

Magersucht ist nichts schönes. Es ist ein kaltes, besitzergreifendes und kontrollierendes Gefühl, das du nicht so schnell los wirst und das obwohl du dir vorgaukelst, selber die Kontrolle zu haben. Es ist da, wenn du morgens aufstehst, zur Schule gehst, deine Hausaufgaben machst oder arbeiten gehst, dein Frühstück essen solltest und dann doch wieder nichts isst, weil diese Stimme dir sagt, dass du fett bist. Es ist immer da. Und es macht dir Angst, du nimmst dir immer wieder vor „morgen fange ich an, morgen essen ich wieder“, nur um es dann doch wieder nicht zu schaffen. Es nimmt dir deine Hoffnung, deinen Glauben an dich und deine Träume, deinen Willen und macht dich zu einer willenslosen Puppe, nimmt dir die Freude und das Glück und wenn es schlecht läuft, deinen Körper und dein Leben. Es ist Tag für Tag ein Überlebenskampf.

Das einzige was dagegen hilft, ist eine gesunde Stimme, der Überlebenswille und Reden. Personen, die dir immer wieder sagen, dass es sich lohnt zu kämpfen, dir helfen und zuhören und der Rettungsanker sind, den man dann nicht mehr hat. Die Gruppe war genau das für mich: Ein sicherer Hafen, in dem ich alles erzählen kann, alle Sorgen und Ängste loswerden konnte, für die Zuhause kein Platz hatten. Auch für die Gedanken, für die ich mich geschämt habe oder die mir Angst gemacht haben. Und vor allem der Ort, an dem mir immer wieder aufgezeigt wurde, wie krank ich war. Denn das ist etwas, was magersüchtige Personen gerne verdrängen: Das wir krank sind. Viele wehren sich, wollen nicht hören, dass wir kämpfen müssen, damit dieses kalte, leere Gefühl verschwindet. In der Gruppe lernt man, mit der Krankheit umzugehen, gegen die „kranke Stimme“, wie wir sie dort nennen, anzugehen und überhaupt erst einmal einzusehen, dass wir ein Problem haben, dass wir kämpfen müssen. In der Gruppe waren Menschen, die mich verstehen konnten, die die gleichen Probleme wie ich hatten. Manche waren weiter als ich, anderen ging es noch schlechter als mir. Wir haben uns gut ergänzt und uns gegenseitig aufgebaut. Das hatte ich sonst nirgendwo. Meine Mutter hatte mich damals geschickt und erst wollte ich nicht, weil ich Angst hatte, was passiert, wenn ich gegen diese Stimme, gegen dieses kalte, so selbstverständlich gewordenes Gefühl angehen würde, wer dann noch übrig bleiben würde, oder was noch von mir übrig bleiben würde. Heute weiß ich, dass es ganz normal ist zu zweifeln, Angst zu haben, rückfällig zu werden oder mal einen schlechten Tag zu haben. Damals hat die Gruppe das aufgefangen und geholfen, mir wieder auf die Beine zu helfen, wenn es nicht so geklappt hat. Gerade nach meinem Klinikaufenthalt, der alles andere als einfach war, hat es ungemein geholfen, vertraute Gesichter zu sehen. Das hatte etwas Beruhigendes und hat Beständigkeit und Struktur in mein Leben gebracht. Montagabend war immer safe; ein Abend weniger an dem ich mich selbstverletzt habe. Auch die Gewichtszunahme wurde thematisiert, nicht nur bei mir. Alles haben da Probleme mit und es ist eigentlich ein Dauerthema, aber gerade nach dem Klinikaufenthalt war es hilfreich immer wieder von neutralen Personen gesagt zu bekommen, nicht übermäßig dick auszusehen und ermutigt zu werden. Wenn das nicht gewesen wäre, hätte ich bestimmt aufgegeben und wer weiß, wo ich dann heute wäre.. Bestimmt nicht dort, wo ich heute stehe. Dabei sind Ingrid und Dörte immer da gewesen, sind mal länger geblieben, wenn es ganz besonders schlimm war und ich niemanden anderen vertrauen konnte und waren eine große seelische Unterstützung.

Mittlerweile weiß ich, dass es sich lohnt zu kämpfen und dran zu bleiben. Das Leben hält so viel Schönes für uns bereit, dass es sich nicht lohnt, sein Leben mit bereits 15 Jahren auf

zugeben und nicht weiter zu kämpfen. Heute bin ich „clean“ und seit gut einem Jahr nicht mehr rückfällig geworden. Ich genieße mein Leben, esse Schokolade und Nutellabrote, gehe zum Sport ohne zusammen zu brechen und halte mein Gewicht (das gesund und im oberen Norm Bereich liegt) ohne restriktives Verhalten oder Kalorien zählen. All das ist der Verdienst dieser Gemeinschaft und ganz besonders der von Ingrid und Dörte, bei denen ich unzählige Stunden im Stuhlkreis mit anderen Menschen gesessen habe. Die immer Zeit für mich hatten (und immer noch haben!) und so viel Herzblut in die kleine Familie gesteckt haben. Ich wünsche mir von Herzen, das diese Familie noch viele Jahre weiterhin bestehen bleiben darf und ganz vielen anderen Menschen, die wie ich damals Hilfe brauchten, welche gewähren darf! Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um die Hilfe und Liebe, die ich so lange von den beiden erfahren durfte, ein Stück zurück zu geben und vielleicht ein Grund mehr zu sein, damit diese Gemeinschaft weiterhin bestehen bleibt. Wer weiß, ob es mich oder andere Teilnehmer, die heute glücklich sind, heute ohne geben würde...

Liebe

mit diesem Schreiben möchte ich zum Ausdruck bringen, wie wertvoll die Unterstützung durch change my way e.V. im Kampf gegen meine Essstörung war und für wie wichtig ich den Fortbestand des Vereins und der Gruppe für weitere Betroffene halte.

Wie du weißt, war ich selbst vom Sommer 2007 bis Herbst 2012 Teil der Gruppe. Als ich das erste Mal zu einem Treffen der Gruppe kam, war ich eigentlich der Meinung, dass ich keine Hilfe benötigte und mit mir alles in Ordnung sei – ich hatte aber Holger Theek (meinem Arzt) und meinen Eltern versprochen, dass ich mich versuchen würde darauf einzulassen. Rückblickend betrachtet würde ich sagen, dass in diesen ersten Malen bei der Gruppe der erste wichtige, wenn nicht sogar DER wichtigste Beitrag überhaupt durch die Gruppe und insbesondere dich und Julia Danielsson geleistet wurde: Ich entwickelte eine Krankheitseinsicht. Zudem war die Betreuung durch die Gruppe und euch Gruppenleiterinnen in dieser Phase insbesondere deshalb so viel Wert, weil ich noch keine ambulante Therapie gefunden hatte und lediglich auf Wartelisten bei Therapeuten/innen stand. Ich erinnere mich an regelmäßigen Austausch mit dir und Julia per E-Mail und die Unterstützung, die ich durch die anderen Mädchen in der Gruppe erfuhr.

Dank der Gruppe entwickelte ich in einem mehrmonatigen Prozess die Erkenntnis, dass ich in eine Klinik gehen müsste um ernsthaft gegen die Essstörung anzugehen. Sowohl du und Julia als auch die anderen Mädchen sprachen mir so viel Mut zu und nahmen mir viele meiner Ängste. Gleichzeitig bot die Gruppe unheimlich viel Sicherheit nach meinen Klinikaufenthalten, da ich wusste, dass ich hier auf vertraute Gesichter stoßen und die Unterstützung erhalten würde, die ich brauchte, um mich nach der Klinik wieder im Alltag zurechtzufinden.

Die Mischung aus Gesprächen über Themen, die gerade akut waren, dem Austausch mit den anderen Betroffenen, deinem und Julias Fachwissen über Essstörungen, dem Bearbeiten von spezifischen Themen z.B. mithilfe von Arbeitsblättern, aber auch Raum für Entspannungsübungen brachte für mich über die gesamte Dauer, die ich Teil der Gruppe war, immer wieder neue Perspektiven und Erkenntnisse auch über die Einzeltherapie hinaus, die ich zeitweise parallel machte.

Während meiner Essstörung war ich zwar ununterbrochen mit mir selber beschäftigt und nahm mir gleichzeitig eigentlich überhaupt keine Zeit für mich selbst. Die Gruppe war auch deshalb so hilfreich, weil die wöchentlichen Treffen einen Raum schufen, indem ich mich zumindest einmal pro Woche für anderthalb Stunden fallen lassen konnte und es okay war, dass ich mich um mich selbst kümmerte.

Man bräuchte wohl mehrere Eimer, um all die Tränen, die ich in den fünf Jahren in der Gruppe vergossen habe, aufzufangen. Diesen Raum zu haben, an dem ich all meine Ängste, Sorgen, Gedanken und Gefühle herauslassen konnte, ohne das Gefühl zu haben bewertet zu werden und stattdessen auf Verständnis zu treffen, sehe ich als einen elementaren Baustein auf meinem Weg aus der Essstörung.

Liebe

ich schreibe dir heute, weil ich DANKE sagen möchte!

Es ist nun schon einige Jahre her und trotzdem denke ich immer noch sehr oft an euch und an die Gruppe.

Ich bin 2011 krank geworden, war damals gerade 16 und wusste natürlich erstmal überhaupt nicht was los ist.

Meine Eltern ebensowenig und waren dementsprechend ziemlich überfordert mit der Situation. Ich verweigerte immer strikter das Essen und meine Eltern mussten zusehen, wie ich von Tag zu Tag weniger wurde.

Da ich eh schon immer sehr schlank war, wurde es für mich schnell gesundheitlich ziemlich gefährlich. Ich selbst war zu dem Zeitpunkt der Überzeugung, dass alles in bester Ordnung war und sah keinen Grund etwas zu tun. Meine Mutter schon und so ging sie auf die Suche und erkannte recht schnell, dass es sich bei meinem Verhalten um Magersucht handeln könnte.

Da sie allein aber nicht weiter wusste, machte sie sich im Internet auf die Suche nach Hilfe und stieß auf eure Gruppe "Change my Way".

Ein unglaublich schöner und passender Name finde ich, denn genau das tut ihr.

Am Anfang war ich noch ziemlich skeptisch und ging nur meiner Mutter zuliebe zum ersten Gruppentreffen, auch wenn ich langsam spürte, dass etwas ganz und gar nicht in Ordnung war.

Meine Skepsis verschwand schnell und ich fühlte mich von Anfang an sehr wohl bei euch. Durch deine ruhige und unglaublich herzliche Art habe ich mich sehr willkommen gefühlt und es gelang mir schnell mich einzufinden und mich von Treffen zu Treffen ein wenig mehr zu öffnen, auch wenn ich eigentlich sehr schüchtern und zurückhaltend war. Ich erkannte, dass die anderen Mädchen und Frauen ähnliche Probleme, Zweifel und Sorgen hatten und begriff allmählich, dass ich wirklich ein Problem hatte und krank war.

Das wichtigste aber war, dass ich ab dem Zeitpunkt nicht mehr allein war. Ich konnte mich jederzeit melden, wenn ich Hilfe brauchte und es mir nicht gut ging und begann, mich auf die Treffen zu freuen. Ich entschied auch recht schnell, für eine Weile in eine Klinik zu gehen, da ich spürte, dass ich noch viel intensivere Begleitung brauchte und es zuhause nicht schaffen würde. Auch hier half mir die Gruppe bei der Auswahl einer guten Klinik, ich wurde beraten und einige Mädchen aus der Gruppe erzählten von ihren Klinikaufenthalten. Dadurch wusste ich in etwa, was auf mich zukam und konnte mich darauf einstellen. Durch die Gruppe wurde ich unheimlich bestärkt in dieser Entscheidung, sie machten mir Mut und nahmen mir die Angst davor. Als der Tag gekommen war, war ich zwar nervös, wusste aber, dass es die richtige Entscheidung war und das ich mich jederzeit bei dir und den anderen Mädels melden konnte.

Seit ich 15 Jahre alt war, habe ich mit Magersucht, Bulimie und Depressionen und mehreren Rückfällen in jede dieser Krankheiten gekämpft und hatte drei stationäre Aufenthalte in einer psychosomatischen Klinik.

Heute bin ich 28 Jahre alt und kann von mir behaupten, dass ich seit mindestens vier Jahren meine psychischen Krankheiten vollständig hinter mir gelassen habe.

Ohne change my way und deine Hilfe wäre ich mit Sicherheit nicht an dem Punkt, an dem ich heute stehe, und für diese Unterstützung möchte ich mich hiermit bedanken. Ich kann mich wirklich glücklich schätzen, ein so tolles Angebot in erreichbarer Nähe gehabt zu haben!

Vielen Dank!