

Essstörungen - das eingesperrte Ich

Brigitte Hess-Held / Lilli Röckle

Neuere Studien und Erfahrungen aus Beratungsstellen besagen, dass Essstörungen unter Jugendlichen nicht nur zunehmen, sondern dass die Betroffenen auch immer jünger werden.



Was sind Essstörungen wie Anorexie und Bulimie?

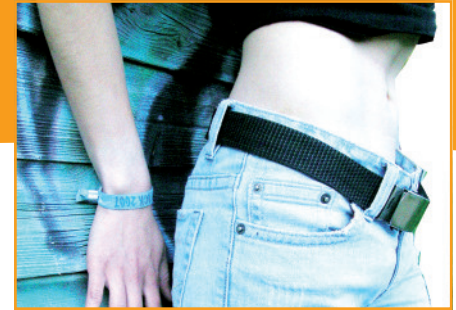
Magersüchtige (anorektische) Jugendliche denken oft pausenlos darüber nach, was sie essen oder nicht essen werden, was sie gegessen haben oder was sie nicht gegessen haben und wie sie die Folgen eines exzessiven Essens ungeschehen machen können. Es findet ein Hungern bis hin zu lebensbedrohendem Untergewicht statt (Anorexia Nervosa). Bei der Bulimie essen die Betroffenen große Mengen, die sie dann durch Erbrechen wieder loswerden.

Immer sind damit Störungen im Erleben des eigenen Körpers und negative Einstellungen zum Körper verbunden. Es besteht eine krankhafte Angst dick zu werden, die mit Schuld- und Schamgefühlen einhergeht.

Bei diesen Krankheitsbildern geht es nicht um kurzfristig gestörtes Essverhalten, sondern um eine psychosomatische Krankheit mit Suchtcharakter. Da es eine heimliche Sucht ist, die oft erst spät entdeckt wird, besteht eine massive Gesundheitsgefährdung. Eine medizinische Betreuung ist unbedingt erforderlich, da es zu bleibenden gesundheitlichen Schäden kommen kann.

Ursachen

Die genannten Essstörungen treten gehäuft in der Pubertät auf. Ursachen können u.a. ein hoher Leistungsanspruch an sich selbst, Probleme in der Familie sowie Ablösungskonflikte, Geschwisterrivalität, nicht verarbeitete traumatische Erfahrungen oder fehlende Anerkennung sein. Die Umbruchphase der Pubertät bietet eigentlich die Chance eine eigene Identität aufzubauen, sich neu zu kreieren, aber auch noch nicht Bewältigtes zu verarbeiten. Sind die normalen Möglichkeiten für Jugendliche diese Chance für



sich zu nützen durch seelische Überforderung nicht vorhanden, werden andere Lösungsmöglichkeiten angestrebt. Die Verunsicherungen in der Pubertät (auch durch die körperlichen Veränderungen verursacht), führen dann zu Identitäts- und Selbstwertproblemen. Da diese sonst keinen Platz und keine Sprache finden, werden sie über den Körper ausgetragen. Es ist der Versuch sich seiner selbst zu vergewissern, sich wieder zu spüren (durch Hungern, exzessiven Sport, Völlegefühl oder Erbrechen).

Über eine zwanghafte Körper- und Gewichtskontrolle wird versucht den Körper, seine Begierden und Gefühle und somit das Leben in den Griff zu bekommen. Nicht eigentlich Schönheit motiviert das magersüchtige Handeln, sondern die verzweifelte Suche nach Sicherheit und Halt im Leben, nach dem eigenen Selbst. In diesem Sinne hat die Sucht durchaus eine Funktion. Sie willentlich aufzugeben, ohne einen adäquaten Ersatz (des sich wieder Spüren Könnens, wieder eins mit sich zu sein) ist wie bei jeder anderen

Sucht kaum möglich. Deshalb ist die Behandlung des negativen Körpererlebens Bedingung für die Gesundung. Eine Behandlung, die alleine die Normalisierung des Essverhaltens anstrebt, ist wenig erfolgreich.

Aus der Praxis

Fragt man in der Körperarbeit essgestörte KlientInnen nach Zielen und Wünschen in Bezug auf ihren Körper, so ist der wichtigste Wunsch sich wieder spüren zu können, den Körper wieder zu mögen, sich nicht mehr so festgehalten, eingefangen zu fühlen. Im weiteren Prozess werden Wünsche nach sich abgrenzen können, Gefühle von Wut äußern zu können, nach der eigenen Lebendigkeit und Kontaktfähigkeit



deutlich. Im therapeutischen Prozess muss aus der Frage „Wie soll ich aussehen?“ die Frage werden „Wer bin ich, was macht mich aus? Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit nutzen um mein eigenes Potential leben zu können und

was hindert mich daran?“ An diesen Fragen orientiert sich unsere Behandlung mittels kreativer Therapie.

Kreative Therapie

Das Ziel ist die positive Veränderung des eigenen Körper- und Selbstbildes und des Körpererlebens. Kreative Therapie arbeitet mit den Methoden der Körperwahrnehmung, Entspannung, Bewegung, den Ausdrucksmöglichkeiten über Tanz, Malen, Plastizieren mit Ton und mit Poesie. In einem geschützten Rahmen, in kleinen Gruppen oder in Einzelarbeit, kann an folgenden Erlebnisräumen gearbeitet werden:

- Die eigenen Bedürfnisse, auch die aller kleinsten, wieder wahrzunehmen und eine individuelle Entspannungsfähigkeit zu entwickeln.
- Die Gefühle ausdrücken zu können, um die Wut nicht gegen den eigenen Körper richten zu müssen.
- Sich selbst wieder spüren zu können, ein positives Körpergefühl und Körperbewusstsein zu entwickeln.
- Die verfügbaren sozialen Kompetenzen zu entfalten oder wiederzuerlangen.
- Den eigenen Raum und die eigenen Grenzen wiederzuentdecken und eine innere Autonomie entwickeln zu können.

In der **Kreativen Leibtherapie** wird das starke Autonomiebedürfnis essgestörter Menschen berücksichtigt, so werden keine Übungen übergestülpt, sondern es wird die Erfahrung ermög-

licht dem Körper aus einer Haltung des Erlebens und Entdeckens zu begegnen. Über den kreativen Ausdruck wird es möglich, das zeitweise nicht Aussprechbare in Worte zu fassen und im Gespräch zu bearbeiten. So haben essgestörte Menschen die Chance sich selbst, ihre Lebens-Leib- und Essgeschichte unter Einbeziehung ihres „größten Feindes“ -ihres Körpers- wahrzunehmen und verstehen zu lernen.



Lilli Röckle

Zentrum für Handwerk u. Kultur
Im Hausgrün 27, Emmendingen
Infos: 07641/87 56
www.mal-sinn.de

Studium der Grafik/Malerei, Dipl. Kunsttherapeutin, Tanzsoziotherapeutin, Kreative Leibtherapeutin. Leitung der Malwerkstatt im Zentrum für Handwerk und Kultur, Einzeltherapie und Kurse.



Brigitte Hess-Held

Praxis für Tanz- u. Mototherapie
Brombergstrasse 17c, Freiburg
Infos: 0761/47 70690
www.tanz-und-mototherapie.de

Staatlich geprüfte Motopädin, Tanzsoziotherapeutin. Weiterbildung in systemischer Beratung, kreativer Leib- und Traumatherapie. Langjährige Erfahrung mit essgestörten Jugendlichen und Frauen in Klinik und eigener Praxis.

...ein positives Körperbewusstsein entwickeln