



LGL

Klang meines Körpers

Prävention von Ess-Störungen

Arbeitsheft zum Aufbaumodul für Jungen
der Ausstellung des Bayerischen Zentrums für
Prävention und Gesundheitsförderung

Die Ausstellung „Klang meines Körpers“ wurde initiiert und konzipiert von der Musiktherapeutin Stephanie Lahusen gemeinsam mit fünf betroffenen jungen Mädchen. Der Suchtarbeitskreis am Landratsamt Bamberg begleitete die Umsetzung. 2007 wurde die Ausstellung mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis ausgezeichnet. Seither ist der „Klang meines Körpers“ landesweit an Schulen und Jugendeinrichtungen im Einsatz. Das Bayerische Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) verleiht die Ausstellung für die Präventionsarbeit kostenfrei.

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
Telefon: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Internet: www.lgl.bayern.de
Bildnachweis: bureau visuel, Kaufmann/Kümmelmann
Klick, Martina Goyert
Druck: Kaiser Medien, Nürnberg
Stand: Oktober 2014
Autorin: Stephanie Lahusen

Bei fachlichen Fragen wenden Sie sich bitte an:
Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Schweinauer Hauptstraße 80, 90441 Nürnberg
Pfarrstraße 3, 80358 München
Telefon: 09131 6808-4510
E-Mail: zpg@lgl.bayern.de
Internet: www.zpg.bayern.de

Projektinitiatorin,
Text und inhaltliche
Konzeption: Stephanie Lahusen, Dipl. Musiktherapeutin (FH) und Heilpraktikerin (Psychotherapie)
www.klang-meines-koerpers.de
Gestaltung: Christine Kaufmann, bureau visuel, Bamberg

© Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Klang meines Körpers. Prävention von Ess-Störungen
Arbeitsheft zum Aufbaumodul der Ausstellung des ZPG für Jungen (LGL, München 2014)
ISBN 978-3-945332-30-6 Druckausgabe
ISBN 978-3-945332-31-3 Internetausgabe

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Liebe Leserin, lieber Leser

Viele von Ihnen haben bereits mit der Ausstellung

Klang meines Körpers in Ihrer Einrichtung gearbeitet und sich auf kreative Weise mit den persönlichen Geschichten von Melissa, Nathalie, Mia, Lara und Annika auseinandergesetzt. In den letzten Jahren rückt das Thema Ess-Störungen bei **Jungen** zunehmend in das Zentrum der Aufmerksamkeit.

Auch im Rahmen der Ausstellungsarbeit erreichten uns Texte von betroffenen jungen Männern, die zeigen, dass Ess-Störungen wie Magersucht, Bulimie oder die Binge Eating-Störung (Ess-Sucht) schon lange keine reine „Frauensache“ mehr sind.



Auch **David** hat an einer Magersucht gelitten und gibt in seinen sehr persönlichen und berührenden Texten und Bildern tiefe Einblicke in seine Gefühls- und Gedankenwelt sowie in den langen selbstzerstörerischen Kampf gegen seinen Körper. Wir danken ihm, dass er mit seinen kreativen Arbeiten das Ausstellungsprojekt um diesen wichtigen Baustein bereichert hat. Damit ermöglicht er Jugendlichen, sich auf ganz besondere Art mit diesem Thema auseinanderzusetzen, und ermutigt junge Männer, die gefährdet oder bereits an einer Ess-Störung erkrankt sind, sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu holen.

Auch aus
Steinen,
die in den
Weg gelegt
werden,
kann man
Schönes
bauen.
*Johann
Wolfgang
von Goethe*



Ess-Störungen bei Jungen



Heutzutage ist jeder zehnte an Ess-Störungen erkrankte Mensch männlich.

Die Ursachen von Ess-Störungen sind ähnlich wie bei Mädchen und Frauen. Individuelle Risikofaktoren wie mangelndes Selbstwertgefühl, familiäre Konflikte sowie gesellschaftliche Einflüsse (z.B. Schönheitsideal) wirken in unterschiedlicher Gewichtung zusammen. Dazu kommen meist Krisen- und Belastungssituationen, die letztendlich Auslöser für eine Ess-Störung sein können:

- Scheidung der Eltern
- Traumatische Erlebnisse
(Verlust einer Bezugsperson, Missbrauch, körperliche Gewalterfahrung)
- Auslandsaufenthalt
- Studium
- Umzug

Aber auch abfällige Bemerkungen Gleichaltriger über die Figur oder die Vorstellung, nur mit einem durchtrainierten Körper Anerkennung zu finden, können manchmal schon Auslöser sein. Denn Themen wie „schlank sein“ oder **„perfekter Body“** spielen heute schon bei neun- bis zehnjährigen Kindern eine Rolle. Der Druck und die Angst, den vorgegebenen Schönheitsidealen nicht genügen zu können, erhöhen sich im Laufe der Pubertät drastisch. Die Medien suggerieren überzeugend, dass nur derjenige glücklich und erfolgreich ist, wer ein perfektes Aussehen aufweisen kann. Dagegen werden wichtige Entwicklungsthemen von Jugendlichen wie Ich-Findung, soziale Kompetenz, Autonomie, aber auch Einsamkeit, Ängste, Leistungsdruck oder soziale Probleme, tabuisiert.

Über die Kontrolle des Essverhaltens versuchen gefährdete oder bereits an Ess-Störungen erkrankte Jugendliche Sicherheit und Ordnung in ihren belastenden Alltag zu bringen. Das Körpergewicht wird zur wichtigen Quelle für ihr Selbstbewusstsein. Von daher scheint der Körper als Austragungsort gegen ein geringes Selbstwertgefühl zunächst eine Lösung zu sein. Am Körper können junge Männer durch Muskelaufbau, Ausdauertraining und Kraft das Gefühl entwickeln, **messbar Stärke, Anerkennung** und damit **Selbstbewusstsein** zu empfinden. Damit werden die eigentlichen Probleme, aber auch tiefe Wünsche und Bedürfnisse nach

Zwischenmenschlichkeit und einem normalen Alltag „verdrängt“. Für viele dieser Jugendlichen endet diese Flucht in der Sackgasse Ess-Störung, verbunden mit schweren psychischen, körperlichen und sozialen Folgen.

Unterschiede:

In der Pubertät, mit der Veränderung des jugendlichen Körpers, erleben sich viele Mädchen als zu dick und haben den Wunsch, Diäten zu machen um abzunehmen und „Kurven“ loszuwerden.

Jungen finden sich häufig als schwächlich und zu dünn, erleben sich damit als unattraktiv und unmännlich. Ihr Wunsch ist es, Muskeln aufzubauen und mit übertriebenem Sport und der Einnahme von Entwässerungstabletten sowie Energie- und Eiweißprodukten dem vermeintlichen „Idealkörper“ näher zu kommen (Adonis-Komplex).

Aber auch die neue Rolle des Mannes in der Gesellschaft fordert Jungen in ihrer Entwicklung und Identitätsfindung ebenfalls besonders heraus. Sie sollen ähnlich wie Mädchen und Frauen in allen Bereichen (Beruf, Partnerschaft, Vaterrolle, Körperlichkeit) kompetent und perfekt sein. Anerkennung zu finden in ihrer Männerrolle hat sich für Jungen zunehmend erschwert. Bei männlichen Vorbildern in den Medien und in der Familie erleben Jungen häufig eine **Rollenunsicherheit**, Unzufriedenheit und Labilität.

Die Diagnostik ist bei Jungen meist ein großes Problem. Die Krankheit wird bei vielen Ärzten und Fachleuten noch als weibliche Erkrankung angesehen und bei Jungen weniger vermutet. Auch outen sich Jungen weniger, schämen sich deutlicher für die Erkrankung und sind es sowieso weniger gewohnt, Schwächen zu thematisieren und sich professionelle Hilfe zu holen. Nach außen hin erscheint ein durchtrainierter Junge, der sich **scheinbar doch sehr gesund** ernährt, vorbildhaft und die Krankheit kann sich heimlich weiterentwickeln und chronifizieren.

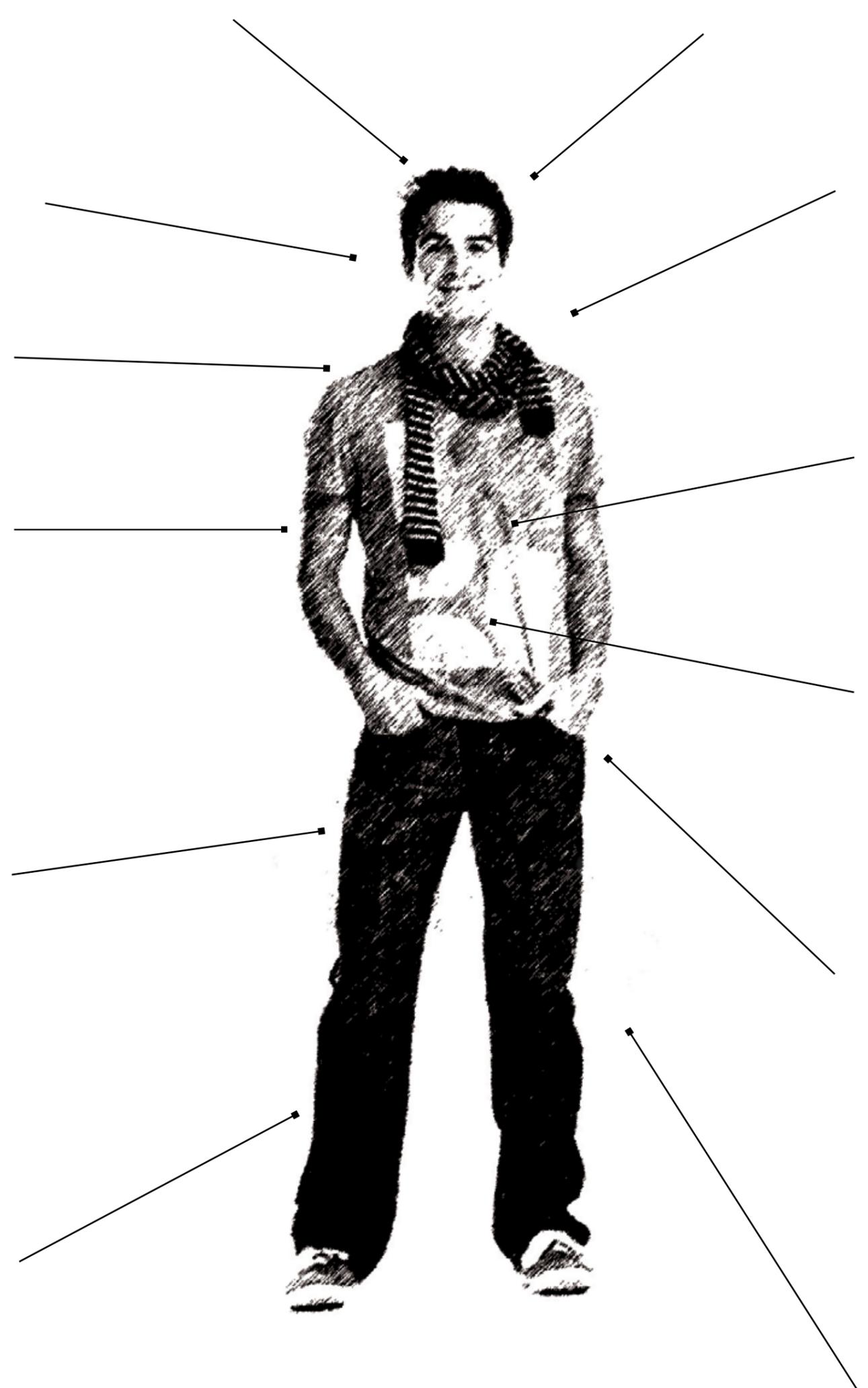
Therapieformen unterscheiden sich nicht von denen bei Mädchen und Frauen. Jedoch gestaltet sich die Therapie geschlechtsspezifisch besser, und auch in Kliniken werden vermehrt explizit Jungengruppen angeboten.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Muskulös, Waschbrettbauch, exzessives Sporttraining ... Was macht einen „richtigen“ Mann von heute aus? Täglich werden Jungen - besonders auch durch die Medien - mit zahlreichen Rollenbildern konfrontiert. Danach müssen sie souverän, cool und stark sein und einen muskulösen und makellosen Körper vorweisen. Hieraus resultieren häufig Unsicherheit und Überforderung. Durch die folgenden Übungen soll männlichen Jugendlichen Raum zur Auseinandersetzung mit sich selbst im Kontext gesellschaftlicher Rollenbilder und Schönheitsideale gegeben werden.

Arbeitseinheit: Mannsbilder

- Ziel:** Auseinandersetzung mit der eigenen (Geschlechts-)Identität, Rollenerwartungen, männlichen Rollenbildern
- Zeit:** ca. 30 Minuten
- Material:** Liedtext „Männer“ von Herbert Grönemeyer / „Männersilhouette“
- Kleingruppenarbeit:** max. 5 Teilnehmer pro Gruppe
- Ablauf:** Gemeinsam wird das Lied „Männer“ von Herbert Grönemeyer gehört. Danach teilen sich die Schüler in Kleingruppen auf und tauschen sich über den Liedinhalt (Kopie Liedtext) aus. Danach werden sie gebeten, auf der Kopiervorlage „Wann ist ein Mann ein Mann?“ weitere Begriffe zu sammeln, die ihrer Meinung nach Männer ausmachen. Eine weitere Idee wäre, dass die Jungen im Anschluss selbst einen Liedtext oder Rap zu dieser Thematik schreiben.
- Kopiervorlage:** „Wann ist ein Mann ein Mann?“
Was macht eurer Meinung nach einen Mann aus?



Wann ist ein Mann ein Mann?
Kopiervorlage

Männer nehmen in den Arm,
Männer geben Geborgenheit,
Männer weinen heimlich,
Männer brauchen viel Zärtlichkeit,
ohh Männer sind so verletzlich,
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich
Männer kaufen Frauen,
Männer stehen ständig unter Strom,
Männer baggern wie blöde,
Männer lügen am Telefon,
ohh Männer sind allzeit bereit
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit
Refrain:
Männer habens schwer, nehmens leicht
außen hart und innen ganz weich,
werden als Kind schon auf Mann geeicht.
Wann ist ein Mann ein Mann?
Wann ist ein Mann ein Mann?
Wann ist ein Mann ein Mann???
Männer haben Muskeln,
Männer sind furchtbar stark,
Männer können alles,
Männer kriegen ,nen Herzinfarkt,
ohh Männer sind einsame Streiter
müssen durch jede Wand, müssen immer weiter.
Refrain:
Männer führen Kriege,
Männer sind schon als Baby blau,
Männer rauchen Pfeife,
Männer sind furchtbar schlau,
Männer bauen Raketen,
Männer machen alles ganz genau.
Oh wann ist ein Mann ein Mann?
Oh wann ist ein Mann ein Mann???
Männer kriegen keine Kinder,
Männer kriegen dünnes Haar,
Männer sind auch Menschen,
Männer sind etwas sonderbar,
ohh Männer sind so verletzlich,
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.

Refrain:

Quelle: www.magistrix.de/lyrics

Arbeitseinheit: **Ganz Schön verrückt**

Ziel: Kritische Auseinandersetzung mit derzeitigen Schönheitsidealen, sich diesbezüglich eine eigene Meinung bilden

Zeit: ca. 30- 45 Minuten

Material: Sportzeitschriften, Männermagazine, Tapetenrolle, Kleber, Schere

Kleingruppenarbeit: max. 5 Teilnehmer pro Gruppe

Ablauf: Die Gruppen werden gebeten, die Zeitungen auf das derzeit gängige Schönheitsideal hin zu „untersuchen“ und ggf. eine Collage zu erstellen. Im Anschluss sollen sich die Jugendlichen zu folgenden Fragen (s. Kopiervorlage) Gedanken machen.

Kopiervorlage: „Ganz Schön verrückt“

1.) Um was für einen Schönheitsbegriff geht es in den Medien?

2.) Wer bestimmt eigentlich, was schön ist und wer profitiert davon?

3.) Welche gesundheitlichen Folgen bringt das heutige Schönheitsideal mit sich?

4.) Was bedeutet Schönheit für uns?

Arbeitseinheit: typisch Mädchen / typisch Junge

Ziel:

Kritische Auseinandersetzung mit Geschlechterrollenstereotypen, Eigenschaften und Verhaltensweisen

Zeit:

ca. 45 Minuten

Material:

Kartensatz mit Begriffen wie

- stark -
- sexy -
- dünnhäutig -
- muskulös -
- einfühlsam -
- erfolgreich -
- humorvoll -
- zärtlich -
- stur -
- dominant -
- zielstrebig -
- romantisch -
- sportlich -

Großgruppe

Ablauf:

Die Karten werden verdeckt auf den Boden gelegt. Reihum werden die Begriffe gezogen. Jeder Einzelne überlegt, ob dieser Begriff eher dem Stapel „typisch Mädchen“ oder „typisch Junge“ zugeordnet werden soll.

Im Anschluss findet ein gemeinsamer Austausch über die Zuordnung statt. Dabei sollten folgende Fragen berücksichtigt werden:

In welchen Situationen erlebe ich mich „typisch männlich“?

In welchen eher „untypisch männlich“?

Wünsche ich mir öfter auch mal „untypisch männlich“ zu sein?





Freundschaft

Der beste Freund oder die besten Freunde sind für viele Jungen eine wichtige Stütze auf dem Weg zur eigenen Identitätsfindung. Auch unterschieden sich diese Freundschaften von Freundschaften zu einem Mädchen. Das „Beste-Freunde-ABC“ soll Jungen anregen, über die Bedeutung von Jungenfreundschaften in ihrem Leben nachzudenken und sich auch des Werts und der Wichtigkeit dieser Freundschaften bewusst zu werden.

Arbeitseinheit: Beste Freunde

Ziel: Bewusstmachung, was Freundschaft unter Jungs beinhaltet und bedeutet

Material: Kopiervorlage „Beste-Freunde-ABC“

Zeit: ca. 45 min

Kleingruppenarbeit: max. 5 Teilnehmer pro Gruppe

Ablauf: Die Schüler teilen sich in Kleingruppen auf und werden gebeten, Begriffe auf der Kopiervorlage „Beste-Freunde-ABC“ zu schreiben, die ihnen im Zusammenhang mit ihren Freunden einfallen. Wenn die vereinbarte Zeit (ca. 20 Minuten) verstrichen ist, kommen die Jugendlichen wieder zusammen, vergleichen die Ergebnisse und tauschen sich in der Großgruppe aus.

Beste-Freunde-ABC

A.....

B.....

C.....

D.....

E.....

F.....

G.....

H.....

I.....

J.....

K.....

L.....

M.....

N.....

O.....

P.....

Q.....

R.....

S.....

T.....

U.....

V.....

W.....

X.....

Y.....

Z.....



David's Porträt „Kerkerkopf“

Auch bei Davids Porträt steht nicht die Krankheit, sondern er selbst im Mittelpunkt. Auch er bringt seine ganz persönliche Geschichte mit, die er in Bilderserien, Collagen und selbst ausgesuchten Musikstücken zum Ausdruck bringt. Darüber hinaus zeigt er auf der Rückseite sowie mit Hilfe seiner bunten „Lösungsworte“, die sich in einer Ölfarbe befinden, seinen Weg aus der Ess-Störung auf.

Arbeitseinheit: Porträt „Kerkerkopf“

Ziel: Sich einfühlen in die Welt von David

Material: Kopiervorlage „Porträt“, Stifte

Kleingruppenarbeit: max. 5 Teilnehmer pro Gruppe

Zeit: 30 Minuten

Ablauf: Die Jugendlichen nehmen in Kleingruppen auf Stühlen vor dem Porträt „Kerkerkopf“ Platz. Um ihnen den Einstieg in die Arbeit mit den Bildern zu erleichtern, werden Fragen zur Orientierung (Kopiervorlage „Porträt“) ausgehändigt. Die Antworten zu den Fragen werden gemeinsam in der Kleingruppe erarbeitet und aufgeschrieben. Danach findet ein gemeinsamer Austausch in der Großgruppe statt. Zum Ausklang kann Davids Brief zu seinem Porträt oder sein Gedicht „Kerkerkopf“ vorgelesen werden.

1.) Was fällt euch zum Porträt ein?

2.) Welche Gefühle löst das Porträt bei euch aus?

3.) Was möchte David zum Ausdruck bringen?

4.) Was würdet ihr ihm gern sagen?

5.) Welche Fragen würdet ihr ihm stellen?

Davids Gedanken zu seinem „Kerkerkopf“:

Ich hätte nie gedacht, dass man den Kerkerkopf einmal sehen könnte.
Er war ja immer nur in mir.

Das Portrait zeigt mir, wie eingeschlossen ich war, wie eng und wie schwer mein Kopf war und wurde.

Vielleicht verraten die Augen ein wenig das Leid in mir, aber durch den Kerkerkopf ließ ich niemanden an mich ran und die Fassade war undurchdringbar.

Ich habe mich immer einsamer und gefangener gefühlt, mit jedem Gedanken.

So sehr habe ich mir ein wenig Licht in meinem Kopf gewünscht, aber es schien kein Entkommen zu geben.

Gedicht „Kerkerkopf“

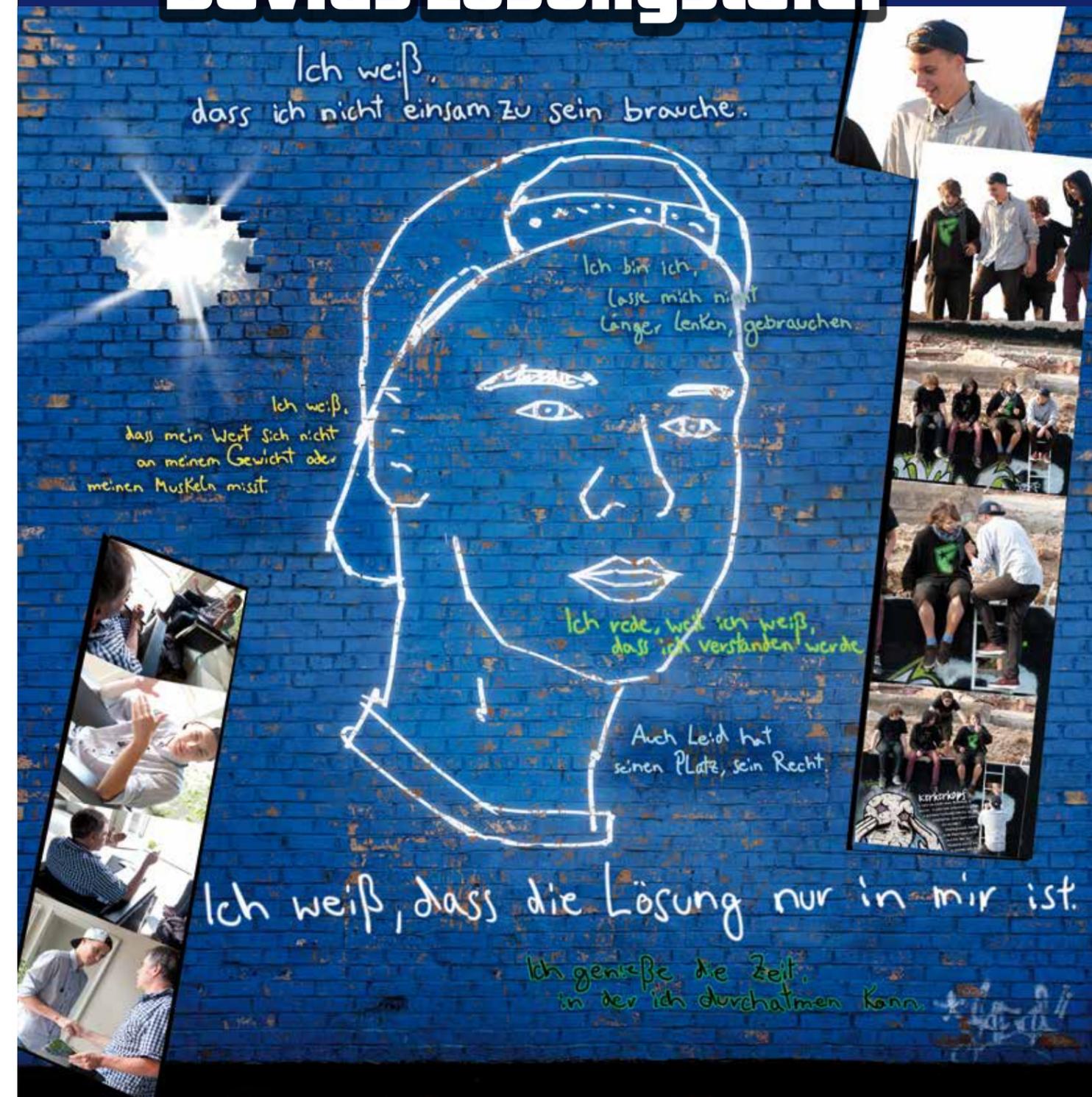
„Er hatte das Gefühl, einen Kerkerkopf zu besitzen. Es schien kein Entkommen zu geben. Meterdicke Kopfwände verhinderten den Ausbruch auch nur eines einzigen Gedanken. Grübelkämpfer kämpften Gedankenschlachten, suchten nach einem Weg, nach einer Tür, nach Flucht. Es gab keine Fluchtmöglichkeit vor den Grübelketten. Er versuchte Lösungen zu erdenken. Seine Lippen waren wie versiegelt. Steingleich.“

Könnte er die Mauerlippen durchsprechen? Aber wie? Niemand hatte ihm ja gesagt, wie man das macht. Er hatte es nicht gelernt. Angst durchfuhr ihn. Was passierte, wenn er sprach? Sein Kopf war noch nie Thema bei Außen-Gesprächen gewesen. Kopf blieb Kopf. Das hatte ihn die Vergangenheit und die „Erfahrung“ gelehrt. In-sich-Sein war sicherer.

Aber manchmal war der Kopf zu voll. Kerkerkopf war nicht unendlich. Er merkte, dass er manchmal Worte und Gedanken entlassen musste. Nur wohin damit? Außen war nur begrenzt gut. Er war uneins. Was passierte mit den Gedanken, wenn er sie in die Freiheit entließ? Missbrauchte man sie und damit auch ihn? Wie konnte er das wissen? Niemand hatte es ihm gesagt. Niemand. Er war ein Einsamkeitsdenker. Manchmal halfen Schreibworte. Jedoch bleiben sie nur geschriebene Kopfworte. Zwar verließen sie den Kerkerkopf, standen nunmehr starr auf dem Papier. Niemand außer ihm las sie. Die Worte ließen ihn nicht los. Sie waren nur verlegt worden, wurden Papierstein.

Meist sprach er jedoch nur ausgewählte Worte. Raussätze hatten die Grenze zu passieren, wurden einer Sinn- und Gefährlichkeitskontrolle unterzogen. Raussätze hatten häufig zu Schmerzen geführt. Er war den Schmerzen hilflos ausgeliefert gewesen, war verletzt, war außen und allein. Sie machten den Kerkerkopf dicker, lehrten ihn Standhaftigkeit und Unterdrückung. Lehrten Innenschmerz.“

Davids Lösungstafel



Arbeitseinheit: „Lösungstafel“

Ziel: Wege aus der Ess-Störung erkennen und benennen

Zeit: 30 Minuten

Großgruppe

Ablauf: Die männlichen Jugendlichen nehmen auf Stühlen vor der „Lösungstafel“ (Rückseite „Kerkerkopf“) Platz. Danach werden den Jugendlichen folgende Fragen gestellt:

Was möchte David hier zum Ausdruck bringen?

Was hat ihm geholfen?

Was schützt eurer Meinung nach vor Ess-Störungen?

Im gemeinsamen Austausch werden die Antworten zu den Fragen erarbeitet und diskutiert.

Zum Ausklang kann Davids Brief zu seiner „Lösungstafel“ vorgelesen werden.

Davids Gedanken zu seiner „Lösungstafel“

ICH bin David. David ist ICH.

Lange Zeit habe ich geguckt, wie ich sein muss, habe immer die anderen gesehen, aber mich nicht. Habe mich verglichen. Ich musste lernen, dass keiner mich besser kennt als ich. Niemand kann wissen, wie es mir geht, wenn ich nicht rede.

Alle reden, also rede ich jetzt auch.

Ich zeige der Welt meine Welt. Vielleicht hat meine Welt andere Farben.

Na und, sie ist auch bunt!

Ich lache, ich weine, ich atme, ich lebe!

Manchmal ist der Graben im Kopf gar nicht so breit, wie er erscheint,

und der erste Schritt ist klein. **Mach ihn! Lauf los!**

Arbeitseinheit: „Lösungsworte“

Ziel: Eigene Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken entdecken und erkennen, die in Krisenzeiten oder Belastungssituationen wichtig und hilfreich sind.

Material: Öltonne mit Lösungsworten

Zeit: 30 Minuten

Ablauf: Die Jugendlichen kommen im Kreis zusammen. Die bunten Lösungsworte, die symbolisch Davids Weg aus der Ess-Störung dokumentieren, werden aus der Öltonne genommen und in die Mitte gelegt. Alle Jugendlichen werden gebeten, sich das Lösungswort auszusuchen, das sie momentan am meisten anspricht. Danach findet ein gemeinsamer Austausch über die einzelnen Begriffe und deren Wichtigkeit und Bedeutung für die Prävention und Überwindung von Ess-Störungen statt.

Davids Lösungsworte:

- kein „was wäre wenn“ -

- zulassen -

- Ich-Zeit -

- keine Schablonen -

- mutig sein -

- I´m just more -

- Ich darf das -

- gut -

- spür dich -

- Träume -

Arbeitseinheit:



Ziel: Sich einhören in die Welt von David

Material: Musikstücke, ggf. Liedtexte, Stifte, Blätter für Notizen

Zeit: 30 Minuten

Ablauf: Die Musikstücke werden gemeinsam in der Gruppe gehört. Die Jugendlichen sind eingeladen, die jeweilige Musik auf sich wirken zu lassen und Assoziationen spontan auf einem Blatt zu notieren. Die gesammelten Notizen werden dann in einer Reflexionsrunde zusammengetragen. Die Lieder eröffnen der Gruppe einen emotionalen Zugang zu Davids Gefühlswelt. Im Anschluss können bei Bedarf auch seine Gedanken zu seinen Liedern vorgelesen werden. Für die Jugendlichen kann es ein bereicherndes Erlebnis sein, wenn sie erkennen, dass sie Davids Botschaft verstanden und herausgehört haben.

M. HELLBERG/MARTIN HEDEROS _ TOGETHER IN DARKNESS LYRICS



Darkness is here
thou' shall not fear
we're on this trip together
take off that frown
come close and lay down
I got a lust for you burning inside

Sadness is gone
gone with the sun
so it'll be forever
we're safe in the night
stars lead us right
we're going down, my love
together as one

There comes a time
when we arise
and make a move
and realise
some of our dreams
remain to be dreams
but here in the night
I'll keep you warm
do you no harm

Darkness is here
thou' shall not fear
we're on this trip together
safe in the night
stars lead us right
we're going down, my love
so turn out that light

Quelle: www.justsomelyrics.com/1765047/M.-Hellberg-Martin-Hederos-Together-in-Darkness-Lyrics

Davids Gedanken zu seinem Lied „Together in the darkness“:

Nie werde ich das erste Hören vergessen. Es war Winter, ich kam gerade von der Therapie und hörte das Lied auf Einslive. Eigentlich ist das ja so gar nicht meine Musik, ich mag es lieber rockiger. Aber in diesem Moment war das Lied ein Licht in meiner Welt. Alleine unterwegs, dunkel, Tränen. Ich habe mich gespürt. Dieser Moment war perfekt. Und er kam so spontan und überfiel mich ungefragt. Mich, der immer so kontrolliert sein wollte. Ich habe bei Einslive angerufen, gefragt wie die Band heißt, und mir direkt die CD bestellt.

Und wenn ich die CD heute höre, dann bin ich oft wieder an diesem dunkeln Winterabend. Und das Dunkel macht mir keine Angst.



Eine Nacht die wie ein Jahr vergeht
 Ich bleibe wach egal wie lange ich mich schlafen leg
 Mein Atem zittert, wenn ich vergangene Taten seh
 Schande rieselt von meinem Haupt so wie schwarzer Schnee
 Tun die Narben weh, sind sie vielleicht nie verheilt
 Und zu tief im Fleisch, unabhängig wie viel Zeit verstreicht
 Sie krallen sich ein, verbreiten Pein
 Ich könnte mich befreien, weise sein, doch ich bleib
 Leicht überheblich, weil lachen so schwer ist
 Keiner versteht mich, ach wie erbärmlich
 Doch wenn sie mich hassen, dann lern ich es
 Wie schmerzhaft die Entfernung ist, wenn mich die
 Wiederbegegnung wie ein Inferno trifft
 Doch keine Wärme gibt, denn ich hab nur Kälte geteilt
 War zu selten bereit zu zeigen welches selbst in mir weilt
 Statt Vereinigungen schlage ich die Welten in zwei
 Wo eine Bindung war sitzt an ihrer Stelle ein Keil
 Vor den meisten Menschen schreck ich zurück
 Gehe in der Einsamkeit auf als brächte es Glück
 Leute werden vom guten Licht in das schlechte gerückt
 Die gesamte Außenwelt in eine Ecke gedrückt
 In diesem Vakuum kann sich dann mein Ego entfalten
 Mit Fehlern jeden Zentimeter meines Lebens gestalten
 Ich sehe meine Seele weiter in den Nebel abgleiten
 Eigentlich soll sie anderen Lebewesen Wege bereiten
 Widersprüche sind dabei mir meinen Schädel zu spalten
 Eigentlich ist das Leben leicht, es könnte jeder begreifen
 Doch ich versteh nichts mehr sobald ich mit jemand zu zweit bin
 Ganz zu schweigen davon, wenn wir mehr als zwei sind
 Mein Gesicht bricht mir aus dem Kopf
 Selbst wenn du mich berührst fühl ich mich wie ausgestopft
 Emotionen stauen sich auf, werden ausgekotzt
 Wenn ich alleine für mich bin, schießen sie aus dem Loch
 Das in vergangener Zeit mal mein Ich war
 Egal wie tief ich reinschau, da ist nichts da
 Und so klammer ich mich fest am Nichts
 In der Hoffnung, dass noch irgendwo ein Rest da ist
<http://rap.genius.com/Amewu-demut-lyrics>

Unsere musikalische Antwort auf den Kerkerkopf:

Wir haben das Bild „Kerkerkopf“ mitgestaltet und möchten ein Lied vorstellen, das wir in diesem Zusammenhang sehr passend finden.

In Amewus Texten spiegeln sich viele Gedanken wieder, die auch wir kennen. Das ICH steht im Vordergrund. Selbstreflektion ist das A und O. Einen gesunden Mittelweg zu finden, zwischen dem was einem gesagt wird, wie man sein sollte und dem, wer man letztendlich ist, ist ungeheuerlich schwer. Amewu wusste, wer er ist, und dafür respektieren wir ihn.

Weitere Texte von David

In seinen weiteren Texten beschreibt David sehr eindrücklich und berührend seinen täglichen Kampf gegen die Waage, aber auch Gedanken, die ihn beherrschen und quälen, sowie seine Beziehung zu sich selbst und seinen Eltern.

Ziel der folgenden drei Arbeitseinheiten ist:

- Sich einfühlen in die Gedanken- und Gefühlswelt von David
- Auslöser und Ursachen für Davids Ess-Störung zu erkennen

Material:

Texte von David

Zeit:

ca. 30 Minuten pro Arbeitseinheit

Kleingruppenarbeit: max. 5 Teilnehmer pro Gruppe

Ablauf:

In Kleingruppen werden die jeweiligen Texte von David gelesen. Danach werden die Antworten zu den jeweiligen Fragen zum Text gemeinsam erarbeitet und aufgeschrieben. Im Anschluss gemeinsamer Austausch in der Großgruppe.



Feindfreund Waage

„Er öffnete die Augen. Die Nacht verließ die Welt, erste Sonnenstrahlen bezeugten den nahenden Tag. Der Bestätigungswecker hätte sein Signal um 5.30 Uhr gegeben. Natürlich war er bereits geraume Zeit vor dem Erklingen des Signaltons erwacht. Wie jeden Morgen. Kontrolliertes Schlafen ermöglichte ihm, die Zeit zu formen, sie zu bestimmen.“

Auf dem Weg ins Bad bemerke er ihn. Allmorgendlich wurde er von seinem Feindfreund erwartet. Die Messlatte des Tages starrte ihn mit den noch nicht vorhandenen Zahlenaugen an. Sie schlief. Vielmehr, sie schlummerte nur, jederzeit bereit ihr Urteil abzugeben. Ein subjektives Aneinanderreihen von Zahlen stand bereit, den Tag zu bewerten.

Nach Ablauf eines streng ritualisierten Verhaltens stand der Zweikampf unmittelbar bevor. Der nun folgende Schritt war Hass und Liebe zugleich. Die Waage würde ihm sagen, wie der erwachende Tag werden würde, wie er sich fühlen würde. Was durfte er, was war ihm streng verboten? Mit klopfendem Herzen bestieg er die Digitalwaage. Er schloss die Augen. Nur nicht hinsehen. So konnte er den Zeitpunkt des Urteils noch ein wenig bestimmen. Dass die Waage über ihn richten würde, war unabänderlich, aber mit geschlossenen Augen war er der Bestimmer. Angst stieg in ihm auf. Der gestrige Abend zog an seinem geistigen Auge vorüber. Was hatte er gegessen, was getrunken, wo gab es Schwachstellen, wo war er nicht kontrolliert? Er rechnete alles durch, um eine vorsichtige Schätzung des Gewichts anstellen zu können. Er betete, dass das Gewicht und damit der Tag gut werden würden.“ (David)

Wie äußert sich bei David die Magersucht?

Wie sieht er sich selbst? Wie beschreibt er sich?

Was sind eurer Meinung nach Gründe dafür, dass die Ess-Störung entstanden ist?

Loslassen

„Nennt mich nicht nur Sohn,
schaut mir in die Augen
und nicht auf mich herab.
Ich bin ich, nicht ewig Kind.“

Die Zeit steht niemals still,
auch wenn man sie als Eltern allzu gerne stoppen will.

Ich kann gehen,
Ich kann stehen,
ich kann denken,
Ihr braucht mich nicht länger lenken.
Erklärt mir nicht das Leben,
lebt Eures und nicht meins.
Öffnet endlich Eure Augen,
seht endlich mich und nicht das Kind von einst.
Lang genug habt Ihr mir Euren Weg gezeigt.
Nun wird es Zeit, dass jeder sich befreit.
Ich brauche endlich Luft zum Atmen,
kann nicht mit Euch auf die Rückkehr des Gestern warten.

Lasst mich los, habt keine Angst,
wir werden niemals Fremde sein.
Familie ein Leben lang,
nur weil ich geh,
bleibt ihr nicht auf ewig jetzt allein.“ (David)

Wie beschreibt David die Beziehung zu seinen Eltern?

Wie nimmt er seine Eltern wahr?

Was wünscht er sich von seinen Eltern?

Wie sollte eurer Meinung nach die Beziehung zu den Eltern aussehen, damit sich jeder / jede wohlfühlen kann?

Gefangenschaft

„Ich wünschte mir, ich könnte mich mögen.

Mir die Hand geben und mir auf die Schulter klopfen.

Akzeptiere nicht das Bild, das mir der Spiegel zeigt.

Laufe weg von mir, stehe mir im Weg.

Muss mit mir leben, kann mich nicht verlassen.

Bin an mich gekettet, eingepfercht ins Ich.

Es ist schwer dem Feind aus dem Weg zu gehen,

der man selber ist.“ (David)

Wie beschreibt David die Beziehung zu sich selbst?

Wie fühlt er sich?

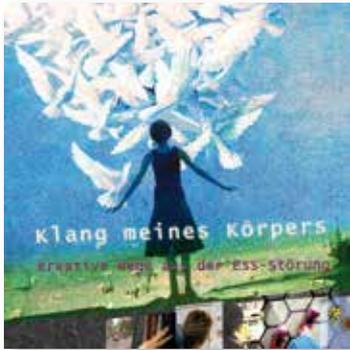
Was würdet ihr ihm gern sagen?

Dieses Arbeitsheft begleitet eine interaktive Ausstellung des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die über Ess-Störungen informiert und Möglichkeiten der Prävention aufzeigt. Der „Klang meines Körpers“ ist das Basismodul der Ausstellung, das Mädchen und Jungen gleichermaßen anspricht. Das kleinere Aufbaumodul „Kerkerkopf“ ist dem Thema Ess-Störungen bei Jungen gewidmet.

Zur Ausstellung gehören folgende Begleitmaterialien:

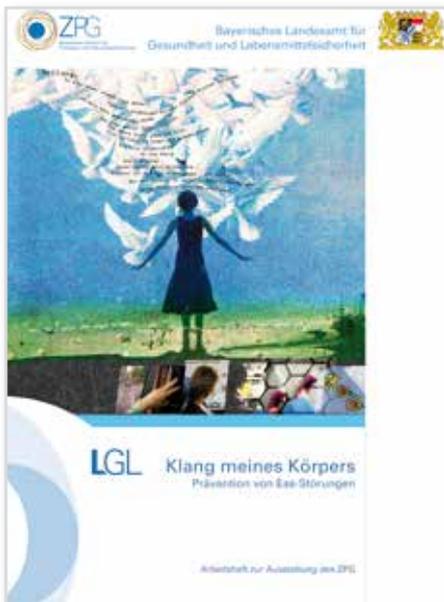
Für Jugendliche

- Klang meines Körpers.
Begleitheft zur Ausstellung (LGL, München 2014)
- Kerkerkopf.
Begleitheft zum „Klang meines Körpers“ für Jungen (LGL, München 2014)



Für Lehrkräfte und Fachkräfte der Jugendarbeit

- Klang meines Körpers. Prävention von Ess-Störungen
Arbeitsheft zur Ausstellung des ZPG (LGL, München 2014)
ISBN 978-3-945332-28-3 Druckausgabe
ISBN 978-3-945332-29-0 Internetausgabe
- das vorliegende Heft
Klang meines Körpers. Prävention von Ess-Störungen
Arbeitsheft zum Aufbaumodul der Ausstellung des ZPG für Jungen (LGL, München 2014)
ISBN 978-3-945332-30-6 Druckausgabe
ISBN 978-3-945332-31-3 Internetausgabe



Das ZPG verleiht die Ausstellung für die Präventionsarbeit in Bayern; Veranstalter entstehen für Ausleihe, Transport und Aufbau keine Kosten.

Kontakt:

Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung
ZPG-Ausstellungswesen
Christof Heiß

Telefon: 09131 6808-4508

E-Mail: Christof.Heiss@lgl.bayern.de

Die Begleitmaterialien zur Ausstellung sind kostenfrei zu bestellen unter www.zpg.bayern.de

**Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)**

Telefon: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Internet: www.lgl.bayern.de

91058 **Erlangen**
Eggenreuther Weg 43

85764 **Oberschleißheim**
Veterinärstraße 2

80538 **München**
Pfarrstraße 3

97082 **Würzburg**
Luitpoldstraße 1

91126 **Schwabach**
Rathausgasse 4

90441 **Nürnberg**
Schweinauer Hauptstraße 80