

Essstörungen in WGs

## Die WG-Küche, das Minenfeld

Leona mied Kochabende, verglich die Kalorien ihrer Speisen mit denen der Mitbewohnerin. Lange verschwieg sie ihre Essstörung – bis sie sich nicht mehr verstecken konnte.

Von Nelly Ritz [[https://www.zeit.de/autoren/R/Nelly\\_Ritz/index](https://www.zeit.de/autoren/R/Nelly_Ritz/index)] | 6. Februar 2022, 15:44 Uhr |



Wie lebt man zusammen, wenn die Bedürfnisse der einen die Triggerpunkte der anderen sind? © Pexels/cottonbro

Gemeinsames Abendessen in einer Freiburger WG. Leona Kringe nimmt sich einen Pfannkuchen, bedeckt ihn mit Spinat, Pilzen, Tofu. Neben ihr, ganz in Schwarz, Krankenpfleger Till, der sich als "WG-Opa" vorstellt. Gegenüber sitzen Julia, die Masterstudentin, und Jonas, der Ethnologe, die beiden sind ein Paar. Vor ein paar Monaten haben sich die vier zusammengesetzt und überlegt, wie sie ihr Zusammenleben gestalten wollen. An diesem Abend erzählte Leona von dem, was sie über 13 Jahre lang vor anderen Mitbewohner:innen verschwieg: **Magersucht**.

Nach Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) [<https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung/wie-haeufig-sind-essstoerungen/?L=0>] erkranken durchschnittlich etwa 16 von 1.000 Menschen in Deutschland einmal in ihrem Leben an Magersucht. Einer Erhebung der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse [[<https://www.zeit.de/zett/2022-02/essstoerungen-wg-kochen-freundschaft-therapie/komplettansicht>](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/264133/umfrage/personen-in-</a></p></div><div data-bbox=)

deutschland-die-in-einer-wohngemeinschaft-wg-leben/] zufolge leben rund 67 von 1.000 Menschen ab 14 Jahren in Deutschland in einer Wohngemeinschaft. Die beiden Statistiken lassen sich nicht vergleichen, sie verwenden verschiedene Bezugsgrößen und betrachten unterschiedliche Zeiträume. Zwischen dem Leben in einer WG [<https://www.zeit.de/zett/liebe-sex/2020-12/depressionen-wg-mitbewohner-psychische-erkrankung>] und einer **Essstörung** besteht kein Zusammenhang. Aber: Es schließt sich auch nicht aus. Es kann sein, dass Menschen, die schon lange in einer Wohngemeinschaft leben, aus bestimmten Gründen eine Essstörung entwickeln. Oder dass Menschen, die schon lange mit einer Essstörung leben, in eine Wohngemeinschaft ziehen. So wie Leona Kringe. Wie geht gemeinsames Essen, wenn eine Person am Tisch Probleme damit hat? Wie lebt man zusammen, wenn die Bedürfnisse der einen die Triggerpunkte der anderen sind?

## Ein Schritt auf die Waage. Eine Zahl. Ein Schock

### HILFE FÜR BETROFFENE

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf ihrer Seite eine deutschlandweite Suche [<http://www.bzga-essstoerungen.de/>] an, mit der Betroffene und Angehörige herausfinden können, welche Selbsthilfegruppen und Anlaufstellen es in der Nähe ihres Wohnorts gibt.

Der Bundesfachverband Essstörungen hat auf seiner Webseite ebenfalls eine Liste von Einrichtungen

[<https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/der-verband/mitgliederverzeichnis.php?navid=758486758486>], die Betroffenen und Angehörigen Hilfe bieten.

ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen bietet Informationen und Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige. Beratungen finden online oder per Video über diese Webseite [<https://www.anad.de/>] statt oder telefonisch unter der Nummer 089 / 219973 99.

Leona war 13 Jahre alt, als sie an Anorexia nervosa [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-05/magersucht-bulimie-anorexie-kinder-jugendliche-erkrankung>], an Magersucht, erkrankte. Schon als Kind habe sie Komplexe entwickelt, sagt sie. Dann kam die erste Beziehung, die Pubertät, Leona nahm etwas zu. "Ich kann mich noch an den Moment erinnern, als das alles losging", sagt sie. Ein Schritt auf die Waage. Eine Zahl. Ein Schock. "Mit meinem Gewicht ist für mich damals eine Welt zusammengebrochen." Leona begann, abzunehmen. Sie bekam Tipps von der Mutter ihres damaligen Partners, die mithilfe von Weight-Watchers-Treffen ihre Ernährung ändern wollte. Sie setzte sich immer neue Ziele, zählte **Kalorien**, fand ihre Stärke im Gewichtsverlust. Schließlich die Trennung. Danach verlor sich Leona im Hungern. "Das Ganze spielte sich innerhalb von einem Jahr ab. Dann war mein Gewicht an einer kritischen Grenze", erinnert sich die 31-Jährige im Videocall.

"Damit eine Essstörung ausgelöst wird, braucht es nicht viel, wenn die Ursachen bereits gegeben sind", sagt die Sozialpädagogin Nicola Hümpfner, die beim ANAD Versorgungszentrum Essstörungen den Bereich Kinder und Jugendliche leitet und seit über 20 Jahren im Bereich Essstörungen [<https://www.zeit.de/thema/essstoerung>] tätig ist. Entwickelt eine Person eine Essstörung, habe das immer mehrere Faktoren. "Gene spielen eine Rolle, aber auch unser Umfeld und die Bilder, mit denen wir aufwachsen. Eigene Charakterzüge, wie zum Beispiel Perfektionismus, oder der Umgang mit Problemen und Bedürfnissen, wie er uns in der Familie beigebracht wird, können ebenfalls ausschlaggebend sein", erklärt Hümpfner.

Vor allem dank ihrer Mutter [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2022-01/essstoerung-eltern-mutter-kinder-erziehung>] machte Leona schließlich eine ambulante Therapie – mehrere Jahre lang. Sie lernte, zuzunehmen. "Mein Körper wurde gesund", sagt sie. "Aber mein Kopf kam nicht hinterher." Die Therapie schaffte es, zeitweise Leonas Gewicht zu regulieren. Das Denkmuster, das die Magersucht möglich machte, brach die Therapie nicht auf: "Diese Stimme im Kopf, die sagt, du darfst nicht zunehmen, du bist falsch, so wie du bist." Leona sagt, ihr Körper sei im ständigen Mangelzustand gewesen, sie habe sich nie das gegeben, worauf sie Lust hatte. Sie betrieb intensiv Sport, hatte ein zwanghaftes Essverhalten, litt unter psychischem Stress. Jahrelang.

# »Unter vielen Leuten essen, war schwierig für mich.«

Leona Kringe

Leona machte Abitur, studierte Tiermedizin, zog in eine Wohngemeinschaft mit zwei anderen Personen. Sie kam klar, aber die Magersucht bestimmte weiterhin ihren Tagesablauf. Während ihre Kommiliton:innen in der Mensa aßen, fuhr Leona nach Hause oder ließ das Mittagessen weg. Die Mitbewohnerinnen lebten aneinander vorbei. Dass sie nie gemeinsam kochten, kam Leona gelegen. "Unter vielen Leuten essen, war schwierig für mich", sagt sie. "Es ist paradox: Eigentlich willst du ja nicht essen. Aber in dem Moment, in dem du es dir erlaubst, wenigstens einmal am Tag, hast du Angst davor, dass es dir jemand kaputt machen könnte. Das muss dann perfekt sein."

Essen, das bedeutete für Leona damals Kontrolle – über die Zutaten, die Portionsgröße, den Zeitpunkt. "Da sind Schranken im Kopf, die einem Sicherheit geben. Die werden plötzlich schwierig einzuhalten, wenn andere involviert sind." Leona beobachtete, wann und wie viel ihre Mitbewohnerinnen aßen und verglich sich. Sie spürte Futterneid, wenn das Gericht, das sie sich zu essen erlaubte, weniger perfekt schien als das ihrer Mitbewohnerinnen. "Und wenn meine Mitbewohnerin laufen ging, dann – dachte ich – muss ich auch joggen gehen", erinnert sie sich. Was in ihr stattfand, hat keine der Mitbewohnerinnen mitbekommen.

"Essstörungen bestimmen zwar den Alltag der Betroffenen", erklärt die Sozialpädagogin Nicola Hümpfner. Nicht immer aber sei es einfach zu erkennen, wenn eine Person an einer Essstörung erkrankt. "Manchmal ziehen sich Betroffene zurück, wirken niedergeschlagen, manchmal verlieren sie an Gewicht. Man sollte aufmerksam werden, wenn die Mitbewohnerin plötzlich ihr Essverhalten ändert, mehr Sport macht oder sehr viel über das Thema Ernährung spricht", sagt Hümpfner.

## Was kann man tun, wenn ein:e Mitbewohner:in eine Essstörung hat?

Wenn dem Umfeld Anzeichen einer Essstörung auffallen, solle man es immer ansprechen, sagt Hümpfner. Man solle Ich-Botschaften senden, das Gegenüber nicht anklagen, offen kommunizieren. Zum Beispiel: "Mir ist aufgefallen, dass ..." oder "Ich mache mir Sorgen, weil ..." Es sei wichtig, sich nicht in eine Diskussion verstricken zu lassen, sondern stattdessen Sorgen und Bedenken zu äußern. Hümpfners Erfahrung hat gezeigt, dass Betroffene manchmal – gerade zu Beginn – die Essstörung leugnen und über ihr Essverhalten diskutieren.

Leona kam nie in diese Situation. Nach dem Studium zog sie nach **Freiburg**, wo sie erst allein und dann in Wohngemeinschaften lebte. Ständig kämpfte sie mit Triggerpunkten [<https://www.zeit.de/feature/magersucht-anorexie-essstoerung-koerperbild-therapie-hirnforschung>], zum Beispiel wenn Mitbewohner:innen weniger aßen als sie selbst, wenn sie sich gesünder ernährten oder mehr Sport trieben als sie: Eine Mitbewohnerin verlor an Gewicht, sie selbst hatte zuvor zugenommen. Der Mitbewohner aß nichts zum Mittag, er hatte keinen Hunger. Eine andere Mitbewohnerin machte viel Sport, das war ihr Hobby. Während die anderen ihr Leben lebten, versuchte Leona, damit umzugehen – allein. "Ich hatte in keiner WG das Gefühl, dass meine Mitbewohner:innen es verstehen oder wertschätzen würden, wenn ich ihnen von der Erkrankung erzählt hätte." Einmal habe ihre Mitbewohnerin zufällig das Thema Magersucht angeschnitten: "Wie gut, dass wir nicht magersüchtig sind", habe sie gesagt. "Durch die Art und Weise, wie sie darüber geredet hat, war mir klar: Das kann ich hier nicht thematisieren", sagt Leona.

**»Wenn meine Mitbewohnerin laufen ging,  
dann – dachte ich – muss ich auch joggen  
gehen.«**

Leona Kringe

An einem Sonntagabend im Januar 2022 sitzen vier Menschen in einer offenen Küche ganz im Süden Deutschlands. Sie platzieren einen Laptop ans Ende des Tisches, klicken sich in den Videocall. Der Bildschirm zeigt Jonas,

Julia, Till und Leona, dazwischen Schüsseln und Tellern voller Pfannkuchen, an der Wand im Hintergrund Weinkisten, Pflanzen, eine Obstschale. Seit zwei Jahren wohnt Leona jetzt in dieser WG.

"Dass gemeinsame Mahlzeiten hier so einen hohen Stellenwert haben, war sicherlich nicht einfach für Leona", sagt Jonas. Vor zwei Jahren, als Leona in die WG einzog, hatte sie gerade einen für sie passenden Umgang mit dem Essen gefunden. Sie nahm regelmäßig Mahlzeiten zu sich, ihr Körper verstand langsam, was es heißt, nicht im permanenten Mangelzustand zu sein. Sie gewöhnte sich ein frühes Abendbrot an, um sich danach nochmal an den Schreibtisch zu setzen. "Mit ihrem Einzug wurde sie damit konfrontiert, dass hier jeden Abend gekocht und gemeinsam gegessen wird", sagt Jonas. Die Mitbewohner:innen teilen sich die meisten Nahrungsmittel, einmal in der Woche erhalten sie eine Gemüsebox. "Und während Corona backen auch noch alle jeden Tag Kuchen, um sich zu beschäftigen", scherzt Leona. Doch tatsächlich: Weil sie sich mit allen so gut verstand, habe sie sich auf die WG und deren Essgewohnheiten eingelassen, aber das sei gerade in den ersten Monaten sehr anstrengend gewesen. Das Abendbrot zu viert, meist zu später Stunde, setzte Leona unter Druck. Was geht vor? Das gemeinsame Essen oder die eigenen Bedürfnisse, die Leona zu diesem Zeitpunkt erstmals in ihrem Leben zu berücksichtigen gelernt hatte?

Hinter dem Esstisch, an dem die Mitbewohner:innen sitzen, beginnt das Wohnzimmer, das nur durch ein paar Säulen von der Küche getrennt ist. Sessel, Sofas, Pflanzen, ein Klavier – hier findet das WG-Leben statt. "Das hat dafür gesorgt, dass ich mich nicht rausziehen konnte. Ich konnte nicht in die Küche gehen und die Tür hinter mir schließen", sagt Leona. Und Jonas ergänzt: "Die Stimmung einer Person, die gerade in der Küche kocht, kriegt man im ganzen Raum mit."

Till, der schon am längsten in der WG wohnt, hat schnell gemerkt: "Da war eine Spannung zwischen mir und Leona, die bis zu unserem Gespräch vor ein paar Monaten immer stärker wurde. Manchmal habe ich Antworten als patzig wahrgenommen und nicht verstanden, wieso." Ein Beispiel: Die Frage "Kochst du jetzt schon?" nahm Till als eine ganz gewöhnliche Frage wahr, für Leona, die sich in diesem Moment ohnehin erlauben musste, zu essen, klang sie nach einem Vorwurf.

## Leona outet sich

Vor ein paar Monaten dann wechselten die Mitbewohner:innen in der WG, Julia zog ein, die neue WG versammelte sich einen Abend im Wohnzimmer. Vieles kam in dieser Zeit für Leona zusammen: die Spannungen mit Till. Die neue Konstellation der Bewohner:innen. Die offene Atmosphäre der Gruppe. Die gemeinsame Basis der vier, die "alle auf einer Wellenlänge sind", so drückt Leona es aus. Das Vertrauen zueinander. Leona sprang das erste Mal über ihren Schatten, sie erzählte von ihrer Vergangenheit, von der Magersucht [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2016-09/magersucht-bulimie-anorexie-therapie>], und wie sie noch immer ihr Leben beeinflusst. Sie weinte – vor Erleichterung. "Es war, als hätte sich ein Knoten gelöst", sagt sie. "Endlich konnte ich diesen Teil von mir ansprechen. Das hat mir gezeigt, dass ich ich sein darf. Mit allen Stärken und Schwächen." Leonas Mitbewohner:innen sind dankbar für ihre Offenheit. Im Anschluss sprachen sie über die Krankheit und was sie ausmacht.

"Ich habe mich bis dahin nie mit dem Thema Essstörungen beschäftigt", sagt Jonas heute.

"Mir war gar nicht klar, dass Essen so ein aufgeladenes Thema ist. Als Leona von ihrer Essstörung erzählt hat, ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen", sagt Till.

"Mir wurde wieder bewusst, wie unterschiedlich Menschen einfach sind. Damit kam auch ein gewisser Druck auf. Ich habe mich gefragt: Schaffen wir es, in der WG allen gerecht zu werden?", sagt Julia.

Nicola Hümpfner vom ANAD Versorgungszentrum Essstörungen macht klar: "Die Essstörung sollte nicht das Leben der Mitbewohner auf den Kopf stellen. Es müssen Regeln gefunden werden, mit denen sich alle wohlfühlen." Natürlich könne man Kompromisse eingehen, jedoch sei es wichtig, dabei eigene Grenzen nicht zu überschreiten. "Und man muss sich immer fragen: Hilfe ich mit diesem Kompromiss der Mitbewohnerin, gesund zu werden, oder helfe ich der Essstörung?", warnt Hümpfner. Gemeinsame Diäten oder das tägliche WG-Work-out unterstützten zum Beispiel eher die Essstörung. Hümpfner rät, das Umfeld solle auf die eigenen Grenzen achten.

**»Manchmal esse ich jetzt zweimal am Tag warm oder kurz vor dem Abendbrot ein**

# Stück Kuchen. Vor zwei Jahren konnte ich das noch nicht.«

Leona Kringe

So wie in Freiburg. Das gemeinsame Essen ist jetzt nicht mehr alltäglich. Stattdessen machen die vier zusammen Abendbrot, wenn es allen recht ist. Wenn es Leona besser in ihren Rhythmus passt, isst sie alleine – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Die WG ist sich einig: Jetzt, nach dem Gespräch, sei es einfacher, Spannungen anzusprechen. Und: Sie wollen noch mehr Rücksicht aufeinander nehmen, besser kommunizieren.

"Klar ist es schade, dass wir jetzt nicht mehr jeden Abend zusammen essen", sagt Till. "Aber wichtig ist doch vor allem unser gelassener Umgang miteinander."

"Mir hat das Gespräch geholfen, auch mein eigenes Ding machen zu können, ohne dass ich das Gefühl habe, mich rechtfertigen zu müssen", sagt Leona. "Ich weiß jetzt, ich kann offen kommunizieren und ich darf auch mal schwach sein."

Am Ende des Gesprächs ist die Salatschüssel leer, die Pilze sind aufgegessen, nur ein Pfannkuchen liegt noch auf dem Teller. Jonas überlegt, noch einen Nachtisch mit Nutella daraus zu machen.

Leona sagt: "Hier in der WG habe ich gelernt, spontan zu essen – manchmal esse ich zweimal am Tag warm oder kurz vor dem Abendbrot ein Stück Kuchen. Vor zwei Jahren konnte ich das noch nicht. Inzwischen denke ich: Das ist halt jetzt so."



Von links nach rechts sind: Julia, Jonas, Leona, Till. © Privat







