

Kopfsalat und Seelenfrieden - Achtung Essstörung

Intro: Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von „seko on air“. Heute geht es um Menschen mit Essstörung. Luise Wachsmuth ist eine von ihnen, sie berichtet im Gespräch mit Irena Težak wie sich ihr Leben ändern konnte, als sie endlich ihre Essstörung als Krankheit anerkannte

Irena Težak: Herzlich willkommen. Ich freue mich, dass ich heute sprechen kann mit Luise Wachsmuth. Sie hat eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Essstörungen gegründet. Schön, dass Sie da sind.

Luise Wachsmuth: Ich freue mich, auch, hier zu sein. Dankeschön.

Irena Težak: Wann haben Sie denn eigentlich zum ersten Mal gemerkt, dass Ihr Verhältnis zum Essen irgendwie nicht mehr passt?

Luise Wachsmuth: Tatsächlich habe ich oft überlegt, ob es eventuell nicht richtig ist, wie ich mich verhalte oder ob mein Verhältnis nicht stimmt. Aber wirklich gemerkt habe ich es tatsächlich erst am 18. 1. 2021. Und den Tag habe ich mir wirklich genau gemerkt, weil ich an dem Tag verstanden habe, dass ich wirklich krank bin. Das war so der Tag, der alles ein bisschen zum Brechen gebracht hat.

Irena Težak: Was haben Sie an diesem Tag verstanden, was Sie vorher noch nicht wussten. Oder wie krank waren Sie denn zu diesem Zeitpunkt schon?

Luise Wachsmuth: Zu dem Zeitpunkt war ich schon sehr krank. Also mir ging es körperlich und auch psychisch schon sehr schlecht. Aber an dem Tag habe ich mich gewogen. Mein damaliger Freund hat mich etwas drängend gefragt, wie viel ich denn wiege und wollte dann auch einfach die konkrete Zahl von mir wissen. Und da bin ich einfach tatsächlich gebrochen. Ich war dann ehrlich und habe gesagt, wie weit mein Gewicht schon nach unten gegangen ist. Und dann sind einfach die Dämme gebrochen, wie man so sagt, und es ist einfach alles rausgekommen. Ich habe gemerkt, dass ich viel zu viel abgenommen habe, dass ich viel zu wenig esse, dass es mir einfach mit meinem Verhalten schon sehr schlecht gegangen ist und dass ich einfach die Kontrolle verloren habe.

Irena Težak: Wie haben Sie sich denn verhalten?

Luise Wachsmuth: Ich habe exzessiven Sport betrieben. Ich habe kaum noch gegessen. Meine Mahlzeiten sind immer kleiner geworden. Ich hatte anfangs mal noch zwei Mahlzeiten am Tag, dann bin ich von zwei Mahlzeiten auf eine Mahlzeit runtergegangen. Später dann leider nur noch eine halbe Mahlzeit, bis es immer weniger geworden ist, bis ich dann teilweise tagelang gar nichts mehr gegessen habe. Dann wie gesagt, der exzessive Sport. Dass ich mitten in der Nacht aufgestanden bin und habe noch angefangen, Sport zu machen, wenn ich gemerkt habe, dass ich mich noch nicht in Anführungszeichen genug bewegt habe und dass ich einfach keinen normalen Bezug mehr zum Essen hatte. Dass für mich so viele Lebensmittel schlecht waren, ungesund waren, falsch waren. Und ja, dass ich

körperlich einfach schon so sehr abgebaut hatte, dass ich mich da einfach ein bisschen vernachlässigt habe.

Irena Težak: Und bis zu diesem Tag X, den Sie so genau beziffern können wie lange war dieser Weg bis dahin? Wann hat das denn angefangen? In welchem Alter vielleicht auch?

Luise Wachsmuth: Also konkret sagen ist schwierig. Ich würde aber sagen, dass es, wenn ich jetzt zurückblicke, mein halbes Leben schon ist. Also ich habe so mit 14/15 angefangen, dass ich einfach schon den Bezug verloren habe damals. Also vielleicht, um es auch konkret auf mich zu sagen ich habe eine Mischstörung. Also es ist eine Teilung aus Anorexie, also der Magersucht und Bulimie, also der Ess-Brech-Sucht. Und zu der damaligen Zeit hat auch die Bulimie schon angefangen und ich habe aber nicht verstanden, dass es nicht normal ist, sich zu erbrechen, nachdem man gegessen hat. Tatsächlich hat es so mit 14/15 angefangen. Dann gab es immer gute Phasen, wo es wieder stabiler war. Dann aufs Ende hin, vor allem bis zu diesem Tag, dem 18. 1.2021, ist die Magersucht einfach deutlich schlimmer geworden. Und das hat sich dann jetzt, wenn man so zurückschaut, über circa 15 Jahre schon gezogen. Klar sind davon jetzt auch schon vier, fünf Jahre, in denen ich so in der Heilung bin und in denen es mir besser geht und ich viel an mir gearbeitet habe. Aber ansonsten ist es die Hälfte meines Lebens schon.

Irena Težak: Wenn Sie sich so sehr damit auseinandergesetzt haben, können Sie irgendetwas zu den Gründen sagen. Was vermuten Sie bei sich? Also, wenn Sie das beantworten möchten. Hatte das persönliche Gründe? Lag irgendwas in der Familie? Ist irgendwas Einschneidendes geschehen? Können Sie das irgendwie verorten?

Luise Wachsmuth: Ich glaube nicht, dass es ein einschneidendes Erlebnis gegeben hat. Ich glaube, das ist einfach was, was sich Stück für Stück aufbaut. Es kommen immer mehr Themen dazu. Es gibt ja so dieses Vulnerabilitäts-Stressmodell, das ja besagt, was einem schon, wenn man jung ist, in die Wiege gelegt wird. Das bildet dann quasi schon so ein kleines Standbein dafür, dass im Laufe des Lebens Dinge schwieriger werden könnten. Und meine Mama hatte damals auch schon psychische Probleme und hat da auch schon etwas mit sich gekämpft. Ich glaube, das hat so den Grundstein gebildet und dann sind einfach viele andere Themen dazugekommen, dass ich einfach sehr perfektionistisch war, dass ich versucht habe, wirklich immer alles ordentlich perfekt zu machen. Und irgendwann ist einfach so eines zum anderen dazugekommen und das hat so ein Gesamtbild abgegeben. Man sagt ja grundsätzlich, dass die Essstörung nicht einfach so kommt. Also es muss ja einen Auslöser gegeben haben. Und mit der Essstörung kommt ja auch meistens ein anderes psychisches Problem. Also es ist ja immer so die Frage, was war zuerst da. In meinem Fall die Depression oder die Essstörung. Das kam dann irgendwann einfach gekoppelt bei mir. Also ich glaube, dass sich einfach die Depression schon so angebahnt hat und die Essstörung da dann einfach seinen Weg gefunden hat.

Irena Težak: Haben Sie noch Geschwister eigentlich?

Luise Wachsmuth: Ja. Ich habe eine große Schwester, die ist fünf Jahre älter als ich, die mir da auch eine sehr große Stütze ist, die wiederum bezüglich dessen tatsächlich keine Probleme hat.

Irena Težak: Wollte ich nämlich gerade wissen. Weil ich meine, Kinder können ja in derselben Familie aufwachsen, sozusagen ähnliche Erlebnisse haben und trotzdem völlig unterschiedliche Umgangsweisen mit gewissen Stressoren oder Dingen haben. Viele Menschen stellen sich Essstörungen ja vor allen Dingen körperlich vor. Aber was wird aus Ihrer Sicht dabei übersehen? Würden Sie sagen, Essstörung ist eine vorwiegend psychische Erkrankung?

Luise Wachsmuth: Definitiv. Man sagt auch, dass Essstörungen eine psychische Erkrankung mit Suchtpotenzial bzw. mit Suchteffekt sind. Das hängt einfach mit der Psyche zusammen. Ich glaube, dass das oft vergessen wird, dass man oftmals nur das Körperliche sieht. Dass man entweder nur sieht: die Person ist sehr schlank oder sicherlich auch, dass jemand übergewichtig ist. Es gibt ja auch verschiedene Formen von Essstörungen. Es ist ja nicht nur die Anorexie und die Bulimie, es kommt ja auch noch das Binge Eating dazu. Aber die Essstörungen sind nicht nur rein dieses körperliche, sondern einfach sehr viel Psyche mit sehr viel Leid verbunden ist, es passiert im Kopf sehr viel. Man zieht sich sozial zurück und man quält sich teilweise einfach selbst, um in einer gewissen Art und Weise eine Kontrolle zu erlangen. Und das ist dann so ein bisschen das Ventil. Man versucht Kontrolle zu gewinnen und versucht es dann einfach über diese Essstörung. Und das hat nicht nur was mit dem Körper zu tun.

Irena Težak: Kontrolle? Ist das nicht auch ein gutes Gefühl, zumindest am Anfang? Also Sie haben ganz viel Sport gemacht. Das hyped einen ja irgendwie, oder? Und dann habe ich das Gefühl: ja, ich habe alles unter Kontrolle. Ja, alles ist perfekt. Ist das so? Kennen Sie diese Euphorie auch oder kannten Sie die?

Luise Wachsmuth: Ja, auf jeden Fall. Die erste Zeit, vor allem, als das Gewicht stetig nach unten gegangen ist und als man auch körperlich noch Erfolge gesehen hat. Also dass ich noch Muskeln aufgebaut habe durch den Sport, war das immer ein Glücksgefühl. Also es war die Kontrolle. Das bestätigt mich. Ich habe Erfolg darin, dass ich jetzt weniger esse, dass ich vermeintlich gesünder esse, mehr Sport mache. Und tatsächlich wird man auch fast ein bisschen süchtig nach diesem Glücksgefühl und nach diesem Gefühl, die Kontrolle darüber zu haben. Und es hört aber nicht auf.

Irena Težak: Die Umgebung reagiert ja zumindest am Anfang wahrscheinlich auch positiv.

Luise Wachsmuth: Sehr positiv. Was natürlich den Effekt noch schlimmer macht. Die Komplimente oder die positiven Sachen, die einem von außen mitgegeben werden, dass man so toll aussieht oder dass man so diszipliniert wäre. Das befeuert die Essstörung einfach nur noch mehr. Sie erlangt dadurch eigentlich noch mehr Kontrolle, weil sie merkt: Oh, schau mal, da ist jemand, der befürwortet mich und das gibt dir jetzt erst recht noch ein

gutes Gefühl, dass du hörst Du hast abgenommen und du siehst fitter aus. Und das macht es nur noch schlimmer ja.

Irena Težak: Erkennt man vielleicht auch nicht ganz so flott, dass da wirklich auch was Ernstes dahinter steckt. Wenn das erstmal alles so positiv besetzt ist.

Luise Wachsmuth: Ich glaube, dass das auch die Schwierigkeit ist. Wo hört ein ich mache Sport und ich ernähre mich gesund in einem normalen und in einem gesunden Maß auf? Und wo fängt die Essstörung an? Und oftmals ist es so ein schleichender Prozess, dass man es selber nicht merkt, dass man aus diesem Ich esse noch normal oder ich bewege mich normal, quasi in einem gesunden Maß zu dem ungesunden umschwenkt. Es rutscht einfach durch, ohne dass man merkt, dass es tatsächlich gerade passiert. Und für das Umfeld natürlich auch. Das Umfeld sieht es am Anfang, denkt hey, toll. Und irgendwann gerät es außer Kontrolle, aber es wird erst nicht bemerkt. Erst wenn es dann tatsächlich schon zu spät ist.

Irena Težak: Gerade wollte ich noch fragen...Suchtpotenzial. Ich denke dann ja gut, bei anderen Süchten kann ich abstinent werden. Wenn ich eine Essstörung habe, funktioniert es ja nicht.

Luise Wachsmuth: Genau das ist auch das Problem. Bei anderen Suchterkrankungen kann man sich von dem Suchtmittel distanzieren, kann versuchen, es aus dem Leben wegzulassen. Aber bei einer Essstörung muss man sich mit dem Suchtmittel auseinandersetzen, egal welche Essform es ist. Man muss lernen, gesund damit umgehen zu können, weil es ohne nicht geht. Und man sagt auch so schön, dass es ein Lebensmittel ist. Und es ist ein Mittel, das ich zum Leben brauche. Ich kann es nicht weglassen. Und das ist sehr, sehr wichtig. Ich möchte nicht runterspielen dass andere Suchterkrankungen deswegen weniger schlimm sind, aber das macht es einfach noch einen Tick schwieriger, sich davon irgendwie schnell wieder erholen zu können.

Irena Težak: Lebensmittel höre ich jetzt zum ersten Mal so, wie Sie es gerade gesagt haben. Ich brauche diese Mittel, um zu leben. Ich brauche Lebensmittel. Tolles Wortspiel. Am Tag X. Was hat sich ab da für Sie verändert?

Luise Wachsmuth: Als ich verstanden habe, dass ich ein Problem habe, habe ich mich damit befasst, was ich tun kann. Ich bin erstmal bei meinem Hausarzt gewesen, habe dort das Gespräch gesucht. Natürlich war das das erste Gespräch, das ich mit dem Hausarzt geführt habe. Dementsprechend war dieses okay da ist jetzt ein Problem noch nicht so wirklich da. Also der Hausarzt hat natürlich erst mal so ein bisschen reduziert und meinte Ach komm, jetzt nimm dir mal eine Auszeit und es wird schon wieder besser. Es ist nicht so wirklich gesehen worden, das ist schon so schlimm. Muss aber sagen, dass ich mich dann einfach selbst versucht habe, weiter damit auseinanderzusetzen. Habe mir ambulante Therapie gesucht, also einen Therapieplatz, was mir auch insofern geholfen hat, dass die Therapeutin tatsächlich beim ersten Termin gesagt hat, dass sie möchte, dass ich eine Klinik gehe. Sie hat

gesagt, sie möchte nicht, dass ich da bleibe, weil es mir einfach schon zu schlecht ging. Also ich hatte zu der Zeit von einem normalen Körpergewicht schon um die 20 Kilo noch mehr runter. Also es war dann schon tatsächlich ein lebensgefährliches Untergewicht irgendwann. Sie meinte zu mir, sie kann das nicht leisten. Das ist für sie quasi zu viel und für mich zu wenig. Für mich wäre es zu wenig gewesen, einmal die Woche zur Therapie zu gehen. Ich brauchte da einfach jemanden, der rund um die Uhr für mich da ist und wo ich immer Unterstützung habe und ich in einem geschützten Raum bin. Genau. Und dann hat sie gesagt, dass ich in die Klinik gehen soll. Das habe ich dann auch gleich versucht. Bin dann erstmal bei uns in der Ecke wird das eher so als Psychiatrie abgestempelt gelandet. Da war ich aber in dem geschützten Raum. Das hat mir schon mal geholfen, dass ich aus den Situationen zu Hause raus war, die mich auch oftmals dann einfach überfordert haben, wenn es in Richtung Essen ging. Und mich haben dann einfach auch größere Menschenmengen überfordert. Wenn ich einkaufen war, war ich überfordert. Da war ich in einem geschützten Raum, konnte erstmal für mich sein. Das hat mir bei der Essstörung an sich nicht geholfen, aber es hat mir psychisch etwas geholfen. Und von dort hatte ich dann das Glück, dass ich nach Bad Neustadt in die Psychosomatische Klinik gekommen bin, wo eben auch Betroffene von Essstörungen therapiert werden und behandelt werden. Und dann hat es so seinen Lauf genommen.

Irena Težak: Wie lange waren Sie in der Klinik?

Luise Wachsmuth: Ich war in Bad Neustadt, dreieinhalb Monate, also erst in der Psychiatrie wie man so schön sagt, war ich einen Monat. Dann dreieinhalb Monate in Bad Neustadt. Von dort hatte ich dann wiederum auch das Glück, dass ich in der Tagesklinik aufgenommen wurde, was leider bei Essstörungen sehr schwer ist, weil die Tageskliniken oftmals denken, dass sie das nicht handeln können, dass sie das nicht bieten können, die Person mit Essstörungen zu unterstützen. Da hat aber meine damalige Oberärztin ein gutes Wort für mich eingelegt. Und dann durfte ich in die Tagesklinik, da war ich dann noch mal zwei Monate. Dann habe ich danach sehr, sehr viel an mir gearbeitet, habe ambulante Therapie gemacht.

Irena Težak: Sind sie zu der Therapeutin zurückgegangen, die sie am Anfang nicht aufnehmen konnte?

Luise Wachsmuth: Leider nicht. Während ich in der Klinik war, hat sie mich angerufen und meinte, dass sie jetzt in Ruhestand geht und sie hat mich aber dann an eine sehr, sehr tolle Kollegin von ihr übergeben, die mir danach extrem weitergeholfen hat. Die ambulante Therapie eben. Bei der Kollegin, an die ich weitergegeben wurde, die mir auch sehr geholfen hat. Und dann habe ich mich einfach in der ganzen Zeit, egal ob das in der Klinik war oder danach, versucht, sehr viel mit mir und meinem Problem auseinanderzusetzen und mich auch zu verstehen, was wirklich wichtig ist. Weil wie soll ich verstehen, was ich anders machen kann oder was gerade mein Problem ist, wenn ich mich nicht damit auseinandersetze?

Irena Težak: Damit auseinandersetzen. Irgendwann ist ja auch die Selbsthilfe, die Selbsthilfegruppe ins Spiel gekommen. Wie ist es dazu gekommen?

Luise Wachsmuth: Als ich aus der Klinik gekommen bin, habe ich sehr viel gesucht, ob es eine Selbsthilfegruppe gibt oder irgendwelche Treffen gibt mit anderen Betroffenen. Weil ich in der Klinik gemerkt habe, wie gut es mir tut, mich auch mit anderen Betroffenen auseinanderzusetzen, mich zu unterhalten, um da einfach auch viel Verständnis zu erfahren oder mir Tipps zu holen. Und dann war ich zu Hause und das gab es leider nicht. Es gab keine Selbsthilfegruppe, weder bei uns in Coburg noch in näherer Umgebung, wo ich hätte schnell hinkommen können und habe dann auch oft mit der Kontaktstelle gesprochen, immer wieder nachgefragt, ob sich was ergeben hat. Und irgendwann dachte ich, warum mache ich das denn nicht einfach selbst? Eben weil ich das so sehr gebraucht hätte, auch in meinem normalen Alltag, als ich aus der Klinik raus war, mit anderen Betroffenen zu sprechen. Das war dann so der Anreiz, dass ich mir gedacht habe, dann mache ich das doch jetzt nicht nur, um den anderen zu helfen, sondern auch, um das für mich zu tun.

Irena Težak: Die Kontaktstelle in Coburg hat Sie dabei unterstützt.

Luise Wachsmuth: Genau. Die sind mir zur Hand gegangen, haben mir geholfen, das so ein bisschen aufzuziehen, stehen auch immer bei Fragen zur Verfügung und unterstützen mich da sehr, dass ich das nicht alleine wuppen musste. Auch wenn es mal Schwierigkeiten gab oder ich bei bestimmten Themen einfach auch selbst nicht wusste, wie ich handeln soll, waren die immer sehr hilfsbereit und haben mich da immer unterstützt.

Irena Težak: Ja, das ist gut so! So soll ja eine Kontaktstelle auch sein in Ihrer Region. Schön, dass das gut funktioniert. Und jetzt gibt es Ihre Gruppe schon eine Weile. Was sind das für Menschen, für Frauen, vielleicht auch Männer? Was ist das für eine Gruppe? Und worum geht es in Ihren Gruppentreffen?

Luise Wachsmuth: Also wir bestehen tatsächlich nur aus Frauen. Nicht weil das gewünscht oder gewollt ist. Einfach nur, weil es deutlich weniger Männer gibt, die betroffen sind und zudem auch deutlich weniger Männer, die sich eingestehen, dass sie betroffen sind und sich versuchen zu helfen.

Irena Težak: Meinen Sie, dass Frauen eher dazu bereit sind, sowas einzugestehen als Männer?

Luise Wachsmuth: Definitiv. Ich glaube, ohne natürlich jetzt Männern was unterstellen zu wollen, glaube ich, dass Frauen schneller den Zugang dann auch so zu dem Inneren finden und merken hey, da ist was im Argen und sich auch schneller öffnen können. Schneller auf andere zugehen. Und ich glaube, gerade eine Essstörung ist für Männer sicherlich auch noch mal ein anderes Thema. Es ist grundsätzlich schon mehr oder weniger ein Tabuthema. Ich denke, dass Männer dann erst recht es sehr schwer haben, sich das einzugestehen, dass da tatsächlich gerade was nicht passt und was im Argen ist.

Irena Težak: Also Sie sind ausschließlich Frauen. Zu wievielt sind Sie? Wie oft treffen Sie sich?

Luise Wachsmuth: Also wir sind jetzt in der Gruppe. Insgesamt zwölf. Tatsächlich sind auch Mädels, die schon beim ersten Treffen da waren, jetzt immer noch da. Also wir haben die Gruppe im August 2024 gestartet und seitdem begleiten mich drei von denen auch, worauf ich auch sehr stolz bin. Das Alter ist sehr gemischt. Grundsätzlich schon mehrlastig mit jüngeren Mitgliedern oder Betroffenen. Ich würde sagen so ab 19 dann so bis ungefähr 30, dann vereinzelt, dann etwas älter als 30. Aber wir haben auch tatsächlich eine Betroffene, die sich mit uns trifft, die Mitte 60 ist, was ich auch sehr toll finde, dass sie trotzdessen, dass es sich jetzt schon so lange zieht, jetzt immer noch versucht, sich zu helfen und Kontakte zu knüpfen mit anderen Leuten, die betroffen sind und sich gegenseitig zu unterstützen.

Irena Težak: Ging das schnell, als Sie einen Aufruf gestartet haben und gesagt haben, ich würde sowas gründen.

Luise Wachsmuth: Anfangs etwas schwieriger, aber auch aufgrunddessen, dass ich anfangs keine Werbung gemacht habe. Also was heißt Werbung? Aber ich habe nirgends was ausgelegt oder habe das kundgetan, dass ich die Gruppe gegründet habe und habe es dann aber Stück für Stück gemacht. Habe Flyer bei den Psychotherapeuten auch in den Kliniken verteilt und hatte dann auch das Glück, dass die Kontaktstelle dann die Informationen oft weitergegeben hat. Auch wenn jemand angerufen hat, wurden die Personen direkt an mich weitergeleitet und so ist die Gruppe dann Stück für Stück gewachsen. Es sind auch mal welche dazugekommen, die wieder gegangen sind, aber ich denke, das ist auch ganz normal. Ich hatte nicht damit gerechnet, dass wir am Ende wirklich bei zwölf Personen landen. Ich dachte, dass es sich in einem kleineren Rahmen hält, aber umso schöner, dass das so gut angenommen wird.

Irena Težak: Könnten jetzt noch neue dazu kommen?

Luise Wachsmuth: Ja, definitiv. Eine Obergrenze gibt es da für mich jetzt gerade nicht. Zumal man auch nicht gewährleisten kann, dass immer alle an dem Termin Zeit haben. Es kann immer mal jemand nicht oder die Gruppe ist kleiner. Dementsprechend sind wir da offen für Neue.

Irena Težak: Wie häufig treffen Sie sich?

Luise Wachsmuth: Ursprünglich hatten wir mal versucht, uns alle zwei Wochen zu treffen, was aber tatsächlich teilweise schwer ist, unter Berücksichtigung, dass ich eben auch Vollzeit arbeite, dass die Betroffenen teilweise auch in Kliniken sind. Und jetzt schauen wir, dass wir uns einmal im Monat treffen. Wir stimmen die Termine auch alle miteinander ab. Ich mache Vorschläge und da, wo die meisten können, da treffen wir uns dann auch.

Irena Težak: Und Sie machen die ganze Arbeit, sage ich jetzt mal, alleine. Oder sind sie da mit den drei anderen, die auch schon von Anfang an dabei sind, teilen sie sich irgendwelche Aufgaben?

Luise Wachsmuth: Also das Organisatorische mache ich alleine. Ich weiß aber auch, dass wenn ich Unterstützung brauche, ich auf die anderen Mitglieder zugehen kann und man mir da auch hilft. Aber grundsätzlich bin ich quasi so die erste Ansprechpartnerin und macht das aber auch gerne.

Irena Težak: Was besprechen Sie?

Luise Wachsmuth: Meistens fangen wir erstmal damit an, die aktuellen Themen besprechen, was bei einem los ist. Eventuell weil jemand in der Klinik erzählt, wie der Klinikaufenthalt war. Es kommen auch immer mal neue dazu. Oder vielleicht auch Eltern von betroffenen Kindern, die sich Tipps holen wollen. Und so gestalten sich die Gespräche eigentlich immer unterschiedlich. Ich versuche das immer so ein bisschen lockerer zu starten, indem wir einen Tee trinken. Ich mache dann einen Tee, wir setzen uns hin. Wir haben auch die Möglichkeit, von der Stadt Coburg aus einen Raum zu nutzen. Der hat auch eine Couch und ist auch sehr gemütlich. Also es ist jetzt nicht so, dass wir an dem Tisch sitzen und es total streng ist und eine angespannte Stimmung, sondern einfach sehr entspannt. Dann lassen wir das einfach laufen und dann kommt das eine Thema zum anderen. Und dann sind da teilweise zweieinhalb Stunden voll und man hatte eine schöne Zeit miteinander.

Irena Težak: Ihre Gruppentreffen dauern zweieinhalb Stunden. Das ist ganz schön lang.

Luise Wachsmuth: Ja, tatsächlich. Also es ist nicht angesetzt, dass wir uns zweieinhalb Stunden treffen, sondern es passiert einfach. Aber nach zweieinhalb Stunden sage ich dann für mich auch okay, jetzt passt es. Wir gehen jetzt mal wieder auseinander, weil wir uns doch trotzdem meist abends treffen. Und dann ist es schon halb neun und dann ist ja auch irgendwann in Ordnung.

Irena Težak: Wenn Eltern auf Sie zukommen und das Kind ein Problem hat mit dem Essen. Was raten Sie denen?

Luise Wachsmuth: In erster Linie rate ich, dass sie dem Kind zuhören, dass sie versuchen, einfach eine Basis zu schaffen, bei dem das Kind sich öffnen kann, dass es auch wirklich ehrlich sagen kann, was gerade los ist. Keinen Druck machen ist das Wichtigste. Druck erzeugt immer Gegendruck. Wenn die Essstörung merkt, dass da ein Druck ist, dann wird sie einfach stärker. Man muss einfach einen Grad finden, der dem Kind keinen Druck macht, der Verständnis zeigt, aber es auch nicht einfach laufen lassen. Es muss tatsächlich bestmöglich so früh wie möglich was unternommen werden, um auch gut wieder rauszukommen umso früher die Krankheit erkannt wird und man Gegenmaßnahmen ergreift umso eher kommt man auch wieder raus. Umso länger es läuft, umso schwieriger wird es einfach mit den Jahren auch.

Irena Težak: An welchem Punkt sind Sie jetzt? Sie sind auf dem Weg der Heilung. Geht der Weg irgendwann zu Ende? Sind Sie irgendwann geheilt oder ist das eigentlich so ein Lebensthema? Was meinen Sie?

Luise Wachsmuth: Ich glaube, dass es ein Lebensthema bei mir ist. Ich bin auf einem sehr, sehr guten Weg. Ich bin sehr stabil. Aber auch ich habe Themen, die manchmal schwierig für mich sind, die mich auch triggern oder die was in mir auslösen. Und in den Situationen merke ich trotzdem auch, dass da immer noch was ist. Es ist noch irgendwo in meinem Kopf. Und ich nenne sie Maggie tatsächlich. Also man lernt es in der Therapie, dass es gut ist, sich da so ein bisschen abzuspalten und zu differenzieren. Was bin ich und was ist die Krankheit?

Irena Težak: Und die Krankheit heißt Maggie?

Luise Wachsmuth: Die Krankheit heißt Maggie, weil mein zweiter Name Meghan ist und dann hat es einfach sehr gut gepasst. Ich merke dann, dass sie noch da ist. Und wenn es Probleme gibt, dann meldet sie sich zurück und sagt hey, ich bin noch hier. Also das klingt, glaube ich, für andere fast ein bisschen verrückt. Aber es ist wichtig, dass man lernt, das einfach zu differenzieren, dass man versteht, auch wenn man Gedanken hat. Okay, bin das jetzt ich? Oder ist es die Krankheit, die mir jetzt sagt, ich soll das tun oder ich soll das denken und so handeln? Und es ist sehr, sehr wichtig. Und das hat mir in der Therapie auch sehr geholfen. Und manchmal meldet sich Maggie dann noch. Ich kann das relativ gut abfangen. Ich weiß dann, wie ich mich verhalten soll, dass ich besser in der Situation wieder auf mich achten muss. Dann pendelt sich das so nach ein, zwei Wochen bestmöglich dann auch wieder ein.

Irena Težak: Luise Sie sind sehr offen. Sie gehen sehr offen damit um. Bringt Ihnen das auch was, dass es so offen ist oder warum ist das so?

Luise Wachsmuth: Definitiv. Ich glaube, dadurch, dass ich so offen damit umgehe, weiß mein Umfeld auch, dass es Themen gibt, bei denen man bei mir einfach auch ein bisschen vorsichtig sein muss. Dass ich beispielsweise bei Themen wie Essen, Sport, Kalorien, dass das einfach Sachen sind, die man bei mir bestmöglich vermeidet bzw. da jetzt kein Riesenthema draus macht. Mein Umfeld weiß, dass wenn es mir schlecht geht, man auch ein bisschen schauen muss, was gerade bei mir los ist. Ob das jetzt sich aufs Essen überschlagen könnte und da einfach so eine gewisse Sensibilität geschaffen wurde, die vermutlich nicht da wäre, wenn ich nicht so offen darüber sprechen würde.

Irena Težak: Ich finde das ganz fantastisch und auch sehr mutig, dass Sie so damit umgehen, wie Sie es machen. Das kann ich mir gut vorstellen, dass das für viele sehr hilfreich ist, wenn sie sich das anhören.

Luise Wachsmuth: Danke.

Irena Težak: Gibt es denn noch irgendetwas, was Ihnen noch wichtig ist, wo Sie sagen: das haben wir jetzt noch gar nicht thematisiert? Da wäre noch was das würde ich einfach gerne noch loswerden. Dann wäre jetzt die Gelegenheit.

Luise Wachsmuth: Für mich wäre es sehr wichtig, dass wenn jemand das Gefühl hat, dass was im Argen ist, dass was nicht stimmen könnte, man nicht zu lange wartet. Es gibt so einen Satz: Mir geht es noch nicht so schlecht oder so schlimm ist es noch nicht. Aber dieser Satz ist wirklich Quatsch. Wenn ich merke, dass was nicht stimmt, dann sollte ich versuchen, das anzugehen und nicht so lange warten, bis es körperlich sichtbar ist. Bis es mir mental und psychisch schon schlecht geht und dann erst denken: ah, jetzt habe ich es verdient, mir Hilfe zu holen. Mir geht es noch nicht so schlecht, gibt es nicht und dafür muss man es auch nicht erst körperlich sehen.

Irena Težak: Danke. Danke auch für diesen Satz und vielen lieben Dank für das gute Gespräch.

Luise Wachsmuth: Danke für die Zeit.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern. Dann mit einem Überraschungsthema.



on air