



Waage e.V.

DAS FACHZENTRUM
FÜR ESSSTÖRUNGEN IN HAMBURG

Essstörungen am Arbeitsplatz – ein Erfahrungsbericht

Ich möchte mit meiner Geschichte Mut machen. Mut machen, ehrlich zu sein. Ich arbeite seit rund 10 Jahren in einer kleinen Firma mit 6 Kolleginnen und meiner Chefin. Wir kennen uns alle schon sehr lange und trotzdem habe ich anfangs nicht gewagt, meine Essstörung – die mich seit einem Jahr begleitet – zuzugeben. Zumal mir anfangs selber noch gar nicht bewusst war, dass ich tatsächlich an Magersucht leide.

Ich habe Kontakt zu Waage e.V. aufgenommen. Nachdem ich dank deren einfühlsamen, geduldigen und wahnsinnig mutmachenden und motivierenden Hilfe erkannt habe, in welcher Abwärtsspirale ich mich befinde und wie weit ich bereits in der Essstörung feststecke, habe ich es trotzdem am Arbeitsplatz verheimlicht. Aber: der 1. Schritt war getan!!! Nach einigen Gesprächen und viel gutem Zureden habe ich den Entschluß gefasst, einer Kollegin (die mir am nächsten steht) von meiner Essstörung zu erzählen. Die Reaktion: verständnisvoll, mitfühlend, ermutigend, unaufgeregt und, zu meinem Erstaunen, überhaupt nicht überrascht. Ihr war schon längst aufgefallen, dass ich nicht mehr mit ihnen zusammen gegessen hatte und immer dünner wurde. Aber ihr fehlte – genau wie mir – der Mut das Thema anzusprechen. Der 2. Schritt war getan. Anschließend war ich einfach nur erleichtert, jemanden an meiner Seite zu haben, und zudem gab es für mich nun auch „kein Zurück“ mehr, die Essstörung zu bekämpfen. Die kranke Seite in mir konnte nicht mehr nach Ausreden suchen und falls doch (Einsicht und Verleumdung waren ein ständiges Auf und Ab) gab es nun jemanden, der die gesunde Seite in mir stärkte, sodass ich mich für den einzigen richtigen Weg, entschied - den Weg aus der Essstörung raus.

Trotzdem bat ich sie erst einmal um Geheimhaltung. Nur wenige Wochen später sprach mich eine weitere Kollegin während der Mittagspause direkt an (ich trank natürlich wieder nur einen Kaffee). Auch ihr war mein Essverhalten, oder besser „Nicht – Essverhalten“, aufgefallen. Leugnen und Abstreiten wäre zwecklos gewesen und so empfand ich es als 3.Schritt in die richtige Richtung, ehrlich zu sein. Ganz genauso verlief es mit meiner Chefin nur drei Tage später. Sie hatte sich sogar schon bei einer Ärztin informiert, wie sie mir am besten helfen könnte und welche Möglichkeiten es gibt. Letztlich waren alle (auch

ich selber) erleichtert, als es raus war. Vorher schwebte die Vermutung, dass ich an einer Essstörung leiden könnte, stets wie eine dunkle Wolke über uns, und es herrschte eine angespannte Stimmung – hervorgerufen durch die Angst aller, etwas Falsches zu sagen oder zu tun. Jetzt konnten alle viel besser damit umgehen. Es wurde nicht totgeschwiegen und es wurde zu einem „normalen“ offenen Thema.

Diese Unterstützung war absolut notwendig, denn es stand mir der Klinikaufenthalt bevor, um die Magersucht zu bekämpfen. Natürlich ist so ein Klinikaufenthalt mit wahnsinniger Angst und Unsicherheit verbunden. Umso wichtiger ist es, Menschen / Vertraute um sich zu haben, die einem immer wieder Mut zusprechen. Denn die Magersucht und die kranke Seite in einem kämpfen mit aller Macht dagegen an und lassen einen leider an den richtigen Entscheidungen zweifeln.

Das Arbeiten während der letzten Wochen vor dem Klinikaufenthalt war sehr mühsam. Ich hatte Kreislaufprobleme und fühlte mich schwach, so dass es mir nur mit großer Anstrengung gelang, mich den gesamten Tag auf den Beinen zu halten. Übermüdung und Konzentrationsschwierigkeiten kamen dazu, da die Magersucht ein 24h-Job ist, der alle Gedanken, Pläne und Energie an sich reißt. Ein Job, der Stück für Stück unbemerkt immer weniger Raum für andere Dinge lässt und einen gedanklich komplett ausfüllt.

Abschließend möchte ich sagen, dass es definitiv die richtige Entscheidung war, offen am Arbeitsplatz mit dem Thema „Essstörungen“ umzugehen. Ich hätte mir keine bessere Reaktion und Unterstützung wünschen können: meine Kolleginnen und Chefin haben mir jederzeit den Rücken gestärkt. Sie haben mir ein Carepaket für die Klinik gepackt, sie schicken mir Postkarten und Blumen einfach nur um mir mal ein schönes Wochenende oder nur liebe Grüße zu wünschen, sie rufen oft an und kommen zu Besuch. Das gibt wahnsinnig viel Kraft, denn die braucht man, um die Magersucht zu besiegen! So eine Unterstützung wünsche ich allen, die den Kampf gegen eine Essstörung und für ein gesundes Leben aufnehmen! Also: nur Mut!!!