

The image features two white plastic shopping bags with handles, set against a solid red background. The bags are crumpled and appear to be empty. The text is overlaid on the bags.

**Elisabeth
Pape
Halbe
Portion**

Roman
suhrkamp
nova

suhrkamp nova

Sie isst wieder. Das war mal anders. Aufgewachsen in Armut, alleine mit ihrer zwanghaft dünnen Mutter, die aus der Ukraine nach Berlin migrierte, schien ihre Zukunft vorprogrammiert. Jetzt, mit Ende zwanzig, hat sie es halbwegs im Griff. Sie joggt viel, ja, zählt jede Kalorie, okay, aber sie führt ihrem Körper regelmäßig Nahrung zu. Auch wenn sie jeden Cent abwägt, den die Lebensmittel und ihre Zubereitung sie kosten. Nur noch selten erliegt sie ihren alten Gewohnheiten, zu viel zu essen und sich anschließend zu übergeben. Und dann ist da ein Date, das Hoffnung auf ein besseres Leben macht, darauf, endgültig aus dem Teufelskreis auszubrechen. Oder doch nicht?

In *Halbe Portion* erzählt Elisabeth Pape eine ganz persönliche Geschichte über Essstörungen, das Aufwachsen in Armut und die damit einhergehenden Zwänge. Der Roman zeigt, warum es für Betroffene so schwer ist, mit erlernten Strukturen zu brechen und einen gesunden Umgang mit Essen und Geld zu finden. Und er spürt der Frage nach, wie uns Familie trägt, aber auch erdrückt.

**Elisabeth
Pape
Halbe
Portion**

Roman

Suhrkamp

Erste Auflage 2025
suhrkamp taschenbuch 5512
Originalausgabe

© Suhrkamp Verlag GmbH, Berlin, 2025
Alle Rechte vorbehalten.

Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: Anzinger und Rasp, München

Umschlagfoto: Marc Bordons/Stocksy

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-47512-6

Suhrkamp Verlag GmbH
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@suhrkamp.de
www.suhrkamp.de

Halbe Portion

Nobody frees you from your body

Beyoncé, *Pretty Hurts*

Sie hat das Gefühl, einer allgegenwärtigen,
nicht greifbaren Überlegenheit ausgesetzt zu
sein, die sie einschüchtert, die sie aber als gegeben
hin nimmt ...

Annie Ernaux, *Erinnerung eines Mädchens*

Prolog

Es fängt an im Juli 1995. Ich bin da, weil du einen Mann kennengelernt hast. Einen Mann, der vierundzwanzig Jahre älter war als du. Du sagst, dass du verliebt warst. Я влюбилась. Ich habe mich verliebt.

Stimmt es, dass du während der Schwangerschaft angefangen hast, bewusst und gezielt an Gewicht zu verlieren?

Stimmt das?

HALLO?

Ich will dich finden, aber ich finde dich nicht mehr.

1

1 jetzt

Vor kurzem bin ich zur Zwischenmiete in eine Zweizimmerwohnung gezogen. Es musste schnell gehen, ich hatte keine Zeit, auszumisten. Also kaufte ich einfach genügend Umzugskartons und schmiss wahllos alles zusammen, ohne System. Marina, Lina, Richard und drei andere lose Bekannte halfen beim Umzug. Timo und Laura standen lachend vor den Kartons und fragten mich, was ich denn alles besitzen würde. Ich zuckte mit den Schultern, antwortete: »Bücher, größtenteils Bücher.« Was nicht komplett gelogen war. Mit keiner Silbe erwähnte ich jedoch all die Lebensmittel, die ich hortete, die teilweise schon abgelaufen waren, Lebensmittel, die ich in den Prospekten der Supermärkte gesehen und daraufhin in irgendwelchen Angebotswochen gekauft hatte.

Meine Woche beginnt, seitdem ich für mich selbst verantwortlich bin, immer damit, dass ich alle Prospekte durchgehe, um genau zu wissen, in welchen Supermärkten es sich besonders lohnt, einzukaufen. Es beruhigt mich, zu wissen, dass die Prospekte alle zuverlässig zu Wochenbeginn erscheinen und ich so immer weiß, wo ich am meisten sparen kann.

Jetzt bin ich hier in dieser Zweizimmerwohnung, die ich über Kontakte gefunden hatte, und fühle mich fremd zwischen all den Möbeln, die nicht mir gehören. An der Decke in der Küche blättert der Putz ab, ein Wasserschaden, der anscheinend ignoriert wurde. Das Bad hat kein Fenster. Auf dem grauen Ecksofa im Wohnzimmer ist ein Fleck, ich rieche kurz daran, riecht normal, nicht auffällig. Der Schreibtisch steht an der Wand. Ich will ihn näher zum Fenster bewegen, damit ich rausschauen kann, wenn ich an meinen Texten arbeite. Der Tisch ist schwer und schleift auf dem Dielenboden. Ich neh-

me eine alte Fleecedecke, die offenbar als Picknickdecke genutzt wurde, hebe den Tisch an einer Seite hoch, schiebe die Decke unter die Tischbeine und versuche, den Tisch vorsichtig weiterzubewegen. Merke dann erst, dass vor dem Fenster ja bereits eine Kommode mit einer alten Stereoanlage darauf steht. Wie konnte ich die Kommode übersehen? Ich schiebe den Schreibtisch also mitten in den Raum, praktisch ist das nicht, aber vielleicht geht es ja genau darum: dass ich den Raum einnehme, dass ich ein Zeichen setze, dass ich jetzt hier bin.

Ich habe Appetit, habe eigentlich immer Appetit, und schaue nach, was Olli, der Hauptmieter, in der Speisekammer zurückgelassen hat. Ich finde eine Packung Maggi-Buchstabensuppe. Auf der Tüte steht, dass die Menge vier Tellern entspricht, dann esse ich jetzt eben vier Teller Buchstabensuppe. Das wird mir wohl kaum schaden, etwas Warmes und Weiches zu essen, das an Kindheit erinnert – nicht unbedingt an meine, es gab grundsätzlich nie Nudeln bei uns zu Hause, dennoch weiß ich von vielen, dass Buchstabensuppe alte wohlige Kindheitserinnerungen weckt.

1 früher

Dein Kind, das du selbst auf die Welt gebracht hast, lacht. Du freust dich, dass der Säugling so unkompliziert ist, nur schreit, wenn er hungrig oder müde ist, ansonsten viel schläft. Du nimmst das Bündel mit zur Zahnärztin, die dir die herausgefallenen Goldkronen wieder auf die kaputten Zähne setzt. Du schämst dich für deine schlechten Zähne. Du lächelst das Kind an, es lächelt zurück. Du zeigst dem Kind deine Zähne, sagst, dass deine Zähne braun wären, dass es doch so etwas später nicht wollen würde, diese Schmerzen, diese Scham bei jedem Lächeln. Deine eigene Mutter hätte dir damals immer gesagt, dass es nicht notwendig sei, Zähne zu putzen, und so hättest du zum ersten Mal mit 18 eine Zahnbürste in der Hand gehalten. Das hier sei das Resultat. So was würde der Säugling auf deinem Schoß doch nicht wollen?! Du fragst die Zahnärztin, ob sie schon mal prophylaktisch in den Mund des Kindes schauen könnte oder ob du selbst vielleicht das Zahnfleisch schrubben solltest, irgendwas einmassieren, damit die Zähne deines Kindes von Karies verschont bleiben. Die Zahnärztin schaut dich perplex an und sagt, dass man die Zähne noch nicht putzen könne, da ja noch nichts im Mund sei, was es zu putzen gebe.

2 jetzt

Ich verspüre immer noch einen kleinen Hunger. Beim vorletzten Black Friday konnte ich dem Angebot auf Amazon nicht widerstehen und habe ein Kilogramm Lindor Kugeln von Lindt bestellt, weil sie statt 38,99 Euro nur 29,79 Euro kosteten. Auf der Verpackung steht, dass 80 Kugeln drin sind. Die Verpackung ist immer noch zu zwei Dritteln gefüllt. 100 Gramm haben 620 Kalorien, eine Kugel hat 74 Kalorien, in der ganzen Verpackung waren also 5920 Kalorien. Vorsichtig schaue ich nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum, die Kugeln sind seit dreizehn Monaten abgelaufen, aber alle sagen immer, dass Schokolade nicht schlecht werden kann. Ich packe eine Lindor Kugel aus, die Kugel ist außen rum weiß. Ich beiße hinein, sie schmeckt normal, schmeckt gut. Ich esse die Kugel auf und habe Lust auf noch eine. Wer gibt sich auch mit einer zufrieden? Ich nehme also eine zweite Kugel, weiß jetzt schon, dass ich mich danach schuldig fühlen werde, öffne trotzdem das rote Papier und schiebe mir die Schokolade in den Mund. Sie schmilzt auf meiner Zunge, und ich schmecke diese VOLLENDETE KOMPOSITION aus Zucker, Kakaobutter, Kakao-masse und Vollmilchpulver. Insgesamt 148 Kalorien.

Ich will noch eine Kugel, öffne das Papier, sie müssen ja letztendlich alle weg. Und wer weiß, wie lange die Schokolade noch genießbar ist. Ich esse die dritte Kugel schneller, genieße sie immer noch, aber jetzt, jetzt setzt etwas aus, 222 Kalorien, jetzt ist es auch egal. Ich denke, dass mich das glücklich machen wird, das Essen, das zügellose Essen, das Essen und anschließende Übergeben, dass das sinnvoller ist, als die Schokolade einfach in den Müll zu werfen oder an den Wegesrand zu stellen, von wo sie vermutlich eh nicht mitgenommen wird

oder wo nur alte Menschen sie begutachten, eventuell in den Keller bringen, falls es tatsächlich zu einem Dritten Weltkrieg kommt. Ich denke, dass ich mir das doch jetzt gönnen kann, also esse ich die vierte Kugel, und ich esse die fünfte Kugel, die sechste und lutsche nicht mehr, sondern kaue immer schneller, die siebte Kugel, die achte Kugel, die neunte, die zehnte, 740 Kalorien, aber das zählt nicht, das kommt ja alles wieder raus, die elfte Kugel, die zwölfte, na komm, machen wir die 1000 Kalorien voll, 14 Kugeln, mir ist ein wenig übel.

Mal sehen, ob der alte Trick noch funktioniert.

Er funktioniert.

Ich fühle mich schuldig, fühle mich schlecht, fühle mich zurückgeworfen, fühle mich willenlos, fühle mich labil, fühle mich weiter schuldig, weil ich verschwendet habe: Lebensmittel, Energie und Zeit. Gedankenkapazität.

Nicht nur die Schokolade habe ich übergeben, auch die Buchstabensuppe. Sogar die Karotten, die ich vor einigen Stunden mühselig in kleine Streifen geschnitten und anschließend in Hummus gedippt habe, sind in der Toilette gelandet.

Ob mein Körper irgendwelche Nährstoffe aufgenommen hat?

Ob ich meinen Stoffwechsel durcheinandergebracht habe?
Keine Ahnung. Ich weiß es nicht.

Jetzt ist dennoch genau das eingetroffen, was ich beim besten Willen vermeiden wollte – direkt die Toilette zu entweichen und Angst davor zu haben, in Zukunft weniger Willensstärke zu zeigen, davor, dem Bedürfnis nicht zu widerstehen, den alten Trick anzuwenden.

2 früher

Dir ist das irgendwie nicht geheuer, dass dein Säugling aus deiner Brust trinkt, du willst auch nicht mehr permanent deine Brust entblößen, die außerdem schmerzt, willst nicht mehr deine Nahrungsaufnahme nach dem Säugling richten und fängst an, dein Kind mit Babygläschen zu füttern.

Zu jeder Mahlzeit gibt es ein Gläschen, der Kindsvater sagt: »Mein Gott, gib dem Kind doch mal 'ne Banane«, aber du gibst dem Kind keine Banane, und das Kind wird sich später ziemlich schwer damit tun, all den unverarbeiteten Lebensmitteln zu vertrauen. Du hingegen vertraust der Werbeindustrie. Wenn die sagt, das ist gut für das Kind, dann muss es so sein.

3 jetzt

Es gibt nur einen Spiegel im Badezimmer, in dem ich meine Augenringe sehe, die ich mit Concealer abdecke. Ich habe es ein paar Tage ohne Ganzkörperspiegel probiert. Es geht nicht. Ich will wissen, wie ich aussehe. Ich muss wissen, wie mein Körper aussieht.

Kurz hatte ich überlegt, Richard zu fragen, ob er Lust hätte, mit mir zu IKEA zu fahren, aber ich hatte keine Kraft, ihn um Hilfe zu bitten. Also bin ich alleine gefahren, habe mir die Ganzkörperspiegel vor Ort angeschaut und mich für NISSE-DAL in Schwarz, in den Maßen 65 × 150 cm entschieden, Kostenfaktor 49,99 Euro, und trage die 9,72 Kilogramm SEHR GERNE in die Wohnung, lehne den Spiegel an die Wand, kann mich endlich tagtäglich von oben bis unten anschauen. Ein weiterer Versuch von mir, die Wohnung zu meiner zu machen.

Ich trete ein paar Schritte zurück, mustere meinen Körper, ziehe den blauen Wollpullover nach oben, das Top, das ich darunter trage, auch, ziehe den Bauch ein, suche meine Rippen. Ich kann es nicht sein lassen.

Ich kann es nicht sein lassen, nach meinen Rippen zu tasten, dem Korpus, mit dem ich auf die Welt gekommen bin, nach meinem Herz zu fühlen, das seit jeher schlägt, extrem hartnäckig ist und so viel Arbeit leistet. Das muss man dem Herzen lassen, dass es kein einziges Mal in all den Jahren aufgehört hat zu schlagen, zu arbeiten, dass sich mein Herz nicht hat unterkriegen lassen. Es erscheint mir dennoch oder gerade deshalb so abstrakt, dass mein Herz von meiner Nahrungsaufnahme abhängig ist. Dass es so viel in meinem Körper gibt, was ich nicht sehe, nicht ertasten kann, das trotzdem Energie braucht, die ICH mir am Ende zuführen muss.