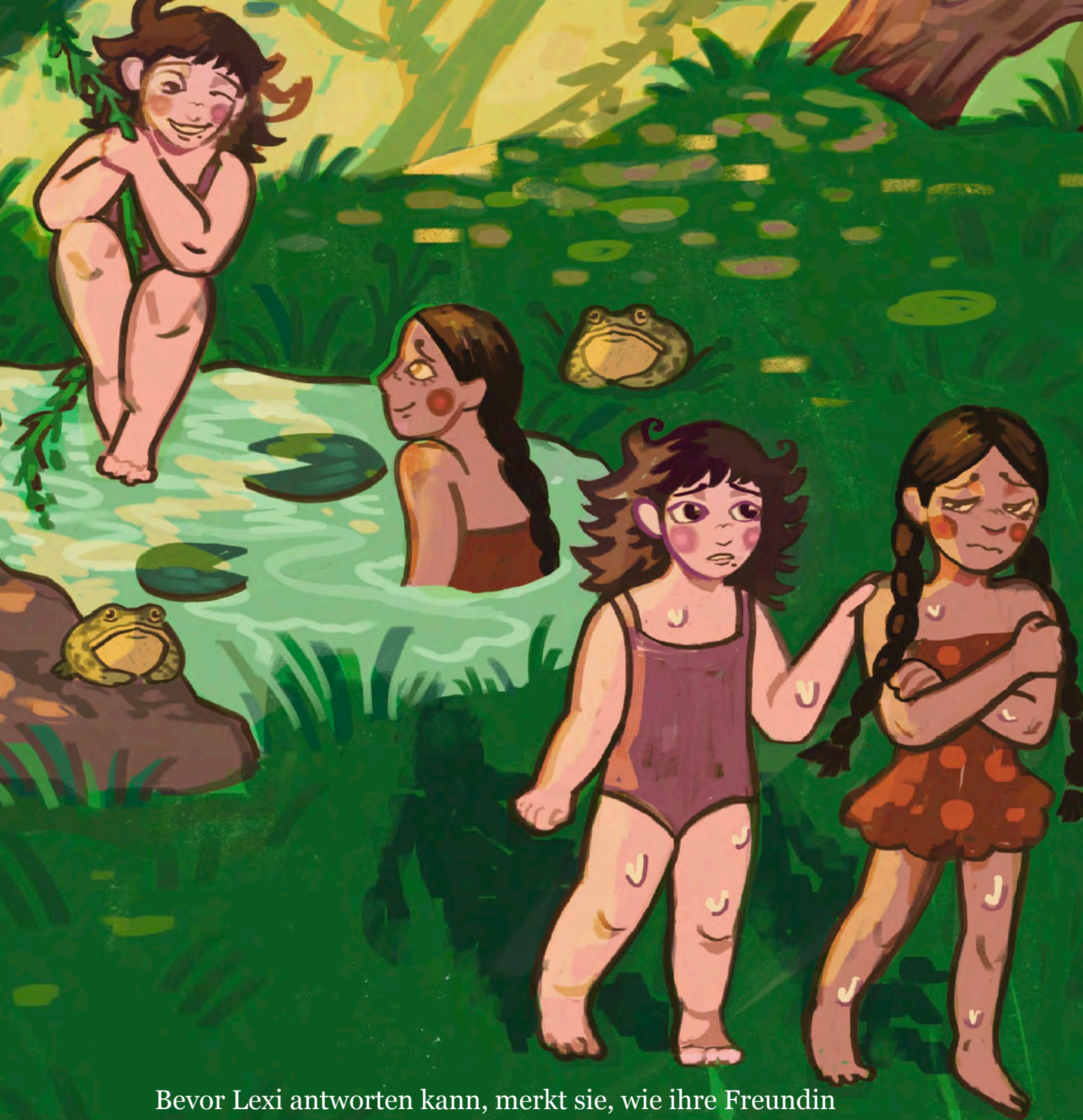
Verhext nochmal, ich will nix essen!	S. 8
Mach Mit! – Übungen für dich	S. 38
Für alle, die mehr wissen wollen	S. 56
Nachworte	S. 70
Illustratorin und Autorinnen	S. 74



Es ist ein sonniger Tag im magischen Wald.
Die beiden Kleinhexen Lexi und Imani machen ein
Wettfliegen zum Krötentümpel.
„Schlotterschleim und Krötenmist!“, flucht Lexi, als Imani
schon wieder gewinnt. „Ich bin einfach nicht schnell genug.“
„Das nächste Mal gewinnst du bestimmt“, versucht Imani
sie aufzumuntern. „Na los, lass uns abkühlen.“

Doch Lexi fühlt sich unwohl. „Meine Beine sind viel zu dick für einen Badeanzug“, sagt sie mit leiser Stimme und schaut an ihrem Körper hinunter.
„Papperlapapp!“, widerspricht Imani. „Finde ich gar nicht.“





Bevor Lexi antworten kann, merkt sie, wie ihre Freundin ihre Hand nimmt und sie in Richtung Tümpel zieht. Sie denkt nicht mehr an ihre Beine, als die beiden an langen Lianen in den magischen Krötentümpel springen, der nach jedem Sprung seine Farbe wechselt.

Doch dann bemerkt Lexi, dass Imani heute nicht so viel Spaß hat wie sonst. „Ist alles in Ordnung bei dir?“, fragt sie ihre Freundin. „Du machst ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter.“

Imani steigen Tränen in die Augen. „Ich muss dir was sagen. Meine Eltern haben mir gestern erzählt, dass der Hexenzirkel uns in den Flüsterwald schickt. Zum neuen Schuljahr ziehen wir schon um.“ Lexi erschrickt.

„Nein, bitte nicht, du darfst nicht wegziehen! Ohne dich bin ich doch hier ganz allein.“ Sie fängt an zu weinen.

„Ich möchte auch nicht weg“, schluchzt Imani. „Aber wir bleiben trotzdem Freundinnen, oder?“

„Das ist ja wohl klar wie ‘ne Kristallkugel.“

Lexi umarmt Imani so fest sie kann.



Der Start des neuen Schuljahres im Herbst ist für Lexi sehr schwer. Ohne Imani ist auch die Hexenschule blöd. An einem Mittwoch nach der Kräuterkunde sitzt Lexi im Schulgarten und isst zum Trost magische Karamellkugeln, die beim Reinbeißen bunte Funken sprühen. Freya, eine der Kleinhexen aus Lexis Klasse, kommt mit ihrer Clique auf sie zu. „Wo hast du die Hose denn her?“, fragt sie spöttisch. „Meinst du nicht, dass die ein bisschen eng ist?“

Die Clique kichert. Lexi kämpft mit den Tränen. *Freya hat ja recht*, denkt sie, *meine Beine sind wirklich zu dick*.

Wäre Imani doch bloß hier!





Bevor Freya weiter gemeine Dinge sagt, springt Lexi auf und rennt weg. „Haha, du bist so eine Heulsuse!“, hört sie Freya noch rufen.



An diesem Abend gibt es Lexis Lieblingsessen, doch sie schiebt die Mondscheinsuppe zum ersten Mal von sich weg und geht ohne Abendessen ins Bett.



Seit dem Vorfall mit Freya verkriecht sich die kleine Hexe in den Pausen immer in der Besenkammer. Außerdem versucht sie, weniger aufzufallen. Sie trägt keine gemusterte Kleidung mehr, die sie sonst so gerne angezogen hat. Und nach der Hexenschule fliegt sie meistens direkt nach Hause und schließt sich in ihr Zimmer ein. Manchmal ruft sie dann Imani über die Kristallkugel an, doch irgendwann werden die Gespräche immer kürzer. *Bestimmt hat sie im Flüsterwald neue Freundinnen kennengelernt und ist mit denen viel unterwegs*, denkt Lexi traurig.





Als es Winter wird und draußen anfängt zu schneien, zieht sich die kleine Hexe immer mehr zurück. Sie isst auch keine Mondscheinsuppe mehr. Generell isst sie immer weniger und das fällt auch ihren Eltern auf.

„Bitte iss wenigstens ein bisschen von der Suppe, Lexi. Die haben wir extra für dich gekocht!“, sagt ihr Papa im ruhigen Ton. Doch sie schüttelt den Kopf. „Ich habe aber keinen Hunger.“

„Lexi, so kann das nicht weitergehen“, schimpft Mama. „Du isst kaum noch etwas. Das ist nicht gesund. Wenn du das jetzt nicht isst, dann...“

Da springt die kleine Hexe auf und schreit: „Was dann? Ich habe keinen Hunger, wie oft soll ich das denn noch sagen? Verhext nochmal, lasst mich einfach in Ruhe!“ Sie stürmt aus der Küche in Richtung Dachboden.



Hierher ist sie in den letzten Wochen häufig gekommen,
wenn es wie so oft Streit ums Essen gab.
Schluchzend schmeißt Lexi sich auf ihren alten Sitzsack und
wickelt sich in eine dicke Decke. *Mama und Papa verstehen
einfach nicht, dass ich dünn sein muss, um neue Freundinnen
zu finden*, denkt sie.
Plötzlich hört sie ein leises Räuspern.
Lexi schaut sich um, aber hier ist niemand.





„Hallo!“, sagt eine Stimme.

Die kleine Hexe zuckt zusammen. Dann spürt sie ein sanftes Klopfen an ihrem Bein. Huch, was ist denn das? Lexi reibt sich die Augen. Ein Taschentuch, das spricht? *Das ist doch bestimmt eine dieser neuen Zaubereien von Mama*, denkt sie. Doch als die Kleinhexe das Taschentuch wegzieht, entdeckt sie ein Frettchen. „Hallo“, wiederholt das flauschige Tierchen, „ich bin Fridolin.“